

	<p>Des informations utiles qui peuvent probablement maintenir la qualité de vie plus longtemps avec la sclérose en plaques - mais chacun devrait en discuter individuellement avec le médecin traitant. Ce ne sont que des recommandations et certains remèdes naturels fonctionnent davantage pour une personne que pour une autre. C'est quelque chose à garder à l'esprit et à essayer par vous-même.</p>	<p>www.colorfullife.ch – Les conditions générales de Colorful Life s'appliquent. Nous ne sommes pas des médecins, mais plutôt des citoyens à l'esprit critique qui ont beaucoup appris et qui proposent d'aider les personnes concernées. Toute personne lisant cette liste doit avoir 18 ans. Nous ne faisons aucune promesse en matière de santé et soulignons que les naturopathes ont encore plus de connaissances.</p>
	Conseils généraux	
1.	Assurez-vous de modifier votre alimentation si vous souffrez de SEP	Beaucoup de fruits et légumes et du pain complet – peu ou pas de sucre – peu de pain blanc.
2.	Favorisez les bonnes amitiés : elles vous aident à continuer de regarder vers l'avant, même en temps de crise.	Il est également important d'avoir d'autres sujets de conversation.
3.	Un animal de compagnie peut également vous aider à vous remonter le moral.	Et un chien, par exemple, aide à faire plus d'exercice.
4.	Les balades dans la nature et surtout au soleil sont importantes.	Si possible, utilisez des bâtons de marche nordique – plus de mouvement pour le corps.
	Des substances vitales peu coûteuses – mais veuillez en discuter au préalable avec votre médecin.	
5.	Comprimés effervescents de magnésium https://www.amavita.ch/de/p/magnesium-sandoz-brausetabl-243-mg-ds-40-stk-7363786 Si le médecin le prescrit, la caisse d'assurance maladie le prend en charge par l'assurance de base.	Le magnésium est également important dans la construction musculaire et agit également contre les crampes musculaires.
6.	Complexe de vitamines B https://www.amavita.ch/de/p/becozym-forte-drag-50-stk-2157295 Si le médecin le prescrit, la caisse d'assurance maladie le prend en charge par l'assurance de base.	Les vitamines B alimentent les nerfs et contribuent à de nombreux processus métaboliques ainsi qu'au développement musculaire.
7.	Comprimés de valériane pour vous aider à vous endormir et à rester endormi https://www.amavita.ch/de/p/redormin-filmtabl-500-mg-30-stk-2858833 Si le médecin le prescrit, la caisse d'assurance maladie le prend en charge par l'assurance de base.	La valériane a un effet relaxant sur tout le corps, y compris les muscles, et est un médicament qui n'entraîne pas de dépendance.
8.	Vitamine D sous forme de gouttes https://www.amavita.ch/de/p/vi-de-3-tropen-4500-ie-ml-10-ml-519498	La vitamine D est également appelée vitamine du soleil. Pour qu'elle développe tout

	Si le médecin le prescrit, la caisse d'assurance maladie le prend en charge par l'assurance de base.	son potentiel, vous devez passer environ 15 à 20 minutes au soleil chaque jour sans crème solaire. C'est également important pour les muscles.
9.	Crème hydratante à l'aloë vera https://www.mueller.ch/p/kneipp-hydro-koerperlotion-bio-aloë-vera-IPN2986296/	Cette crème garde la peau belle et souple.
10.	Ajoutez 1 cuillère à café de curcuma au porridge cuit et dégustez-la pendant qu'elle est encore chaude, ou mélangez 1 cuillère à café de yaourt nature avec une pincée de poivre noir.	Le curcuma contient des substances anti-inflammatoires et constitue un remède ancien contre de nombreuses maladies différentes.
11.	Thé à la réglisse – 1 cuillère à soupe. Réglisse pour environ un litre d'eau https://www.gesundfit.de/artikel/suessholz-Wurzel-4149/ Soyez prudent avec l'hypertension artérielle, cela l'augmente encore.	La réglisse contient plus de 400 ingrédients et est également utilisée pour la SEP dans d'autres cultures comme l'Asie. Il favorise la circulation sanguine dans les plus petits vaisseaux.
12.	Thé d'ortie – 3 tasses par jour https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/brennesseltee-3272 https://www.vitalove.ch/search?q=Thé d'ortie	Le thé d'ortie nettoie le sang et augmente la détoxification du corps. Vous devriez toujours faire une pause plus longue après 3 à 4 semaines de traitement.
13.	Ajoutez de l'huile essentielle de lavande diluée avec de l'eau dans un diffuseur et rafraîchissez la pièce.	La lavande favorise la relaxation.
14.	La poudre d'Ashwagandha est un remède millénaire https://www.vitalove.ch/collections/ashwagandha/products/superfood-ashwagandha-bio-500g-vorratstaschen	Favorise le bien-être général...
	Compléments alimentaires de Dr.Hittich.de sans effets secondaires - vous devez couvrir les frais vous-même.	www.drhittich.de
15.	https://www.drhittich.com/mega-rot-super-q10-omega-3-capsules/	Les acides gras oméga 3 sont très précieux et soutiennent le système nerveux.
16.	https://www.drhittich.com/Kopf-Geist/Super-Vitamin-B12-Intenz-Tabletten/?listtype=search&searchparam=Vitamin%20B12%20Intenz	Renforce également le système nerveux et est une vitamine importante
17.	https://www.drhittich.com/Energie-Wohlhaben/DoloGon/?listtype=search&searchparam=Dologon	Dologon agit également contre la douleur et doit donc être pris deux fois par jour. Sinon, seulement une fois par jour – essayez-le vous-même.

		Et il contient de la curcumine, qui est anti-inflammatoire.
18.	https://www.drhittich.com/super-s-plus-msm-tabletten/	Au soufre et à l'encens, doubles substances cicatrisantes anti-inflammatoires
19.	Poudre de renforcement musculaire https://www.drhittich.com/Gelenke-Muskeln-Knochen/Muskel-Direct-AktivDrink-D-Collagen-Peptide/	Incorporez chaque jour une cuillerée doseuse au yaourt et mangez. La protéine est bien absorbée par l'organisme.
20.	Application de crème externe : https://www.drhittich.com/Joints-Muskeln-Knochen/Ultra-CelaFlex-CBD-2000-Creme/?listtype=search&searchparam=ultra%20cela%20	Rafrâchit et favorise la circulation sanguine.
21.	La physiothérapie est également prise en charge par l'assurance maladie si elle est prescrite par le médecin.	
22.	Physiothérapie – moitié entraînement physique et moitié massages de relaxation	Une bonne quantité d'exercice est également très importante. Ainsi que des massages pour les tensions.