

Если у вас вздутие живота, вялость или вы не совсем хорошо себя чувствуете — всё это может указывать на воспаление. Хроническое воспаление связывают с болью в суставах, усталостью, гормональным дисбалансом, проблемами с кишечником.

Вот несколько противовоспалительных продуктов, которые точно помогут.

**Куркума.** Согласно научным исследованиям, куркумин в её составе способен значительно снизить маркеры воспаления. Вы можете добавить куркуму в смесь приправ во время приготовления белковых блюд или запекания овощей.

**Имбирь.** Он считается мощным противовоспалительным средством с клиническим подтверждёнными преимуществами для лечения некоторых хронических заболеваний. Это отличный ингредиент для управления системным воспалением, облегчения таких симптомов, как боль в суставах, вздутие живота и усталость.

**Семена чиа.** Примерно 20% этих семян состоит из белка. При переваривании некоторые из них способны уменьшить воспаление в организме.



Shutterstock

**Сладкий картофель.** В его состав входят полифенолы. Было показано, что они обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Куркума и другие продукты, которые быстро помогут при воспалении

**Зелёный чай.** Он тоже богат полифенолами. Они помогают бороться с воспалением.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***