

• Ludmiła Rudnitskaya •

# Detoks STAWÓW



Najskuteczniejsze techniki  
uzdrowienia stawów  
- ćwiczenia, masaż, dieta

# Detoks

## STAWÓW

• Ludmiła Rudnitskaya •

# Detoks STAWÓW



Najsukuteczniejsze techniki  
uzdrowienia stawów  
- ćwiczenia, masaż, dieta

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Masłowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-190-4

Tytuł oryginału: Очищение суставов

Copyright © ООО Издательство «Путер», 2016

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Wstęp .....</b>	<b>9</b>
<b>Część 1. Choroby stawów: przyczyny, objawy, diagnoza .....</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 1: Budowa stawu .....</b>	13
<b>Rozdział 2: Jak rozwija się choroba .....</b>	17
Dlaczego pojawia się choroba .....	19
<b>Rozdział 3: Rodzaje chorób stawów .....</b>	21
<b>Rozdział 4: Czynniki przyczyniające się do rozwoju chorób stawów .....</b>	33
Objawy i diagnostyka chorób stawów .....	34
<b>Część 2. Nowoczesne i tradycyjne metody oczyszczania stawów .....</b>	<b>39</b>
<b>Rozdział 1: Ogólne oczyszczanie organizmu .....</b>	41
Komu dedykowane są uderzeniowe metody oczyszczania stawów .....	43
Przeciwwskazania do stosowania uderzeniowych metod oczyszczania stawów i zasady ich wykonywania ...	46
Etapy oczyszczania .....	48

<b>Rozdział 2: Metody ogólnego oczyszczania organizmu</b> .....	51
Oczyszczanie za pomocą naparów ziółowych .....	51
Oczyszczanie za pomocą herbat ziółowych .....	54
Oczyszczanie enzymatyczne .....	55
<b>Rozdział 3: Łagodne i uderzeniowe metody oczyszczania organizmu</b> .....	61
Oczyszczanie jelita grubego metodą N. Walkera i G. Małachowa .....	61
Oczyszczanie jelit metodą E. Schadilowa .....	63
Oczyszczanie jelit metodą L. i G. Pogożhev .....	64
Oczyszczanie wątroby metodą E. Schadilowa .....	65
Oczyszczanie wątroby metodą L. i G. Pogożhev .....	68
<b>Rozdział 4: Oczyszczanie stawów i tkanki łącznej</b> .....	69
Metody specjalnego oczyszczania przy zapaleniu stawów i artrozie .....	69
Specyfika oczyszczania przy dnie moczanowej (podagrze) .....	71
Specyfika oczyszczania przy artrozie .....	72
Specyfika leczenia metabolicznego zapalenia wielostawowego .....	72
Specyfika oczyszczania stawów w przypadku reumatyzmu .....	73
Specyfika oczyszczania przy łuszczykowym zapaleniu stawów .....	74
Ziółowe kąpiele oczyszczające .....	75
Maści oczyszczające i przeciwbólowe stosowane w chorobach stawów .....	78

<b>Rozdział 5: Autorskie techniki oczyszczania stawów .....</b>	<b>81</b>
„Wakacyjne” oczyszczanie stawów metodą E. Schadilowa .....	81
Kąpiele terpentynowe autorstwa A. Zalmanova .....	83
Oczyszczanie za pomocą herbaty z korzenia słonecznika autorstwa B. Bołotowa .....	86
Oczyszczanie za pomocą czarnej rzodkwi metodą G. Małachowa .....	87
Oczyszczanie metodą Korodeckiego: pięciornik bagno i złoty wąż .....	89
<b>Rozdział 6: Alternatywne metody oczyszczania stawów .....</b>	<b>93</b>
Metody tybetańskie .....	93
Biszofit i szungit .....	97
Oczyszczanie za pomocą krótkich postów .....	100
Oczyszczanie za pomocą wody roztopowej .....	102
Oczyszczanie stawów za pomocą soli .....	106
<b>Rozdział 7: Ludowe metody oczyszczania stawów .....</b>	<b>113</b>
Niebieska glina .....	113
Oczyszczanie za pomocą owoców cytrusowych .....	115
Liść laurowy oczyszcza stawy .....	118
<b>Rozdział 8: Inne ludowe metody oczyszczania stawów .....</b>	<b>119</b>
<b>Rozdział 9: Zioła na oczyszczanie stawów .....</b>	<b>123</b>
Do użytku wewnętrznego .....	123
Do użytku zewnętrznego .....	128

