

[Domestico](#)[DVD e eBook](#)[Chiedi all'esperto](#)[Tendinite](#)[Achille tendinite](#)[Bicipite Tendinite](#)[Sindrome del tunnel](#)[Chitarra Tendinite](#)[Levaquin Tendinite](#)[Shin Stecche](#)[Tendinite rotulea](#)[Fascite plantare](#)[Tendinite della spalla](#)[Tennis Elbow](#)[ATM Tendinite](#)[Tendinite del polso](#)[Infiammazione](#)[Nuovi Ergonomia](#)[Quiz tuo Doc](#)[Blog](#)[Informazioni su di me](#)[Politica sulla privacy](#)[Contattami](#)

Supplementi tendinee Ricetta libero Guarire Tendinite At Home

Supplementi del tendine non sono veramente un grande tema, anche se non vi è una epidemia di vari tipi di lesioni di tipo tendinite e dolore là fuori accadendo negli Stati Uniti

Date un'occhiata alle principali lanciatori League Baseball. Gestione dispo di un intero insieme di regole circa la gestione di brocche, nella speranza evitare infortuni. Non è raro, è la norma.

Al giorno d'oggi, ognuno accetta che tunnel carpale e tendinite sono possibili e probabili e banale, e che sono difficili se non impossibili da eliminare.

Eppure nessuno si chiede perché i nostri corpi stanno prendendo tanti danni.

Ecco una teoria parziale.

La nostra attuale, dieta normale Non contengono Abbastanza Nutrizione Per mantenere il nostro corpo forte

Supplementi tendinee come proteine, collagene, vitamine e minerali semplicemente non si trovano nel nostro approvvigionamento alimentare più ai livelli che dovrebbero essere o di una volta.

Siamo abituati a mangiare-ALL-l'animale. Ora mangiamo solo i tagli bistecca.

Siamo abituati a mangiare il cuore, il fegato, le ghiandole surrenali, cervello, occhi, lingua, tendini, midollo osseo, ecc

Dai tempi delle caverne fino a 60ish anni fa, abbiamo mangiato tutto dell'animale che ci poteva.

Cavernicoli mai preoccupati integratori tendine. Hanno catturato e lo mangiarono e non persero una cosa. Mentre probabilmente non hanno fatto minestra Sono sicuro che inghiottì ogni ogni boccone che potrebbe ottenere, e succhiato il midollo dalle ossa dei pasti.

Non appena abbiamo imparato a cucinare un po' più sofisticato e fare pentole, abbiamo fatto minestre e brodi osso osso, intrugli di tutti i tipi di parti e ossa e midollo, gettato tutto al e lasciate cuocere per lunghi periodi di tempo per sanguisuga i nutrienti fuori nel stufato.



**Senza Enti Nutrizione
Lavorare di meno e meno**

Cosa si mangia oggi?

Carne, ma solo i tagli di carne puri, e niente di tutto il resto. (Ok, tranne i cani caldi, sono pieni di ogni sorta di sinistra oltre le parti)

Prodotti alimentari trasformati. Zucchero. (Che tirano più sostanze nutritive da voi che essi forniscono.)

Colture sono pieni di pesticidi e mancano nutrizione perché il terreno si sviluppano in è stata così abusata che c'è poco nutrienti vitali nella sporcizia per le piante di assorbire.

E 'davvero una sorpresa che gli atleti delle scuole superiori, gli atleti universitari, normali impiegati di varie età, e 22 e 50 anni vecchi atleti tu ottenere vari tipi di tendinopatia, tendiniti, e lesioni del tendine.

Anche i piccoli giocatori di baseball della lega stanno diventando un centro di preoccupazione a causa del dolore Tenodonitis e le lesioni che stanno ottenendo.

I tendini non sono così forti come dovrebbero essere?

Naturalmente tendini sono forti. Il grado di contenere un sorprendente di carico e coppia.

Sono forti come dovrebbero essere? Sono forte come potrebbero essere?

Ma le strutture del tessuto connettivo del nostro corpo sono forti solo quanto il loro potenziale se hanno gli opportuni elementi costitutivi delle proteine e collagene.

Fibre proteiche individuali formano insieme per fare collagene, che formano insieme per fare i vari tipi di strutture del tessuto connettivo.

Se si dispone di tendinite, un possibile fattore in gioco è che si ha un certo livello di deficit di collagene.

Che comprende un certo livello di insufficienza o carenza di minerali o altre sostanze nutrienti vitali.

E se siete come la maggior parte delle persone negli Stati Uniti, che di ce non Getting il più di alta qualità, nutrienti integratori tendine densi naturalmente dalla vostra dieta, come si potrebbe essere.

