

F U N K T I O N A L K O M B I N I E R T



NATURTREU

Flammen Garde

Weihrauch, Kurkuma, Ingwer, Zimt
Komplex

Natürlich & vegan

W W W . N A T U R T R E U . D E



»ES IST DER GEIST,
DER SICH DEN KÖRPER BAUT.«

~ Friedrich Schiller

1

Entzündungen im
Körper S. 3

Wie erkennen Sie akute
Entzündungen? S. 3/4

2

Welche Arten von
Entzündungen
gibt es? S. 5/6

Was passiert bei
einer Entzündung
im Körper? S. 6/7

3

Ursachen für
Entzündungen S. 8

Entzündungen
können chronische
Erkrankungen
verursachen S. 8/9

4

Was hat Einfluss
auf Entzündungen
im Körper? S. 9/10/
11/12

5

Ihr Anti-Entzündungs-
Fahrplan, den Sie
1:1 umsetzen
können S. 13/14

6

Haftungsausschluss
S. 15



ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER

Anzeichen einer Entzündung

Jeder kennt die 5 typischen Entzündungszeichen (vielleicht, weil Sie sich beim Sport einmal gestoßen haben oder durch einen Insektenstich an der Hand):

Rötung

Schwellung

Wärme

Schmerzen und eine Einschränkung der Funktion

Akute Entzündungen sind meist recht harmlos und klingen schon nach einer Weile wieder ab. Ihr Abwehrsystem hat einen Reiz von außen erhalten und darauf so schnell wie möglich begonnen zu reparieren und zu heilen. Eine ganze Armee von Gesundheitspolizisten, in der Medizin Entzündungsmediatoren genannt, steht ihm hierfür zur Verfügung.

Diese Entzündungsmediatoren sind meist alte Bekannte. Heparin, der Blutverdünner gehört zum Beispiel dazu, aber auch Histamin. Dieses sorgt für die Schwellung des Gewebes, indem es als körpereigener Botenstoff bewirkt, dass sich die Wände der Zellen für den Wasserdurchtritt öffnen.

WIE ERKENNEN SIE AKUTE ENTZÜNDUNGEN?

An diesen Zeichen erkennen Sie eine akute und vor allem eine örtlich auftretende Entzündung. Wenn ein Knöchel geschwollen ist etwa. Sie stehen am Morgen auf, und merken schon beim Anziehen der Strümpfe, dass diese enger sind als normal. Sie schauen sich das Dilemma an und sehen auch gleich, dass das Gelenk leicht gerötet ist, wohlweislich nähern Sie sich mit Ihrer Hand dem Knöchel und bemerken, dass dieser viel wärmer ist als der gesunde. In dem Moment, in dem Sie zum ersten Mal mit dem Fuß auftreten, spüren Sie dann auch gleich, dass jeder Schritt schmerzt. Sie können den Fuß nicht bewegen, wie Sie es gewohnt sind, und damit schließt sich tatsächlich gleich wieder der Kreis der 5 Entzündungszeichen.

Breitet sich eine Entzündung im ganzen Körper aus und nimmt sie an Schwere zu, erscheinen die Entzündungszeichen in einem anderen Gewand. So wird aus einer heißen Stelle dann Fieber, das den ganzen Körper erfasst. Der Stoffwechsel wird beschleunigt, um vermehrt Antikörper und andere helfende Substanzen produzieren zu können. Das Niveau der weißen Blutkörperchen verändert sich. Es kann, je nach Bedarf, steigen oder fallen.

DER KÖRPER PRODUZIERT IM EILTEMPO SO GENANNT AKUTE-PHASE-PROTEINE

Das sind Eiweiße, die zum Beispiel anderen Abwehrzellen anzeigen, wo Hilfe benötigt wird. Sie können aber auch dabei helfen, die Ausbreitung eines Erregers zu verhindern. Oder sie unterstützen das Abwehrsystem dabei, den Entzündungsherd zu sanieren und die Heilung voranzutreiben.