<b>Rozdział 10: Ćwiczenia fizyczne na oczyszczenie stawów i zapobieganie chorobom stawów .....</b>	<b>133</b>
Metoda uderzeniowego przepływu krwi .....	133
Ogólna gimnastyka na stawy .....	135
Masaż leczniczy w chorobach stawów .....	154

<b>Rozdział 11: Odżywianie podczas oczyszczenia i leczenia chorób stawów .....</b>	<b>165</b>
Żywność, która zmniejsza stany zapalne .....	166
Ogólne zasady żywienia leczniczego przy chorobach stawów .....	168
Porady dietetyczne i przepisy kulinarne .....	171
Diety sezonowe .....	179



# Wstęp

Oczyszczanie stawów nie jest jedynie zabiegiem profilaktycznym, mającym na celu zapobieganie chorobom stawów lub poprawę ogólnego stanu zdrowia osoby cierpiącej na artretyzm, chorobę zwyrodnieniową stawów lub inne choroby układu mięśniowo-szkieletowego. Jest to podstawa leczenia tego typu chorób. Same tabletki, nawet te najnowocześniejsze, nie pomogą. Oczyszczanie za pomocą ziół, enzymów, kąpiei i okładów pozwoli ci zapomnieć o bólu i dyskomforcie na długi czas.

Przeprowadzenie oczyszczania stawów nie jest skomplikowane. Książka ta dostarcza wielu technik – nowoczesnych, autorskich, alternatywnych, ludowych – które pozwalają łatwo i bezboleśnie wykonać zabiegi oczyszczające. Jednocześnie powinieneś zdawać sobie sprawę, że oczyszczanie nie jest tak obojętne dla organizmu, jak mogłoby się wydawać. Trzeba, abyś znał zasady detoksu, był świadomy przeciwwskazań i stosował się do zaleceń specjalistów.

Wielu autorów technik oczyszczania radzi, aby przed oczyszczeniem stawów oczyścić cały organizm – jelita i nerki, krew, limfę i wątrobę. Przecież, jeśli kanały, przez które zaczną wydostawać się ze stawów substancje toksyczne, zostaną zamknięte, to dojdzie do samozatrucia. W tym przypadku nie tylko nie pomożesz sobie w powrocie do zdrowia, ale także „zapracujesz” na wiele nieprzyjemnych skutków ubocznych.

Podczas oczyszczenia naczyń krwionośnych ważne jest, abyś stosował zdrową dietę, wykonywał trochę prostych ćwiczeń i prowadził zdrowy tryb życia (unikał alkoholu i palenia). Tylko kompleksowe podejście może przynieść ci pozytywne rezultaty. Informacje o diecie i ćwiczeniach pomocnych w oczyszczaniu stawów znajdziesz w drugiej części książki.

Pierwsza część koncentruje się jednak na aspektach teoretycznych. Aby prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie, należy poznać budowę stawu, objawy i metody diagnozowania chorób stawów, przyczyny chorób. Wszystkie te informacje pomogą ci poruszać się w trudnej materii, jaką jest oczyszczenie i uzdrowienie twoich stawów.

Po zastosowaniu oczyszczenia będziesz bardziej wydajny i poczujesz się lżejszy w swoim ciele. Po oczyszczeniu wzrośnie twoja wydajność w pracy i poczujesz się lżejszy w swoim ciele. Aby osiągnąć te rezultaty, postępuj zgodnie z zaleceniami, które znajdziesz na stronach tej książki i ciesz się swoim nowym, przyjemnym stanem.



# Choroby stawów: przyczyny, objawy, diagnoza

## Rozdział 1

# Budowa stawu

Człowiek ma prawie dwieście stawów. Dzięki nim może się poruszać, stać, siedzieć, a nawet leżeć. Niektóre działają jak zawiasy, inne jak amortyzatory, jeszcze inne jak dźwignie. Niezależnie od tego, czy jest to duży staw kolanowy, czy mały staw palca u nogi, każdy z nich jest złożoną jednostką, która umożliwia poruszanie się na wiele różnych sposobów. Stawy utrzymują kości wystarczająco blisko siebie, aby umożliwić skoordynowane ruchy. Jednocześnie pozwalają one na płynne przesuwanie się kości, dzięki czemu nie dotykają się one wzajemnie.

