

ENDOM'AIX

17 mars 2018

« NATUROPATHIE ET ENDOMETRIOSE »

Par Valérie N'Guyen Van

Naturopathe, iridologue, réflexologue

Marseille

ENDOMETRIOSE ET NATUROPATHIE

L'intérêt de la naturopathie dans la pathologie endométriosique se situe à différents niveaux : régulation hormonale, gestion de la douleur, régulation des problématiques digestives associées, limitation de l'évolution, involution de la pathologie.

PARLONS DES CAUSES...

Devant l'augmentation constante de cas dans le monde se pose entre autres la question du mécanisme épigénétique lié aux perturbateurs endocriniens...

Les causes de ces perturbations endocriniennes sont variées mais l'on peut citer les **pesticides de l'industrie agro-alimentaire**, le **bisphénol A**, et les **phtalates** par exemple qui sont **œstrogène-like**. On ne connaît pas vraiment les effets sur l'organisme de nombreux autres produits chimiques, et même si individuellement ils ne semblent pas toxiques, quid de l'interaction avec d'autres produits chimiques introduits dans l'organisme ? Et surtout du cumul des doses qui pourrait déclencher des modifications biologiques de l'organisme ? Chaque individu pouvant avoir un seuil de tolérance plus ou moins élevé en fonction de son propre terrain...

Donc penser à :

- La qualité des fruits, légumes, céréales et légumineuses consommés (agriculture bio à favoriser)
- La composition des éléments de votre intérieur : préférer le bois et les matières naturelles
- Aux ustensiles de cuisine : préférer le bois et l'inox
- Au film alimentaire et boîtes en plastique : préférer les bocaux en verres
- Aux jouets en plastique : préférer les matières naturelles

- Aux cosmétiques, même bio bien souvent : préférer des produits non transformés ou des marques « safe »
- Aux protections périodiques : préférer les protections bio, idéalement lavables en machine et/ou ou la coupelle menstruelle
- Au lavage du linge neuf à plusieurs reprises avant utilisation par exemple...

Rappelons ici également les périodes critiques pour l'exposition aux perturbateurs endocriniens :

- Gonades = 6^{ème} à 10^{ème} semaine de l'embryon.
- Ovaires et ovocytes = adolescence et adulte.
- Caractères sexuels secondaires féminin (liés à la production d'hormones et notamment œstradiol) = fin de l'enfance et adolescence.

A- REGULATION HORMONALE

- 1) Le cycle est constitué d'une **première partie œstrogénique**.

Dans le cas de l'endométriose, il est à noter qu'au cours de cette phase du cycle, la production d'œstrogènes est en excès.

En phytembryothérapie, le bourgeon de framboisier est particulièrement indiqué pour réguler la production d'œstrogènes, à utiliser en première partie de cycle.

En aromathérapie : certaines HE sont indiquées dans l'accompagnement hormonal, mais en raison de la toxicité possible de certaines HE en fonction du dosage, cette rubrique nécessite l'accompagnement d'un naturopathe ou aromathérapeute.

- 2) Puis vient la 2^{ème} partie du cycle, progestéronique. Dans le cas de l'endométriose, il est à noter qu'au cours de cette phase du cycle, la production de progestérone est insuffisante.

En phytembryothérapie : la régulation progestéronique peut se faire avec du bourgeon de pommier, en 2^{ème} partie de cycle.

En phytothérapie :

- l'Achillée millefeuille est indiquée, ainsi que l'alchémille qui est intéressante aussi pour ses capacités astringentes en cas de selles liquides. A utiliser en 2^{ème} partie de cycle.
- le Gattilier agit directement sur l'hypophyse, chef d'orchestre de la régulation hormonale. Son action est anti-œstrogène d'une part, et favorise la production de progestérone d'autre part. Il est utile aussi en cas d'acné et/ou rétention d'eau prémenstruelle. A utiliser en 2^{ème} partie de cycle, voire pendant tout le cycle selon les cas. Contre-indiqué pendant les FIV.

