Cum restabilim cartilajele in doar o saptamana cu ajutorul gelatinei

Nimeni din noi nu este asigurat împotriva bolilor de cartilaje: atât sportivii, cât şi oamenii care au un mod de viaţă mai puţin activ se pot îmbolnăvi de asemenea afecţiuni neplăcute.

Problema constă în faptul că legătura dintre cartilaje, tendoane şi oase o asigură **colagenul**, sinteza căruia se reduce odată cu înaintarea în vârstă. Anume această proteină asigură elasticitatea şi rezistenţa articulaţiilor.

Din fericire există o soluţie verificată împotriva durerilor articulare, care întăreşte oasele şi restabileşte cartilajele. Eficienţa acestui remediu simplu şi accesibil este confirmată nu doar de iubitorii de medicină naturistă, dar şi de specialişti. Gelatina – iată substanţa salvatoare care vă poate scăpa de durere şi vă va readuce **libertatea mişcărilor**.

Gelatina pentru articulaţii

1. Puneţi 5 g de gelatină în 100 ml de apă rece şi lăsaţi-o peste noapte. Dimineaţa amestecaţi gelatina umflată cu apă caldă şi încălziți amestecul în bain-marie. Încălziţi-l până când se vor topi toate bucăţelele de gelatină, dar nu permiteţi ca amestecului să fiarbă.
   Consumaţi acest **medicament pentru articulaţii** dimineaţa pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Dacă gustul e prea neplăcut, puteţi adăuga suc de portocale.
   Gelatina se însuşeşte cel mai bine de organism în combinaţie cu vitamina C, de aceea se recomandă să

adăugaţi în amestec infuzie de măceș sau chiar o pastilă cu vitamina C. Perioada de tratament este de 30 de zile.

2. Puteţi prepara **jeleu de lapte**: puneţi 2 linguriţe de gelatină în 150 ml de lapte rece pentru o oră. La dorinţă puteţi adăuga puţină miere sau zahăr. După ce se va umfla gelatina, puneţi laptele pe bain-marie şi amestecaţi permanent, având grijă ca amestecul să nu înceapă să fiarbă. Apoi puneţi laptele cu gelatină în frigider.
   Un asemenea tratament durează în mod normal 3 săptămâni.
3. Dacă nu aveţi dorinţa de a pregăti ceva, puteţi face **comprese cu gelatină**! Înmuiaţi o fâşie lată de tifon în apă fierbinte, apoi stoarceți-o. Împăturiţi bucata de tifon de câteva ori, de fiecare dată punând puţin praf de gelatină între straturi. Aplicaţi această compresă pe articulaţia bolnavă, înfuşuraţi locul cu o folie alimentară şi fixaţi-o cu tifon elastic.
   Această compresă înlătură durerea în articulaţii și este foarte utilă pentru cei care au contraindicaţii la consumul normal de gelatină. Perioada de tratament este de 1 lună.
4. Jeleu, marmelade, răcituri – toate acestea sunt bucate care pot fi savurate inclusiv şi pentru **profilaxia bolilor articulare**.

Cum am menţionat anterior, tratamentul cu gelatină poate avea **contraindicații**. Consumul ei nu se recomandă în cazul bolilor de stomac şi ficat, în caz de pietre la vezica biliară, precum şi oamenilor ce suferă de arterosclerozã. În caz că nu sunteţi sigur dacă vi se potriveşte un asemenea tratament pentru articulaţii, consultaţi medicul.

Să fiţi sănătoşi alături de cei dragi!

Sursa: perfect-ask.com