Zu diesen Akute-Phase-Proteinen gehören so berühmte Vertreter wie das Fibrinogen, das für die Blutgerinnung sorgt. Aber auch das C-reaktive Protein (CRP) gehört zu dieser Gruppe. Es soll sich an die eingedrungenen Erreger anheften, damit diese für Fresszellen „schmackhafter“ werden.

So hat jedes dieser Proteine eine eigene Funktion, um schnell mit dem Problem fertig zu werden. Ihr behandelnder Arzt oder Heilpraktiker wird Ihnen Blut entnehmen und dieses analysieren lassen, um Ihren Entzündungssymptomen auf den Grund zu gehen. Dabei können solche Akute-Phase-Proteine erfasst werden, aber auch die Vorstufe eines Hormons, das Procalcitonin (PST). Ist dies vermehrt im Blut vorhanden, ist das für Ihren Therapeuten auch ein eindeutiges Zeichen dafür, dass Sie eine Entzündung haben.

Ein ganz schneller und einfacher Test, der Hinweis darauf gibt, ob in Ihrem Körper gerade ein Entzündungsgeschehen vorgeht, ist die Messung der Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit: Ist diese schneller als normal, ist dies ein Zeichen dafür, dass ein Entzündungsherd vorhanden ist.

WELCHE ARTEN VON ENTZÜNDUNGEN GIBT ES?

Es gibt einige Arten von Entzündungen, denn sie sind Reaktionen auf eine Vielzahl von möglichen Reizen. In der folgenden Tabelle erhalten Sie einen Überblick, was die verschiedenen Entzündungsarten charakterisiert.

EINTEILUNG nach Ausdehnung	EINTEILUNG nach zeitlichem Verlauf	EINTEILUNG nach beteiligten Flüssigkeiten
<p>LOKALE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ ist auf einen klar abgrenzbaren Bereich des Körpers begrenzt</p>	<p>AKUTE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ tritt plötzlich auf</p> <p>→ heilt nach wenigen Tagen wieder ab</p> <p>→ ein wichtiger Bestandteil des Immungeschehens im Körper</p> <p>→ Sonderfall „hyperakute Entzündung“, plötzlich einsetzend, schwer, meist nach wenigen Tagen tödlich</p>	<p>EITRIGE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ Entzündung, an der bestimmte Bakterien beteiligt sind (z. B. Streptokokken, Staphylokokken)</p> <p>→ wenn durch die Entzündung ein Hohlraum entsteht und sich abkapselt, entsteht ein Abszess</p>
<p>SYSTEMISCHE/ GENERALISIERTE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ betrifft den gesamten Organismus</p>	<p>SUBCHRONISCHE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ eine plötzlich auftretende Entzündung, die jedoch eine längere Zeit benötigt, um wieder abzuklingen</p>	<p>FIBRINÖSE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ bei einer fibrinösen Entzündung tritt viel Blutplasma aus</p> <p>→ das darin enthaltene Fibrin bildet ein „Fasernetz“ aus, das als Belag zu erkennen ist</p> <p>→ tritt meist auf Schleimhäuten und im Atemtrakt auf</p>
	<p>REZIDIVIERENDE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ immer wiederkehrende Entzündung</p>	<p>SERIÖSE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ bei einer seriösen Entzündung wird eine eiweißreiche Flüssigkeit abgesondert</p> <p>→ betrifft vor allem Schleimhäute</p> <p>→ Tritt vor allem im Inneren des Körpers und dort vor allem im Atem- und im Verdauungstrakt auf</p>
	<p>CHRONISCHE ENTZÜNDUNG</p> <p>→ kann in Folge einer akuten, nicht ausgeheilten Entzündung entstehen, aber auch direkt ...</p>	



EINTEILUNG nach Ausdehnung	EINTEILUNG nach zeitlichem Verlauf	EINTEILUNG nach beteiligten Flüssigkeiten
	<p>... chronisch werden, ohne zuerst akut gewesen zu sein, dann fehlt häufig ein erkennbarer, auslösender Reiz</p> <p>→ häufig die Folge einer Über- oder Fehlreaktion des Immunsystems. Sie ist nicht auf die Beseitigung eines Reizes ausgerichtet, sondern richtet sich gegen körpereigene, gesunde Zellen</p> <p>→ kann Tumore bewirken und deren Wachstum begünstigen</p> <p>→ langsames, schleichendes Auftreten</p> <p>→ kann chronische Erkrankungen auslösen und fördern (Multiple Sklerose, Arthritis, Morbus Crohn, Diabetes Typ 2, Gicht ...)</p>	

WAS PASSIERT BEI EINER ENTZÜNDUNG IM KÖRPER?

