ОСТАННІ НОВИНИ

17:04 Замість кетчупу: як приготувати густий сливовий соус до м'яса на зиму

16:52 Через корупційні скандали рівень розчарування українців роботою НАБУ та САП досяг майже 60%, — дослідження

16:43 «Я про це шкодую»: лідер гурту «Ногу свело!» звернувся до українців

16:36 З 18 серпня мобільний оператор вводить зміни — зв'язок відключать: яких областей стосується

16:16 Українські безпілотники підпалили під Тюменню установку великого нафтохімічного комплексу, подолавши понад 2 тисячі кілометрів

16:01 Не лише ромашковий: готуємо корисний чай зі смородини

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

Натуральна суміш для зміцнення суглобів: простий рецепт на основі меду

16:25 — 10 серпня 2026

Олександр ЛЕЩЕНКО, «ФАКТИ»

Натуральна суміш із насіння, желатину та меду може підтримати здоров'я суглобів, зменшити запалення та покращити стан хрящової тканини. Напій, який можна приготувати з насіння льону, кунжуту, гарбуза, кмину, желатину, родзинок та меду, називають натуральним засобом для підтримки здоров'я суглобів. Про це пише видання «Пасічник Лук'ян».

Корисну суміш готують просто: усі інгредієнти подрібнюють до однорідної маси, змішують із медом і зберігають у холодильнику. Вживати рекомендують вранці за 20 хвилин до їжі.

Такий засіб покращує кровообіг, зменшує запальні процеси та сприяє зміцненню хрящової тканини. Насіння льону, кунжуту й гарбуза багаті на омега-3 жирні кислоти та антиоксиданти, чорний кмин має виражені протизапальні властивості, а желатин допомагає підтримувати зв'язки й хрящі. Мед і родзинки додають суміші солодкого смаку та насичують її вітамінами й мінералами.

Водночас варто пам'ятати, що засіб не рекомендується людям із надмірною вагою, діабетом чи алергією на складники. Перед застосуванням бажано проконсультуватися з лікарем.

Як приготувати напій для зміцнення суглобів

Інгредієнти:

- насіння льону — 50 г
- кунжут — 50 г
- насіння гарбуза — 50 г
- насіння чорного кмину — 20 г (можна замінити на олію)
- желатин — 50 г
- родзинки — 50 г (або фініки)
- мед — 200 г

Приготування:

1) Подрібнити насіння льону, кунжуту, гарбуза та кмину до дрібної крихти.
2) Окремо подрібнити сухий желатин і родзинки.
3) З'єднати всі інгредієнти та додати мед.
4) Перемішати до стану пасти й зберігати в холодильнику.
5) Вживати вранці за 20 хвилин до їжі.

Корисні властивості:

Льон, кунжут і гарбузове насіння — джерела омега-3 жирних кислот, кальцію, магнію та антиоксидантів, що підтримують суглоби й кістки.

Чорний кмин — має протизапальну дію, покращує мікроциркуляцію.

Желатин — натуральне джерело колагену, який зміцнює хрящі та зв'язки.

Мед і родзинки — додають вітаміни, мінерали та природну солодкість.

Чому це працює?

Комбінація насіння, желатину та меду створює комплекс, який покращує кровообіг, зменшує запальні процеси, сприяє відновленню хрящової тканини, підтримує еластичність суглобів.

Цей засіб не є ліками, але може стати корисним доповненням до раціону, особливо для людей, які хочуть підтримати рухливість і здоров'я суглобів у зрілому віці чи після фізичних навантажень.

Нагадаємо, чому лікарі рекомендують пити какао щодня — воно захищає серце, судини й мозок.

Читайте нас у Facebook

76

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

1 «Я, вагітна, плакала, а чоловік казав: «Мені байдуже»: відома акторка Вікторія Білан про зраду та випробування під час великої війни
31 липня 2026 12:24

2 Понад 3 мільйони євро на ЗСУ та 200 «швидких»: як баяніст з Полтавщини підкорив Нідерланди задля допомоги Україні
26 липня 2026 12:24

3 У 2004 році ветеран КДБ попередив, що люди, які за ним стоять, готують три варіанти замаху на Ющенка. Перший — отруєння: нові свідчення
30 липня 2026 12:25

4 Дроти та собаки: науковець розповів, які небезпеки чатують на лелечат, що стають на крило
27 липня 2026 11:25

5 Олімпіада — 1936 в Берліні: як нацистський взуттяр зробив темношкірого американця Джессі Оуенса головним кошмаром Гітлера
1 серпня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 10.08.26, вдень sinoptik
Київ
+27° вологість: 40% тиск: 749 мм вітер: 2 м/с, Південний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Не лише ромашковий: готуємо корисний чай зі смородини
10 серпня 2026 16:01

Чому варто їсти тунець: головні переваги для серця, мозку та контролю ваги
9 серпня 2026 17:01

Чи справді родзинки такі корисні, як усі думають: дієтологи розкрили правду
9 серпня 2026 16:02

Не поспішайте з першою чашкою кави після пробудження: висновки вас шокують
8 серпня 2026 21:04

Що буде з організмом, якщо кожного дня пити пиво
8 серпня 2026 18:05

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Тельцям — «Вежа» та ситуація без прикрас, Скорпіонам — «Колесо Фортуни» та несподіваний шанс: Таро-прогноз на 10 серпня

Пенсіонерів звільнили від сплати за газ і світло: хто має право на пільгу

Дратівливі Тельці та Раки-оптимісти: гороскоп на 10 серпня

ЗСУ зірвали масштабний удар балістикою, який росіяни готували в ніч на 10 серпня для Києва, — військовий

Новини партнерів

Мапа сайту

Новини | Україна | Політика | Гроші | Події | Світ | Пряма лінія | Блоги | Спорт | Футбол | Культура | Шоу-бізнес | Фігурка дня | Суспільство | Стиль життя | Книга рецептів | Люди та звірі | Життєві історії | 25 років потому | Історія сучасності | Наука та технології | Клуб споживачів | Запитайте у Фактів | Іменинники дня | Гороскоп | Курс валют | ФотоФакти | Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Цей ресурс — для користувачів віком від 21 років і старших. Суб'єкт у сфері онлайн-медіа; ідентифікатор медіа - R40-07185
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓟ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.