En aromathérapie, certaines HE sont indiquées dans l'accompagnement hormonal, mais en raison de la toxicité possible de certaines HE en fonction du dosage, cette rubrique nécessite l'accompagnement d'un naturopathe ou aromathérapeute.

B- GESTION DE LA DOULEUR

- 1) L'**ovulation** est souvent une période difficile au cours du cycle dans le cas de la pathologie endométriosique. Elle peut être accompagnée de douleurs aux ovaires plus ou moins prononcées, de nausées, de tensions mammaires. Ces symptômes peuvent être atténués grâce au remède homéopathique Folliculinum en 15CH, à prendre les 7èmes et 13èmes jours après le début des règles.

La période prérègles et règles est la plus invalidante pour les femmes atteintes d'endométriose. Ce sont, dans la grande majorité des cas, les symptômes de cette période qui aiguillent les gynécologues et le corps médical vers cette pathologie avant de confirmer le diagnostic avec des examens spécifiques tels que l'IRM et l'échographie pelvienne.

Les remèdes de régulation hormonale indiqués précédemment permettent d'atténuer considérablement les symptômes.

- 2) Concernant le syndrome prémenstruel ou SPM, sont indiqués :

En oligothérapie : les oligo-éléments type zinc-cuivre, pour la régulation de l'axe hypophyse-surrénales-gonades, avec notamment le zinc pour la régulation endocrinienne globale.

En phytothérapie :

- la Griffonia, qui contient un acide aminé précurseur de sérotonine (le 5-HTP) qui agit sur les problématiques de nervosité, anxiété, sommeil, envies de sucre surtout à partir de 17h.
- L'huile d'onagre pour les tensions mammaires, troubles de l'humeur, et anti-inflammatoire.

En aromathérapie : certaines HE sont indiquées dans l'accompagnement hormonal, mais en raison de la toxicité possible de certaines HE en fonction du dosage, cette rubrique nécessite l'accompagnement d'un naturopathe ou aromathérapeute.

- 3) Comment soulager les douleurs de règles :

En régulant avec les remèdes de régulation hormonale indiqués précédemment, et aussi :

En phytothérapie : l'extrait sec de gingembre est reconnu pour son efficacité sur les règles douloureuses.

En phytembryothérapie : le bourgeon de Cassis : c'est LE remède antidouleur et anti-inflammatoire de la phytembryothérapie : grâce à son action stimulante sur les surrénales, celles-ci vont alors libérer du cortisol qui diminue la production de facteurs chimiques de l'inflammation et diminue ainsi la douleur.

En aromathérapie : certaines HE sont indiquées dans l'accompagnement hormonal, mais en raison de la toxicité possible de certaines HE en fonction du dosage, cette rubrique nécessite l'accompagnement d'un naturopathe ou aromathérapeute.

En oligothérapie : le magnésium est antispasmodique, reconnu pour son action sur les spasmes musculaires, y compris ceux de l'utérus.

En micronutrition : la bromélaïne (extrait d'ananas) a une action anti-douleur, mais également protéolytique (découpe les structures protéiques), ce qui va permettre d'éliminer naturellement les né-formations dans l'organisme.

Massage : Dans la peau, les muscles et les viscères se trouvent des récepteurs spécifiques, notamment à la douleur. Le massage entraîne une sécrétion accrue d'endorphines ce qui permet ainsi de diminuer la douleur.

Neuromédiateurs : il est également possible de moduler la voie informative descendante (du cortex cérébral vers la moelle épinière = efférente)) grâce aux neuromédiateurs type sérotonine, noradrénaline, dopamine et GABA.

Bains dérivatifs : les bains dérivatifs consistent à appliquer de l'eau froide le long des plis de l'aîne pour recréer une thermorégulation de la zone du bassin.

Il existe aujourd'hui des moyens simples et pratiques tels que les poches de gel à congeler.



La poche glacée doit être entourée d'un linge sec puis être placée dans la culotte pendant 20 mn, si possible tous les jours, y compris pendant les règles si ce n'est pas désagréable.