Ihr Körper verfügt über eine ganze Reihe von Rezeptoren, die ständig darüber im Bilde sind, ob von außen oder auch von innen ein Reiz die normalen gesunden Abläufe bedroht. Solche Reize können ganz unterschiedlicher Art sein. Kommt es zu solch einem Reiz, setzt das Immunsystem alles daran, diesen (chemische Stoffe, Keime, Kälte/Wärme usw.) zu beseitigen und die Schäden zu reparieren. Dabei hilft es ihm, eine akute Entzündung zu provozieren. Denn die biochemischen Vorgänge, die dabei im Körper ablaufen, ermöglichen diese Heilung erst.

Doch was geschieht genau bei einer Entzündung im Körper? Direkt nachdem der Körper die Ursache festgestellt hat, beginnen seine Abwehrzellen, die Entzündungsmediatoren wie zum Beispiel Histamin auszuschütten. Eine ihrer Aufgaben ist es, die kleinen Blutgefäße, die sich in unmittelbarer Nähe der schadhafte Stelle befinden, zu erweitern. Dadurch erreichen mehr Blut und somit auch die darin enthaltenen Abwehrzellen den Ort des Geschehens, der sich rötet.

Eine weitere Aufgabe der Entzündungsmediatoren ist es, die Wände der Blutgefäße für die weißen Blutkörperchen durchlässiger zu machen. Denn diese enthalten die wichtigen Abwehrzellen. Diese treten in größeren Mengen Flüssigkeit aus den Blutgefäßen aus, wodurch es zu den bekannten Schwellungen kommt. Tritt eine Entzündung im Bereich der Schleimhäute (Nase, Rachen, Bronchien) auf, geschieht genau das gleiche.





Es tritt vermehrt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen aus und es kommt zu Schnupfen, Schleim auf den Bronchien oder auch tränenden Augen. Gewebshormone, die mit zu den Entzündungsmediatoren gehören, bewirken, dass Nerven gereizt und Schmerzsignale an das Gehirn weitergeleitet werden. Diese dienen dem Schutz, denn Bereiche, die schmerzen, werden geschont.

Da solch ein aufwendiges Geschehen eine enorme Kraftanstrengung für den Organismus bedeutet, erschöpft er schnell. Vor allem dann, wenn solch eine intensive Entzündung über einen längeren Zeitraum andauert, kann es geschehen, dass die Nebennierenrinde ihre Funktion einstellt und unter anderem keine Stresshormone mehr herstellt. Kommt es zu solch einem heftigen Verlauf, wie zum Beispiel bei einer starken Blutvergiftung, kann dies den Tod bedeuten.



URSACHEN FÜR ENTZÜNDUNGEN

Was können Ursachen einer Entzündung im Körper sein?

Wie schon erwähnt, sind Entzündungen Antworten des Körpers auf Reize, die auf ihn einwirken und von denen eine Gefahr für die Gesundheit ausgeht. Das können zum Beispiel Unfälle und Verletzungen sein. Ein Sturz, ein Stoß, aber auch Zerrungen, Prellungen und der berühmte „verstauchte“ Fuß lösen solche akuten Entzündungen unter anderem aus. Oft genug unterschätzt ist die Tatsache, dass auch physikalische Reize wie etwa zu viel Hitze oder Sonne, aber auch Kälte oder radioaktive Strahlung zu schmerzhaften Entzündungen führen können.

