**Za 1 dan nestao mi je bol u koljenima i zglobovima: Ovo je lijek koji možete sami napraviti**

Ovaj recept čine sastojci bogati bromelainom, vitaminom C, silicijumom i magnezijumom, koji ne smiruju samo bolna koljena i zglobove, već i jačaju tetive i ligamente.

Iako se uglavnom javlja u starijoj dobi, zbog starenja ligamenata i zglobova, to se takođe može pripisati lošem držanju ili nošenju neprikladne obuće duže vrijeme.

Srećom, tu je efektan prirodni lijek koji vam može pomoći da izliječiti bol, bez obzira na uzrok.

Ovaj recept čine sastojci bogati bromelainom, vitaminom C, silicijumom i magnezijumom, koji ne smiruju samo bolna koljena i zglobove, već i jačaju tetive i ligamente.

**Sastojci:**

– 1 šoljica vode  
– šoljica ovsenih pahuljica  
– šoljica 100% soka od pomorandže  
– 2 šoljice kockica ananasa  
– kašičica cimeta  
– pola šoljice drobljenih badema i  
– malo meda

**Priprema:**

Stavite ovsene pahuljice u šerpu sa vodom i pustite da se kuvaju nekoliko minuta. Zatim pustite da se ohladi prije dodavanja u blender. Dodajte ananas, badem, cimet, sok od narandže, kao i malo meda po ukusu.

Izmješajte dobro, dodajući malo vode dok ne dobijete željenu gustinu.

Uzimajte smjesu svakodnevno i bolovi će nestati, a vaše zglobovi, tetive i ligamenti će postati jači. Znatno olakšanje osjetićete već sutradan.