

## Votre alimentation

- Bien s'hydrater min 1,5L à 2 L/jour. Favoriser l'eau d'Hépar, les tisanes d'hibiscus, de rooibos, le thé vert, le thé vert matcha...
- Avoir une alimentation riche en Antioxydants et Anti-inflammatoires Favoriser les végétaux de toutes les couleurs sources de polyphénols. Diminuer la consommation de viandes, de lait, de maïs. Favoriser les sources de protéines végétales Favoriser la consommation d'huiles de colza, de noix, ainsi que des petits poissons gras (sardines harengs maquereaux...)
- EVITER le glutamate et l'aspartate (additifs alimentaires qui stimulent les récepteurs de la douleur) mais aussi l'aspartame.
- EVITER les aliments riches en histamine (Ex : plats industriels, café,...)
- EVITER la consommation de sulfites en trop grandes quantités
- Limiter les sources trop importantes de Calcium et les apports en protéines et en sel qui augmentent l'élimination du Magnésium.
- Supprimer le gluten et /ou le lactose de l'alimentation si intolérance au gluten ou lactose

## Votre mode de vie

- Utiliser les outils de gestion du STRESS (l'exercice physique, la respiration consciente et complète, la cohérence cardiaque, la natation, le massage, le plaisir car la sécrétion des endorphines ont un effet antalgique et calment la douleur.
- Pratiquer de l'activité physique et avoir un bon sommeil.
- Diminuer son exposition aux toxiques dans l'environnement
- Protéger le microbiote avec une alimentation anti-inflammatoire.

## Compléments alimentaires.

- A définir avec votre thérapeute en fonction des symptômes.

Magnésium, Polyphénols, Vitamine C, Vitamines B, Zinc, Omega 3, coenzyme Q10 et acide alpha-lipoïque, pro et prébiotiques, vitamine D, Glutamine

## En cas de crise :

- Boire de l'eau.
- Cold-Pack froid
- Huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes à distance des yeux. (CI : HTA, grossesse, allaitement)
- Relaxation ou méditation guidée.
- Hypnose