

Chronische Schmerzen adé

- Der Guide -



ÖZGÜR DOĞAN



**DARM-
GESUNDHEIT
KONGRESS '19**

Chronische Schmerzen adé – Der Guide –

- Von Özgür 'Ötzi' Dogan -

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung	3
Intervention zur Verbesserung der Entzündungskontrolle	4
Kräuter	4
Schwefelhaltiges	4
Fisch	4
Getränke	5
Nusskerne	5
Sonstiges	5

Einleitung

Schmerzen haben immer etwas mit Entzündungen zu tun...

Und oft auch immer mit Entzündungen im Darm...

Natürlich ist das nicht die einzige Ursache, doch ist das eine wichtige Instanz die beruhigt werden will damit du wieder ein Stück weit in deine Kraft kommst...

...und glaub mir über den Darm können wir sehr viel wieder raus holen.

Lass uns gerne mit kleinen Schritten beginnen...

Denn die kleinsten Veränderungen bringen oft die größten Veränderungen hervor.

Deshalb möchte dir die anti-entzündlichsten Lebensmittel in Form einer Checkliste in die Hand geben.

Wenn du immer wieder dafür sorgst, dass die genannten Lebensmittel konsumiert werden, hast du ab heute anti-entzündliche Wegbegleiter an deiner Seite.

Intervention zur Verbesserung der Entzündungskontrolle

Nehme möglichst täglich ein:

Kräuter:

- Koriander
- Basilikum
- Minze
- Thymian

Zum Beispiel mit verschiedenen Salaten

Außerdem: Mit Salbeiöl würzen (*insgesamt 1L auf 10 Tage verteilt*)

Schwefelhaltiges:

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Bärlauch

Täglich ein schwefelhaltiges Nahrungsmittel essen...

Fisch:

Fettiger Fisch: 5 x die Woche oder Nahrungsergänzung

Fleisch: 2 x die Woche

Getränke:

- Tee aus Minze
- Grüntee
- Thymian
- Salbei

1 ½ L Wasser mit allen Kräutern aufkochen (Grüntee erst nach dem Kochen hinzufügen)

Nusskerne:

- 30 g Pinienkerne
- 25 g Nüsse

Sonstiges:

- Artischocken
- Pilze
- Waldfrüchte
- Lauch
- Äpfel
- Cashewnüsse

Beispiel-Speise: Möhren-Koriander-Kokos-Suppe