

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Buch möchten wir uns mit Entzündungen befassen und aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, Beschwerden zu verringern und auch chronische Entzündungen abklingen zu lassen.

Da Sie dieses Buch in Händen halten, leiden Sie wahrscheinlich wie so viele andere unter immer wiederkehrenden Entzündungen, die Ihnen Beschwerden bereiten und das Leben phasenweise schwer machen. Egal, ob Sie unter autoimmun geprägten Entzündungen leiden, bei denen der Körper sich selbst angreift (z. B. bei Rheuma), ob eigentlich harmlose Substanzen von außen starke Immunreaktionen im Körper auslösen (z. B. bei Allergien) oder ob Sie immer wieder bakterielle oder virale Entzündungen der Nasennebenhöhlen, der Haut oder der Blase durchmachen: Es gibt die Möglichkeit, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Selbst Leiden wie Endometriose, Dysmenorrhoe oder häufige Kopfschmerzen können im Zusammenhang mit Entzündungen stehen und durch das konsequente Ausschalten von Entzündungstriggern positiv beeinflusst werden.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Entzündungen entstehen, was ihr Auftreten begünstigt, welche Krankheitsbilder sich daraus ergeben und wie Sie sie letztendlich in den Griff bekommen können. Wir werden erfahren, wie ungünstige Lebensmittel in unserem Körper Entzündungen triggern können und wie sie zu meiden oder zu ersetzen sind.

Das Herzstück des Buches bildet das 4-Wochen-Antientzündungsprogramm, bei dem problematische Lebensmittel zunächst rigoros weggelassen und dann möglicherweise verträgliche Produkte nach und nach wieder in den Speiseplan aufgenommen werden. Dabei hilft auch der umfassende Rezeptteil. So finden Sie Schritt für Schritt heraus, was Sie persönlich gut vertragen und was Ihren Entzündungen Futter liefert – auf dem Weg zu weniger Beschwerden und dafür zu mehr Wohlbefinden!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit meinem Buch,

Ihre Daniela Oltersdorf, im Herbst 2022