

## Лечебный холодец для суставов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/lechebnyj-holodec-dlya-sustavov/>

Многие страдают от суставных болей. Обычно мы начинаем лечиться только тогда, когда из-за разрушения хрящевой ткани сочленяющиеся кости сближаются, шлифуются и на поверхности появляются костные разрастания - шипы, и начинаются жуткие боли. А ведь таких изменений можно не допустить, если с профилактической целью регулярно употреблять утром и вечером хотя бы 2 ст л лечебного холодца.

Холодец может успешно справиться с суставными хрящами, восстанавливая изношенные участки, сохраняя их эластичность и таким образом создавая заслон деформирующему артрозу.

Самый простой вариант - купить кости в магазине. выбирать нужно кости с суставами, на которых имеется большое количество хрящей. При варке они полностью расщепляются и переходят в жидкое состояние. Расщепляются также хрящи, составляющие основу костей. Поэтому ребра или любые другие кости образуют насыщенный хрящевой гидролизат. Нужно использовать также кости, оставшиеся после приготовления супов, борщей, окорочков.

После 5-часового кипения выключить огонь и дать немного остыть бульону, затем открыть крышку, извлечь горячие кости (они должны быть мягкими) и выбросить их, а в хрящевой

бульон добавить специи, лавровый лист, немного посолить по вкусу, снова накрыть крышкой и на слабом огне довести почти до кипения. Затем огонь выключить и оставить настаиваться, после чего холодец приобретет приятный вкус и аромат. Горячий бульон разлить в тарелки и формочки для застывания. Хранить холодец надо в холодильнике.

Хорошо готовить лечебный холодец в скороварке. Независимо от объема скороварки, надо загрузить ее не более чем на 2/3. Следует уложить кости и залить их водой, так, чтобы она была выше костей приблизительно на 2 см. Воды в скороварке должно быть не менее чем 1,3 л, чтобы избежать полного выкипания при длительном нагревании. Залитые водой кости сначала нужно прокипятить в скороварке без крышки в течение 5-7 минут, собирая пену, и только после этого закрыть крышкой, уплотнить ее и продолжать нагревание на маленьком огне в течение 5 часов.

Холодец должен быть нежирным, так как жир, скапливающийся между мышечными пучками, расслаивает их, тем самым способствуя снижению мышечной силы и двигательной активности. Это отрицательно действует на костно-суставной аппарат. Жир можно собрать ложкой и выбросить.

В холодце содержится гиалуроновая кислота, являющаяся основным веществом при лечении суставов. Обладая большой вязкостью, она обеспечивает функциональные свойства суставов - скольжение суставных поверхностей - и препятствует образованию спаек. Холодец полезен также при диабете, кровоточивости десен, носовых, легочных и маточных кровотечениях. Он ускоряет заживление язв, сухожилий и переломов костей, потому что в нем, кроме глюкозамина и гиалуроновой кислоты, содержатся оксипролин, оксализин и другие аминокислоты, которые нужны для образования необходимых межклеточных веществ.

В природе незаменим витамин С, который помогает организму при лечении суставов. Поэтому в дополнение к лечебному холодцу показан прием в сиропах, таблетках или драже витамина С по 0,1-0,2 г.