



7 JOURS POUR SOULAGER L'INFLAMMATION NATURELLEMENT

**+ AUTO TEST
QUEL EST VOTRE NIVEAU D'INFLAMMATION ?
ÉLEVÉ, MODÉRÉ OU FAIBLE ?**

By Hélène BEAR
Thérapeute

MAÂDILI

KIROHO AFYA NISHATI

QUI SUIS-JE ?

Certifiée depuis 2018 en Naturopathie, Sophrologie, Massothérapie et Phytothérapie, j'ai eu l'occasion de travailler avec des centaines de personnes particulièrement désireuses de comprendre comment améliorer leur santé de la manière la plus naturelle possible.



Toutes ces années m'ont permis de me spécialiser dans les soins anti-inflammatoires, car toutes les maladies et pathologies ont un point commun.... L'inflammation.

Après avoir mis en place des centaines d'astuces et de traitements pour soutenir les personnes qui m'ont fait confiance, j'ai décidé de partager avec vous, à travers mes vidéos et mes formations, des conseils simples mais efficaces que vous pourrez mettre en place pour améliorer votre qualité de vie.

Je suis là pour démocratiser le mode de vie anti-inflammatoire et vous montrer à quel point il est simple d'améliorer son bien-être physique et mental, sans prise de tête.

ÊTES-VOUS PRÊT(E) ?

MAÂDILI

KIROHO AFYA NISHATI

INTRODUCTION

POURQUOI L'INFLAMMATION CHRONIQUE EST UN RÉEL DANGER SILENCIEUX

L'inflammation est la réponse naturelle de l'organisme à une agression : infection, blessure, allergène, toxines... C'est un processus nécessaire et protecteur. Cependant, aujourd'hui, nous sommes tellement entourés d'éléments toxiques (produits ménagers, parfums, pesticides, etc...) qu'il est nécessaire d'aider notre corps à réduire certaines inflammations pour éviter qu'elles ne deviennent chroniques ou qu'elles ne s'aggravent.

Lorsque cette inflammation devient chronique, elle cesse d'être bénéfique : elle devient un facteur déclenchant et aggravant de nombreuses pathologies, dont :

- Douleurs articulaires et musculaires
- Dépression
- Troubles digestifs
- Déséquilibres hormonaux
- Maladies auto-immunes
- Pathologies neurodégénératives
- Diabète de type 2, obésité et maladies cardiovasculaires

Notre alimentation moderne, la sédentarité, le stress chronique et la pollution favorisent les différents types d'inflammations.

L'objectif de ce FREEBIE de 7 jours est de vous apporter les bases d'un mode de vie anti-inflammatoire centré sur la naturopathie, la nutrition, la micro-nutrition fonctionnelle et la phytothérapie. Vous découvrirez 7 approches ciblées, des conseils alimentaires et des rituels simples que vous pourrez intégrer sur du long terme.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Une fois que vous avez absorbé tous ces éléments, appliquez-les pendant 7 jours.

Dans un carnet, notez ce que vous ressentez, comment va votre peau, votre digestion, vos douleurs si vous en avez, votre clarté mentale, vos envies etc....

Chaque détail compte ! Et faites le point après 7 jours pour comparer l'évolution.

Tenez-moi au courant !

AUTO TEST

QUEL EST VOTRE NIVEAU D'INFLAMMATION ? ÉLEVÉ, MODÉRÉ OU FAIBLE ?

[Cliquez juste ici pour réaliser l'Auto-test](#)

En 3min c'est plié
Vous saurez quel type d'inflammation
vous avez en ce moment.

[Quel est mon score : je réalise mon auto test](#)

VOTRE SCORE : ADDITIONNEZ VOS POINTS

0-8 POINTS : INFLAMMATION FAIBLE

Bravo ! Votre corps fonctionne bien et votre mode de vie semble être anti-inflammatoire. Continuez à prendre soin de vous

9-18 POINTS : INFLAMMATION MODÉRÉE

Des déséquilibres sont présents, votre corps vous envoie des signaux. Il est temps d'adapter votre sommeil, votre alimentation ou votre niveau de stress.

