

## **Kaip pasigaminti natūralų kolageną**

*Sveiki, mano vardas Karina, esu masažuotojų mentorė ir masažo mokytoja. Anksčiau mano visi sąnariai labai traškėjo, tačiau sužinojau koks kolagenas tikrai įsisavina, pabandžiau ir dabar pamiršau apie šią problemą. Mane ir daugybę patarimų susijusių su sveikata rasi Instagram @karina.mik*

1. Perkame kaulus su špiku (kiaulienos arba jautienos)
2. Į vidutinį puodą pilame vandens, dedame 3-5 kaulus
3. Verdame 12 valandų ant labai mažos ugnies
4. Galime berti prieskonių

Gauname riebų sultinį su natūraliai išskirtu kolagenu.

Iš sultinio galime daryti troškinį, sriubą, šaltieną.

Perteklių galima įpilti į butelį ir užšaldyti.

Vartojame kasdien ne mažiau 2 savaičių ir stebime rezultatus.

Tokį sultinį galima valgyti nuolatos.

Kolagenas skirtas ne tik mūsų sąnariams, bet ir odai. Traškesys atsiranda dėl per mažo "sutepimo", o natūralus kolagenas geriausiai įsisavina. Naudokite ir džiaukitės rezultatais kaip aš. Dalinkitės mano teikiama informacija su kitais.

***Turite klausimų šia tema? Drąsiai klauskite. Jums ir dėl Jūsų, Karina Mikailova***