

Die chronischen Entzündungen

Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass die sogenannte **Low Grade Inflammation (eine dauerhafte Entzündung im Körper)** mit folgenden Krankheiten in Zusammenhang steht:

- Herz-Kreislauf-Atherosklerose
- Diabetes
- Krebs
- Depression
- Asthma
- Rheuma
- Osteoporose
- Morbus Chron-Colitis Ulcerosa
- etc.....

Stress, mangelnde Bewegung, "**sedentary lifestyle**" und eine unzureichende Zufuhr von natürlichen Nährstoffen begünstigen Entzündungsprozesse im Körper. In der "**Anti- Entzündung-Ernährungspyramide**" erkennen Sie Lebensmittel welche Entzündungen fördern. Die neue Ernährungspyramide - angepasst an unsere Gene - kann Entzündungen nachweislich reduzieren. Dr. Wolfgang Lutz (Lit.; Leben ohne Brot, Loren Cordain: Das Getreide) erkannten schon vor Jahren, das Getreideprodukte Entzündungen fördern, die Leber belasten und Krankheiten fördern. Jedoch besteht aus wirtschaftlichen Gründen kein Interesse, die Ernährungspyramide an neue und alte Erkenntnisse anzupassen um so das Risiko für Krankheiten zu reduzieren.

Als Messparameter für eine **Low Grade Inflammation** kann der Laborwert – **hs CRP (high sensitive C-Reaktives Protein)** – welcher in der Leber erst nach einer Infektion mit Bakterien (weniger bei Viren) produziert wird, herangezogen werden.
Dieser sollte auf **alle Fälle dauerhaft unter 1 liegen!!! (Achtung Normwert Laborbereich 0-5).**