Fremde Organismen wie Bakterien, Pilze, Viren oder Parasiten müssen vom Körper auch schnell unschädlich gemacht werden. Deswegen wird er sofort, nachdem er einen Befall entdeckt hat, alle (Entzündungs-)Hebel in Bewegung setzen, um sich ihrer zu entledigen. Auch andere fremde Eindringlinge wie Stacheln, Splitter und ähnliches werden idealerweise mit Hilfe von Entzündungsreaktionen wieder aus dem Körper transportiert. Das kann zwar einige Zeit in Anspruch nehmen, funktioniert aber meist sehr wirkungsvoll. In einigen Fällen sind es sogar körpereigene Produkte wie zum Beispiel Harnsäurekristalle, die sich in Gelenken der Zehen und Finger absetzen und schmerzhafte Entzündungen bewirken können. Gichtpatienten können hiervon ein Lied singen. Selbst eigentlich harmlose Stoffe wie Tierhaare, Pollen oder sogar unsere eigene Nahrung können schlimmstenfalls Entzündungen auslösen, dann zumindest, wenn sie unser Körper als schädlich identifiziert. Sie lösen dann zum Teil heftige Entzündungsreaktionen wie Hautrötungen, Schwellungen, Juckreiz, Schmerz, Rhinitis und sogar Asthma aus.

IN SOLCHEN FÄLLEN SPRECHEN WIR VON EINER ALLERGIE

Entzündungen können aber auch durch Umweltgifte wie Feinstaubpartikel, Pestizide und sogar eine ungesunde Ernährung ausgelöst und aufrechterhalten werden.

ENTZÜNDUNGEN KÖNNEN CHRONISCHE ERKRANKUNGEN VERURSACHEN

Bleiben solche Belastungen dauerhaft bestehen, stellt das Immunsystem seine Arbeit nicht wieder ein. Dann bleiben Entzündungen, oft ohne die typischen Entzündungszeichen, unterschwellig aktiv. Sie reduzieren sich auf einen Bereich des Körpers. Die Lymphknoten, den Darm, das Zahnfleisch oder sogar das Gehirn und bleiben dort oft lange Zeit unbemerkt.

Dann schwächen sie den Körper, lassen ihn an Energie und Abwehrkräften verlieren, schneller altern und können sogar chronische Krankheiten auslösen. Typische chronische Krankheiten, die aufgrund von solchen Entzündungen ausgelöst werden können, sind Diabetes, Rheuma, Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar einige Krebsarten. Das bedeutet nicht, dass die Entzündung der einzige Grund dafür ist, dass solche Krankheiten auftreten.





Meist sind es gleich mehrere Faktoren, die zu solchen Krankheiten führen. Etwa eine genetische Veranlagung. Doch es gibt Menschen, die über identische genetische Anlagen verfügen, aber trotzdem nicht an den gleichen Krankheiten leiden. Den Unterschied kann eine chronische Entzündung machen.

WAS HAT EINFLUSS AUF ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER?

Negative Einflüsse

Kein Mensch muss ein Leben lang unter Entzündungen leiden. Denn Sie selbst können sehr viel dazu beitragen, dass sich chronische Entzündungen in Ihrem Organismus nicht halten können.

Damit Ihnen dies gelingt, sollten Sie wissen, welche Stellschrauben Sie selbst bewegen können, um ein entzündungsfreies Leben zu führen. Hier erfahren Sie, was Sie vermeiden sollten und mit welchen Maßnahmen Sie gesund bleiben können, bis ins hohe Alter.

VERMEIDEN SIE ES, IHREN KÖRPER UNNÖTIG ZU STRESSEN UND SORGEN SIE FÜR EINE AUSGEGLICHENE STRESS-LIFE-BALANCE

Denn ein erhöhter Stresslevel sorgt dafür, dass Ihr Abwehrsystem unnötig aus dem Gleichgewicht kommt und Entzündungsherde nicht ausreichend abarbeiten kann. Außerdem erzeugen Stress und stille Entzündungsherde einen Teufelskreis. Denn die Entzündungen senken Ihren Energielevel, wodurch Sie verstärkt Stress empfinden. Sorgen Sie also für eine gute Organisation Ihres Alltags, ausreichend Schlaf und Entspannung sowie für viel Bewegung an der frischen Luft.

