



L'abbassamento delle temperature facilita l'irrigidimento muscolare, atto che compiamo spontaneamente quando sentiamo freddo. Ma se il tuo disagio sono i dolori, il freddo è solo un aggravante ed è necessario mettere in atto un Sano e Buon Stile di Vita che possa migliorare la situazione a trecentosessanta gradi.

- Anzitutto un'alimentazione naturale, integrale e basificante, di cui abbiamo parlato nel post precedente, è fondamentale.
- L'attività fisica quotidiana o settimanale, anche breve e leggera, è necessaria per mantenere elastico ed efficace l'apparato locomotore.
- La pratica di discipline che insegnano una buona elasticità corporea come lo Yoga.
- E cosa dire dei pensieri? Un corpo rigido ha pensieri "rigidi", ci avevi mai pensato?

Ti consigliamo **DOLOR Ben**, un rimedio straordinario a base di Glucosamina, costituente le nostre cartilagini, tendini e legamenti che proteggono le articolazioni; Metilsulfonilmetato (MSM), fonte di zolfo; Artiglio del diavolo, meravigliosa pianta africana che ha un effetto antidolorifico e antinfiammatorio; lo Zenzero, sfiammante articolare e la Vitamina C (da Rosa canina), che stimola la sintesi del collagene, fondamentale per la salute delle nostre cartilagini. E' consigliabile assumerne 2 compresse al giorno.

Come coadiuvante per uso esterno esiste anche **DOLOR Ben** versione **Crema** da applicare sulle parti più doloranti.

#dolorben #irrigidimentomuscolare #doloremuscolare #rimedidellannatura  
#buoneabitudini #stiledivita #stiledivitasano #energiadellannatura  
#prendersicuradise #sentirsiinforma #benoit #alchimiabenoit

Social Kit

