

https://www.dicasonline.com/regenerar-cartilagem-naturalmente/?utm_medium=org&utm_campaign=saud&utm_source=fb&utm_content=p_4530&fbclid=IwAR0KMmXJsvHyT4HUYH4leRatTAhqnR03YfjwFjipO46EGXSENAgYmCk



Aprenda a se beneficiar da hortelã para recuperar as cartilagens e evitar dores

por [Viviane Figueiredo](#)

Depois de três semanas consumindo o chá os resultados começam a aparecer



Ingredientes

- Hortelã, Alecrim, Tomilho, Sálvia: 1 colher de sopa de cada um
- Água: 1 litro

Modo de Preparo

1. Ferva a água e coloque as ervas
2. Deixe que ferva mais 5 minutos
3. Apague o fogo e deixe repousar por 15 minutos antes de consumir

Beba até 2 xícaras diariamente, de manhã, antes do café da manhã e o outro antes de dormir.

Depois de 3 semanas seguidas os resultados começam a aparecer diminuindo a inflamação.

Se quiser adoçar faça o uso de mel e guarde na geladeira para conservar.

As dicas deste artigo não substituem a consulta ao médico.

Lembre-se que cada organismo é único e pode reagir de forma diferente ao mencionado.

E para obter os resultados mencionados também é preciso aliar a alimentação saudável e equilibrada.

Conhece alguém que sofre com essas dores?

Marque esse seu amigo nos comentários.

Muitas vezes incapacitantes, as dores nas articulações podem ser tornar impedimentos até mesmo de realizar o nosso trabalho.

Para conseguir melhorar e recuperar as funções, tem que tratar e não é tão simples, por vezes é necessário um longo período.

Um dos pontos frágeis que temos no organismo é o joelho.

O fato dele sustentar nosso corpo e ser responsável pelos principais movimentos desgastam muito a cartilagem causando dores que podem se tornar crônicas.

O quadril também se encaixa nesse mesmo caso.

Receita para aliviar as dores

O uso de analgésicos é bastante utilizado no tratamento, mas a nossa intenção é apresentar um remédio caseiro para ajudar nessa questão.

Feito com ingredientes de fácil acesso, não tem contraindicação.



São Paulo, SP, 31 Maio de 2019

Mkmouse