

Mesures hypotoxiques

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

En cuisine

- **Cuissons** peu agressives (cru, vapeur, wok, marinade, bain marie, poché à feu éteint, four < 180°C, ...)
- Éviter les modes de cuisson à l'origine de toxiques: cuisson au barbecue (→ formation de benzopyrène cancérigène – choisir une bbq vertical), 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 phtalates), cuisson dans barquettes, papier alu (transfert de l'aluminium)
- Favoriser les **aliments originels**, càd non préparés (éviter alimentation industrielle, sodas, additifs)
- Choisir alimentation BIO, laver les fruits et légumes
- Boire des **eaux minérales** (idéalement en bouteille, éviter l'eau du robinet)
- Éviter l'alcool et le café
- 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,...)
- N'acheter aucun produit gras emballé dans du plastique (huiles, margarines, sauces, plats préparés, y compris les conserves de poissons) et encore moins les réchauffer au micro-ondes dans du plastique, car cela rejette des perturbateurs endocriniens

Votre environnement

- Choisir produits ménagers BIO, privilégier le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude
- Choisir des matériaux de décoration / meubles en bois massif, éviter les bois agglomérés, les retardateurs de flammes, le formaldéhyde
- Préférer les vêtements de fibres naturelles (coton, laine, lin, soie). Laver au préalable vos vêtements neufs et laisser aérer au min 3 sem les vêtements qui reviennent du nettoyage à sec
- Choisir des jouets en bois brut, bio avec ecolabel
- Désodoriser avec des huiles essentielles.
- Éviter 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!)
- Veiller à l'aération de son lieu de travail et de son logement (aération de 10 min / j matin et soir quelle soit la maison). Aérer au maximum les logements neufs, les pièces repeintes
- Placer autour de son logement et à l'intérieur le maximum de plantes dépolluantes (lierre, azalée, anthurium, aglaonema, sensevieria, chlorophytum, yucca, dieffenbachia, dracaena, plusieurs ficus dont le caoutchouc, tillandsia...)

En plus, optimiser la détox

- Boire min 1,5 l de liquide. Vous pouvez aussi boire des smoothies Bio riches en antioxydants, jus de grenade, de cassis, de canneberge, de cerise, de betterave, de chou kale, du thé vert, du rooibos, des infusions d'hibiscus
- Assiette riche en **antioxydants**. N'oubliez pas les aromates
- Ajouter des drainages lymphatiques, massages palper rouler ou encore des saunas alternés de douches froides
- Pratiquer une activité physique régulière (course, marche, natation, vélo...) 30 minutes trois fois par semaine, mais éviter de le faire en ville aux heures de pointe et aux heures les plus ensoleillées, quand les rayons ultraviolets produisent de l'ozone et d'autres espèces oxydantes