

Lebensmittel nicht sofort in Schwarz und Weiß einzuteilen. Selbstverständlich begünstigt ein übermäßiger Schokoladenverzehr auf Dauer gesundheitliche Risiken, aber wie so oft kommt es auf Regelmäßigkeit, Qualität und Menge an. Ein zu viel an Schokolade etwa begünstigt Übergewicht und damit die Bildung von Fettpölsterchen. Die wiederum schütten entzündungsfördernde Botenstoffe aus, sodass die Gefäße des gesamten Herz-Kreislaufsystems geschädigt werden: Die Rede ist von stillen, inneren Entzündungen, die einen großen Teil dieses Buches einnehmen. Im ersten Teil dieses Ratgebers erfahren Sie zunächst das Wichtigste über Entzündungen und

wie diese mit Unterstützung der Natur und Hausmitteln positiv beeinflusst werden können. Hierbei spielen Heilpflanzen, Mineralien, tierische Produkte, die Ernährung und Bewegung wichtige Rollen. Der zweite Teil des Buches ist Hausmitteln bei akuten Entzündungen gewidmet. Ob akute Entzündungen der Haut, der Schleimhaut, der Organe oder Gelenke: Die Apotheke der Natur bietet viel zur Behandlung leichter Beschwerden. Im dritten Teil dieser grünen Taschenapotheke dreht sich alles um stille Entzündungen und wie sie diesen vorbeugen oder wie sie die Reize beseitigen können. Auch auf ein überaktives Immunsystem und welche Hausmittel helfen können, wird in diesem

Teil eingegangen.

Entzündungshemmende Heilpflanzen und Hausmittel

Die Natur hat eine breite Auswahl entzündungshemmender Heilpflanzen hervorgebracht, die den Körper dabei unterstützen äußere und innere Entzündungen zu löschen. Um welche natürlichen Helfer es sich handelt und wie sie richtig angewendet werden, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Was sind Entzündungen?

Eine Entzündung ist eine körpereigene Abwehrreaktion auf schädliche Reize. Lokal und akut, meist gegen externe Stressoren wie Fremdstoffe und Krankheitserreger, aber auch still und oft ausgebreitet im Inneren, durch Faktoren wie freie Radikale und viel Bauchfett auch ein überaktives Immunsystem.

Ursachen und Symptome

Hinter jeder Entzündung steckt ein Reiz, dem das körpereigene Immunsystem eine Abwehrreaktion entgegensetzt. Entzündungen haben viele Gesichter, denn sie zeigen sich je nach Ursache lokal begrenzt oder systemisch, akut oder still. Sie können sich sowohl von außen als