

Пречистете ставите си с отвара от дафинов лист



Ако често усещате **болки в ставите** без видима причина като травма или натоварване, най-вероятно те имат нужда от пречистване. В ставните капсули се натрупват вредни вещества, които намаляват тяхната подвижност и ни причиняват дискомфорт. Затова, за да ги пречистите, пригответе следната отвара.

Сварете 5 грама **дафинов лист** в 300 милилитра вода за 5 минути. После запарете за 4 - 5 часа и прецедете. Така полученият чай се пие в продължение на 12 часа на малки глътки. Методът се прилага 3 дни, след което се прави почивка от 1 седмица. Тогава може да го приложите отново за 3 дни. По време на лечението се изключва консумацията на месо и мляко.



Забележка: Ако за първи път **пречиствате ставите си**, направете процедурата 3 пъти в годината. После продължете веднъж годишно.