

# Endométriose

**Usage Nutrithérapeute**

- Alimentation anti-inflammatoire et hypotoxique

### Favoriser +++

- les **légumes et fruits**
- les aliments riches en **polyphénols**: fruits et légumes, baies, chocolat noir, cacao, thé vert & matcha, hibiscus, curcuma...
- les aliments riches en **oméga 3** : petits poissons gras, œuf Colombus jaune peu cuit, colza, noix, graines de lin moulues...
- les aliments riches en **magnésium** (eaux minérales, céréales complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir 85%, soja...)
- les aliments **bio, artisanaux, faits maison**
- les **cuissons douces** (<100°)

### Eviter +++

- les excès de **viande** (surtout grasse et rouge), les **œufs cuits durs**, les **produits laitiers**, le **maïs**
- Les **AG saturés et trans**, l'excès d'**Omega-6**
- les **glucides raffinés** à index glycémique élevé (pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, sucre blanc...)
- les **produits industriels**, produits tout préparés
- Les produits riches en **blé moderne** et **gluten**
- Les **cuissons agressives**

### ○ Mg + B6, B9, B12:

- Stress
- Modulation inflammation et douleur
- Modulation/catabolisme oestrogènes

### ○ Vitamine D et zinc

- Immunité
- Modulation oestrogènes

### ○ Oméga-3/GLA + antioxydants (caroténoïdes, vit C et E)

- Inflammation et douleur
- Modulation oestrogènes

### ○ Autres

- Polyphénols (Inhibiteurs de la lipoxigénase et des leucotriènes)
- Polyphénols, phyto-oestrogènes, I3C (modulation oestrogènes)