Rauchen produziert nicht nur viele freie Radikale, die Sie schneller altern lassen, er hat auch einen schlechten Einfluss auf Entzündungsgeschehen in Ihrem Körper. Lassen Sie also die Finger von Tabak und Co., wenn Sie lange gesund und jugendlich bleiben wollen. Zum jugendlich bleiben gehört auch eine sportliche Figur. Das ist nicht nur eine Frage des Aussehens, sondern vor allem eine Frage der Gesundheit.

Denn US-amerikanische Wissenschaftler schon im Jahre 2007 herausgefunden, dass eingelagertes Fett im Körper viel mehr als ein Energiespeicher ist. Vor allem das so genannte „viszerale Fett“, das sich am Bauch und um die Organe herum befindet, produziert und entsendet größere Mengen an entzündungsfördernden Substanzen, zum Beispiel Interleukin 6. Auch Botenstoffe, die eine Insulinresistenz auslösen können, stammen aus diesem „Bauchfett“. Diese Insulinresistenz wird im Volksmund auch Zuckerkrankheit genannt. So führt ein dicker Bauch auf Dauer zu Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Dies ist der Grund, warum Ärzte häufig den Bauchumfang ihrer Patienten kontrollieren.

Als Richtmaß gilt:

GEFAHR DURCH BAUCHFETT ¹⁾	DAMEN	HERREN
→ erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und chronische Entzündungen	→ ab 80 cm Taillenumfang	→ ab 94 cm Taillenumfang
→ stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und chronische Entzündungen	→ ab 88 cm Taillenumfang	→ ab 102 cm Taillenumfang

Sie sehen also, wie wichtig es für Ihre Gesundheit ist, auf Ihr Gewicht zu achten. Doch ist auch immens wichtig, was Sie essen, wenn Sie Ihren Körper frei von Entzündungen halten möchten. **Es gibt nämlich eine ganze Menge an Lebensmitteln, die Entzündungen im Körper fördern.** Produkte, die industriell gehärtete oder durch mehrfache Erhitzung entstandene Transfette enthalten, stehen zum Beispiel ganz oben auf der Liste der Entzündungsförderer. Auch raffinierter Zucker sollte höchstens gelegentlich auf Ihrem Speiseplan landen, denn auch er wird als entzündungsfördernd eingestuft.

Beim Verzehr von Weißmehl, allen voran Weizen, vermehren sich im Darm Bakterienstämme, die Entzündungsprozesse aufrechterhalten. Setzen Sie lieber auf vollwertige Getreideprodukte, die neben komplexen Kohlenhydraten auch Mineralstoffe in den Körper bringen. So ernähren Sie sich nicht nur hochwertiger, bleiben länger satt und schlank, sondern verhindern auch chronische Entzündungen. Schon seit langem stehen Fleisch und verarbeitete Wurstwaren im Verdacht, entzündungsfördernd zu sein. Sie werden mit Magen- und Darmkrebs sowie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen in Verbindung gebracht. Die Studien sind zum heutigen Tage in vollem Gange. Angenommen wird nach dem aktuellen Kenntnisstand allerdings, dass es vor allem die entzündungsfördernden AGEs (Advanced Glycation Endproducts) in Würsten, Streichwurst und Co sind, die diese Waren so schädlich machen.

Keine Droge hat eine derart hohe Toleranzrate in unserer Gesellschaft wie der Alkohol. Dabei ist seit langer Zeit schon erwiesen, wie schädlich dieser Stoff auf den menschlichen Körper wirkt. Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann zu körperlichen und psychischen Schäden führen. Darüber hinaus erhöhen auch schon kleinere Mengen dieses Gifts das CRP-Niveau im Blut. **Sie erinnern sich sicher, dass das CRP (C-reaktives-Protein) einer der Indikatoren für Entzündungen und Schädigungen es Körpergewebes ist.** Grund genug, auf alkoholfreie Getränke zurückzugreifen. Wasser ist nicht die einzige Alternative, die Ihren Körper gesund erhält. Auch Kräutertees und mit Früchten aromatisiertes Wasser sorgen für Abwechslung beim Geschmack und Gesundheit im Glas.



