

ALIMENTATION Anti-inflammatoire

- 😊 Manger des **poissons gras 3x/semaine** sans les agresser par la chaleur (hypo-cuisson, tartare, poché à feu doux, cuiseur-vapeur) : maquereaux, sardines, saumon sauvage,...
- 😊 Assaisonner vos légumes cuits ou crus et vos céréales avec **l'huile de Colza, de noix, Huile Quinteur par ex.**
- 😊 Favorisez les **noisettes**, les **amandes** et les **noix**
- 😊 Utilisez quotidiennement les épices : **curcuma – gingembre – curry – clou de girofle**
- 😊 Aromatisez vos préparations avec de la **cannelle** (muesli, compote, smoothie, yaourt au soja,...)
- 😊 Utilisez quotidiennement dans vos plats les aromates ; **thym, menthe, persil, basilic, coriandre, romarin, sauge**
- 😊 Buvez 3 à 4 tasses de **thé vert Matcha, thé vert**
- 😊 Mangez des crucifères (chou, chou fleur, brocoli,...) au moins une fois par semaine
- 😊 Consommez un maximum de tous les fruits suivants (selon la saison): des petits fruits rouges (myrtilles, mures, framboises, fraises, cassis,...), des kiwis, des agrumes (oranges, mandarines, citrons, pamplemousse,...), des pommes bio avec la peau, du raisin, des mangues, des ananas, des prunes, des abricots, des pêches, des nectarines, de la grenade (fruit, le jus, l'élixir),...
- 😊 Consommez un maximum des légumes suivants (selon la saison): des champignons, des poivrons, des carottes, des patates douces, des céleris, des concombres, des olives, des tomates, des oignons, ...
- 😊 Cuisinez à l'huile d'olive sans jamais la faire fumer
- 😊 Buvez et cuisinez avec des laits végétaux (soja + calcium, riz + calcium, amandes, noisettes,...)
- 😊 Se faire plaisir au quotidien avec du chocolat noir min 70%
- 😊 Les céréales semi-complètes et sans gluten (riz basmati, quinoa, sarrasin, millet, ...) et les légumineuses (lentille, haricot sec, pois chiche,...)

- 😞 Les acides gras 'trans' (modifiés) comme margarines, les viennoiseries et autres biscuits emballés
- 😞 Réduisez les acides gras saturés (beurre, fromage, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme)
- 😞 L'excès d'acide gras Oméga 6 comme l'excès de viande rouge, l'huile de tournesol, huile de maïs
- 😞 Les sucres à IG élevé
- 😞 Les produits laitiers (lait, fromages à pâte molle, yaourts)
- 😞 L'excès d'alcool (=super sucre)
- 😞 La caféine
- 😞 Les céréales qui contiennent du gluten (Blé, Orge, Seigle,...)
- 😞 Le maïs
- 😞 Les aliments préparés (trop de sucres et les mauvaises graisses)

Mais Aussi ...

- Maîtrisez votre **stress** (respiration complète, micro-vacances, lâcher-prise,...)
- Préférez les **aliments BIO et locaux**
- Adoptez une **oxygénation suffisante** pour renforcer vos systèmes de défenses
- Adoptez des produits cosmétiques et d'entretien non toxiques !