19-32 POINTS : INFLAMMATION ÉLEVÉE

Votre niveau d'inflammation est élevé. Cela peut affecter votre digestion, votre système nerveux, votre immunité et vos hormones. Un changement de mode de vie est essentiel : une alimentation anti-inflammatoire, un sommeil réparateur, une gestion du stress et des mouvements doux sont indispensables.

CONSEIL N°1

ÉLIMINER LES PRINCIPALES SOURCES : SUCRE, GLUTEN, PRODUITS LAI TIERS INDUSTRIELS

Objectif : Identifier et réduire les principaux aliments inflammatoires
Le trio sucre raffiné, gluten (industriel) et produits laitiers de vache sont souvent au cœur de l'inflammation chronique.

Ils provoquent :

- Une hyperperméabilité intestinale "leaky gut"
- Une sensibilité du système immunitaire
- Des pics de glycémie répétés

Éliminer/réduire pendant 7 jours :

Viennoiseries, pâtisseries, sodas, jus de fruits industriels, biscuits, pain blanc, pâtes blanches, pizza, produits industriels contenant du gluten, lait de vache, crème ou encore yaourts sucrés.

Préférez :

Fruits entiers, patates douces, quinoa, riz brun...

Lait de coco, yaourt végétal nature...

Pain au levain naturel (si toléré), farines sans gluten (sarrasin, riz, châtaigne..)

Et tout simplement, réalisez le maximum de préparation maison.

Conseil bonus : Lisez les étiquettes. Attention aux "fausses alternatives santé" souvent bourrées de sucre ou d'additifs.

Au quotidien : Préparer un petit-déjeuner anti-inflammatoire

Porridge de flocons de sarrasin + lait d'amande + graines de chia + fruits rouges + cannelle

CONSEIL N°2

NOURRISSEZ VOTRE CORPS AVEC DE PUISSANTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Objectif : Fournir à l'organisme des nutriments qui réparent, alcalinisent et calment l'inflammation.

Les aliments sont nos premiers médicaments. Certains contiennent des molécules anti-inflammatoires naturelles aussi puissantes que les médicaments, sans effets secondaires.

Les incontournables à inclure :

Curcuma (avec poivre noir) : inhibe les médiateurs pro-inflammatoires

Gingembre : antioxydant, digestif, anti-nauséeux

Légumes verts foncés : épinards, chou frisé, brocoli... riches en magnésium et en chlorophylle

Fruits rouges (même surgelé) : riches en anthocyanes, protègent les cellules

Graines de lin et de chia : oméga 3 d'origine végétale

Huiles de colza, de cameline et de lin : à utiliser crues pour réduire l'inflammation à chaque repas.

Conseil : Remplacez votre collation habituelle par un smoothie anti-inflammatoire :

- 1 poignée de myrtilles
- 1/2 banane
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 poignée d'épinards
- Lait végétal (amande ou coco)

Routine du jour : Incorporez le curcuma dans vos plats cuisinés, avec du poivre noir moulu et un peu d'huile vierge de votre choix pour activer ses principes actifs (curcuminoïdes), et multiplier les bienfaits anti-inflammatoires.

MAÂDILI

KIROHO AFYA NISHATI

CONSEIL N°3

BOUGER POUR FAIRE CIRCULER L'INFLAMMATION ET ACTIVER L'ÉLIMINATION

Objectif : Activer les émonctoires par le mouvement.

Le système lymphatique transporte les déchets cellulaires et les toxines. Contrairement au sang, il ne circule pas par le cœur. Il a besoin de mouvement :

- Marche - tapis de maison
- Étirements et renforcement musculaire
- Mini trampoline maison
- Yoga, qi gong, danse intuitive

Plan d'action :

Marcher 30 minutes **tous les jours** (je suis sûre que vous pouvez le faire en dehors de vos obligations et trajets pour le travail)
Incorporer 10 minutes de yoga doux (pose de l'enfant, chien tête en bas, torsions)

Boisson du jour : Eau infusée de citron et de gingembre frais → Stimule la digestion, le foie et la lymphe.