Positive Einflüsse

Doch lassen Sie uns nun all die wunderbaren Maßnahmen betrachten, durch die Sie Ihren Körper bis ins hohe Alter frei von Entzündungen halten können.

EINE DER WICHTIGSTEN MAßNAHMEN,
DIE SIE SELBST BEEINFLUSSEN KÖNNEN,
IST EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT

Dieses erreichen Sie nicht nur durch Mäßigung beim Essen, sondern vor allem durch die Auswahl gesunder und abwechslungsreicher Lebensmittel in Kombination mit ausreichend Bewegung. 2-3-mal moderater Sport in der Woche kann Ihre Entzündungssituation deutlich verbessern. Es reichen schon 30 Minuten Radfahren oder Spaziergehen an der frischen Luft. Denn diese Bewegung regt Ihren Stoffwechsel an, versorgt Ihren Körper vermehrt mit Sauerstoff und Nährstoffen und bringt Ihr Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Ihr Körper benötigt vor allem wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, komplexe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Diese sollten Sie ihm täglich in ausreichender Menge zur Verfügung stellen. **Je hochwertiger Ihre Lebensmittel, desto schneller werden Sie satt und desto mehr wertvolle Nährstoffe gelangen in Ihren Körper.** Entzündungen entstehen häufig auf dem Nährboden eine Unterversorgung mit Nährstoffen. Verbessern Sie Ihre Ernährung, können Sie gleichzeitig einen solchen Nährstoffmangel beheben. Neigen Sie zu Entzündungen, sollten Sie auf eine ausschließliche oder zumindest überwiegend pflanzliche Kost achten.

Hier eine Übersicht über die wichtigsten anti-entzündlichen Lebensmittel:

- Zwiebelgemüse (Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch etc.) sind schwefelhaltig und wirken daher anti-entzündlich und antibakteriell
- Blaubeeren, Aroniabeeren enthalten Antioxidantien, zum Beispiel so genannte Anthocyane. Durch diese Pflanzenstoffe schützen sie Zellen und halten sie gesund.
- Scharfe Gemüse wie Meerrettich, Rettich, Radieschen, Kresse und Rucola enthalten Senfölglycoside. Diese wirken anti-entzündlich und können Diabetes vorbeugen.
- Probiotische Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse, Kefir, Joghurt etc. Sie erhalten die Darmflora gesund, so dass Entzündungen keine Chance haben.
- Omega-3-Fett-haltige Lebensmittel, Walnüsse, Leinöl, Seefisch und Algen. EPA und DHA sind starke Entzündungshemmer und sorgen damit für ein gesundes Herz und freie Gefäße.
- Grünes Blattgemüse, Chlorophyll, das in ihnen in großen Mengen vorhanden ist, unterstützt die Leber dabei, Umweltgifte und entzündungsfördernde Schadstoffe aus dem Körper zu leiten. Zudem liefern Sie viele Mineralien und Vitamine, zum Beispiel Vitamin C, Eisen, Calcium und stärken damit das Immunsystem allgemein.



→ Gewürze, die ätherische Öle enthalten. Zimt, Kurkuma²⁾, Ingwer, Fenchel, Weihrauch, Myrrhe, etc. Solche ätherischen Öle werden seit Jahrhunderten angewendet, um Entzündungen zu behandeln. Kurkuma, so fanden Wissenschaftler bei einer Studie der Universität Michigan heraus, stärkt die Wände gesunder Zellen, so dass diese widerstandsfähiger gegen Krankheiten werden. Die Wände entarteter, krebskranker Zellen hingegen werden, der Studie zufolge stattdessen geschwächt.

Es ist auch durchaus sinnvoll, zu einer ausgewogenen, überwiegend pflanzlichen Kost Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die besonders Gewürze enthalten, die solche entzündungshemmenden, ätherischen Öle enthalten. Denn nur wenn Sie diese Stoffe täglich in ausreichender Menge und reiner Form zu sich nehmen, können Sie sicher sein, dass diese ihre volle Wirkung entfalten können.