Wszystkie stawy w ludzkim szkielecie są trojakiemu rodzaju:

- stałe;
- częściowo ruchome;
- ruchome.

*Stawy stałe* to takie, które łączą płytki kostne w całość i utrzymują kości razem w taki sposób, że mają one minimalną ruchomość. Co ważne, te nieruchome stawy (nazywane również zrostami włóknistymi) nie są podatne na zapalenie stawów.

*Częściowo ruchome stawy* łączą kości w taki sposób, że mogą one mieć ograniczony ruch względem siebie. Należą do nich stawy krzyżowo-biodrowe, które łączą dolną część kręgosłupa z miednicą (czyli górną i dolną częścią ciała). Są to tak zwane stawy płaskie, które bardzo rzadko są dotknięte chorobą zwyrodnieniową stawów.

Osobną kwestią są *stawy ruchome (maziówkowe)*. Charakteryzują się one różnorodnością kształtów. Na przykład, stawy łokciowe mają kształt zawiasa i przypominają mechanizm drzwiowy; dzięki nim możemy dotykać dłońmi barków. Stawy pomiędzy kośćmi udowymi a miednicą są stawami kulistymi. Ich zakres ruchu jest znacznie szerszy niż w przypadku stawów zawiasowych. Dzięki temu możesz poruszać nogami do przodu i do tyłu, w lewo i w prawo oraz w półokręgu. Istnieją również stawy siodełkowe, które łączą kości u podstawy kciuków oraz stawy płaskie, które znajdują się w nadgarstku i innych częściach ciała. Ruchome stawy utrzymują kości w minimalnej odległości, a jednocześnie umożliwiają im płynny ruch względem siebie.

Poznaj teraz strukturę ruchomych stawów. Zatem, każdy z nich zawiera:

- *torebkę stawową* – gęstą powłokę, czyli „torebkę”, która otacza staw i łączy jedną kość z drugą, mocując je mocno w miejscu;
- *otoczkę maziową* – wewnętrzną wyściółkę torebki stawowej, która wydziela płyn maziowy potrzebny do smarowania i odżywiania chrząstki;
- *chrząstkę*, która pokrywa końce kości i amortyzuje wstrząsy, tworząc jednocześnie tak gładką powierzchnię, że końce kości mogą się swobodnie przesuwać względem siebie podczas ruchu;

- *więzadła*, które łączą kości ze sobą i zapewniają ich prawidłowe położenie;
- *ścięgna*, które łączą mięśnie z kośćmi, umożliwiając im ruch i działając jako wtórne stabilizatory stawu;
- *mięśnie*, które kurcząc się, zapewniają siłę napędową; w przypadku uderzenia w okolice stawu, mięśnie są najbardziej narażone na uraz;
- *kaletki maziowe*, małe, wypełnione płynem woreczki zlokalizowane w strategicznych punktach, które działają jak miękkie poduszki chroniące więzadła i ścięgna przed zużyciem.

Skupmy się teraz nieco bardziej na chrząstce stawowej. Jest to elastyczna, żelowa tkanka, która znajduje się na zakończeniach kości i zawiera od 65 do 80% wody. Płyn ten zmniejsza tarcie podczas kontaktu kości ze sobą i łagodzi ciągle skutki urazów, na które są one narażone w codziennym życiu.

Zdrowa chrząstka jest jak gąbka pomiędzy twardymi końcami kości. Kiedy staw jest w spoczynku, ta gąbczasta substancja wchłania płyn (zwłaszcza płyn maziowy), ale kiedy na staw wywierany jest nacisk, płyn jest ponownie uwalniany. Na przykład, za każdym razem, gdy stawiamy krok i ciężar ciała spoczywa na nodze, chrząstka stawu kolanowego ulega ściśnięciu, a płyn maziowy zostaje wydalony. Jednak kiedy podnosisz nogę, aby zrobić następny krok, płyn wpływa z powrotem do chrząstki. Jeśli staw poddawany jest stale zmieniającym się obciążeniom, płyn jest wypierany z chrząstki i ponownie przez nią wchłaniany.

