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



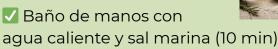
Tarde:

- ☑ 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





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"