Alcune persone potrebbero obiettare questo, ma se si inizia a guardare dentro

Se avete un problema con ottenere tendinite in punti diversi e hanno un tempo di guarigione difficile, è una scommessa sicura che tu sei più collagene carenti e / o nutrienti che si vuole essere.

Se non siete già, è il momento di prendere in considerazione trovare buoni integratori tendinee. Soprattutto se si dispone di dolore tendinite.

Parliamo di collagene

I tendini sono costituiti da una struttura del collagene.

Se avete una forte struttura del collagene, o una struttura di collagene debole, dipende dalle sostanze nutritive che si prende in

Ci sono molti tipi di collagene (29), ma ci sono principalmente parla qui di collagene di tipo 1 e di tipo 2 Il collagene, che costituisce la stragrande maggioranza del tessuto connettivo del corpo.

Il tessuto connettivo ci tiene insieme letteralmente. Il più forte è, meglio che può fare il suo lavoro senza crollare, o di ottenere irritato o feriti.

Le nostre diete contengono molto meno collagene rispetto alle diete tradizionali hanno fatto. Una volta pastorizzazione, prodotti alimentari trasformati, e grandi supermercati sono venuti nella nostra cultura, nutrizione iniziato ad andare fuori.

In passato, le nostre diete naturalmente contenuti integratori tendine che i nostri corpi necessari e utilizzati.

E stiamo pagando il prezzo su una varietà di livelli:

Noi non guarire più velocemente, ci feriscono più facilmente, e noi abbattiamo più velocemente e più giovane.

70 anni di età possono essere e devono essere in posizione verticale, forte attivo. Un gran numero da 50 anni nella nostra cultura hanno difficoltà a salire sul loro piedi al mattino, e vivono in una certa quantità di dolore fisico.

Non avere l'assunzione di proteine sufficiente eguagliare mai ottenere tendinite? No.

Se si mangia abbastanza proteine e nutrienti minerali necessari, è possibile avere un corpo sano e forte. E se il vostro tendinite ha nulla a che fare con insufficiente di proteine / assunzione di minerali, di certo avrete guarire meglio, guarire più velocemente, ed evitare lesioni meglio.

I nostri corpi sono costantemente Breaking Down

A causa della normale metabolismo e catabolismo, il tessuto del nostro corpo sono costantemente abbattendo e ricostruendo.

Rigenerazione del collagene è costantemente in atto. Come si ottiene lentamente [Tendinite](#) tuo corpo ricostruisce costantemente la struttura de collagene del tendine e del tessuto connettivo circostante.

Se si dispone di una carenza di collagene, il corpo-non-ricostruire la struttura del collagene. Non ha elementi sufficienti.

Questo è in parte perché la gente si Infortunio tendinite, e rimangono feriti. Il tuo corpo letteralmente non guarirà se non ha i blocchi giusti costruzioni di collagene per riformare la struttura del collagene danneggiato.

In altre parole, nessuna mattoni, nessun muro. No acciaio, non c'è ponte.

Non abbastanza proteine e collagene, senza tendine.

Ho lavorato con un paio di persone con specifico con cattive tendinite e / di [Whiplash](#) , e solo che non vorrei guarire. Fino mesi di dolore e sofferenza dopo, hanno finalmente preso il mio suggerimento e aumentato la loro assunzione di proteine e collagene. E nel giro di una settimana il loro dolore era sparito.

Immaginate che! Infine hanno dato il loro corpo ciò di cui aveva bisogno.

(Prendere nota: Fate quello che dico e vi sentirete meglio!)

Come per aiutare a guarire veloce Tendinite Con supplementi tendinei

Ci sono un sacco di cose che potrei elencare e parlarne qui.

Ci sono un sacco di integratori I-potuto-parlare. Tutti sono importanti, alcuni sono semplicemente più importante e più necessaria e più efficace generale, di altri.

La vitamina C, per esempio, è molto importante per la crescita del tendine la riparazione e la salute, ed è necessario per l'assorbimento di glucosammina condroitina solfato.

Uno dei sintomi di carenza di vitamina D è il dolore e il dolore che imita tendinite.

E, naturalmente, magnesio è un grande giocatore nella dinamica tendinite

Ho intenzione di parlare di alcuni integratori che si devono acquistare, e per uno che fai per te stesso a casa.

Magnesio come un tendine Salute Supplemento

Il primo integratore tendine è [magnesio](#) . Segui il link per scoprire il motivo per cui è così importante.

In sostanza, se siete a corto di magnesio, allora i tuoi muscoli letteralmente non possono rilassarsi. Questo mette irritante tensione costante sul tendine. Inoltre, il magnesio è necessario per un tendine sano.

