16 Σεπτεμβρίου 2014

«Πιασμένος» αυχένας; Δοκιμάστε τις δύο αυτές φυσικές συνταγές και πείτε αντίο στον πόνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένας από τους πιο συνηθισμένους πόνους των τελευταίων εποχών, είναι αυτός του αυχένα. Οι πολλές ώρες που περνάμε μπροστά από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή είτε δουλεύοντας, είτε σερφάροντας απλώς στο διαδίκτυο μέσω κάποιου tablet ή κινητού, είναι δύο από τις κυριότερες αιτίες πρόκλησής του.

Για τον λόγο αυτό σας έχουμε δύο πολύ απλές φυσικές συνταγές που θα σας ανακουφίσουν άμεσα και θα μειώσουν την ένταση του πόνου.

Συνταγή No.1

7 σταγόνες αιθ. έλαιο λεβάντα
50 ml λάδι άρνικας
5 σταγ. αιθ. έλαιο λεμόνι
6 σταγ. αιθ. έλαιο κυπαρίσσι
8 σταγ. αιθ. έλαιο άρκευθος

Συνταγή No.2
50 ml λάδι καμφοράς
3-4 σκελίδες σκόρδο

Tip:Επιλέξτε τη συνταγή που προτιμάτε. Ρίξτε όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπουκαλάκι και ανακινείστε πολύ καλά. Τοποθετήστε το μπουκαλάκι στο κομοδίνο σας και αφιερώστε 2 λεπτά πριν από τον βραδινό σας ύπνο για το χαλαρωτικό σας μασάζ. Θα δείτε σύντομα διαφορά!
Πηγές:queen.gr- thrakitoday.com