

# Cum restabilim cartilajele în doar o săptămână cu ajutorul gelatinei

Nimeni din noi nu este asigurat împotriva bolilor de cartilaje: atât sportivii, cât și oamenii care au un mod de viață mai puțin activ se pot îmbolnăvi de asemenea afecțiuni neplăcute.

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

Din fericire există o soluție verificată împotriva durerilor articulare, care întărește oasele și restabilește cartilajele. Eficiența acestui remediu simplu și accesibil este confirmată nu doar de iubitorii de medicină naturistă, dar și de specialiști. Gelatina – iată substanța salvatoare care vă poate scăpa de durere și vă va readuce **libertatea mișcărilor**.

## Gelatina pentru articulații



1. Puneți 5 g de gelatină în 100 ml de apă rece și lăsați-o peste noapte. Dimineața amestecați gelatina umflată cu apă caldă și încălziți amestecul în bain-marie. Încălziți-l până când se vor topi toate bucățelele de gelatină, dar nu permiteți ca amestecului să fiarbă.

Consumați acest **medicament pentru articulații** dimineața pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Dacă gustul e prea neplăcut, puteți adăuga suc de portocale.

Gelatina se însușește cel mai bine de organism în combinație cu vitamina C, de aceea se recomandă să

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

2. Puteți prepara **jелеu de lapte**: puneți 2 lingurițe de gelatină în 150 ml de lapte rece pentru o oră. La dorință puteți adăuga puțină miere sau zahăr. După ce se va umfla gelatina, puneți laptele pe bain-marie și amestecați permanent, având grijă ca amestecul să nu înceapă să fiarbă. Apoi puneți laptele cu gelatină în frigider.

Un asemenea tratament durează în mod normal 3 săptămâni.

3. Dacă nu aveți dorința de a pregăti ceva, puteți face **comprese cu gelatină**! Înmuiați o fâșie lată de tifon în apă fierbinte, apoi stoarceți-o. Împăturiți bucata de tifon de câteva ori, de fiecare dată punând puțin praf de gelatină între straturi. Aplicați această compresă pe articulația bolnavă, înfușurați locul cu o folie alimentară și fixați-o cu tifon elastic.

Această compresă înlătură durerea în articulații și este foarte utilă pentru cei care au contraindicații la consumul normal de gelatină. Perioada de tratament este de 1 lună.

4. Jeleu, marmelade, răcitură – toate acestea sunt bucate care pot fi savurate inclusiv și pentru **profilaxia bolilor articulare**.

Cum am menționat anterior, tratamentul cu gelatină poate avea **contraindicații**. Consumul ei nu se recomandă în cazul bolilor de stomac și ficat, în caz de pietre la vezica biliară, precum și oamenilor ce suferă de arteroscleroză. În caz că nu sunteți sigur dacă vi se potrivește un asemenea tratament pentru articulații, consultați medicul.

Să fiți sănătoși alături de cei dragi!

Sursa: [perfect-ask.com](http://perfect-ask.com)