

Les anti-inflammatoires sont des remèdes naturels capables de réduire, voire de supprimer les réactions inflammatoires.

Ils en diminuent les manifestations excessives et soulagent les douleurs.

Ils peuvent même soigner les affections respiratoires, urinaires, digestives et articulaires.

1. Les aliments anti-inflammatoires



Ail, oignon, gingembre, origan, citron, ananas, banane, légumes frais, noix, amandes, poissons gras et huiles d'olive, de lin et de noix.

2. Les omégas 3



Efficaces pour les inflammations chroniques, bon pour le cœur et les états dépressifs.

3. Le curcuma



Efficace pour l'arthrite, la gastrite, la colite, l'eczéma et le panaris. A prendre frais, en poudre ou sous forme de gélules.

4. L'aloë vera



Utile pour les inflammations légères. A prendre sous forme de gel.

5. L'échinacée



Renforce le système immunitaire. C'est le meilleur remède contre les inflammations respiratoires. A boire en infusion.

6. La camomille



Utilisée pour les inflammations intestinales. Elle aide aussi à combattre contre les inflammations de la peau, des yeux et des nerfs. A prendre en infusion.

7. La spiruline



C'est une algue non toxique et un puissant antioxydant. A utiliser lors d'une activité inflammatoire pour réduire les douleurs et les dégâts causés par l'inflammation. A prendre en poudre.

8. Le thé vert



Riche en substances anti-inflammatoires, détoxifiantes et antioxydantes.

9. L'huile essentielle de lavande



Utilisée pour lutter contre les inflammations de la peau, des voies respiratoires et digestives.

10. La vitamine D



On la trouve dans l'huile de foie de morue, le saumon, le jaune d'œuf, le fromage au lait de brebis, le beurre, le jambon et les viandes.

Il convient de noter que les produits naturels peuvent provoquer des effets secondaires ! Prendre conseil auprès d'un naturopathe.