Oprócz wody, chrząstka zawiera również kolagen i proteoglikany – substancje, które nadają jej dużą elastyczność i niezwykle

wysoką zdolność do amortyzacji wstrząsów. Woda, kolagen i proteoglikany tworzą podstawę chrząstki.

*Kolagen* jest białkiem uniwersalnym, występuje w wielu częściach ciała w różnych formach, co pozwala mu pełnić różnorodne funkcje. Kobiety wiedzą na przykład, że główną przyczyną starzenia się jest utrata kolagenu, proces, którego najlepiej opłacane kosmetyczki niestety nie są w stanie zatrzymać. Kolagen jest jednak niezbędnym składnikiem chrząstki, nadającym jej elastyczność i zdolność do łagodzenia wstrząsów. Kolagen tworzy również szkielet, na którym zbudowane są proteoglikany. Jest to, w pewnym sensie, klej, który trzyma chrząstkę w jednej całości.

*Proteoglikany* to duże cząsteczki składające się z białka i węglowodanów. Przenikają one przez włókna kolagenowe i splatają się z nimi, tworząc gęstą sieć wewnątrz chrząstki, nadając tkance chrzęstnej elastyczność, która umożliwia jej kurczenie się i rozprężanie, przywracając jej pierwotny kształt.

Ponadto, chrząstka zawiera specjalne komórki, zwane chondrocytami. Są to miniaturowe fabryki, które produkują nowe cząsteczki kolagenu i proteoglikanów, zapewniając ciągłą dostępność w organizmie tych niezbędnych substancji.

## Rozdział 2

# Jak rozwija się choroba

Nie bez powodu tak szczegółowo przyjrzelśmy się chrząstce stawowej. Dzieje się tak dlatego, że jest to główny punkt ciężkości, który jest źródłem choroby. Na przykład w chorobie zwyrodnieniowej stawów dochodzi do zaburzenia struktury chrząstki stawowej i zmian w obszarach przylegających do stawu. Obejmuje ona część pod obszarami chrzęstnymi kości (końce kości, z którymi łączy się chrząstka), torebkę stawową otaczającą staw oraz mięśnie sąsiadujące ze stawem.

Z czasem chrząstka wysycha, zużywając ten ochronny bufor, który znajduje się między kośćmi. W miarę postępu choroby, chrząstka mięknie i pęka. Wraz z pogłębiającą się chorobą mogą powstawać narośla kostne (osteofity), nieprawidłowe zgrubienia kości (osteosklerozą) oraz wypełnione płynem jamy w kości (torbiele podchrzęstne).

Im bardziej chrząstka jest zużyta, tym bardziej kości ocierają się o siebie, co powoduje ból, deformację i w końcu stan zapalny. W ciężkich przypadkach chrząstka może całkowicie zaniknąć, a końce kości pozostają całkowicie odsłonięte.



Patrząc na zdjęcie rentgenowskie stawu dotkniętego chorobą zwyrodnieniową, łatwo jest zauważyć zmiany. Staw jest zdeformowany, a szczelina stawowa jest nieregularnie zwężona. Powierzchnia uszkodzonej chrząstki wydaje się poszarpana i chropowata, z pęknięciami i stwardniałymi miejscami. W wyniku całkowitego zużycia pojawiają się w nim dziury i wygląda jak zjedzony przez mole sweter.

W chrząstce mogą również powstawać pęknięcia. Organizm zazwyczaj reaguje na to tworząc nową tkankę chrzęstną, próbując „wypełnić dziury”. Jednakże, ta tkanka bliznowata jest często gorsza niż tkanka pierwotna: nie jest w stanie chronić zakończeń kości w przypadku uderzenia. W wyniku tego stawu ulegają deformacji i pod wpływem obciążenia częściowo tracą zdolność do obracania się i amortyzacji wstrząsów. Próbuując skorygować sytuację, organizm może tworzyć nadmiar tkanki kostnej na zakończeniach kości. W wyniku tego powierzchnie stawowe przestają być gładkie i płaskie, a stają się grudkowate, powstają nadżerki kostno-chrzęstne, a w końcu niemożliwe staje się bezbolesne poruszanie.

