**Скачено с сайта** [**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Таблица лечебных трав при артрите**

Народные средства успешно применялись и применяются, для лечения различных **заболеваний** (важно знать грань, когда их уместно применять, а когда лучше стоит доверить свое здоровье опытному врачу), в том числе и артроза, благодаря тому, что их использования помогает вывести токсины из организма, почистить **печень**, нормализовать метаболизм, устранить болевые синдромы и запустить процессы **регенерации** хряща.

Вот некоторые из трав, которые мы рекомендуем применять при лечении/профилактике артроза.

|  |  |
| --- | --- |
| **Народное средство** | **Чем полезно?** |
| Хвощ полевой  | способствует регенерации хряща |
| Корень одуванчика | содержит большое количество витаминов и минералов, помогает повышать подвижность суставов и эластичность связок |
| Листья березы | незаменимый массажный помощник в бане, а также ее настойки успешно применяются для выведения мочевой кислоты из почек, суставов и мочи |
| Кара ивы | в ней столько много полезных веществ, что можно сбиться, перечисляя всех их: витамин С, дубильные вещества, лигнин, флавоноиды, пектины, гликозид салицин |
| Лесная земляника | способствует уменьшению отечности суставов |
| Сабельник | обладает болеутоляющим действием |
| Тимьян | он же чабрец, обладает противовоспалительным, противоотечным и успокоительным действием, нормализует процессы пищеварения, снабжает организм большим перечнем витаминов и минералов, способствует образованию коллагена |
| Лопух | листья с большим успехом используют для очищения организма от токсинов и мочевой кислоты из суставов, нормализации анализа крови и мочи, и конечно для уменьшения болей в костной и мышечной ткани |
| Чаи на основе шиповника и душицы | очищают организм, способствуют уменьшению зашлакованности, а также укреплению иммунной системы |

***Источник:*** [***https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html***](https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html)