

Natürliche Entzündungshemmer: Essen Sie sich gesund!

Sind Sie unkonzentriert und unausgeglichen oder ständig müde und schlapp? Schlafen Sie schlecht? Sind Sie oft verstimmt oder fühlen Sie sich depressiv? Schmerzen Ihre Muskeln die ganze Zeit? Vielleicht leiden Sie auch an einer der klassischen Zivilisationskrankheiten? Dann geht es Ihnen wie Millionen anderer Menschen. Unzählige werden leider unnötig krank oder sterben sogar vorzeitig. Die Krankheiten sind vielfältig und oft kommt es auch zu einem vorzeitigen Altern oder zu Beschwerden, die man eigentlich gar nicht haben müsste.

Das meiste davon ließe sich in vielen Fällen verhindern. Doch leider bleibt dadurch ein enormes Gesundheitspotenzial ungenutzt, denn eine Ursache dafür bleibt bisher in der Öffentlichkeit undiskutiert: die »stille Entzündung«, manchmal auch unter dem englischen Begriff »silent inflammation« bekannt. Sie ist eine regelrechte Volkskrankheit, von der mehr als jeder Zweite betroffen ist und die tragischerweise wenig an der Wurzel gepackt wird.

Gut, dass Sie dieses Buch gekauft haben! Sie haben die Initiative ergriffen und halten ein wichtiges Puzzlestück für mehr Gesundheit und damit für ein längeres und glücklicheres Leben in Ihren Händen. Entzündungsprozesse, die in uns allen von Zeit zu Zeit ablaufen, werden in immer mehr Fällen chronisch und schaden uns dann. Die gute Nachricht: Stille Entzündungen können mit bestimmter Ernährung aktiv gebessert werden. Nur in seltenen Fällen braucht man dann die moderne Medizin und das dafür zur Verfügung stehende Hochleistungs-Gesundheitssystem. Das heißt: Sie können sich tatsächlich gesund essen!

In diesem Buch möchten wir Ihnen nicht nur die entzündliche Ernährung mit leckeren Kochrezepten schmackhaft machen, sondern Ihnen auch Wege zeigen, wie Sie Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Gesundheit verbessern können. Obwohl jeder Einzelne von uns ein wunderbares und einzigartiges Wesen ist, sind wir uns in vielen Dingen doch auch sehr ähnlich. Eines davon ist, dass Entzündung uns allen schadet.

Ein wichtiger Aspekt bei der Recherche für unser Buch war uns das fundierte wissenschaftliche Vorgehen, denn das fehlte uns zuweilen in anderen Ratgebern, Artikeln und Internetseiten zu diesem Thema. Dabei haben wir uns gefragt: Auf welcher Grundlage werden bestimmte Nahrungsmittel als sogenannte Superfoods angepriesen? Gibt es eine wissenschaftliche Basis für eine solche Empfehlung? In den allermeisten Fällen fanden wir sie viel zu dürftig. Deshalb haben wir dieses Buch nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt, die wir Ihnen später vorstellen werden.

Die Kochrezepte basieren auf dieser Grundlage, denn die Auswahl der Zutaten richtet sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen. Zudem war es uns wichtig, dass die Lebensmittel leicht erhältlich sind und Ihren Geldbeutel nicht zu sehr strapazieren. Außerdem sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Allerdings haben wir – mit Absicht – Fleischgerichte ausgeklammert und Milch sowie Milchprodukte weitestgehend außen vor gelassen. Doch keine Sorge, die Bandbreite der gesunden Lebensmittel ist dennoch riesig. Obwohl wir von jedem einzelnen Rezept überzeugt sind, sollten Sie diese Rezepte allem als Anregung und Vorschlag betrachten: Am Ende wissen Sie am besten, was Ihnen schmeckt und guttut.

Frohes Kochen, guten Appetit, eine gute Gesundheit und viel Spaß mit unserem Anti-Entzündungskochbuch!

Ihr Peter Niemann und Ihre Bettina Snowdon