Routine : Faire 10 respirations profondes au réveil + étirements doux + hydratation (entre 300 et 400ml)

En respirant profondément, vous augmenterez le flux d'oxygène dans vos cellules et améliorerez votre circulation sanguine. Sans le savoir, ce simple mécanisme va améliorer l'absorption des nutriments au cœur même de votre organisme.

CONSEIL N°4

CHOUCHOUTER VOTRE INTESTIN, POUR RÉGULER LA POROSITÉ INTESTINALE

Objectif : Réparer la barrière intestinale et renforcer le microbiote. Une grande partie de l'inflammation provient d'un intestin déséquilibré et poreux. Celui-ci permet aux toxines, aux allergènes et aux bactéries de passer dans la circulation sanguine et de déclencher une réponse inflammatoire, tout ce qu'on ne veut pas.

À intégrer :

Bouillons maison (avec légumes, algues, ail, curcuma + poivre)
Légumes lacto-fermentés : choucroute crue, cornichons, carottes, oignons rouges, brocolis...
Pansement intestinal : Graines de lin trempées ou psyllium blond

Prébiotiques simples à consommer :

Poireau, ail, oignon, banane pas trop mûre

Vous pouvez également compléter l'hydratation de votre journée avec des boissons à base de kombucha. Il en existe une grande variété pour tous les goûts. La kombucha augmente le nombre de bonnes bactéries dans l'organisme, ce qui contribue à optimiser le bon fonctionnement de l'intestin.

À éviter :

Antibiotiques, antiacides, alcool, édulcorants (perturbateurs du microbiote).

Routine : Le matin à jeun : 1 cuillère à soupe de graines de lin trempées dans un verre d'eau + 5 minutes de massage abdominal : pressions lentes dans le sens des aiguilles d'une montre (sens de la circulation sanguine).

CONSEIL N°5

CALMER LE SYSTÈME NERVEUX : LA CLÉ CACHÉE DE L'INFLAMMATION

Objectif : Réduire l'inflammation neuro-hormonale et les pics de cortisol. Le stress chronique déclenche une production continue de cortisol et perturbe l'axe intestin-cerveau.

Cela peut provoquer :

- Une hyperacidité
- Des problèmes de sommeil
- Une irritabilité et l'anxiété
- Une résistance à l'insuline
- Une faible immunité (infections répétées)

Techniques recommandées :

Cohérence cardiaque 2x/jour (5 min) : Inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes. Inspirez et expirez aussi profondément que possible. Si vous pouvez augmenter le nombre de secondes tout en lâchant prise, c'est un bon moyen de relâcher les tensions.

Marche en pleine conscience : prenez le temps de respirer et d'apprécier l'instant présent

Écriture intuitive : faire le vide dans son esprit. En inscrivant vos pensées dans votre journal, vous augmenterez votre clarté d'esprit et vos capacités de réflexion.

Plantes apaisantes :

Mélisse, passiflore, ashwagandha et rhodiola. Vous pouvez en consommer quotidiennement sur 3 semaines (selon la forme que vous choisissez)

Routine : Respirer profondément avant chaque repas → active le nerf vague et facilite la digestion.

CONSEIL N°6

OPTIMISER LE SOMMEIL

LA CLÉ DE LA RÉGÉNÉRATION

Objectif : soutenir les fonctions réparatrices de l'organisme

La nuit, l'organisme régénère ses tissus, draine les déchets cellulaires et régule l'immunité et les hormones. Un mauvais sommeil est inflammatoire et perturbe votre santé à court, moyen et long terme.