Kiedy staw ulega zapadnięciu, jego wyściółka (błona maziowa) czasami ulega zapaleniu. Błona maziowa zawiera wiele zakończeń nerwowych i receptorów bólowych, a stan zapalny powoduje ból, który może być nie do zniesienia. W odpowiedzi na to, błona produkuje coraz więcej płynu maziowego – wodnistej substancji, która smaruje i chroni chrząstkę. Wszystko byłoby w porządku, ale płyn wypełnia przestrzeń stawową, co powoduje wybrzuszenie stawu i nasila ból. Sama błona maziowa może spuchnąć i zacząć wydzielać ropopodobny płyn. Staw puchnie i ograniczona jest jego zdolność do poruszania.

## **Dlaczego pojawia się choroba**

Można powiedzieć, że naukowcy podają kilka powodów występowania chorób stawów, ale jak to często bywa, żaden z nich nie może być uznany za decydujący. Mimo to wymienię je, gdyż z tego podejścia można wyciągnąć także pewne praktyczne wnioski.

- Destrukcyjne zmiany zachodzące w chrząstce. Oznacza to, że został przerwany jakiś łańcuch w wiązaniach chondrocytów, proteoklikanów, kolagenu i wody. Organizm stara się pomóc stawowi. Tworzy więcej chondrocytów, a te z kolei zaczynają gorączkowo produkować kolagen i proteoglikany. Jednocześnie natychmiastowo zwiększa się ilość płynu, który wypłukuje nowe warstwy molekuł.
- Chrząstka jest niszczona przez enzymy. Organizm ponownie przychodzi z pomocą i dostarcza dodatkowe chondrocyty. Oczywiście produkują one materiał do tworzenia nowej chrząstki, ale także wydzielają enzymy, które działają jak „wymiatacze”. Ich zadaniem jest rozbijanie starzejących się cząsteczek kolagenu i proteoglikanów. Gdy chondrocytów produkowanych jest więcej niż normalnie, enzymy wymiatające zaczynają czyścić wszystko. W takim momencie niszczenie chrząstki przebiega szybciej niż jej naprawa. Chrząstka pęka i zużywa się jeszcze szybciej.
- Uraz kości znajdującej się pod chrząstką może również przyczynić się do jej rozpadu.
- Choroby kości mogą być wywołane przez przyczyny zewnętrzne. Pogorszenie miejscowego ukrwienia w sposób szczególny osłabia kość i często prowadzi do drobnych złamań i obumierania kości (osteonekroza). Przyczynami

- zewnątrznymi mogą być: przewlekły alkoholizm, infekcje, poważny uraz.
- Wątroba, jak powszechnie wiadomo, odpowiada za dostarczenie wielu hormonów i substancji biorących udział w tworzeniu tkanki chrzęstnej i kostnej. Ich brak lub nadmiar może powodować rozpad chrząstki i inne problemy, takie jak przerost kości.

## **Rozdział 4**

# Oczyszczanie stawów i tkanki łącznej

Oczyszczanie stawów i tkanki łącznej trwa stosunkowo długo. Jeśli jednak wcześniej przeprowadziłeś kompleksowe oczyszczanie organizmu, proces uwalniania stawów od toksyn i trucizn znacznie się skróci. Należy pamiętać, że w tym okresie nie można przyjmować żadnych preparatów ziołowych (poza tymi zawartymi w herbatkach oczyszczających).

## **Metody specjalnego oczyszczania przy zapaleniu stawów i artrozie**

### **Oczyszczanie uśmierzające ból**

Chory powinien ułożyć się na łóżku, na warstwie świeżych liści olchowych, przykryć się grubą warstwą tych samych liści, a na wierzchu kocem. Po krótkim czasie zaczyna się obficie pocić.

Ta metoda rozgrzewania jest także korzystna dla osób z osłabionym sercem. Zabieg ten jest również bezpieczny do

wykonania w domu. Jeśli cierpisz na bóle artretyczne, po zabiegu natrzyj się 3% octem.

### **Herbata oczyszczająca**

Herbatę przyrządza się ze świeżych liści pięciornika błotnego. Liście zbierane są w okresie kwitnienia. Zalej je wrzątkiem, jak zazwyczaj, na 15–20 minut. Na imbryk (o pojemności szklanki) użyj 2–3 łyżki rozdrobnionego zioła.