Les bains dérivatifs permettent réguler les cycles, de retrouver des règles de 4 à 5 jours maximum, un sang rouge et fluide, une nette atténuation à disparition des douleurs pendant les règles.

Ils permettent également la continence des règles, c'est-à-dire l'évacuation consciente des règles uniquement lors du passage aux toilettes.

Bouillotte tiède à chaude : les douleurs de règles peuvent être nettement améliorées par l'application d'une bouillote. La chaleur peut être tiède à chaude, le seuil de soulagement par la température est propre à chacune.

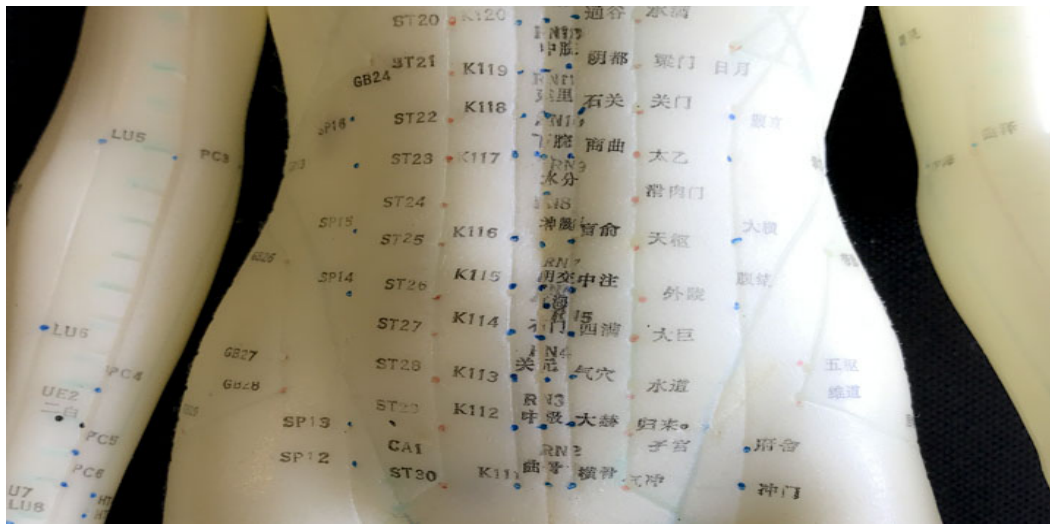


Pensez aussi à :

L'Hypnose : le langage hypnotique du praticien agit en profondeur, comme un stimulus, et court-circuite le mental. Le cerveau produit alors des endorphines, ce qui permet de diminuer la douleur. L'avantage de cette technique est qu'elle se transmet et peut s'utiliser sur soi = auto-hypnose.

L'ostéopathie : le travail sur toute la zone pelvienne et abdominale permet de libérer les tensions fonctionnelles et aussi liées aux adhérences, aide les organes à retrouver un fonctionnement équilibré.

L'acupuncture : grâce au travail sur les méridiens et les organes, l'énergie globale de fonctionnement est mieux répartie, les systèmes et organes retrouvent un fonctionnement plus équilibré.



4) Comment limiter les saignements en cas de règles hémorragiques

Avec les remèdes de régulation hormonale, les bains dérivatifs.

En phytothérapie : la Bourse à Pasteur est un tonique utérin hémostatique, elle régule le flux menstruel. S'associe parfaitement au Gattilier, à l'Alchémille ou à l'Achillée millefeuille.

C- REGULATION DU TERRAIN

Le terrain est le résumé de ce qui nous définit dans notre fonctionnement, nos particularités, nos dysfonctionnements, notre adaptabilité, tant au niveau physique, que psychique ou émotionnel.



Certains remèdes sont des remèdes dits de terrain car ils ont un effet de régulation non pas sur un symptôme mais sur le terrain dans sa tendance générale et sa globalité.

