

BENEFICIOS DE LA GELATINA

Elimina el dolor en la columna vertebral, piernas y articulaciones en 7 días usando esto

Según los especialistas en la salud la mala postura es la principal causa de los dolores en la espalda, en las articulaciones y en las piernas, es por eso que se debe comenzar por corregir la postura aunque muchas veces no resulte para nada fácil.

La receta que te traemos a continuación te permitirá aliviar los dolores en estas partes del cuerpo y fortalecer a tus huesos. Lo único que necesitarás será gelatina comestible (150 gramos), en la mezcla de las noches 2 cucharadas de gelatina (5 gramos) junto a agua fría (1/4 taza). Debes dejar la preparación en la nevera toda la noche hasta el día siguiente que la gelatina ya se habrá endurecido.

Al comenzar el día puedes mezclar la gelatina con leche, té, yogur, jugos de frutas, etc. Notarás como los dolores en la espalda, el cuello, las articulaciones al cabo de una semana reducirán notablemente.

Debes seguir este tratamiento por al menos un mes y repetirlo luego de pasados 6 meses. La acción que ejerce sobre el cuerpo es lubricar de manera natural a las articulaciones.

¿Por qué es buena la gelatina para las articulaciones?

La gelatina está formada por dos aminoácidos, hidroxiprolina y prilina que contribuyen al crecimiento y a mejorar la estructura del tejido conectivo, muy importante para el buen funcionamiento de huesos y articulaciones.

La gelatina es un alimento ideal para tratar estos dolores tan molestos y además brinda una gran cantidad de beneficios para la salud:

RECETA PARA FORTALECER LOS HUESOS

- Comprar 150 gramos de gelatina comestible, esto es suficiente para un mes.
- Por la noche poner 5 gramos de gelatina o 2 cucharaditas rasas en un cuarto de taza de agua fría, de la nevera.
- Mezclar estos dos ingredientes y dejar reposar hasta la mañana siguiente, fuera de la nevera. La gelatina se endurecerá.
- Beba en ayunas por la mañana, se le puede agregar leche fría, jugo de fruta, yogur o con lo que se guste.
- Notarás que funciona de manera eficaz para dolores de articulaciones, columna, piernas, espalda, cuello.
- Después de siete días sentirás un considerable alivio.

BENEFICIOS DE LA GELATINA

- Mejora el cabello y piel.
- Proporciona elasticidad.
- Acelera el metabolismo.
- Mejora la capacidad mental.
- Se vuelven más fuertes tendones y ligamentos.
- Fortalece el corazón y articulaciones.
- Previene la osteoporosis y la osteoartritis.
- Potente en el tratamiento de la displasia.
- Se recomienda repetirlo pasado seis meses.
- Esto lubrica eficazmente en forma natural todas las articulaciones