### **Leczenie gliną**

Okład z gliny połóż bezpośrednio na bolące miejsce, następnie owiń je bandażem i przykryj wełnianą ściereczką. Okład zdejmij po 2–3 godzinach. Jeśli przed upływem tego czasu glina stanie się sucha i gorąca, nie wahaj się jej zmienić. Zabieg powtarzaj 2–3 razy dziennie.

### **Kąpiele oczyszczające**

Kąpiele te nie tylko oczyszczają i detoksykują, ale także łagodzą ból. Uśmierzenie bólu następuje poprzez uwolnienie napięcia oraz rozluźnienie ciała i mięśni, co z kolei stymuluje uwalnianie endorfin, naturalnych środków przeciwbólowych. Dobrym pomysłem jest zmieszanie olejku eukaliptusowego z wodą. Receptury na kąpiele oczyszczające podane są na końcu tego rozdziału.

### **Harmonogram kuracji**

Czas trwania tej kuracji leczniczej wynosi 7 dni. Następnie przeprowadza się terapię wstrząsową (patrz rozdział 8).

## **Specyfika oczyszczania przy dnie moczanowej (podagrze)**

### **Okład przeciwbólowy**

W przypadku silnego bólu stawów, zrób okład z gliny zmieszanej z 3 łyżkami oleju rycynowego. Mieszaj glinę i olej, aż osiągniesz konsystencję pasty. Nałóż pastę na bolące miejsce i trzymaj aż do wyschnięcia. Aby zwiększyć efekt terapeutyczny, po okładach z glinki przyłóż na bolące miejsce podgrzany, miękki liść kapusty. Pomoże to w trwałym usunięciu toksyn.

### **Kąpiele oczyszczające**

Na podagrę bardzo skuteczne są kąpiele. Receptury oraz zasady ich wykonywania podane są na końcu tego rozdziału.

### **Oczyszczająca herbata rozpuszczająca sole w organizmie**

Stwierdzono, że stosowanie przez okres 1–2 miesięcy herbaty z korzeni pięciornika pomaga usunąć duże ilości szkodliwych soli z organizmu. Korzenie możesz zbierać wczesną wiosną lub późną jesienią. Przed użyciem, potnij je na małe kawałki o długości 3–4 cm i przygotuj herbatę. Do 3 litrów wody włóż około 1 szklanki drobno posiekanych korzeni, gotuj 1–2 minuty. Pij po 1 szklance jednorazowo, w ciągu 2–3 dni należy wypić 3 litry przygotowanej herbaty. Następnie, te same korzenie gotuj przez 5 minut w tej samej objętości wody i pij przez 2 dni. Ponownie te same korzenie ugotuj po raz trzeci w tej samej objętości wody, ale już 10–15 minut, i również pij przez 2 dni.



**Bolą cię stawy?**

**Drewny cię rwa kulszowa?**

**Lekarz postawił niejednoznaczny diagnozę:**

**„zapalenie stawów” albo „artroza”?**

**Twoje ciało woła o pomoc! Prosi, abyś zastosował detoks!**

Wszystkie stawy wymagają oczyszczenia, tak samo jak reszta ciała. Jednak ten proces powinien być przeprowadzony racjonalnie i kompetentnie. Oczyszczanie stawów, czyli detoks stawów, nie jest jedynie zabiegiem profilaktycznym.

Umiejętne oczyszczanie ma na celu zapobieganie chorobom stawów lub poprawę ogólnego stanu zdrowia osoby cierpiącej na artretyzm, chorobę zwyrodnieniową stawów lub inne choroby układu mięśniowo-szkieletowego. Jest to podstawa leczenia tego typu dolegliwości. Same tabletki, nawet te najnowocześniejsze, nie pomogą. Oczyszczanie za pomocą ziół, enzymów, kąpeli i okładów pozwoli ci zapomnieć o bólu i dyskomforcie na długi czas.

**Poznasz:**

- wskazania i przeciwwskazania do oczyszczania;
- zasady oczyszczania stawów z toksyn;
- techniki przywracania ruchomości stawów;
- ćwiczenia na stawy;
- dietę na stawy.

**Twój sposób na zdrowe stawy!**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



**uroda**  
zdrowie.pl



**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