En homéopathie : le sel de Schussler Silicea 6DH : c'est LE régulateur des terrains dégénératifs et des terrains qui ont tendance à « construire » de la matière dans l'organisme de façon anarchique. L'autre intérêt de ce remède est sa teneur en silice qui permet de renforcer les tissus conjonctifs qui sont les tissus profonds de l'organisme.

En phytembryothérapie :

- Le bourgeon de Vigne : la vigne est l'équivalent du Silicea en phytembryothérapie pour la tendance à la « construction »,
- Le bourgeon de Vigne Vierge : la vigne vierge est la plante qui se fixe, s'accroche, et s'étend, le bourgeon est particulièrement indiqué pour les adhérences de tous types dans l'organisme.

Ils peuvent être utilisés en alternance.

- Le bourgeon d'Airelle rouge : particulièrement indiqué pour les intestins sensibles aux fluctuations hormonales.

En phytothérapie :

- L'Ortie : action tonique et reconstituante, reminéralisante (elle contient de nombreux sels minéraux dont la silice), et hémostatique. Elle est particulièrement indiquée pour récupérer lorsque les règles sont abondantes voire hémorragiques, et épuisantes.
- Les Omégas 3 : ces acides gras ont une importance non négligeable dans la gestion de la douleur car anti-inflammatoires.
Il conviendra de les utiliser plus particulièrement en première partie de cycle. Ex : huile de lin, ou hors phyto = huiles de poissons sauvages...
- Omégas 6 : ces acides gras ont une action très favorable sur le SPM, et en remède de terrain, sur la communication cellulaire, et plus spécifiquement sur les échanges cellulaires en complément des omégas 3. Il est judicieux de les utiliser en deuxième partie de cycle. Ex : huile d'onagre, de nigelle.

En nutrition/micronutrition :

- Vitamine B9 : elle est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux central (synthèse de neurotransmetteur tel que la sérotonine dont 95% est produite dans l'intestin).
Une carence en vitamine B9 entraîne
 - . Des **troubles psychiques** : insomnie, apathie, asthénie, pertes de mémoire, confusion, anxiété, dépression),
 - . Une atteinte des muqueuses : glossite = inflammation de la langue, gingivite, altération des muqueuses **de l'utérus, du vagin, de l'intestin**, de l'estomac).
 - . Des lésions de la peau et des muqueuses.

Où trouver la vitamine B9 : levure de bière, légumes verts foncés, légumes secs, jaune d'œuf, céréales complètes, betteraves, noix, banane, baies rouges.

Attention : elle est détruite par la chaleur, la lumière, l'alcool, la pilule contraceptive, les sulfamides (médicaments antibactériens-antibiotiques).

- Vitamine B12 : synthèse des acides aminés et des constituants des noyaux cellulaires avec la B9, métabolisme des protéines, lipides, glucides, assimilation du fer, augmentation de la conduction de l'influx nerveux.

Un déficit en vitamine B12 entraîne :

- . De l'anémie, de la fatigue, pâleur, perte de poids.
- . Des troubles neurologiques : troubles de l'équilibre, fourmillements, faiblesse des jambes, pertes de mémoire.
- . Des troubles digestifs (nausées, constipation, colites)
- . Une baisse de l'immunité.
- . Des douleurs musculaires.

Où trouver la vitamine B12 : flore intestinale (relation avec la muqueuse gastrique), foie, viande, jaune d'œuf, produits laitiers, crustacés, spiruline.

D-LES TROUBLES DIGESTIFS ASSOCIES

Dans l'intestin grêle est présent le microbiote (notre carte bactérienne intestinale personnelle), constitué de micro-organismes, de bactéries anaérobies, d'enzymes, de virus, de champignons, de parasites,...

Le nombre de bactéries présentes dans le grêle est très faible par rapport à la population bactérienne qui croît de façon exponentielle au fur et à mesure que l'on descend dans le côlon.

Le microbiote du grêle a cependant un rôle régulateur sur la flore bactérienne du côlon, car c'est lui qui est en première ligne face aux intrants (aliments, boissons, médicaments,...).

