

## Pour aller mieux conseils d'Eric

J'ai testé pour vous ! 😊 Remèdes efficaces qui peuvent aider beaucoup... Hier mon ami (de 20 ans) que j'avais vu début Décembre est passé me voir et m'a trouvé beaucoup mieux. Une belle preuve... 😊

Pour le fer dans le sang je peux donner les conseils de mon médecin de l'année dernière à l'Automne où j'ai eu ce léger problème transitoire. **Manger du boudin et du foie. Faire mettre de côté chez le boucher des os pour en faire du bouillon d'os**, un trésor de santé qui améliore la génération du sang, hématopoïèse. Je peux aussi te recommander ma cure de remise en forme qui a fait "miracle" sur moi au début de l'année où j'en avais extrêmement besoin. Cela va beaucoup mieux depuis...

**Spiruline** 2 cachets par jour le matin. **Chlorelle** 2 cachets le matin. **Racine maca**, extrait en poudre ou cachets prédosés - 2 cachets le matin. Le soir dans le bol de soupe : **Ail des Ours. Prêle. Poudre d'orties**. Une demie cuillère à café pour ces 3 poudres. - Sinon... avec le thé : **gingembre** en poudre. **Cumin** (graines de nigelle à mâcher avant de boire, sinon sous forme d'huile). **Graines de lin** (une cuillère à café ou à soupe selon envie). **Poudre de l'arbre moringa** (très riche en nutriments de haute valeur). **Cure de gelée royale**. Dans le thé du matin tous les matins (comme je fais depuis 4 ans maintenant) thé vert, cuillère à café d'**huile de noix de coco vierge**, demie cuillère d'huile d'olive, **bien mouiller le curcuma dans cette huile** (améliore l'assimilation par 5), plus un peu de **gingembre**, plus un peu de **cannelle** (en poudre). Une cuillère à café de **miel** : ce mélange multiplie par 5 les vertus séparées de ces produits et les sur-potentialise. **Anti-oxydants, détoxifiants, anti-inflammatoires, tonifiants, anti-infectieux, protecteurs des neurones, stimulants, etc...**



Pour les troubles musculo-squeletiques je prends l'**harpagophytum enrichi de prêle**.

Pour booster le cerveau et l'état général, une petite boîte de **gingko biloba**...

A noter qu'il existe une forme de spiruline de la marque Végifer qui contient un léger surdosage (non pharmaceutique donc faible) en fer, pour éviter les carences naissantes. Cela peut t'aider. Toutes les voies variées sont bonnes pour avoir du fer. Les **lentilles** sont bien pour ça aussi (marrons, pas vertes). **La spiruline et le sésame sont les champions incontestés du fer... !**

Eric