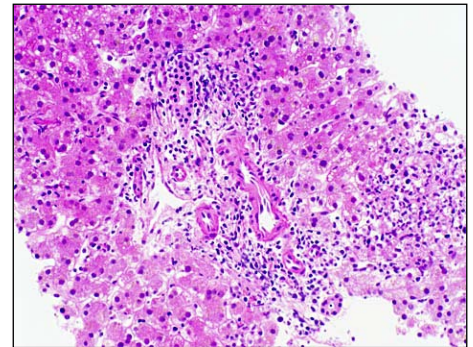


Inflammation

Når immunsystemet er i alarmtilstand, taler man om inflammation.

Inflammation er medvirkende ved:

- Kroniske rygsmerter
- Leddegigt
- Slidgigt
- Musearm
- Seneskedehindebetændelse
- Tennisalbue
- Tarmlidelser
- Træthed
- Migræne
- Åreforkalkning



- og en lang, lang række andre problemer.

Vidste du, at 2/3 af immunsystemets celler er knyttet til fordøjelsen!

Derfor er fødevarereaktioner og "dårlig" tarmflora to af de vigtigste årsager til (kronisk) inflammation.

Immunsystemet dæmpes med:

- Godt fedt, særligt fiskeolie/hørfrøolie
- Gurkemeje
- Ingefær

Den antiinflammatoriske kostplan bliver således:

- Spot de fødevarer, der indgår dagligt i kosten. Udelad dem konsekvent eller spis dem højst hver 3. dag
- Spis fed fisk eller tag tilskud af fiskeolier
- Skær ned på firbenet kød og al animalsk fedt
- Spis mellemmåltider formiddag og eftermiddag.
- Undgå :
 - Sukker og kunstige sødemidler
 - Hvidt brød
 - "Hvid" pasta og hvide ris
 - Mælk
 - Koffeinholdige drikke (te i moderat mængde er OK)
- Tag tilskud af probiotika (gode bakterier) dagligt indtil 1 mdr efter smertefrihed er opnået
- Brug hvidløg, rosmarin, oregano og karry (regulerer tarmfloraen)
- Brug friskrevet rå ingefær i the, dressinger og madlavning og gerne 1 tsk gurkemeje dagligt. Begge disse krydderier er kraftigt antiinflammatoriske. Kan erstattes af kapseltilskud.