

Les solutions naturelles contre l'inflammation chronique si néfaste

Presque tout le monde pourrait améliorer sa santé en réduisant le niveau d'inflammation dans son organisme. L'inflammation chronique joue un rôle prépondérant dans le vieillissement et la maladie. Mais la plupart d'entre nous n'en ont pas conscience...

inflammation chronique

Les solutions naturelles contre l'inflammation chronique si néfaste

Mauvais choix alimentaires, mode de vie stressant, pollution et le manque d'exercice cumulés peuvent entraîner une inflammation chronique, des douleurs et divers maladies. La raison pour laquelle nous devons nous préserver d'un état inflammatoire chronique s'explique par les dégâts potentiels qu'il peut provoquer dans l'organisme.

L'inflammation est associée à la plupart des maladies, dont le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, divers pathologies du système nerveux, l'arthrite et la dégénérescence maculaire. C'est pourquoi la réduction de l'inflammation devrait être une priorité pour la plupart des gens.

Bien qu'un état inflammatoire chronique ne peut pas provoquer directement une maladie comme l'obésité, elle la favorise et contribue ainsi à l'apparition d'autres maladies comme l'arthrite, le diabète et les maladies cardiaques.

Inflammation chronique Quand on se blesse, la cicatrisation et la lutte contre l'infection sont favorisé par une inflammation aiguë, localisé et temporaire. C'est une réponse parfaite de l'organisme qui va contribuer à un rétablissement rapide.

A l'inverse, lentement mais sûrement, l'inflammation chronique va provoquer des dommages cellulaires jour après jour. C'est une cause de vieillissement prématuré des cellules, qui dérègle également les fonctions vitales du corps humain.

Maintenant que vous connaissez les raisons pour lesquelles il est capital de maintenir un niveau bas d'inflammation dans l'organisme, agissez dès maintenant. Prenez votre destin en main afin d'éviter autant que possible d'avoir à le confier aux médecins et de vous gaver de médicaments -plus ou moins néfastes par ailleurs- pour lutter contre des maladies que vous pouvez éviter.

Voici cinq ajustements de style de vie faciles à mettre en oeuvre pour réduire de manière significative l'inflammation chronique et améliorer sa santé.

1 – Réduire la consommation de sucre

inflammation chronique Diminuer le sucre est un levier sur lequel la plupart des gens peuvent agir pour réduire l'inflammation. C'est difficile pour certains, et même impossible pour d'autres, d'envisager de supprimer complètement le sucre raffiné de son alimentation.

Cependant, il y a de nombreuses façons de le réduire ou le remplacer le sucre blanc au quotidien. On peut sans problème s'accorder des friandises de temps en temps en « extra » du moment que nous adoptons de bonnes habitudes le reste du temps.

Sucre de canne, sirop d'agave ou miel apparaissent comme des alternatives saines et appréciables au sucre raffiné.

Prendre un petit déjeuner sain et conséquent, comme de bien déjeuner et dîner; contribue largement à réduire l'envie de grignoter entre les repas. Car c'est souvent comme cela que la plupart d'entre nous intégrons de mauvaises habitudes alimentaires dans notre vie. Vous pouvez par exemple :

Réduire les sodas, bonbons, gâteaux et autres préparations alimentaires industrielles liées à la malbouffe. C'est un excellent point de départ.

Ensuite dans le thé ou le café, vous pouvez préférer la stévia au sucre raffiné.

Remplacez le chocolat au lait du commerce par du chocolat noir.

Remplacez les biscuits par quelques noix ou autres fruits secs.

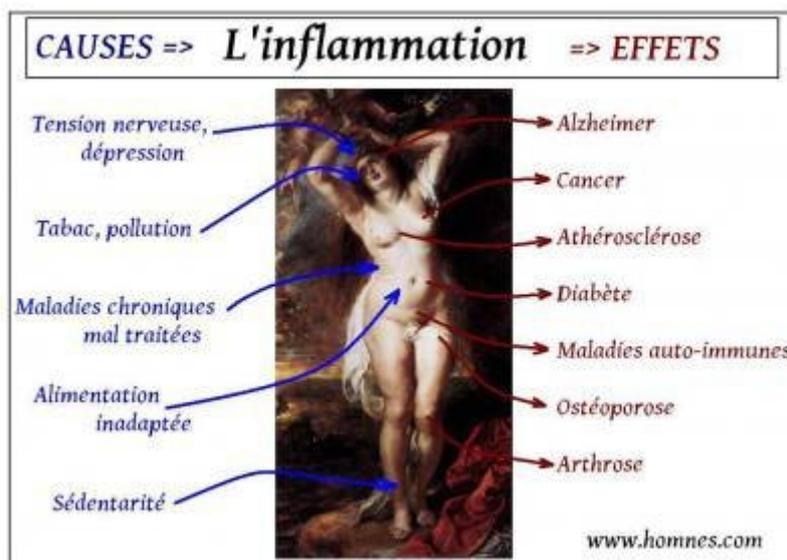
2 – Réduire les aliments transformés avec des graisses « hydrogénées »

Les aliments transformés et de restauration rapide peuvent contenir une abondance de substances qui favorisent l'inflammation chronique. Les graisses de cuisson utilisées dans la plupart des plats de la restauration rapide sont associées à des effets pro-inflammatoires, ce qui dans les aliments transformés est souvent étiqueté avec le mot « hydrogénée ».

Ils se retrouvent également dans les produits de boulangerie industrielle, la margarine et les graisses alimentaires.

La plupart du temps, nous ne savons pas exactement quels produits chimiques entrent dans la composition des plats servis en fast-food. Certains sont incorporés pour améliorer le goût de la nourriture insipide qu'ils utilisent. D'autres sont des conservateurs qui allongent considérablement la durée de vie des produits.... pas la votre.

Quand vous vérifiez l'étiquette à l'arrière des paquets et qu'il y a certains mots difficiles à prononcer, il y a de grandes probabilités pour que ce produit soit néfaste pour votre organisme. Heureusement, on voit fleurir aujourd'hui des nouvelles enseignes de restauration rapide responsables, proposant des produits issus de l'agriculture biologique.



https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-solutions-naturelles-contre-l-inflammation-chronique-si-nefaste.html?fbclid=IwAR0xG9g4dLv1sg_uOnD5xQ1cY0l_ZxVkyU-7icpiE8fWFb4pbWecjs7_CHw