***Terrain inflammatoire***

Pour les douleurs articulaires et les maladies inflammatoires, les aliments complets seront vos alliés : pâtes complètes, riz complet, suivant tolérance digestive.

Tout comme les graines oléagineuses :

noix, noisettes, amandes, non grillées non salées à raison d’une poignée par jour,

les graisses végétales (penser à introduire ponctuellement de l'huile de noix),

les laitages de brebis si vous les aimez,

et les poissons gras à raison de 2 à 3 fois par semaine seront recommandés.

Des infusions de prêle et d'orties seront également bénéfiques.

Si vous consommez des légumineuses : pois chiches, fèves, haricots rouges, lentilles etc, une pincée de bicarbonate de sodium de qualité alimentaire, pourra vous éviter les désagréments des ballonnements.