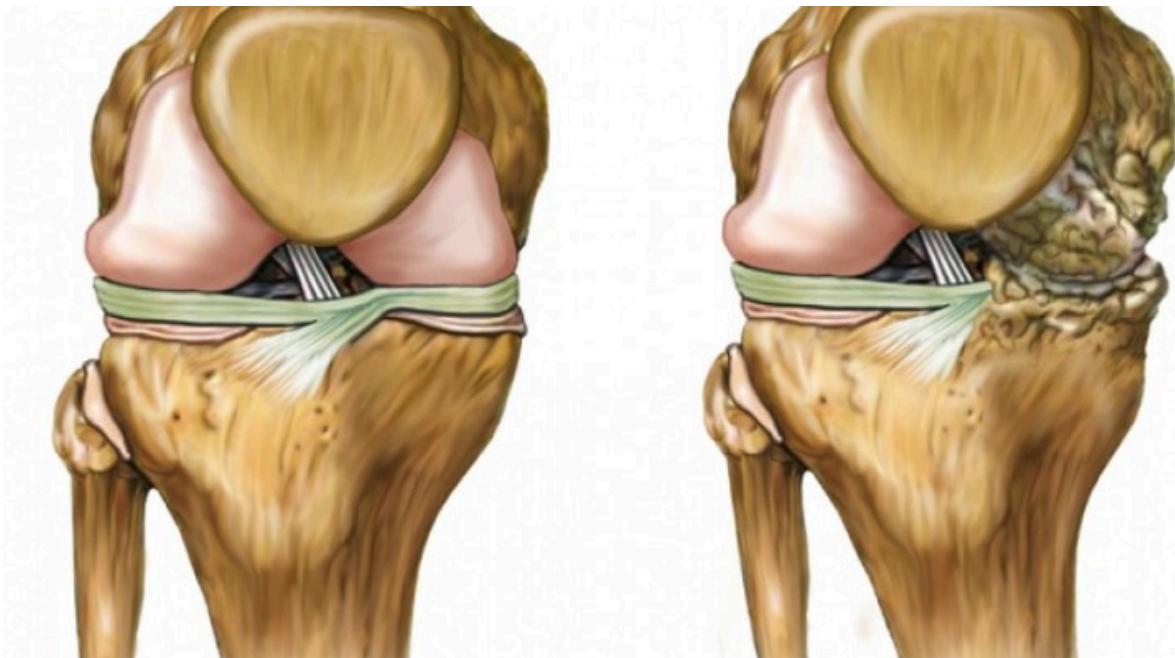


# Regeneración del cartílago en cadera y rodillas, los mejores remedios naturales

El Ciudadano · 27 de abril de 2016



**Una dieta adecuada es vital para mantener las articulaciones saludables, pero también tiene un papel crucial en la revitalización de la cadera, la rodilla y el cartílago y la columna vertebral.**

Por otra parte, el mantenimiento del peso óptimo y con un esfuerzo físico normal todos los días hará que las rodillas estén totalmente seguras y el riesgo de dañar el cartílago de la rodilla se reduzca significativamente.

Hoy te enseñaremos los mejores consejos y remedios naturales para la regeneración del cartílago en caderas y rodillas, para que los tengas presentes en tu vida y también puedas ayudar a compartir esta información con las demás personas.

### **Síntomas de que el cartílago de la rodilla está dañado:**

Para que entienda lo importante que es el cartílago y mantener una condición saludable, especialmente en el área de las rodillas donde tiene el mayor peso de todo el cuerpo, hay que explicar su estructura y función.

El cartílago es un tipo de tejido conectivo que ayuda a los huesos uno contra el otro y ayuda a su movilidad.

Es parte de muchas otras estructuras óseas en el cuerpo humano, tales como la nariz, los bronquios, los oídos, el pecho y las líneas y pliegues de la columna vertebral, los codos, las rodillas, las caderas.

Es duro como el hueso, pero no es tan elástico como el músculo.

Las distorsiones de cartílago pueden ser causadas por diversos factores tales como el proceso de envejecimiento y diversas enfermedades degenerativas como la artrosis, que afecta comúnmente a las articulaciones de los hombros, el cuello (impide el movimiento de la cabeza y causa mareos), cadera, rodilla, manos y articulaciones del pie .



