

Fette & Öle – Entzündungsbooster oder entzündungsfrei?

Entzündungs-Booster

hochverarbeitet, oxidiert, entzündungsfördernd:

- Margarine
- Frittierfette
- Sonnenblumenöl
- Maiskeimöl
- Sojaöl
- Raffiniertes Rapsöl
- Distelöl
- Palmöl
- „Pflanzenöl-Isolat“ (z. B. „Bratöl“)

VS

Entzündungs-Helden

naturbelassen, Omega-3 & Polyphenole:

- Olivenöl nativ extra
- Avocadoöl
- Ghee (Butterreinfett)
- Leinöl
- Walnussöl
- Algenöl
- Macadamiaöl

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



- Sesamöl
- Arganöl
- Schwarzkümmelöl
- Camelina-/Leindotteröl

Schon ein kleiner Öl-Wechsel kann Entzündungen bremsen.

Einkaufsliste:

[Olivenöl nativ extra \(persönliche Empfehlung\)](#)

[Avocadoöl](#)

[Ghee](#)

[Leinöl](#)

[Walnussöl](#)

[Algenöl](#)

[Macadamiaöl](#)

[Sesamöl](#)

[Schwarzkümmelöl](#)

[Camelina-/Leindotteröl](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

