

GIORDANO Timothé

---

OSTEOPATHE D.O.



## **Alimentation Anti-Inflammatoire**

- Favoriser les aliments contenant des acides gras **oméga 3** :  
**Huile de colza, de noix et les poissons gras des mers froides.**
- **Fruits et légumes** pour leurs teneurs en **antioxydants**.  
Crucifères (Brocolis, Choux fleurs, Navets, etc...) contenant des **glucosinolates**, substances aux propriétés anticancéreuses.
- **Thé vert et Chocolat noir**, tous deux riches en **flavonoïdes**.  
(Substances de la famille des **polyphénols**, antioxydants naturels)
- **Fruit de Mer et les algues** sont de bonnes sources de **zinc** et de **sélénium**, eux aussi connus pour leurs propriétés anti-oxydantes.
- **Gingembre, Curcuma ou Piment de Cayenne**  
pour parfumer vos plats

### **Aliments à privilégier :**

- Aliments à index glycémique moyen (56 à 69) ou faible (< à 55).  
**Pain complet, les céréales, le son, le seigle, les pâtes cuites "al dente", les petits pois, les pois chiche, les lentilles, les légumes**

### **Modes de cuisson à privilégier :**

- **Cuisson vapeur ou mijotée** pour conserver les **vitamines** et **oligo-éléments**,  
On évite surtout le grill et le barbecue, les toxines se produisent au-dessus de 180°C.