

# Stawy - jak radzić sobie z bólem?

## Zastosuj tę procedurę:

Wykorzystaj DMSO i Probiominerał PBM przy problemach ze stawami:

1. Pij 2 łyżeczki PBM P3 + pół łyżeczki PBM na pół litra wody 3 razy dziennie – żeby wysycić organizm i stawy krzemem – minimum przez 10 dni, 2 tygodnie.
2. Okłady: najpierw nałóż kolagen, a potem nakładaj mleczko DMSO\* – min. 2 razy dziennie.
3. Do tego witamina C + można suplement ziołowy z czarcim pazurem i wierzbą: STAWY BIO.

— —

### \* – Mleczko DMSO:

Do wyparzonego słoiczka ok. 200ml należy wlać ok. 120ml wody destylowanej, łyżeczkę PBM P3, łyżeczkę PBMu i 2 łyżki DMSO. Całość trzymamy w lodówce, a w czasie gdy potrzebujemy to zastosować należy: przemyć miejsce na skórze, na które będziemy to stosować nalać na to miejsce niewielką ilość mleczka po uprzednim wstrząśnięciu

## Jakie suplementy warto włączyć?

- [Colvita - Kolagen](#): To jeden z najlepszych suplementów kolagenu, dzięki regularnemu stosowaniu istotnie wpłyniesz na problemy ze stawami.
- [Graphite - Kolagen](#) do smarowania. Zawiera naturalny kolagen, który wspiera zdrowie stawów, skóry i tkanki łącznej.
- [Witamina C W Proszku](#) - stosuj witaminę C razem z kolagenem, aby poprawić jego wchłanianie i skuteczność. Alternatywnie zastosuj [Witaminę C w formie Liposomalnej](#) - jeszcze lepsza wchłanianie!
- Alternatywnie: **Kolagen Medica** lub **Kolagen 500mg + Witamina C** (Progress Labs) - wysokiej jakości suplementy kolagenowe w przystępnej cenie
- [Duoflexin](#) - wieloskładnikowy preparat skompletowany pod kątem problemów ze stawami i kośćmi - innowacyjna receptura od Aliness
- [STAWY BIO](#) - 3 składnikowy o sprawdzonym działaniu: *Czarcia pazur*: to roślina, która ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Może pomóc w łagodzeniu bólu stawów i redukcji stanów zapalnych, co jest szczególnie ważne w przypadku chorób stawów, takich jak artretyzm czy zapalenie stawów. *Pokrzywa zwyczajna*: Pokrzywa zwyczajna jest rośliną, która ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, a także działa moczopędnie i oczyszczająco. Dzięki temu może pomóc w redukcji

stanów zapalnych stawów oraz zwiększeniu wydalania toksyn z organizmu, co korzystnie wpływa na zdrowie stawów. *Wierzba pospolita*: Wierzba pospolita to roślina, która zawiera salicylany, które są naturalnymi prekursorami kwasu acetylosalicylowego, składnika aktywnego aspiryny. Dlatego może działać przeciwbólowo i przeciwzapalnie na stawy, co pomaga w łagodzeniu bólu i stanów zapalnych w przypadku chorób stawów.

Warto rozważyć także aminokwas [Lizynę](#), która przynosi wiele korzyści, a między innymi może pomóc w rekonwalescencji stawów po uszkodzeniach mechanicznych i kontuzjach.

**Możesz nas także odwiedzić w naszym sklepie stacjonarnym:**

SKLEP „POLAKU LECZ SIĘ SAM”

ul. Szkolna 13 paw. 26 (bazarek)

05-500 Piaseczno

tel. 737 907 826

[sklep.polakuleczsiesam.pl](http://sklep.polakuleczsiesam.pl)

*Pamiętaj, że sprawy zdrowotne zawsze należy konsultować wyłącznie z lekarzem i tylko lekarz wybiera właściwą metodę leczenia.*