Vor allem Kurkumin sollte in ausreichender Menge in dem Produkt Ihrer Wahl enthalten sein. Bequemerweise enthält Ihr Mittel gleich eine Auswahl an solchen Gewürzen, denn sie entfalten eine synergetische Wirkung.

DAS HEIßT, GEMEINSAM BEWIRKEN SIE MEHR ALS DIE SUMME IHRER EINZELTEILE

Ein solches, in Deutschland nachhaltig hergestelltes Produkt erwerben Sie mit „Flammgarde“ des unabhängig laborgeprüften Herstellers Naturtreu. Es enthält Ingwer, Weihrauch, Zimt sowie Kurkuma und seinen Verstärker Piperin. Besonders in Kombination mit „Vulkanstark“, einem weiteren Nahrungsergänzungsmittel aus dem Hause Naturtreu, können vor allem Menschen mit Entzündungen im Bewegungsapparat profitieren. Denn die darin enthaltenen Schwefelverbindungen sowie das Vitamin C können dem Körper dabei helfen, geschädigte Strukturen zu reparieren. So können nicht nur Entzündungen verschwinden, sondern auch die Gewebeschäden, die sie verursacht haben.

Als unbedingte Empfehlung gilt die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren. Sie bekämpfen Entzündungen, sind aber in unserem Speiseplan meist nicht ausreichend zu finden. Vor allem Menschen, die auf Tierleid verzichten möchten, begrüßen „Algenkraft“, ein Omega-3-Lieferant, der ohne tierische Rohstoffe auskommt. Mit Algenkraft beziehen Sie Ihre wichtigen Omega-3-Fettsäuren aus den Algen, genau wie Fische und wirbellose Meeresbewohner. Der deutsche Hersteller Naturtreu ist ein Garant für die Qualität der verwendeten, veganen Rohstoffe und eine klimaneutrale Energiebalance.

IHR ANTI-ENTZÜNDUNGS-FAHRPLAN, DEN SIE 1:1 UMSETZEN KÖNNEN

Legen Sie regelmäßig aktive Pausen ein. Ganz gleich, ob auf der Arbeit oder zu Hause, es ist wichtig, dass Sie sich regelmäßig entspannen und bewegen. Es genügen schon wenige Minuten. Wichtig ist, dass Sie sich eine kleine Auszeit nehmen können, um sich innerlich zu sammeln und körperlich zu entspannen. Sie werden sich übrigens wundern, wie sehr solche kleinen Pausen Ihre Produktivität erhöhen können.

Versuchen Sie, sich Umweltgiften so gut es geht zu entziehen. Diese können Ihnen am Arbeitsplatz genauso begegnen wie in Ihrem Privatleben. Geeignete Schutzmaßnahmen sowie eine regelmäßige Reinigung, können schon einiges bewirken, damit Entzündungen in Ihrem Leben keine Chance haben.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper alles bekommt, was er zum gesunden Funktionieren benötigt. Eine gute ausgewogene Kost sorgt nicht nur dafür, dass Sie in Form bleiben, sondern auch, dass Sie jeden Tag gesund, leistungsfähig und schmerzfrei angehen können. Wenn einmal der Hunger zwischendurch kommt, können eine Handvoll Beeren oder Nüsse den Appetit stillen und Sie lange satt halten.

Sie haben ein paar Pfunde zu viel auf der Waage oder der Gürtel spannt? Dann machen Sie sich langfristig daran, etwas zu ändern. Sorgen Sie dafür, dass nur vitalstoffreiche, aber kalorienarme Kost auf Ihrem Tisch landet. Je natürlicher und bunter, desto besser. Verzichten Sie auf industriell hergestellte Nahrung und bewegen Sie sich regelmäßig mehrere Male in der Woche. So werden Sie schon bald unter den gefährlichen Bauchumfang kommen.

Bewegen Sie sich, wo immer möglich. Entstauben Sie Ihr Fahrrad, parken Sie das Auto weiter weg als gewohnt und nehmen Sie die Treppe anstatt des Fahrstuhls. So werden Sie wieder fit und jugendlich und bleiben ein Leben lang gesund.

