**[Vesele noge](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/vesele-noge)**



Foto: orgona.com

Piše: Anja Jurko v Vivi

Če sodite med tiste, ki jim povzročajo preglavice utrujene, boleče in težke noge, si lahko pomagate z nasveti, ki so jih poznale že naše babice.
Sprostite občutljive, boleče ali toge mišice z zelišči in eteričnimi olji, ki jih predstavljamo tokrat.

**ABC lajšanja težav**

**· Hladna prha ali kopel:**

hlajenje mišic blaži občutljivost in togost mišic. Prvih 24 do 72 ur na boleča mesta večkrat na dan za 30 minut položite leden obkladek.

**· Masaža:**

 uporabite zeliščno mazilo ali mešanico z eteričnim oljem in jo s počasnimi krožnimi gibi vtirajte na boleče mesto. Vnete mišice masirajte z glajenjem in gnetenjem, s palci pa pritiskajte na občutljive točke.

**· Zlata pravila telesne vadbe:**

 pred vsako vadbo se najprej dobro ogrejte, s čimer boste povečali dotok krvi v mišice. Enako pomembno je, da po koncu vadbe opravite vaje za sproščanje. Ne pozabite, da si je treba pri mišičnih bolečinah, pa tudi po vsaki telesni vadbi privoščiti počitek.

**· Pomoč magnezija:**

v prehrano uvrstite več tega minerala, saj sprošča mišice. Vsebujejo ga polnozrnata žita, fižol in oreščki.

**Čudodelni arnika in ognjič**

Bolečine v mišicah si lahko lajšate z nežnim vtiranjem zeliščnega mazila. Pomagajte si s staro znanko in pomočnico pri tovrstnih težavah: uporabite mazilo ali gel iz arnike. Arnika vsebuje snov helenalin, ki blaži mišično vnetje in pospešuje okrevanje. Boleča mesta lahko dvakrat do trikrat na dan s počasnimi krožnimi gibi masirate tudi z ognjičevim mazilom, saj deluje podobno kot arnika in le redko povzroči alergično reakcijo.

**Opojna moč eteričnih olj**

Eterična olja vsebujejo sestavine, ki imajo protivnetne lastnosti in lajšajo bolečine. Ker zlahka prodrejo v kožo, njihove učinke zaznamo že po nekaj minutah. Poleg tega izboljšajo prekrvavitev in skrajšajo okrevanje.
**Brinovo eterično olje je učinkovito domače zdravilo, ki deluje protivnetno in blaži bolečine v mišicah. Na mestu nanosa izboljša prekrvavitev in omili bolečino.**

**Obnovite mišice s kopeljo**
**Za 20 minut se sprostite v topli kopeli – na vsak liter vode dodajte po eno kapljico eteričnega olja. Brinovo** eterično olje lahko dodate tudi olju ali ga vmešate v kremo: dve kapljici olja zmešajte z žlico mandljevega olja, tako dobljeno mešanico pa vtrite na boleče mesto.Pri sproščanju bolečih mišic je priporočljiva tudi uporaba eteričnih olj bora in smreke (smrekova smola).

**Kis – tudi za utrujenost**

Topli (ne vroči!) vodi za kopel dodajte dve skodelici jabolčnega kisa, ki je učinkovit borec proti mišičnim bolečinam. Privoščite si ga lahko tudi kot napitek, vendar ga vedno razredčite z vodo ali s sokom. Iz bolečih mišic se namreč sprošča mlečna kislina, jabolčni kis pa vsebuje aminokisline, ki zavirajo njeno nastajanje. Vsebuje tudi kalij in encime, ki odpravljajo utrujenost. Na boleča mesta lahko polagate tudi obkladke z jabolčnim kisom, njihov učinek pa okrepili z dodatkom ščepca popra.

**Poživite in ohladite**

Kafra je voskasta snov močnega vonja,ki jo pridobivajo iz azijskega zimzelenega drevesa kafrovca. Hitro se vsrka v kožo ter vzbuja občutek hlajenja, kar blaži bolečine. Podobno kot kafra hladi tudi mentol, ki omrtviči bolečinske receptorje, draži živčna vlakna in širi krvne žile, s čimer poveča pretok krvi. Pripravki z mentolom najprej hladijo, nato pa zaradi prekrvavljenosti grejejo. Tudi eterični olji evkalipta in timijana poživljata in lajšata bolečine.

**Izkoristite delovanje hormonov**

Čajno žličko kajenskega popra zmešajte s 6 ml olivnega olja in mešanico vtrite na boleče mesto. Kajenski poper vsebuje kapsaicin, ki uravnava kroženje krvi, zavira nastajanje povzročiteljev bolečine, hkrati pa pospešuje izločanje endorfinov (hormoni sreče), ki delujejo kot naravni protibolečinski opoj. Kajenski poper torej učinkuje pofobno kot zdrav smeh.

Čudovita pomoč za otekle, boleče in utrujene noge je obkladek iz lapuhovih listov. Sveže liste zmečkajte in jih ovijte okrog nog. Pripravite si lahko tudi gabezovo tinkturo, ki vzame malce več priprave. Eno pest svežih gabezovih listov dajte v kozarec in dolijte žganje, da jih popolnoma prekrije. Kozarec za en mesec postavite na toplo in sončno mesto, nato tinkturo precedite in nalijte v temno steklenico. Blagodejno za masažo ali kopel.