

Skincare-B-Academy by Elke Blidon

Entzündungshemmende und basische Lebensmittel die deiner Haut helfen ins Gleichgewicht zu kommen

- Algen
- Amaranth
- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Auberginen
- Austernpilze
- Avocado
- Backpflaumen
- Bananen
- Bärlauch
- Basilikum
- Basen Tee
- Birkenzucker
- Birnen
- Blaubeeren
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brennesel
- Brokkoli
- Brombeeren
- Brunnenkresse
- Champignons
- Chiasamen
- Chinakohl
- Chlorella
- Clementinen
- Curry
- Datteln
- Dill
- Dinkelgras
- Dill
- Distelöl
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivien
- Erbsen
- Erdbeeren
- Erdnussöl

- Feigen
- Fenchel
- Fenchelsamen
- Fleur des Sel
- Frische Sprossen
- Frühlingszwiebel
- Gartenkresse
- Gemüsesäfte frisch
- Gerstengras
- Glattpetersilie
- Granatäpfel
- Grapefruits
- Grünkohl
- Gurken
- Hanföl
- Hanfsamen
- Heidelbeeren
- Hokkaido
- Holunderbeeren
- Honigmelone
- Ingwer
- Johannisbeeren
- Junger Spinat
- Kamille
- Kapern
- Kapuzinerkresse
- Karotten
- Kartoffeln
- Keimlinge
- Kimchi
- Knoblauch
- Knollensellerie
- Kokosjoghurt
- Kombucha
- Kräutertees
- Kürbis
- Kurkuma
- Lauch
- Leinöl
- Liebstöckel
- Limetten
- Lorbeerblätter
- Lupinen
- Lupineneiweiß
- Majoran
- Mandarinen
- Mandelmilch
- Mandelmus
- Mandeln

- Mangold
- Melisse
- Melonen
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Mirabellen
- Möhrensaft
- Muskatnuss
- Natron
- Nelken
- Nektarinen
- Olivenöl
- Oregano
- Pak Choi
- Paprika
- Paranüsse
- Pastinaken
- Petersilie
- Petersilienwurzel
- Pfifferlinge
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Pilze
- Quitten
- Radicchio
- Rapsöl
- Rettiche
- Rhabarber
- Roggenkeimlinge
- Romanasalat
- Rosenkohl
- Rosinen
- Rotkohl
- Rucola
- Safran
- Salbei
- Sauerkirschen
- Sauerkraut
- Schalotten
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Sellerie
- Sellerieblätter
- Sheabutter
- Spinat
- Sprossen
- Stachelbeeren
- Staudensellerie
- Süßkartoffel
- Walnüsse

- Weißkohl
- Weizengras
- Wildkräuter
- Wirsing
- Zimt
- Zitronen
- Zucchini
- Zwetschgen
- Zwiebel

Deine Elke