Además, puede haber muchos otros factores que pueden dañar el cartílago, tales como la actividad física excesiva, la obesidad, lesiones mecánicas de algún tipo de impacto o transporte de cargas pesadas.

En caso de un daño del cartílago, o su desaparición completa, hay varios síntomas que pueden indicar esta condición de salud, tales como dolor cuando se mueve, así como hinchazón y la tensión muscular.

**Los siguientes son los mejores consejos y remedios naturales para la regeneración del cartílago en caderas y rodillas:**

En la lucha por preservar o reconstruir el cartílago de la rodilla, hay una sustancia importante para el cuerpo, llamada condroitina, que puede ser de gran utilidad.

Participa en la preservación del cartílago y también es importante para la regeneración natural del cartílago de la rodilla, la cadera y otras articulaciones.

Esta sustancia esencial absorbe el agua en el tejido conectivo, lo que significa que preserva la elasticidad y la flexibilidad del cartílago.

Además, puede bloquear muchas enzimas que degradan el tejido conectivo, y también puede contribuir en la construcción de uno nuevo.

\* Este compuesto se obtiene a partir de cartílago de tiburón, y de cerdos y vacas, y la cantidad óptima es de 1000 a 1200 miligramos al día.

Por otra parte, la condroitina puede entrar en una combinación aún más favorable junto a la glucosamina, que da una mayor flexibilidad y movilidad a las articulaciones, y también es importante para la regeneración natural del cartílago.

Esta sustancia se deriva de la quitina, que se puede encontrar en la cáscara de los cangrejos de mar, cangrejos y langostas.

Recientes investigaciones han demostrado que el consumo de alimentos ricos en el aminoácido lisina puede ser beneficioso, porque este aminoácido participa en la renovación del colágeno, que es la parte principal extremadamente útil también para el cartílago.

Dado que no se sintetiza en el cuerpo, debe entrar a través de la comida. La cantidad óptima debe ser de 12 miligramos por cada kilogramo del peso corporal.

Los alimentos que debe incluir en su dieta son: soja, huevos, yogur, queso, frutos secos, habas, bacalao, carnes rojas, y muchos otros.

### **Alimentos recomendados para la regeneración del cartílago:**

Para la formación adecuada y la renovación del cartílago de la rodilla, el consumo de alimentos ricos en vitaminas es la regla esencial, ya que la mayor parte del cartílago con el tiempo se vuelve rígido, por lo que es una necesidad consumir la mayor cantidad de vitaminas para prolongar su vida útil y su resistencia.

Los alimentos ricos en vitamina A y vitamina C estimulan la regeneración del cartílago de la cadera y la rodilla.

La vitamina C es crucial para el cuerpo para estimular la producción de colágeno, que es extremadamente importante en la construcción sana de ligamentos y tendones.

La cantidad diaria óptima es de 75 miligramos.

La vitamina C se encuentra en las cebollas, pimientos, patatas, lechuga.

También en una cantidad de frutas como naranjas, mandarinas, uvas, frutas cítricas, moras, y sus zumos.

Este tipo de una dieta basada en frutas y verduras, también puede reducir el riesgo de padecer gota, la acumulación de ácido úrico en las articulaciones.

La vitamina D se encuentra en la leche, el pan, los cereales, así como los pescados grasos como el salmón, el arenque, y en ostras.

En este sentido, un estudio publicado bajo el título de “Arthritis and Rheumatism” una vez más se demostró que la exposición a la luz solar y la vitamina D contribuye directamente a mejorar la movilidad de las articulaciones.

Los resultados también mostraron que es necesario tener una cantidad suficiente de vitamina D en el cuerpo con el fin de prevenir la aparición de osteoartritis.

Gelatina, un remedio casero natural para regenerar el cartílago.

Aparte de ser absolutamente deliciosa como postre o cuando se usa como aderezo para ensaladas, la gelatina es también un gran remedio natural para regenerar el cartílago de la rodilla, la cadera y otras articulaciones.

Este papel beneficioso de la gelatina es debido a su estructura similar a la del cartílago.

La gelatina es una fuente muy rica de la proteína colágeno, una sustancia que participa en el tejido, huesos, tendones, y la construcción del cartílago. Además, contiene 10 aminoácidos esenciales, pero sin grasas ni colesterol.

La cantidad óptima de gelatina es 10 gramos al día. Su consumo regular puede conducir a una eliminación completa de los síntomas de la osteoartritis.

Fuente: [IgnisNatura](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)