

ARTRITIS SIN DOLOR

RETO DE 3 DÍAS ALIVIO NATURAL PARA TUS ARTICULACIONES



Lic. Yessica Quiroz Candia

INTRODUCCIÓN:

¿Y si en solo 3 días pudieras notar alivio real en tus manos, rodillas o caderas usando solo remedios naturales?

Este reto es una invitación a reconectar con tu cuerpo a través de alimentos, hierbas, descanso y cuidado consciente.

Hazlo con cariño, desde casa, y siente la diferencia.

DÍA 1 – Desinflama desde adentro

Mañana:

✓ Jugo verde (piña, espinaca, pepino, jengibre)

✓ 5 minutos de estiramientos suaves de manos y rodillas



Tarde:

✓ Infusión de uña de gato (1 cucharadita en agua caliente)

✓ Rodajas de pepino con cúrcuma en polvo como snack



Noche:

✓ Masaje con aceite tibio de coco + 2 gotas de aceite esencial de romero

✓ Baño de manos con agua caliente y sal marina (10 min)



DÍA 2 – Aplica, relaja, repara

Mañana:

- ✓ Jugo antiinflamatorio (zanahoria, cúrcuma, naranja)
- ✓ Caminata ligera de 10 minutos (o ejercicios sentada)



Tarde:

- ✓ Infusión de manzanilla con cúrcuma
- ✓ Aplicar ungüento casero:

Romero + vaselina
+ cúrcuma (mezclar
y aplicar en zonas doloridas)



Noche:

- ✓ Baño de pies o manos con romero fresco y jengibre
- ✓ Respiración 4-4-6 (inhalar 4 seg, mantener 4, exhalar 6)



DÍA 3 – Reconecta y fortalece

Mañana:

- ✓ Jugo de papaya
+ semillas de chía + menta



- ✓ Estiramientos +
afirmaciones positivas
(me siento mejor cada día)



Tarde:

- ✓ Infusión de uña
de gato o cola de caballo



- ✓ Ungüento tibio
de jengibre rallado
+ aceite de oliva tibio
(uso externo)



Noche:

- ✓ Masaje final
con mezcla casera:
Aceite de almendras
+ 2 gotas de aceite esencial
de lavanda



- ✓ Gratitud: Escribe 3 cosas que agradeces.

Resultado Esperado:

- Menos rigidez
- Más movilidad
- Menos dolor
- Mayor conexión con tu bienestar

**¿Quieres continuar?
Este reto es solo el comienzo.**

**Descubre el programa
completo de 30 días con:
Menús, ejercicios, recetas
naturales, ungüentos y más.**



“Ver el programa completo”