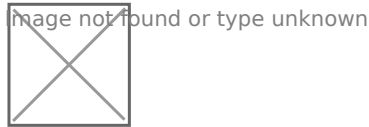


Συνταγή για να ανακουφιστείτε από πόνους στη μέση, σε αρθρώσεις και πόδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[arthroseis101](#) Αν έχετε έντονους πόνους σε αρθρώσεις, μέση, πόδια και αυχένα, τότε η παρακάτω συνταγή είναι φτιαγμένη για εσάς!

Η συνταγή είναι η εξής:

Αγοράστε από οποιοδήποτε κατάστημα 150 γρ. βρώσιμη ζελατίνη (150 γρ. για θεραπεία ενός μήνα). Το βράδυ, ρίξτε 5 γρ ζελατίνη (σε δύο επίπεδα κουταλάκια του γλυκού) σε $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι κρύο (από το ψυγείο) νερό. Ανακινείτε και αφήστε το έξω μέχρι το πρωί (εκτός ψυγείου).

Η ζελατίνη θα διογκωθεί και θα μετατραπεί σε ζελέ κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Το πρωί, πιείτε το μείγμα με άδειο στομάχι. Μπορείτε να προσθέσετε χυμό, νερό ή να το αναμείξετε με ένα γιαούρτι ή ξινόγαλα, ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο της αρεσκείας σας.

Η διάρκεια της θεραπείας είναι ένας μήνας. Επαναλάβετε ξανά σε 6 μήνες. Αυτός είναι ένας τρόπος για την αποκατάσταση της «λίπανσης» των αρθρώσεων. Η φυσιολογική λειτουργία πολλών οργάνων εξαρτάται από τις υγιείς αρθρώσεις εφόσον τα πάντα στο σώμα μας συνδέονται.

Γιατί είναι η ζελατίνη τόσο ευεργετική για τις αρθρώσεις;

Η ζελατίνη είναι ένα προϊόν ζωικής προέλευσης, που βελτιώνει την κατάσταση των εσωτερικών ινών και μικρών σκαφών. Περιλαμβάνει δύο αμινοξέα: προλίνη και υδροξυπρολίνη, τα οποία έχουν θετικό αντίκτυπο στην ανάκαμψη του συνδετικού ιστού. Η Ζελατίνη δύναται να αυξήσει την ανάπτυξη και την έκταση του συνδετικού ιστού, η οποία είναι πολύ σημαντική σε νοσούσες αρθρώσεις.

Η ζελατίνη βοηθά στη βελτίωση της υγείας:

- Ενισχύει τις αρθρώσεις και τον καρδιακό μυ

- Βελτιώνει το μεταβολισμό
- Αυξάνει την πνευματική ικανότητα
- Διατηρεί το δέρμα υγιές
- Δίνει ελαστικότητα και δύναμη σε τένοντες και συνδέσμους
- Εμποδίζει την ανάπτυξη της οστεοπόρωσης και της οστεοαρθρίτιδας
- Βελτιώνει την ανάπτυξη και τη δομή των μαλλιών και των νυχιών

Πηγή: enallaktikidrasi.com