

Mesures hypotoxiques

Les polluants entraînent des **effets pro-inflammatoires**. Il existe tout un **éventail de mesures** qui permettent de réduire l'exposition :

- **Cuissons** peu agressives (cru, vapeur, wok, marinade, bain marie, poché à feu éteint, four < 180°C, ...)
 - Eviter les modes de cuisson à l'origine de toxiques: cuisson au barbecue (→ formation de benzopyrène cancérigène), en friture, cuissons avec « brunissage » des aliments (formation de composés complexes entre protéines et sucre : réaction de Maillard), de chauffer les aliments dans les sachets, boîtes en plastiques (migration de phtallates), cuisson dans barquettes, papier alu (transfert de l'aluminium)
 - Favoriser les **aliments originels**, c'ad non préparés (éviter alimentation industrielle, sodas, additifs)
 - Choisir une alimentation, des produits ménagers, des vêtements, des matériaux de décoration **bio**.
 - Boire des **eaux minérales** (idéalement en bouteille).
 - Assiette riche en **antioxydants**
 - Attention **métaux lourds** (Cadmium du tabac, Mercure dans poissons prédateurs, Plomb des carafes en cristal, goulot de bouteille, Alu, plomb, Chlore de l'eau du robinet,...)
 - **Rincer** la vaisselle (détergents ↑ la perméabilité intestinale)
 - Choisir des **ustensiles non polluants** (fonte, verre, terre cuite, céramique, acier inoxydable 18/10)
 - Attention à l'**oxydation des aliments** (surtout huiles contenant des acides gras polyinsaturés → très sensibles à l'oxydation comme l'huile de noix, colza, onagre, lin, bourrache) : **abri de la lumière, au sec, contenant en verre, frigo** (pas nécessaire pour huile d'olive). Préférez les petites quantités. N'utilisez que **les huiles bio de 1^{ère} pression à froid**
 - Privilégier le **frais** (ou **congélation**) - Attention aux méthodes de conservation (déshydratés en poudre, conservés par saumurage ou sel de nitrates, chauffage et cuisson à haute t° sous pression (autoclave), boîtes métalliques,...)
- +
- Désodoriser avec des huiles essentielles.
 - Eviter d'acheter voitures neuves, changer régulièrement le filtre de l'habitacle de votre voiture.
 - Éviter les heures de circulation de pointe et vivre à la campagne plutôt qu'en ville, mais à distance de cultures intensives et d'autoroutes (deux choses qui sont évidemment moins simples à réaliser!).
 - Ajouter soit drainages lymphatiques, soit massages palper rouler, soit sauna à infra-rouges lointains.