

## Почему хрустят суставы? Чем можно им помочь?

Хруст в суставах – на первый взгляд безобидное явление, но с течением времени оно может перерасти в очень серьезные заболевания, такие как артрит или артроз. Хруст является предвестником разрушения суставов.

Основные причины хруста:- малоподвижный образ жизни- заболевания печени и желчного пузыря- заболевания почек- нарушение биомеханики- травмы. Самые простые советы:

Противовоспалительным средством при артрите является **имбирь** 🌶️.

🍌 **Холодец.** В составе холодца содержится коллаген, который является составной частью хрящевой ткани. А при дегенеративно-дистрофических процессах его количество значительно уменьшается. Коллаген оказывает укрепляющий эффект на костную и хрящевую ткани, мышцы и связки. Подобное действие имеет бульон, сваренный на костях. 🍌 **Желе.** Поможет укрепить суставы благодаря наличию хондропротекторов. Участвует в синтезе костной и хрящевой ткани.

💧 Не менее 6-8 стаканов **чистой воды** в день. Полезно длительное время пить яблочные отвары.

🥛 **творог;**

**кефир;**

**нежирную сметану.**

🥛 В этих продуктах кроме молочного белка содержится кальций, нужный для крепости костей.

Полезные вещества животного происхождения можно получить из диетических сортов рыбы 🐟 и мяса □ (кролик, индейка, телятина).

🥛 Много растительных белков есть в: фасоли;\* бобовых;\* чечевице;\* гречневой каше.

Очень важны для нормального функционирования организма витамины группы В.

Берегите суставы смолоду. Чаще гуляйте, катайтесь на велосипеде, плавайте, займитесь йогой.

🥛 А вы знаете, что многие баскетболисты занимаются йогой? Но это уже в другой раз. Интересно? Я расскажу подробнее 🙌



Почему хрустят суставы?