



<https://overcomingms.org>

OMS リカバリプログラムには、MS の人がより長く生き、より健康で、より健康的な生活を送ることを支援するという、1つの重要な使命があります。一連のダイエットやライフスタイルの変化（厳密な科学的研究とエビデンスに基づく）を通じ、MS 患者は生活の質に劇的にプラスの影響を与えると信じています。

プログラムは、食事、運動、ストレス管理、日光、ビタミン D およびオメガ 3 補給、および必要な場合には投薬で構成されています。

このセクションでは、これらのすべてについてさらに学び、彼らが OMS のコアを形成する方法を理解することができます

重要：MS を克服するために必要なことは何でもしてください。

ダイエットとサプリメント

・植物性の全食品+海産物と飽和脂肪を含まないなもの

・オメガ 3 脂肪酸サプリメント：EPA 2 g 以上

・オプションの B 群ビタミンまたは必要に応じて B12 サプリメント

ビタミン D ・毎日少なくとも 5000IU のビタミン D3 サプリメントを血中濃度に合わせて調整する ビタミン D の血中濃度を 60~125ng/ L (毎日最大 10,000IU が必要な場合があります)

瞑想

・毎日 30 分

運動

・週に 5 回、好ましくは屋外で 20-30 分

薬

・あなたの医師と相談して、適切でないと思われる場合は、疾患修飾薬（多くの場合、薬剤を必要とせず、薬剤選択は副作用に対して注意深く考慮する必要があります）

多発性硬化症の克服

Search this topic...

MSのための椎間板ヘルニア療法

Chris1976

投稿： 71

参加日： 2011年9月1日午後8時33分

場所：イギリス、ロンドン

Chris1976 »水 2015年5月27日 7:20

Scenar はハンドヘルドデバイスで、Scenar セラピストから治療を受けたり、デバイスと自己治療を購入することができます。私は別の治療の一環として短期間の治療を 1 回しか行っていませんが、その小さなデバイスから、筋肉の緊張を緩和し、強力的な慢性的な傷害を緩和します。

ショッピングチャンネルからの不愉快な情報のように聞こえるかもしれませんが、これは Scenar の説明です：

「Scenar Therapy は、ロシアの科学者によって発明されたバイオエネルギー医学の一形態である。Scenar 装置（自制エネロ・ニュー・アダプティブ・レギュレーター）は神経系との双方向コミュニケーションを確立し、本体は英国で、Scenar 治療は痛みの軽減のためにライセンスされていますが、経験は効果が脳自体が生体に最も適した方法で、癒しのプロセスを開始しますので、これはです。本当にホリスティックであることを示唆しています。」

興味深いことに、私が Scenar と MS をグーグルで見つけたとき、それは私たち自身のケーススタディを思い付いた：

「2005年に左室機能不全でMSと診断されたが、2008年7月に出産した後、症状は次第に悪化し、私の脳の頸部および頸部および腰部の脳領域に新たな病変が見られた。2つの松葉杖を使って歩き回り、疲労に苦しんでバランスの問題を抱えています。

私の症状が次第に悪化するにつれて、医師が私に提供できる最高の薬は、30%の患者で30%有効でした。

私はまず、2009年後半にCosmodic SCENAR（Cosmodicは第2世代のScenarです）を使用し始めました。私は腰部、肘、非常に堅い首のために素晴らしい結果を出しました。植物ベースの全食品、低飽和脂肪食とサプリメント、運動、ビタミンDおよび瞑想を組み合わせたものを提唱している（<http://www.overcomingmultiplesclerosis.org>）。

大部分の人々は病気を治癒させるために3~5年を要し、その後回復し始めると推定されています。私は正確な統計を覚えることはできませんが、プログラムに適切に従う人の90%が約80%有効です。予想される3~5年とは対照的に、事実上私にとって18ヶ月を要しています。

私はこのダイエットとライフスタイルに従っていて、2010年10月からSCENARを使用しており、今回は再発していないので、スケジュールよりかなり早いです。

私は現在、私の強さとフィットネスを高めるためにデバイスを使用しています。例えば4ヶ月前には、リクライニング自転車を最大2分間サイクルすることができました。神経の理学療法士は、週に3回練習すれば、1~2週間ごとに30秒~1分のサイクリングを増やすべきだと勧めました。私はこれをはるかに超え、セッションを25分サイクルし、時間の制約のためにそこにいなくてはなりません。私はまた、私が行くたびにそれを変えるジムで、様々な他の強さとストレッチ練習を行います。

私は家に帰って足をマッサージします。SCENARを約30分間放置し、約1時間静置する。それから私は疲れていて、午後の残りの部分では動くことができず、私の一日を続け、学校から息子を迎え入れ、仕事をしたり、夕食を準備したりすることができます。

。翌日私の運動後、私の足は強く感じて、私のエネルギーレベルは高いです。

私はいつかすぐに助けを借りて歩くことを目指しています。そして、OMSダイエットに続き、SCENARとトレーニングを組み合わせることで、私はそうすることができます。

KC ロンドン ”

藤川 徳美 多発性硬化症 検索

Scenar multiple sclerosis 検索