

30 Μαΐου 2014

## **Φτιάξε φυσικό θερμαντικό λάδι για τους μυϊκούς πόνους και τα πιασίματα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Για τους μυϊκούς πόνους, τα πιασίματα, τις ψύξεις και τους τραυματισμένους μυς μπορείτε να φτιάξετε ένα φυσικό, μυοχαλαρωτικό και θερμαντικό λάδι με μπαχαρικά για τοπικό μασάζ και εντριβές.**

Θα χρειαστείτε:

1 lt παρθένο ελαιόλαδο

15 καυτερές πιπεριές τσίλι αποξηραμένες

2 ξύλα κανέλα  
7 άνθη κανέλας  
1 πρέζα μαραθόσπορο  
1 πρέζα μπαχάρι  
1 πρέζα μαύρο πιπέρι  
1 πρέζα κόκκινο πιπέρι γλυκό  
6 γαρίφαλα  
4 κεδρόμηλα  
1 πρέζα σπόρους άγριο κύμινο  
1 μοσχοκάρυδο  
5 με 6 κάρδαμα  
λίγο τριμμένο τζίντζερ  
2 με 3 κλαράκια θυμάρι  
1 κλωνάρι δενδρολίβανο  
1 ματσάκι βασιλικό  
1 μικρό ματσάκι φασκόμηλο  
1 ματσάκι λεβάντα

Χτυπήστε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο γουδι μέχρι να λιώσουν καλά και να ανακατευτούν μεταξύ τους. Στη συνέχεια ρίξτε τα σε ένα μεγάλο γυάλινο βάζο και προσθέστε το ελαιόλαδο. Κουνήστε το καλά και αφήστε το για περίπου ένα μήνα σε σκοτεινό μέρος (πρέπει να το κουνάτε σε καθημερινή βάση). Μόλις περάσει ο μήνας, σουρώστε καλά το μίγμα και κρατήστε μόνο το ελαιόλαδο. Διατηρήστε το σε δροσερό και σκοτεινό μέρος και χρησιμοποιήστε το όποτε υποφέρετε από κάποιο πόνο.

Γράφτηκε από τον [myfit.gr](http://myfit.gr)

Πηγή: [faysbook.gr](http://faysbook.gr)