

Physiotherapie haubrich_{gmbh}



Entzündungshemmend:

Avocado
Mango
Beeren (Preiselbeeren)
Fisch, Schalentiere, Meeresfrüchten, Algen
Gurke
Ingwer
Kohlgemüse
Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei, Koriander)
Nüsse (Cashew, Pistazien, Mandeln)
Olivenöl
Rohmilchkäse
Litschi
Wasabi
Wild
Zimt
Kurkuma

Hilfreich:

Eier
Knoblauch
Kürbis
Pilzen
Schwarzwurzel
Zwiebel

Oberkörperaktivität setzt „Lactoferrin“ frei, ist auch entzündungshemmend. (z.B jede Stunde eine Minute Liegenstützen machen...)

Erdgewächse (Rüebli, Süsskartoffel, Pastinaken etc.) haben Salizylsäure (wie in Aspirin).

Bei Verletzungen ist der Eiweissbedarf sehr stark erhöht, 1,5 bis 3 Gramm pro Kg Körpergewicht.

Effektiver %Satz Eiweiss in 100 Gramm Fleisch ist nur 20 Gramm.

$70 \text{ Kg} * 1,5 = 105 \text{ Gramm Eiweiss} = 525 \text{ Gramm Fleisch!}$

Nüsse (Mandeln, Cashew) und Lachs, Gambas haben ein höhere %Satz Eiweiss.

Spinat und Rucola wirken schmerzlindernd.

Für Wundheilung: L-Arginin (ein Eiweiss)

L-Arginin ist weit verbreitet. Die folgenden Beispiele geben einen Überblick über Arginingehalte und beziehen sich jeweils auf 100 g des Lebensmittels, zusätzlich ist der prozentuale Anteil von gebundenem Arginin am Gesamtprotein angegeben.

Lebensmittel	Protein	Arginin	Anteil
Hähnchenbrustfilet, roh	21,23 g	1436 mg	6,8 %
Hühnerei	12,57 g	820 mg	6,5 %
Erdnuss, geröstet	23,68 g	2832 mg	11,9 %
Pinienkerne	13,69 g	2413 mg	17,6 %
Kürbiskerne	30,23 g	5353 mg	17,7 %
Lachs, roh	20,42 g	1221 mg	6,0 %
Walnüsse	15,23 g	2278 mg	15,0 %

Alle diese Nahrungsmittel enthalten praktisch ausschließlich chemisch gebundenes L-Arginin als Proteinbestandteil, jedoch kein freies L-Arginin (evtl. Supplementierung).

Vitamine C, Zink, Vitamine E, Vitamine D, Omega 3

Alle Angaben ohne Gewähr.