

Fiche pratique : Je prends soin de mes intestins et de ma flore

↓ Aliments pro-inflammatoires

(viandes, sucres, AGS, fer... voir fiche)
(Attention aux épices agressives)

↑ Aliments anti-inflammatoires, anti-oxydants

(oméga-3, curcuma, gingembre, clou de girofle, légumes, fruits de différentes couleurs,... voir fiche)

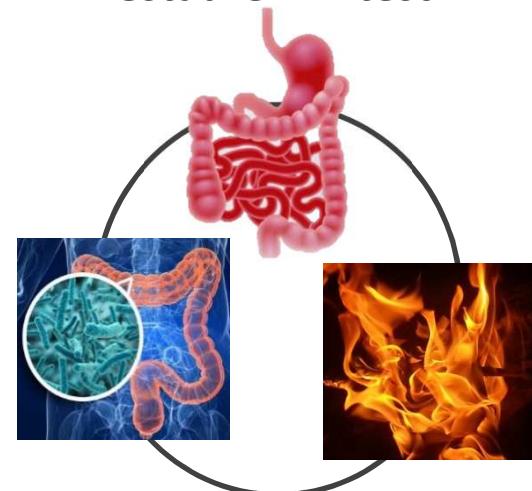
Optez pour des mesures hypotoxiques (voir fiche)

Glucides complexes

Légumineuses, céréales et féculents complets ou semi-complets, oléagineux, fruits et légumes (surtout les asperges, oignons, ail, poireaux, topinambours, racine de chicorée), légumes lactofermentés (choucroute, ...) – Introduire les légumineuses progressivement et en petite quantité pour éviter les désagréments d'une fermentation

↓ STRESS !!!!

Restaurer l'intestin



(Ré)équilibrer le microbiote

Réduire l'inflammation

↑ Fibres

Evitez additifs, édulcorants!!!!

Attention médicaments, antibiotiques !!!!

Diversifier l'alimentation

Activités physiques « cool »

natation (eau +++), marche (nature +++), yoga, ...

Nutriments

(Glutamine*, Zinc, Vit A, Vit B, Vit D, Antioxydants, Magnésium, Oméga-3, Probiotiques)

* Contre-indication en cas de cancer

Manger LENTEMENT MÂCHER

Attention excès d'alcool, caféine

+ Eviction gluten, laitages, maïs !!!!