



CENTRE
BORIEL - VIN

L'inflammation

C'est la réponse immunitaire immédiate de l'organisme à une agression de ses cellules.

L'inflammation peut être causée par des pathogènes (virus- bactéries), des stimuli dangereux, une blessure physique.

Les 4 signes principaux sont rougeur, chaleur, douleur, gonflement.

C'est le FEU dans les cellules.

C'est un mécanisme essentiel à l'équilibre, sans elle et les mécanismes de défense immunitaires associés, la guérison ne pourrait pas être mise en oeuvre.

Dans les cas d'inflammation prolongée ou chronique, on assiste simultanément à la destruction et à la réparation des tissus. Mais les processus de destructions prennent le pas et s'emballent. Le FEU se propage.

Certains aliments accentuent l'inflammation car ils sont responsables de l'oxydation du corps: les aliments ultra transformés, riches en additifs, les aliments à haute charge glycémique, les aliments riches en acides gras saturés, riche en omega 6, l'alcool...

D'autres facteurs majorent l'oxydation; notamment le stress, responsable de sécrétion de radicaux libres et d'un déséquilibre des sécrétions de cortisol dans l'organisme.

Certains aliments permettent de limiter un peu l'emballlement de l'inflammation.

Les aliments naturellement riches en antioxydants.

Les fruits et légumes peu/pas transformés, les aliments riche en oméga 3, certaines épices et aromates (ail- curcuma- gingembre).

D'autres mesures hygiéno-diététiques permettent de prévenir, réduire l'inflammation.

Une activité physique régulière et modérée

(attention à ne pas en faire trop car la pratique du sport à forte intensité, entrainer un stress oxydatif intense).

La gestion globale du stress (yoga- relaxation- accompagnement psycho émotionnel- expression artistique...).

Pour ne pas bruler, n'allume pas de feu..

Centre Boriel-VIN
Imm les Hybrides. Mansarde Catalogne
97231 ROBERT
0696 55.05.70