Un déséquilibre du microbiote du grêle va favoriser une prolifération des bactéries du côlon vers le grêle dans le cas :

- d'alimentation industrielle, notamment riche en sucres fermentescibles,
- d'excès de sucreries, grignotage,
- de candidose,
- d'insuffisance pancréatique exocrine (une trop grande quantité d'aliments n'est pas correctement dégradée, ce qui engendre d'importantes fermentations),
- d'infections bactériennes, parasitaires,
- d'infections virales chroniques de type herpès (causent une abrasion des muqueuses et une paralysie progressive du système digestif d'où constipation qui entraîne également une aggravation de l'expansion des bactéries pathogènes),
- de stress intense et/ou prolongé (émotions mal gérées, rythme de vie inadapté)
- de fluctuation hormonales (estrogènes et testostérone) plus ou moins importantes (déséquilibre hormonal, pilule)
- d'antibiothérapie forte et/ou répétitive,
- d'hyperchlorhydrie dans l'estomac, et d'hypochlorhydrie avec l'usage au long cours d'inhibiteur de pompe à protons, qui modifient la composition bactérienne,
- d'utilisation excessive d'huiles essentielles,
- de sport intense,
- de stress,
- de diabète de type II, d'hypo-hyperthyroïdie
- de chimiothérapie

D-1) Le SIBO ou déséquilibre de la flore bactérienne au niveau du grêle

- dans le grêle : les bactéries pathogènes qui prolifèrent sont les premières consommatrices des nutriments qui arrivent dans l'intestin. Elles produisent un biofilm, couche visqueuse et résistante, ce qui entraîne à terme des carences, une altération des jonctions serrées donc une accentuation du LGS (hyperperméabilité intestinale) et une perturbation profonde de l'immunité à long terme.
- vers le haut = duodénum, voire l'estomac, entraînant des reflux,
- vers le bas = côlon, entraînant un syndrome du côlon irritable.

Certaines bactéries intestinales ont une activité toxique.

Avec l'augmentation du LGS, elles gagnent ensuite les ganglions sous-muqueux, ce qui engendre une réponse immunitaire inflammatoire qui devient chronique.

Les symptômes engendrés par la prolifération anormale de bactéries sont :

- ballonnements, flatulences, douleurs abdominales
- diarrhées, constipation
- reflux gastro-oesophagien, nausées.

Les conséquences sur la santé sont entre autres :

- **inflammation des muqueuses et LGS**
- **carence par mauvaise absorption des nutriments** (vitamines A, D, zinc, fer, omégas 3,...)
- **perturbations hormonales**
- stéatose hépatique de part l'alcool et les acides gras produits par la fermentation des sucres
- allergies alimentaires et diverses
- **perturbations immunitaires** liées au passage accru de toxines, virus, peptides (caséine, gliadine,...) dans la circulation sanguine-
- **Acné, eczéma, rosacée**
- Obésité
- **Dépression, anxiété**
- **Migraine**
- Baisse immunitaire avec expansion virale.
- Arthroses, tendinites
- Risque de maladie auto-immune
- Risque de cancer
- Risque cardiovasculaire

La réponse naturopathique à cette problématique est :

En aromathérapie : l'utilisation d'un complexe d'huiles essentielles sous forme de gélules, sur 1 à 2 mois selon l'atteinte. Certaines HE sont indiquées dans l'accompagnement des troubles digestifs, mais en raison de la toxicité possible de certaines HE en fonction du dosage, cette rubrique nécessite l'accompagnement d'un naturopathe ou aromathérapeute.

En apithérapie : le pollen à mâcher, la propolis à mâcher

En phytothérapie : l'extrait de pépin de pamplemousse, l'huile de nigelle

En nutrition :

- Eviter les aliments industriels, l'excès de sucres à index glycémiques élevés, excès de protéines, excès de graisses notamment saturées (animales),
- Limiter les aliments acides et acidifiants

- Favoriser les fibres (légumes surtout, glucides complets type riz complet, quinoa, maïs, petit épeautre, sarrasin, lentilles, lentilles corail, petits pois, potimarron, courge butternut, châtaignes, marrons, oléagineux type amandes, noisettes, noix, fruits, fruits secs non traités),
- Favoriser l'ail (sauf pendant les règles car fluidifiant sanguin puissant), oignons, lentilles corail (plus digestes, pas irritantes pour l'intestin), le thym, la sarriette, l'origan, la muscade.

