



Entzündungssteigernde Lebensmittel	Entzündungshemmende Lebensmittel
Milch	Chia Samen <i>Alle acht essentiellen Aminosäuren; Fettsäuren</i>
Gluten	Wilder Fisch
High Fruktose Maissirup	Kurkuma
Transfette	Ingwer
Tierische Fette	Knoblauch
Verarbeitete Lebensmittel	Brokkoli <i>Vitamin K;</i>
Alkohol	Gemüse mit dunkelgrünen Blättern
Mononatrium Glutamat (Geschmacksverstärker)	Oliven Öl (extra virgine)
Süßstoff	Trauben
Verarbeitung: Grillen und Frittieren	Leinsaat
	Papaya (Frucht der Engel laut Columbus)
	Apfelschale
	Blaubeeren
	Grüner Tee Katechine, Polyphenole
	Süßkartoffel
	Zimt
	Grünes Gemüse <i>Flavonoide</i>
	Asiatische Pilze (gekocht)
	Walnüsse, Mandeln
	Avocado <i>Vitamin E, Omega-3; Ölsäure, Betasitosterol</i>
	Hanfsamen <i>Alle acht essentiellen Aminosäuren</i>
	Cayenne-Pfeffer <i>Capsaicinoide</i>
	Braunalge
	Kirschen