

MM remedies bij ontstekingen, als aanvulling op de lijsten:

MM voeding bij ontstekingen m.b.v. chatGPT, en

MM kruiden bij ontstekingen m.b.v. chatGPT (beide onder).

MM remedies bij ontstekingen

MSM van Vimergy: ondersteunt de gezondheid van haar, nagels en huid in combinatie met het bieden van seizoensgebonden immuunondersteuning. Nu de seizoenen veranderen, kunnen ondersteunende supplementen een groot verschil maken in uw gezondheid en welzijn

Vimergy's MSM supports the health of hair, nails, and skin in combination with providing seasonal immune support. Right now, as the seasons change, having supportive supplements can make a huge difference in your health and wellbeing. (bron: <https://www.medicalmedium.com/blog/skin-potion>)

Oregano: krachtige antiseptische, antibacteriële, antivirale en antischimmel eigenschappen waarvan is aangetoond dat ze zeer nuttig zijn bij de behandeling van verkoudheid, griep, virale infecties, luchtwegaandoeningen, indigestie, maagproblemen en pijnlijke menstruatie. Oregano staat erom bekend gifstoffen uit het lichaam te verwijderen en het hele lymfestelsel te ontgiften. Een eeuwenoud medicinaal en culinair kruid dat een aantal van de hoogste antioxidant eigenschappen in het plantenrijk bevat. Het is een uitstekende bron van vitamine A, vitamine C, vitamine K, B-complex, kalium, calcium, ijzer, magnesium. (bron: <https://www.medicalmedium.com/blog/oregano>)

Micro C: verzacht en versterkt de bijniere en ondersteunt het centrale zenuwstelsel, wat belangrijk is omdat zowel uw bijniere als uw zenuwstelsel het zwaar te verduren krijgen als u griep heeft. (bron: <https://www.medicalmedium.com/blog/vitamin-c-shock-therapy>)

(**chatGPT 4-1-2025**): Anthony William, bekend als de "Medical Medium," biedt voedings- en kruidenadvies gericht op het ondersteunen van het lichaam bij ontstekingen en het bevorderen van het herstel. Zijn benadering is gebaseerd op het idee dat veel gezondheidsproblemen het gevolg zijn van virale infecties, toxines of verstopte leverfuncties. Voor ontstekingen raadt hij specifieke voedingsmiddelen en kruiden aan die het lichaam kunnen helpen ontstekingen te verminderen en het herstel te ondersteunen.

Hier zijn enkele van de belangrijkste adviezen die Medical Medium geeft voor ontstekingen:

Voeding bij ontstekingen:

Groene bladgroenten: Groene bladgroenten zoals spinazie, boerenkool, en munt helpen ontstekingen te verminderen door hun alkalische eigenschappen en rijkdom aan antioxidanten.

Selderijsap: Medical Medium is een grote voorstander van het drinken van selderijsap, vooral op een lege maag. Hij beweert dat het helpt bij het kalmeren van ontstekingen, het ondersteunen van de lever en het bevorderen van de spijsvertering.

Vezelrijke voedingsmiddelen: Vezels zijn essentieel voor het verbeteren van de spijsvertering en het bevorderen van een gezonde darmflora. Denk aan fruit zoals appels, peren en bessen, en volkoren granen zoals haver en quinoa.

Avocado: Avocado bevat gezonde vetten en antioxidanten die ontstekingsremmend werken.

Citrusvruchten: Sinaasappels, grapefruits en citroenen zijn rijk aan vitamine C, wat kan helpen om ontstekingen te verminderen en het immuunsysteem te ondersteunen.

Kurkuma: Kurkuma staat bekend om zijn krachtige ontstekingsremmende eigenschappen dankzij het actieve bestanddeel curcumine. Het wordt vaak aanbevolen in de vorm van een kruidenmix of toegevoegd aan gerechten.

Gember: Gember heeft ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen en kan helpen bij het verlichten van ontstekingen, vooral in het spijsverteringskanaal.

Cocosolie: Kokosolie bevat laurinezuur, dat helpt bij het bestrijden van virale infecties en het ondersteunen van de algehele gezondheid.

Bessen: Bosbessen, frambozen en aardbeien bevatten anthocyanen, krachtige antioxidanten die helpen bij het verminderen van ontstekingen.

Cayennepeper: Cayennepeper bevat capsaïcine, dat pijn kan verlichten en ontstekingen kan verminderen.

Kruiden bij ontstekingen:

Paardenbloemwortel: Dit kruid wordt vaak genoemd vanwege zijn vermogen om de lever te ondersteunen en ontstekingen te verminderen. Het kan helpen bij het bevorderen van de ontgifting.

Brandnetel: Brandnetel is een krachtig kruid voor het verminderen van ontstekingen, vooral in het geval van gewrichtspijn en artritis.

Munt: Munt wordt vaak aangeraden voor zijn verzachtende effect op het spijsverteringsstelsel en zijn vermogen om ontstekingen in het maagdarmkanaal te kalmeren.

Echinacea: Echinacea kan het immuunsysteem ondersteunen en helpen bij het bestrijden van infecties die ontstekingen kunnen veroorzaken.

Kurkuma en gemberthee: Kurkuma en gember kunnen samen worden ingenomen als thee of toegevoegd worden aan smoothies voor hun ontstekingsremmende werking.

Lemon Balm (Citroenmelisse): Dit kruid heeft kalmerende en ontstekingsremmende eigenschappen, wat het nuttig maakt voor het verminderen van stress-gerelateerde ontstekingen.

Zoethoutwortel: Zoethout heeft antivirale en ontstekingsremmende eigenschappen en wordt soms aanbevolen om de werking van het immuunsysteem te versterken.

Algemeen advies van Medical Medium:

Vermijd ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zoals suiker, geraffineerde granen, dierlijke producten, verwerkte oliën, en bewerkte voeding.

Focus op verse, plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, en kruiden, die het lichaam helpen bij het genezen en het verminderen van ontstekingen.

Hydratatie is cruciaal, dus drink veel water, kokoswater, en kruidentheeën.

Vertrouwen op natuurlijke remedies zoals selderijsap, verse kurkuma en gember, en kruiden die het lichaam kunnen ondersteunen in het verminderen van ontstekingen.

Het is belangrijk om te weten dat hoewel Medical Medium veel volgers heeft, zijn benaderingen zijn niet wetenschappelijk bewezen op dezelfde manier als conventionele medische behandelingen. Het is altijd goed om een arts of voedingsdeskundige te raadplegen voordat je belangrijke veranderingen in je dieet of kruideninname aanbrengt, vooral als je gezondheidsproblemen hebt.