D-2) L'Hyperperméabilité intestinale ou Leaky Gut Syndrom (LGS)

Les causes de LGS sont :

- Le stress,
- L'insuffisance gastrique,
- L'alimentation moderne ou mal adaptée, ou la malnutrition, ou le jeûne, ou la dénutrition.
- La gliadine (gluten en excès),
- La production excessive de zonuline = hormone fabriquée par la muqueuse intestinale qui désassemble les jonctions serrées, dont la production est suractivée par le blé moderne, la caséine des produits laitiers, les pommes de terre, les tomates, les piments, les AINS, la chimio, la radiothérapie, le déficit en Zinc et en vitamine D,
- La dysbiose : troubles digestifs aux différents étages digestifs,
- Les médicaments du type antibiotiques, anti-inflammatoires non-stéroïdiens,
- Le sport intensif ou l'hypoxie d'altitude.

Les facteurs favorisants sont :

- L'alimentation au biberon
- La pilule
- Les antécédents familiaux

Les signes de LGS sont :

- Signes généraux : mauvais appétit, impossible de sauter un repas, envie particulière ++, obsession de manger / sueurs nocturnes (froide, chaude), TA variable / poids fluctuant ou en excès ou insuffisant / asthénie au réveil ou permanente, somnolence, insomnie, réveils nocturnes
- Signes psychiques : nervosité, anxiété, agressivité, irritabilité, asthénie psychique, mémoire, problèmes de concentration, maladresse « chronique », migraines, sensation de flotter, brouillard intellectuel
- Muqueuses :
 - . Digestives : nausées, diarrhées, constipation, gaz, météorisme et/ou ballonnements post-prandiaux, colites, crampes abdominales
 - . ORL : nez qui démange, qui coule, éternuements / sinusites, écoulements postérieurs / bouche : aphtes, ulcères, picotements des lèvres, maux de gorge, enrouement
 - . Respiratoire : toux, bronchite, essoufflement, respiration difficile, catarrhe
 - . Yeux : œdème des paupières, brûlures, larmoiements, cernes + à ++, troubles visuels
- Peau : démangeaisons, brûlures, eczéma, urticaire, démangeaisons du cuir chevelu

- Signes féminins : SPM, douleurs, cycles irréguliers, aménorrhée
- Musculaire, ostéo-articulaire : douleurs musculaires et/ou articulaires, dorsalgies, crampes.

Si vous présentez au moins 12 de ces signes, vous êtes atteinte de LGS.

La réponse naturopathique au LGS est :

- **En micronutrition :**
 - . la L-Glutamine qui répare les jonctions serrées entre les entérocytes,
 - . l'huile de schizochytrium (phytoplancton) très riche en DHA (40%), donc très réparatrice sur les membranes cellulaires grâce à leurs chaînes d'acides gras insaturée à 22 carbones.
- L'utilisation de probiotiques de préférence d'origine humaine

En phytothérapie : les huiles riches en oméga 3 type huile de lin, le curcuma, la prêle ou l'ortie, riches en silice

En phytembryothérapie : le bourgeon de noyer pour son action antiparasitaire, réparatrice et favorisant l'implantation de probiotiques

En nutrition :

- Les mêmes conseils que cités précédemment,
- Mais aussi l'éviction pendant quelques semaines du gluten =
 - Blé**
 - Avoine**
 - Seigle**
 - Orge**
 - Epeautre**
 - Kamut**
- Et des produits laitiers de brebis et chèvre,
- . La suppression du lait de vache et dérivés,
- . Favoriser les aliments lacto-fermentés (légumes ou jus de légumes lacto-fermentés, le kéfir, le miso non pasteurisé, le soja lactofermenté...)

