



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

## **Arthrose**

### **Antioxidantien gegen die Entzündung**

Bei der weltweiten häufigsten Gelenkerkrankung Arthrose werden die Knorpelschicht in den Gelenken immer dünner, bis schliesslich Knochen auf Knochen reiben.

So genannte freie Radikale fördern diesen Entzündungsprozess.

Die in speziellen Lebensmitteln enthaltenen Antioxidantien bekämpfen die Radikale und hemmen somit die Entzündung im Körper.

Greifen sie als hier reichlich zu.

Das tut Ihnen gut

Leinsamen

Weizenkeimöl

Möhren

Paprika

Vollkornbrot

Brennnesseltee

Lachs

Hagebuttentees

Hagenbuttenmus

Zwiebeln

Zimt

Das sollten Sie Meiden

Wurst

Schinken

Schweinefleisch

Torten