Uno dei grandi fattori di [Levaquin Tendinite](#) è che la droga tira enormi quantità di magnesio dal corpo, causando rigidità e spasmi e contribuendo a danneggiare il tendine stesso.

Qualsiasi integratore magnesio è buona, fintanto che non è ossido di magnesio.

Si può prendere magnesio per via orale nella pillola o liquido (ionica), ed è possibile utilizzare un gel magnesio come questo [gel transdermico Magnesio](#) (si apre in una nuova pagina).

Ho incluso il gel transdermico Magnesio sotto ['tendine Pack'](#) .

Vitamina B6 Per Tendinite

La vitamina B6 è richiesta dal corpo per l'utilizzazione del Magnesio (come il magnesio e la vitamina D sono richiesti per l'utilizzo del calcio).

L'infiammazione provoca carenza di B6, che causa dolore e sintomi del tunnel carpale-like.

Tu sei intelligente, non ho bisogno di dire qualcosa di più su questo. Come il supplemento tendine e lo strumento anti-tendinite, B6 è vitale.

Ho incluso la vitamina B6 nel ['tendine Pack'](#) .

Vitamina D per tendinite

Come ho detto, la carenza di vitamina D può provocare sintomi di dolore, dolore casuale, e il dolore che imita la tendinite.

La vitamina D è in realtà un ormone che è invece la base necessaria per gran parte dei sistemi operativi del corpo. Ci sono altri modi per dire que-



Vitamina D per Muscolare e la funzione del nervo

ma solo ottenere che adeguati livelli di vitamina D sono molto molto importante a breve termine e lungo termine sulla salute.

Anche se non è necessariamente specifico del tendine, non respinge E 'economico e facile da mantenere livelli di up. (Nessun costo a tutti d ottenere 20ish minuti di esposizione al sole pieno al giorno.)

Vuoi che la vitamina D3 (che è quella che si trova sugli scaffali), e non D2 o prescrizione vitamina D2 (che è la ricerca dimostrato di essere privo di valore).

Suggerisco che si ottiene questa [vitamina D Supplemento](#) on-line (apre una nuova pagina al sito di Kerri) o uno uguale in un negozio locale che porta D integratori.

Se si desidera liquido vitamina D (è la mia preferenza) ho incluso liquido vitamina D nel ['tendine Pack'](#) .

Aggiunto bonus: La ricerca attuale dimostra che i livelli di vitamina D adeguati (50-80ng/ml) riducono l'incidenza di cancro al seno del 85% e tutte le forme di cancro del 33%.

La vitamina C per la vostra salute del tessuto connettivo

Sì, si può mangiare un sacco di arance. Andare per esso.

Le persone generalmente sono o pro-Linus Pauling-alto livello-di-Vit-C pro molto, o anti-e non credo che sia importante.

Personalmente, io sono un Vit C tipo di ragazzo alto.

Indipendentemente nostre opinioni, ci sono tutti i tipi di ricerca là fuori per quanto riguarda la vitamina C. La vitamina C è necessaria e vitale per la salute del tuo tessuto connettivo.

Il corpo cade a pezzi per il dolore e vari punti di tendinite? Riempire il serbatoio con la vitamina C.

Anche in questo caso, è economico e non c'è ragione per non farlo, ed è utile bene per voi su tutta una serie di altri livelli troppo.

Alcuni C prodotti vitaminici sono più assorbibile di altri, quindi se si vuole ottenere in realtà un po 'nel vostro sistema senza il vostro corpo colpendo del' livello di tolleranza 'troppo presto, ti suggerisco di ottenere un prodotto chiamato 'Vitalità C ', che si trova nel [tendine Confezione](#) .

Qual è il miglior tendine supplemento'

La verità è che tutti lavorano insieme. Ma, alcuni sono più importanti che altri. E ci sono altri fattori da prendere in considerazione.

La mia definizione miglior integratore tendine è un integratore che:

- A. Opere.**
- B. è economico.**
- C. è sano per voi e buono per il vostro corpo.**
- D. funziona davvero.**

Quanto sopra certamente qualificarsi. E io sono un grande fan del vero cil come fonte di nutrizione. A volte hai bisogno di pillole e integratori. E tutt la linea, ottenendo una buona alimentazione su una base quotidiana nel vostro cibo ... appena può non andare di male in questo.

E 'tutto su le basi. Quasi sempre, basi funzionano meglio.

Quindi parliamo di Essential Bone brodo.

Come integratore di collagene, ma non c'è niente di meglio di Essential Bone brodo.

Mentre i medici e gli scienziati amano prescrizione di farmaci e droghe, c' spesso si fanno beffe al pensiero di beneficio possibile dalla nutrizione naturale.

