

La fibromyalgie

La fibromyalgie également appelée syndrome polyalgique idiopathique (= SPID) ou fibrosite ou encore polyenthésopathie correspond à un trouble chronique qui associe des tensions musculaires ou articulaires permanentes, des troubles du sommeil, des troubles dépressifs et/ou anxieux et une fatigue chronique. Même si le SPID perturbe la vie quotidienne, ce trouble n'entraîne jamais de paralysie.

Conseils :

✓ Privilégier une alimentation hypotoxique (= régime Seignalet). Exemple : légumes et fruits crus ou cuits (-110°C), fruits secs, graines et oléagineux, légumineuses, céréales sans gluten, algues, poissons, viande blanche, oeuf etc.

✓ Éviter la consommation de produits industriels (présence de glutamate monosodique = E 621). L'E621 aggraverait les signes de la fibromyalgie. Idem pour le tabac et l'alcool.

✓ Consommer des aliments contenant des oméga 3. Ils amélioreraient, entre autres, le moral et la qualité du sommeil. Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.

✓ Manger des aliments contenant du magnésium et/ou le prendre en complément (citrate ou bisglycinate). Il serait bénéfique pour la diminution des tensions musculaires. Exemple : banane, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer.

✓ Appliquer des compresses chaudes. L'application de compresse chaude diminuerait les tensions musculaires. La compresse froide est également possible.

✓ Plusieurs stations thermales proposent des cures pour les personnes fibromyalgiques. Ces cures réduiraient les signes de la fibromyalgie et amélioreraient la qualité de vie.

✓ L'utilisation de sauna et de bain à remous pourrait améliorer la qualité du sommeil et réduirait, entre autres, les tensions musculaires et l'anxiété chez les personnes fibromyalgiques.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia