



Manuale per una schiena in salute n.3 **www.francescapala.it**



Tutti noi sappiamo come l'alimentazione influisce sullo stato della salute, se non è bilanciata e c'è un sovraccarico di cibo ricco di carboidrati, di alimenti preconfezionati come merendine, cibi fritti, spuntini vari, causano effetti negativi sul sistema muscolo scheletrico. Osservando il corpo possiamo vedere come le sostanze nocive e chimiche cambiano la funzione e possono causare nel corpo vari sintomi come:

- Secchezza del cavo orale.**
- Sapore metallico in bocca, soprattutto al mattino appena svegli.**
- Cerchi scuri intorno agli occhi.**

Alito cattivo, forte odore corporeo.

Eruzioni e prurito e macchie rosse sulla pelle.

Indolenzimento muscolare su tutto il corpo.

Dolori lungo le braccia, più frequente a destra.

Dolore tra le scapole.

Dolore alla base della testa con cefalea

Dolore al collo e rigidità.

Dolore intensi e improvvisi alla base della schiena.

Dolori alle gambe. Sonnolenza e stanchezza.

Irregolarità intestinale.

Se presente uno o più di questi sintomi, significa che c'è un sovraccarico di sostanze tossiche nel corpo, quindi dobbiamo aiutare il corpo a disintossicarsi, ci sono tanti integratori, io posso consigliarvi questo infuso a base di foglie di ulivo

vedi: www.evergreenlife.it/stefanobonici 039000136785

per prenotare una consulenza chiama +39 3273246377