L'osso di vacche sane è una delle migliori fonti di collagene che possiamo utilizzare come integratore di collagene.

Bone Brodo contiene tutti i supplementi di tendine che hai bisogno di forti, sani, tendini lesioni a prova, legamenti, cartilagine e tessuti connettivo.

Detto in altro modo, insieme con aminoacidi e fibre proteiche, brodo di os contiene minerali in una forma del corpo può facilmente assorbire, compreso il calcio, magnesio, fosforo, silicio, zolfo e minerali traccia.

Esso contiene il materiale rotto giù da cartilagine e tendini - roba come condroitina solfato e la glucosamina, ora venduti come integratori costosi per l'artrite e dolori articolari.

E 'a buon mercato. È naturale. E 'tutto ciò che il vostro corpo ha bisogno.

Se si desidera, è possibile acquistare costosi glucosamina collagene e / o integratori di condroitina solfato, in varie combinazioni e varietà di tale. N è poco. E non so davvero che cosa è in esso.

Tu sai esattamente cosa c'è in brodo dell'osso.

Ti mando la ricetta in un momento, ma parliamo di un attimo.

A mio parere, in particolare per la salute dei tendini

Bone brodo può essere il migliore dei Tutti i supplementi del tendine

E 'a buon mercato. E 'denso nutrizionale, che significa che è SPESSA con vari fattori nutrizionali.

In sostanza, si ottiene (organico è migliore) ossa della coscia di manzo cc il midollo in loro da voi macellaio. Lo hanno / lei tagliarle a 3ish tagli lung pollici.

È inoltre possibile trovare questi confezionato, con o senza carne su di lor

Si gettano in una grande pentola di acqua o pentola di coccio. E lasciarli cuocere per 12-48 ore, a seconda.

Questo fa schifo tutta la bontà nutrizionale fuori delle ossa e midollo e lo mette nel brodo.

Prende un po 'di tempo, ma quasi nessuno sforzo.

Quindi, è possibile fare la zuppa. Si può fare lo stufato. È possibile versar brodo sopra il riso, o aggiungerlo al riso come i cuochi di riso in modo che saranno assorbiti.

Ho friggere tre uova in 6 cucchiaini di brodo freddo (che viene conservato in frigorifero). Tasty.

Si può considerare un Drink collagene. Heck, anche un 'sport drink'. E 'un caldo, gustoso brodo specificamente progettato per mantenere tendini for e per guarire tendinite.

Consideratelo un integratore nutrizionale. Si mangia, invece di prenderlo forma di pillola.

Sei un atleta e non ti piace cucinare? Peccato. Ottenere su di esso. O trovare un tipo nonna vicino di casa a cucinare per voi. (Ne ha bisogno anche per mantenere le ossa forti, e lungo i capelli e sani.)

O semplicemente metterlo in una pentola di coccio e ignorarlo per una no o due.

Sei un lavoratore di ufficio e non hanno tempo per cucinare? Questo è probabilmente perché si sta male, in primo luogo.

Alimentazione e nutrizione 'diventato un aspetto trascurato della nostra vita. E stiamo pagando per questo con lesioni e dolore.

**Atleta, impiegato, o la nonna, non è come avere lesioni e dolore
tendinite in corso, vero?**

Si può soggiornare in dolore se si vuole, sto solo dando la ricetta.

In alternativa, si può mangiare un po' di gustoso, cibo abbondante che sosterrà dover felice, vita sana.

Ecco la ricetta con alcune altre curiosità legate. Cliccando sul link si aprirà una pagina separata.

[Essential Bone Brodo Ricetta per forti, tendini sani](#)

Bone brodo si può fare dal negozio. Per risparmiare il 15% sul 'tendine Pack' (che consiste del magnesio, vitamina D, B6 e B12 che uso), andare [Supplementi tendinite Acquisto](#) pagina.

Ritorna all'inizio di questa [pagina Supplementi del tendine.](#)

Vai alla main [page tendinite.](#)

Vai alla [homepage TendonitisExpert.com.](#)

Share this page:

[What's This?](#)

 Google

 Yahoo! Buzz

 Facebook

 MySpace

 STUMBLEUPON

 Technorati

 del.icio.us

 Tweet this!

[Enjoy this page? Please pay it forward. Here's how...](#)

Questo sito è solo a scopo informativo e di educazione.
Esso non è destinato a diagnosticare o prescrivere per qualsiasi condizione medica.

La vostra salute e il benessere dipende dalla tua volontà di implementare e applicare metodi efficaci.

By Joshua Tucker Copyright © 2008-2012 TendonitisExpert.co
Tutti i diritti riservati. L'uso non autorizzato vietata.

Powered By
SBI!

