

# Суставы

Очищение

# Немного о составе и строении

Кости, мышцы соединены с помощью суставов.

Суставы состоят из 80-82% - **ВОДЫ,**  
**коллагена,**  
**белка,**  
**ВИТ «С»,**  
**ВИТ «В».**

**Сера** – основа коллагена и эластина  
содержится в бобовых



## На короткой ноге.

Давайте представим такую ситуацию: Вы встретили на улице свою давнюю знакомую или знакомого и "зацепились", что называется, языками. Какой то период времени стоите, мило (а может не мило) общаетесь!...

Вы никогда не наблюдали за собой - на какую ногу Вы переносите весь вес тела?..... Поэкспериментируйте!!! Это ВАЖНО!!!

Так вот!  
**ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА СТОИТ НА КОРОТКОЙ НОГЕ!!!**

А значит пришла пора уже бить тревогу!!! Значит сместился вверх тазобедренный сустав, а это влияет на весь позвоночник, на работу наших внутренних органов и на ноги, а в особенности на ту, где уже пошли изменения. Со стороны короткой "вылетают" голеностоп и колено.

Это повод срочно заняться своим физическим воспитанием! И врачи здесь Вам врятли помогут, потому как оперировать еще рано, а таблеток, которые ставят кости на место - НЕТ!!!



# Поражение сустава

Синовиальная жидкость должна быть самой щелочной – 7,74

Если организм закисляется, то минералы в этой жидкости выпадают в осадок, образуются кораллообразные наросты, которые разрушают не только сам хрящ, но и кость.



# Средство очищения суставов

- Картофельная вода – это та вода, которая остаётся после варки картофеля в кожуре (в «мундире»). Она способствует очищению организма, выводит шлаки, «выглаживает» кишечник, избавляет стенки кишечника от слизи и «накипи».

Пить утром натощак, днём и вечером перед сном - благоприятно влияет при артрите.

- При полиартрите прекрасно очищает суставы именно картофельный отвар: 1 кг. неочищенного картофеля нарезанного мелкими кусочками отваривать 1 час 20 минут, в 3 литрах воды.

После чего процедить, слегка отжать.  
Пить отвар, когда захочется.