D-3) Le syndrome de l'intestin (côlon) irritable ou SII

Selon la classification dite « de Rome III », le SII est un « trouble gastro-intestinal depuis au moins 6 mois avec, dans la partie centrale ou basse du système digestif, des douleurs ou un inconfort récurrents observés plusieurs jours par mois au cours des 3 derniers mois, associés à des ballonnements ou une distension abdominale et à une perturbation du transit (diarrhée, constipation ou les 2 en alternance) »

J'ajoute à cette liste des crises de colites (points extrêmement douloureux que rien ne soulage pendant plusieurs minutes à plusieurs heures) de la moitié du grêle jusqu'au bout du côlon, des selles de formes et de couleurs différentes, des morceaux et/ou des glairs dans les selles, des gaz avec et sans odeur, des borborygmes.

Ce syndrome est l'extension du LGS vu précédemment, l'inflammation de la muqueuse du grêle s'étend jusque dans le côlon de façon plus ou moins étendue.

Le SII est aussi héréditaire : si vous avez hérité d'un terrain inflammatoire, d'une flore d'une mère colitique, et que vous êtes de nature stressée et anxieuse, vous avez toutes les chances de développer à plus ou moins long terme, ce type de syndrome...



La réponse naturopathique à cette problématique est :

En phytembryothérapie : le bourgeon de sureau, grand draineur, éboueur de l'intestin, une véritable épuration de l'écosystème intestinal, associé au bourgeon de noyer.

En micronutrition : les pro- puis prébiotiques

En nutrition :

- Côlon droit : fenouil, anis vert, cumin, carvi, aneth, coriandre, estragon
- Côlon droit : baies de myrtilles, d'airelle, laurier, cannelle, thym, sarriette, origan, clou de girofle
- Adopter un rééquilibrage alimentaire type programme FODMAPS sur plusieurs mois =
Fermentescibles (rapidement fragmentés par les bactéries présentes dans l'intestin)
Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS)
Disaccharides (lactose)
Monosaccharides (fructose)
And (et)
Polyols

OU autrement dit SUCRES !!!

Mal absorbés au niveau du grêle, ils vont fermenter, ce qui provoque ballonnements et gaz, nécessiter la rétention d'eau dans les intestins qui tentent de les digérer, ce qui favorise les diarrhées.

Des listes d'aliments sont disponibles sur le net ou dans des livres spécialisés, trop longues à évoquer ici...

Attention aux crudités qui peuvent accroître l'irritation du côlon, donc à éviter pendant quelques semaines, avant de les réintroduire petit à petit, ou adopter les jus de légumes bio à l'extracteur :



Pour les intestins colitiques, on retiendra :

. Le jus de carotte / carottes-épinard / carotte-betterave-concombre

Pour les diarrhées :

. Le jus de carotte / céleri-persil-épinards

Pour les dysfonctionnements hépatiques

. Le jus de carottes-épinard / carotte-betterave-concombre / carotte-céleri-persil

Pour les règles douloureuses :

. Le jus de carottes-épinard / carotte-persil / carotte-betterave-concombre / carotte-fenouil/ céleri-persil-épinards

Penser à ajouter de la racine fraîche de gingembre, de curcuma, une rondelle de citron...

- Equilibrer les apports en protéines, lipides, glucides dans l'alimentation quotidienne.
 - . Concernant les protéines, éviter les viandes rouges pro-inflammatoires, favoriser les petits poissons gras, les œufs, les viandes blanches, les protéines végétales dérivées du soja ou algues, amandes, graines germées,
 - . Concernant les lipides, n'utiliser que des huiles bio première pression à froid, riches en omégas 3 (noix, chanvre, cameline), omégas 6 (carthame, sésame, nigelle), omégas 9 (olive, sésame, argan)

Comme je l'ai évoqué précédemment, l'endométriose et les inflammations intestinales semblent avoir un lien étroit. On peut observer des problématiques intestinales sans endométriose mais pas d'endométriose sans problématique intestinale...

Valérie N'GUYEN VAN