

	<p><b>Informazioni utili che probabilmente possono mantenere più a lungo la qualità della vita con la sclerosi multipla</b> - ma ognuno dovrebbe discuterne individualmente con il medico curante. Questi sono solo consigli e alcuni rimedi naturali funzionano di più per una persona e meno per un'altra. Questo è qualcosa da tenere a mente e provare tu stesso.</p>	<p><a href="http://www.colorfullife.ch">www.colorfullife.ch</a> – Si applicano le Condizioni generali di contratto di Colourful Life. Non siamo medici, ma cittadini con spirito critico che hanno scoperto molto e lo mettono a disposizione per aiutare le persone colpite. Chiunque legga questo elenco dovrebbe avere 18 anni. Non facciamo promesse sulla salute e sottolineiamo che i naturopati hanno ancora più conoscenze.</p>
	<b>Consigli generali</b>	
1.	Assicurati di cambiare la tua dieta se hai la SM	Tanta frutta e verdura e pane integrale, poco o niente zucchero, poco pane bianco.
2.	Promuovi buone amicizie: ti aiutano a guardare avanti, anche in tempi di crisi.	È anche importante avere altri argomenti di conversazione.
3.	Un animale domestico può anche aiutarti a sollevare il tuo umore.	E un cane, ad esempio, aiuta con più esercizio.
4.	Importanti sono le passeggiate nella natura e soprattutto al sole.	Se possibile usate i bastoncini da nordic-walking – più movimento per il corpo.
	<b>Sostanze vitali economiche – ma discutatene prima con il vostro medico.</b>	
5.	<p>Compresse effervescenti al magnesio <a href="https://www.amavita.ch/de/p/magnesium-sandoz-brausetabl-243-mg-ds-40-stk-7363786">https://www.amavita.ch/de/p/magnesium-sandoz-brausetabl-243-mg-ds-40-stk-7363786</a></p> <p>Se il medico lo prescrive, la cassa malati lo copre tramite l'assicurazione di base.</p>	Il magnesio è importante anche per la costruzione dei muscoli e agisce anche contro i crampi muscolari.
6.	<p>Complesso di vitamina B <a href="https://www.amavita.ch/de/p/becozym-forte-drag-50-stk-2157295">https://www.amavita.ch/de/p/becozym-forte-drag-50-stk-2157295</a></p> <p>Se il medico lo prescrive, la cassa malati lo copre tramite l'assicurazione di base.</p>	Le vitamine del gruppo B forniscono i nervi e aiutano in molti processi metabolici e nella costruzione muscolare.
7.	<p>Compresse di valeriana per aiutarti ad addormentarti e rimanere addormentato <a href="https://www.amavita.ch/de/p/redormin-filmtabl-500-mg-30-stk-2858833">https://www.amavita.ch/de/p/redormin-filmtabl-500-mg-30-stk-2858833</a></p> <p>Se il medico lo prescrive, la cassa malati lo copre tramite l'assicurazione di base.</p>	La valeriana ha un effetto rilassante su tutto il corpo, compresi i muscoli, ed è un farmaco che non provoca dipendenza.
8.	<p>Vitamina D in gocce <a href="https://www.amavita.ch/de/p/vi-de-3-tropen-4500-ie-ml-10-ml-519498">https://www.amavita.ch/de/p/vi-de-3-tropen-4500-ie-ml-10-ml-519498</a></p> <p>Se il medico lo prescrive, la cassa malati lo copre tramite l'assicurazione di base.</p>	La vitamina D è anche chiamata la vitamina del sole. Per poter sviluppare tutto il suo potenziale, dovresti trascorrere circa 15-20 minuti al sole ogni giorno senza

