



**Broccoli** este bogat in potasiu si magneziu, flavonoide si carotenoide si detine proprietati antiinflamatorii. Toti acesti nutrienti combat stresul oxidativ si lupta impotriva inflamatiei cronice, de asemenea, prevenind riscul de a dezvolta cancer. Foarte apreciate in gastronomia japoneza, ciupercile shiitake contin compusi care corpul sa se refaca in urma daunelor produse de inflamatie. Potrivit studiilor, turmericul calmeaza durerea prin suprimarea substante chimice care produc inflamatie in organism.

**Ghimbirul** poseda numeroase beneficii pentru sanatate datorita gingerolului, compus cu proprietati antioxidante, antiinflamatorii si antibacteriene. Acest compus blocheaza mai multe gene si enzime in organism, care promoveaza inflamatie. Limoanda cu ghimbir si menta este o bautura delicioasa care inlocuieste cu succes bauturile carbogazoase, stimuleaza procesul de digestie si activeaza secretia bilei.

☐☐ **Sfecla rosie**, de asemenea, lupta impotriva inflamatiei cu ajutorul unui antioxidant numit betalaina, care repara celulele afectate de inflamatie. De asemenea, ajuta la imbunatatirea fluxului de sange si asigura organismului potasiu si magneziu, doi nutrienti importanti pentru imunitate. Pigmentii din fructele si legumele colorate contin fitochimicale care au proprietati antiinflamatorii.

Un alt aliment foarte important de inclus in dieta este **ananasul**. Bromelaina, o enzima cu proprietati antiinflamatorii, are un impact pozitiv asupra durerilor cauzate de inflamatie. Prin continutul de vitamina C, bioflavonoide betacaroten, quercetina si luteolina,

### **ardeii rosii**

neutralizeaza radicalii liberi si reduc inflamatia. Toate aceste substante protejeaza organismul de mai multe tipuri de cancer.

**Scortisoara** este unul dintre cele mai vechi si apreciate condimente din lume. Scortisoara reduce inflamatia, combate bacteriile, tine sub control glicemia si imbunatateste functionarea creierului. Uleiul de cocos posedea proprietati antioxidante, antiinflamatorii si antibacteriene. Acesta contine acizi grasi esentiali care lupta impotriva bacteriilor si infectiilor de la nivelul tractului digestiv.

\*\* sursa - [http://suntfericita.manager.ro/9-alimente-care-lupta-impotriva-inflamatiilor-din-organism-15787.htm?utm\\_source=rev-sanatate-14092016&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newsletter&utm\\_uid=694785](http://suntfericita.manager.ro/9-alimente-care-lupta-impotriva-inflamatiilor-din-organism-15787.htm?utm_source=rev-sanatate-14092016&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter&utm_uid=694785)