Um Ihren Körper bei seinen Stoffwechsel- und Reinigungsarbeiten zu unterstützen, trinken Sie ausreichend. Wasser ist natürlich das Getränk der Wahl, kann aber auch schon einmal fade werden. Dann greifen Sie doch einfach mal zu einem heißen oder auch eisgekühlten Tee oder geben Sie einige tiefgefrorene Früchte in Ihr Wasser. So reichern Sie es nicht nur mit Geschmack, sondern auch mit Nährstoffen an.

Gönnen Sie sich täglich bewährte Nahrungsergänzungsmittel. Zum Beispiel mit den Heilpflanzen, die vor allem in Asien traditionell gegen Entzündungen im Körper eingenommen werden (Kurkuma, Weihrauch, Ingwer und Zimt u. a.). Ein Kombinationsprodukt, das mit höchsten Qualitätsansprüchen in Deutschland hergestellt wird, ist „Flammengarde“ der Firma Naturtreu. Eine Tagesdosis dieses Nahrungsergänzungsmittels enthält 400 mg Curcumin, das, mit 5 mg Piperin ergänzt, eine bessere Bioverfügbarkeit erhält. Die Dosis wartet zusätzlich mit 100 mg des hochwertigen Ceylon Zimts, sowie mit 150 mg Ingwer und 500 mg Boswelliasäure (ein Weihrauchbestandteil) auf. Alles drin, was Sie brauchen – eine gute Kombination eben. Ein weiteres sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel, das gerne bei Entzündungszuständen im Körper eingenommen wird, ist die **Omega-3-Fettsäure**.



Vor allem für Menschen, die nicht regelmäßig Seefisch essen möchten oder können, kann ein solches Präparat zur ausreichenden Versorgung mit dieser wichtigen Fettsäure beitragen. Vor allem Veganer haben es schwer, pflanzliche Alternativen für Meeresbewohner zu finden, weswegen uns das Produkt „Algenkraft“ zusagt. Das darin enthaltene Omega-3-Algenöl verzichtet komplett auf tierische Komponenten. Mit einem ausgewogenen Verhältnis an DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) trägt „Algenkraft“ zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufapparates bei, der eine so wichtige Rolle zur Vermeidung von tödlichen Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall spielt.

Vor allem wenn Sie schon an chronischen Entzündungen leiden, ist es wichtig, auch dafür zu sorgen, dass die dadurch entstandenen Schäden wieder ausheilen können. Solche Entzündungen treten oft an den Gelenken auf und schädigen dort den Knorpel und die Knochenstrukturen. Ist dies bei Ihnen der Fall, könnten die oben genannten Stoffe alleine nicht ausreichen. Dann empfehlen wir Ihnen zusätzlich das schwefelhaltige Nahrungsergänzungsmittel MSM. Es enthält das Element Schwefel, einer der wichtigsten Mineralstoffe in unserem Körper. Dieses Element ist nicht nur in unseren Knochen, sondern auch in der Haut und den Muskeln zu finden. Besonders in Kombination mit dem lebenswichtigen Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt, ermöglichen Sie Ihrem Körper, wieder starke Knochen und elastischen Knorpel zu bilden. Ein entsprechendes hochdosiertes Produkt, das synergetisch mit „Flammengarde“ wirkt, ist „Vulkanstark“, ebenfalls aus dem Hause Naturtreu.

Quellen

- 1] **Seite 10 //** Fontana L, Trujillo ME, Eagon JC et al. „Visceral fat adipokine secretion is associated with systemic inflammation in obese humans“; Diabetes 2007 Apr;56(4):1010-3. doi: 10.2337/db06-1656. Epub 2007 Feb 7
- 2] **Seite 12 //** Xiao-Yu Xu, Xiao Meng et. al. „Bioactivity, Health Benefits, and Related Molecular Mechanisms of Curcumin: Current Progress, Challenges, and Perspectives“ Nutrients 2018, Oct. 10, doi: 10.3390/nu10101553. Epub 2018 Oct 19





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.