Il existe une liste de 10 affections liées à l'inflammation et causées par le manque de sommeil :

- Fatigue chronique et brouillard mental
- Prise de poids et inflammation métabolique (augmentation du cortisol, résistance à l'insuline)
- Troubles digestifs (ballonnements, intestin irritable)
- Immunité réduite (infections fréquentes, inflammation silencieuse)
- Douleurs musculaires et articulaires (inflammation tissulaire accrue)
- Troubles hormonaux (déséquilibre du cycle menstruel, aggravation des troubles)
- Hypertension et risque cardiovasculaire
- Anxiété et troubles de l'humeur (inflammation du cerveau)
- Vieillesse cellulaire accéléré (stress oxydatif + inflammation)
- Peau enflammée (acné, eczéma, teint terne)

Conseils clés :

Dîner léger avant 20 heures : Prenez le temps de mâcher

Pas de lumière bleue après 21h : Mettre des lunettes mode nuit / anti-lumière bleue

Infusion sommeil : Verveine, camomille, lavande, thym ou tilleul

Bains de pieds aux sels d'Epsom le soir : Soulager les tensions et améliorer le sommeil

Routine quotidienne :

Éteindre l'écran à 21h00

Lecture / méditation / journal de gratitude : METIME

Respirations abdominales profondes au lit

CONSEIL N°7

DÉSINTOXICATION EN DOUCEUR DU FOIE ET DES ÉMONCTOIRES

Objectif : soutenir l'organe maître de l'élimination et de la gestion des déchets



Le foie neutralise les toxines, régule les hormones et synthétise des protéines anti-inflammatoires. En cas de surcharge : fatigue, teint terne, irritabilité, inflammation, vous devez agir.

Aliments favorables au foie :

Artichaut, radis noir, romarin, curcuma + poivre, citron, betterave, pissenlit, eau chaude citronnée ou bouillons verts (poireau, céleri, persil, ortie)

Routine : Le matin (deux fois par semaine uniquement) à jeun : 1 verre d'eau tiède + jus de citron + 1 cuillère à café de vinaigre de cidre → **Active le foie, la digestion et régule le pH.**

Autres conseils :

L'une des meilleures façons d'aider le foie à éliminer les toxines est de faire des jus de fruits et de légumes frais maison. Nos sols s'appauvrissent de plus en plus et les aliments deviennent de moins en moins nutritifs.

L'ajout de jus maison multiplie l'apport de vitamines et de minéraux au cœur même de votre organisme, augmente l'élimination naturelle des déchets et apporte plus de pureté au cœur de vos cellules.

Si vous avez besoin d'inspiration, n'hésitez pas à vous procurer mon guide [Cure de jus - 6 jours detox pour une detox complète de votre corps en 6 jours + une multitude d'astuces.](#)



POUR VOUS AIDER À ALLER PLUS EN PROFONDEUR ANALYSE PERSONNALISÉE

Maintenant que vous avez appris les bases d'un mode de vie anti-inflammatoire, il est temps d'aller plus loin. Imaginez l'impact sur votre bien-être, votre féminité et sur votre vie toute entière !

L'analyse personnalisée c'est la possibilité d'avoir un compte-rendu délivré en 72h qui vous indiquera concrètement :

- Par quoi commencer pour amorcer des changements
- Quelles peuvent être l'origine des maux
- Quoi privilégier et quoi surtout éviter en fonction de vos besoins et attentes (nutriments, compléments, soins etc..)

Faire de **votre UNICITÉ un atout** parce que non, vous n'êtes pas "qu'un numéro", vous méritez d'être en bonne santé et bien dans votre peau pour le reste de votre vie.

Découvrez comment vous pouvez aller plus loin : [Analyse personnalisée](#)



MERCI DE VOULOIR PRENDRE SOIN DE VOUS

Sachez que ce freebie n'est que le début de tout ce que je vous réserve programme après programme, et de toutes les connaissances que je souhaite partager avec vous.

Si vous souhaitez en savoir plus sur moi et sur la façon dont je gère ma famille autour de ce mode de vie, je vous invite à découvrir [ma chaîne Youtube Hélène BEAR](#). J'y partagerai également des vidéos éducatives pour vous sensibiliser à la santé, aux plantes, à la nutrition et bien sûr à l'inflammation.

En attendant, tous mes programmes disponibles sur [Maâdili-Kan.com](#).

À BIENTÔT POUR PLUS DE PARTAGE !



MAÂDILI
KIROHO AFYA NISHATI