



Capsule RSL N°1 - du 26 décembre avec Florian,

questions sur la Fibromyalgie

un bref résumé d'aide pour trouver votre solution dans les cas de fibromyalgie

LES SOLUTIONS PROPOSEES

- Diminuer le stress, faire de la relaxation, méditation, Qi gong, nei gong, ...
- Soins micro-kiné (physiothérapie manuelle évolutive), soins énergétiques, fascia thérapeute !!!
- Méthode Niromathé chez des ostéo.

NUTRITION A EXCLURE

- **Les céréales**, surtout le blé et le maïs
- **Laits animaux**, quel que soit leur origine (vache, chèvre, brebis, jument, ...)
- **Viandes, charcuteries**, provoque acidité et inflammation. Privilégier le bio.
- **Œufs**, surtout le blanc
- **Légumes verts**, ok, cuissons vapeur douce pour certains.
- **Huiles**, olives, noix crues

ALIMENTS QUI AIDENT A RESTER EN FORME (et luttent contre les virus) :

- myrtilles sauvages, coriandre, persil, ail, graine de chanvre, huile de coco, noix du brésil, airelles, céleri, choux de Bruxelles, épinards, laitue, papaye, abricots, grenade, pamplemousses, framboises, patate douce, concombre, fenouil, ...
- manganèse (moules, noisettes), sélénium, zinc, vit D3 et B

PLANTES QUI AIDENT A LA GUERISON

- spiruline, fucus, chrome, L-tyrosine, gingembre sibérien, mélisse, griffe de chat, réglisse.

LES DIFFERENTES METHODES DE PREPARATION

Pour la Cuisson, il ne faudrait pas dépasser 110° (eau bouillie, auto cuiseur, cuisson à l'étouffée). Éviter four, cocotte-minute, grillades, micro-onde. Éviter également les sulfites

La crusine est l'une des solutions et aussi une grande utilité pour recevoir un apport maximal en vitamines et minéraux qui sont présents dans les végétaux frais, (fruits et légumes). Ainsi nous préservons notre capital santé.

Attention vous êtes souverain de votre santé :

" En aucun cas les informations et conseils proposés sur Radio Santé Libre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic formulé par un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer une prise en charge médicale "

