



โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนผิวข้อ
สามารถควบคุมอาการได้ ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม

ควบคุมน้ำหนัก

หลีกเลี่ยงการขึ้น/ลงบันได

หลีกเลี่ยงการนั่งอเข่า

สวมสนับเข่า

ใช้งานข้อให้ลดลง

สูตรน้ำสมุนไพรมะนาว

มะนาว + สับปะรด + ใบย่านาง

แก้อาการข้อเข่าเสื่อม