		crema solare. È importante anche per i muscoli.
9.	Crema idratante con aloe vera <a href="https://www.mueller.ch/p/kneipp-idro-koerperlotion-bio-aloe-vera-IPN2986296/">https://www.mueller.ch/p/kneipp-idro-koerperlotion-bio-aloe-vera-IPN2986296/</a>	Questa crema mantiene la pelle bella ed elastica.
10.	Aggiungi 1 cucchiaino di curcuma al porridge cotto e gustalo mentre è ancora caldo, oppure aggiungi 1 cucchiaino di curcuma allo yogurt naturale con un pizzico di pepe nero.	La curcuma contiene sostanze antinfiammatorie ed è un antico rimedio per molte malattie diverse.
11.	Tè alla liquirizia – 1 cucchiaino. Liquirizia in circa un litro d'acqua <a href="https://www.gesundfit.de/artikel/suessholz-Wurzel-4149/">https://www.gesundfit.de/artikel/suessholz-Wurzel-4149/</a> Fai attenzione alla pressione alta, la aumenta di nuovo.	La liquirizia ha più di 400 ingredienti e viene utilizzata per la SM anche in altre culture come l'Asia. Promuove la circolazione sanguigna nei vasi più piccoli.
12.	Tè all'ortica – 3 tazze al giorno <a href="https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/brennnesseltee-3272">https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/brennnesseltee-3272</a>  <a href="https://www.vitalove.ch/search?q=Tè all'ortica">https://www.vitalove.ch/search?q=Tè all'ortica</a>	Il tè all'ortica purifica il sangue e aumenta la disintossicazione del corpo. Dovresti sempre fare una pausa più lunga dopo 3-4 settimane di trattamento.
13.	Aggiungi l'olio essenziale di lavanda diluito con acqua in un diffusore e rinfresca la stanza.	La lavanda favorisce il rilassamento.
14.	La polvere di Ashwagandha è un rimedio millenario <a href="https://www.vitalove.ch/collections/ashwagandha/products/superfood-ashwagandha-bio-500g-vorratsstaschen">https://www.vitalove.ch/collections/ashwagandha/products/superfood-ashwagandha-bio-500g-vorratsstaschen</a>	Promuove il benessere generale...
	<b>Integratori alimentari di Dr.Hittich.de senza effetti collaterali: devi coprire i costi da solo.</b>	www.drhittich.de
15.	<a href="https://www.drhittich.com/mega-rot-super-q10-omega-3-capsules/">https://www.drhittich.com/mega-rot-super-q10-omega-3-capsules/</a>	Gli acidi grassi Omega 3 sono molto preziosi e sostengono il sistema nervoso.
16.	<a href="https://www.drhittich.com/Kopf-Geist/Super-Vitamin-B12-Intenz-Tabletten/?listtype=search&amp;searchparam=Vitamin%20B12%20Intenz">https://www.drhittich.com/Kopf-Geist/Super-Vitamin-B12-Intenz-Tabletten/?listtype=search&amp;searchparam=Vitamin%20B12%20Intenz</a>	Rafforza anche il sistema nervoso ed è una vitamina importante
17.	<a href="https://www.drhittich.com/Energie-Wohlhaben/DoloGon/?listtype=search&amp;searchparam=Dologon">https://www.drhittich.com/Energie-Wohlhaben/DoloGon/?listtype=search&amp;searchparam=Dologon</a>	Dologon agisce anche contro il dolore e va quindi assunto due volte al giorno. Altrimenti solo una volta al giorno: provalo tu stesso. E contiene curcumina, che è antinfiammatoria.
18.	<a href="https://www.drhittich.com/super-s-plus-msm-tabletten/">https://www.drhittich.com/super-s-plus-msm-tabletten/</a>	Con zolfo e incenso, sostanze curative dal doppio effetto antinfiammatorio
19.	Polvere per la costruzione muscolare <a href="https://www.drhittich.com/Gelenke-Muskeln-Knochen/Muskel-Direct-AktivDrink-D-Collagen-Peptide/">https://www.drhittich.com/Gelenke-Muskeln-Knochen/Muskel-Direct-AktivDrink-D-Collagen-Peptide/</a>	Mescolare ogni giorno un misurino nello yogurt e mangiare. Le proteine sono

		ben assorbite dall'organismo.
20.	Applicazione crema esterna: <a href="https://www.drhittich.com/Joints-Muskeln-Knochen/Ultra-CelaFlex-CBD-2000-Creme/?listtype=search&amp;searchparam=ultra%20cela%20">https://www.drhittich.com/Joints-Muskeln-Knochen/Ultra-CelaFlex-CBD-2000-Creme/?listtype=search&amp;searchparam=ultra%20cela%20</a>	Raffredda e favorisce la circolazione sanguigna.
21.	<b>Anche la fisioterapia è coperta dall'assicurazione sanitaria se prescritta dal medico.</b>	
22.	Fisioterapia – metà allenamento fisico e metà massaggi rilassanti	Anche una sana quantità di esercizio fisico è molto importante. Così come il massaggio per la tensione.