MALADIE DE PAGET DU SEIN
L'INFLAMMATION AU CŒUR DU PROBLÈME
Et Osseux

Protocole intégratif anti-inflammatoire spécial Paget

MATIN

- **Oméga-3** (EPA/DHA) : 15 ml Commander ici abnt 6 mois prix de gros
- **Curcumine liposomale** + pipérine : 10 ml Commander ici
- **Vitamine D3 + K2** : 20 000 UI = 4 gouttes Commander ici
- **ProPrebiotiques** multi-souches : 15 mlrds UFC Commander ici 4 gélules jour

Objectif : **éteindre l'inflammation systémique dès le réveil**

MIDI

- **Zinc & Quercétine** : 500 mg 5 gélules Commander ici
- **Magnésium** (bisglycinate) : 300 mg Commander ici

Objectif : **stabiliser l'immunité et limiter les cascades inflammatoires**

SOIR

- **Oméga-3** (2e prise) : 10 ml
- **Mélatonine** : 1 à 3 mg Commander ici
- **Glycine** : 1500 mg Commander ici
- **N-acétylcystéine** (NAC) : 500 mg Commander ici 2 gélules jour

Objectif : **réparer, détoxifier, régénérer**

Alimentation anti-inflammatoire ciblée

À privilégier :

- Poissons gras (sardines, maquereaux)
- Légumes verts riches en polyphénols
- Huile d'olive extra vierge
- Fruits rouges

À limiter fortement :

- Sucres raffinés
- Aliments ultra-transformés
- Excès d'oméga-6 (huiles industrielles)

Microbiote et inflammation

Axe souvent sous-estimé mais clé :

- Réduction de la perméabilité intestinale
- Production de métabolites anti-inflammatoires
- Modulation du système immunitaire

Sommeil et régulation inflammatoire

Un mauvais sommeil augmente :

- Le cortisol
- Les cytokines inflammatoires
- Le stress oxydatif

Objectif : **7 à 8h de sommeil profond**