



## La Gélatine pour les douleurs au dos, aux articulations et aux jambes.



La **gélatine** est une substance solide translucide, transparente ou légèrement jaune, presque sans goût et sans odeur, obtenue par l'ébullition prolongée de tissus conjonctifs (peaux) ou d'os et de cartilages d'animaux (principalement porc, bœuf, poisson ).

La gélatine est composée de deux acides aminés: le proline et l'hydroxiproline, qui ont un effet positif sur la récupération du tissu conjonctif.

Elle a la capacité de reconstruire le tissu conjonctif, ce qui est essentiel pour guérir les articulations en difficulté.

De nombreux organes dépendent d'un bon état des articulations. Pour éliminer les douleurs, il suffit de restaurer la lubrification des articulations.

La gélatine :

- Améliore le système de digestion,
- Augmente les capacités mental,
- Augmente la résistance physique,
- Contrôle la glycémie,
- Empêche l'avancement de l'ostéoporose et de l'arthrose,
- Fait pousser les cheveux et les ongles,
- Garde une peau ferme et élastique,
- Indispensable en cas de dysplasie,
- Maintient la peau en bon état,
- Peut être utilisée comme cicatrisant,
- Préserve les tendons et les ligaments,
- Réduit le cholestérol dans le sang,
- Renforce les articulations,
- Renforce le cœur,
- Retarde le vieillissement.

Vous pouvez acheter de la gélatine sous la forme de complément alimentaire dans des boutiques spécialisées ou en pharmacie. La gélatine alimentaire se trouve en supermarché. Vous pouvez utiliser des feuilles de gélatine ou de la gélatine en poudre. Il existe également la gélatine diététique pour les personnes souffrant de diabète.

Le soir, verser deux cuillère à café de gélatine dans le quart d'un verre d'eau froide.

Mélangez et laissez reposer jusqu'au matin en température ambiante ( pas dans le réfrigérateur ).

La gélatine doit gonfler et se transformer en confiture.

Boire le mélange le matin à jeun. Vous pouvez le boire dans du jus, de l'eau ou du yaourt.

Cela soulagera les problèmes articulaires, de dos, dans les jambes ou dans le cou, au bout d'une semaine.

Le traitement dure un mois. Recommencez après six mois.

### À ne pas faire

Ne jamais verser la gélatine dans un liquide bouillant, car elle perdrait son pouvoir gélifiant.

Ne pas mettre les gelées au congélateur, car une fois décongelées, elles perdent leur consistance et deviennent friables.