27 Δεκεμβρίου 2015

Σπιτική αλοιφή για τους πονεμένους μύες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Απελευθερώνει την ένταση των μυών με άρωμα θα σας ξετρελάνει

Μετά από μια κουραστική μέρα γεμάτη υποχρεώσεις ή μια σκληρή προπόνηση στο γυμναστήριο, καταπραΰνετε τους πονεμένους μύες με μια αλοιφή που μπορείτε εύκολα μόνοι σας να φτιάξετε στο σπίτι.

Με υλικά και αιθέρια έλαια που υπάρχουν στο ντουλάπι σας, είναι ιδανική ακόμη και για μασάζ. Ζεσταίνει και απελευθερώνει την ένταση των μυών, ενώ το άρωμά της θα σας ξετρελάνει!

Θα χρειαστείτε:

- Ένα μικρό κατσαρολάκι
- Δύο μπολάκια
- 1/4 του φλιτζανιού λάδι καρύδας
- 1/4 του φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας κερί μέλισσας

- 1/4 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου
- 20 σταγόνες έλαιο γαρύφαλλου
- Φίλτρο καφέ
- Σουρωτήρι
- Μικρό σφραγισμένο δοχείο

Εκτέλεση

Ξεκινήστε βάζοντας σε ένα μικρό κατσαρολάκι νερό και από πάνω ένα μπολ που να χωράει στο κατσαρολάκι (όπως φτιάχνουμε το μπεν μαρί).

Μέσα στο μπολ προσθέστε το λάδι καρύδας και το ελαιόλαδο , μαζί με το πιπέρι και το τζίντζερ. Αφήστε το νερό να σιγοβράσει και στη συνέχεια αφήστε το μείγμα στο ζεστό νερό για περίπου 20 λεπτά.

Το πιπέρι και το τζίντζερ είναι δύο συστατικά που βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και έχουν καταπραϋντική επίδραση στους μύες. Αφού περάσουν τα 20 λεπτά προσθέστε το κερί μέλισσας και ανακατέψτε καλά στη φωτιά μέχρι να λιώσει.

Τοποθετήστε ένα σουρωτήρι πάνω από ένα μικρό μπολ και προσθέστε ένα φίλτρο του καφέ. Αφαιρέστε προσεκτικά το λιωμένο μίγμα από την κατσαρόλα και ρίξτε το πάνω από το φίλτρο.

Τώρα προσθέστε το έλαιο μέντας, ευκαλύπτου και γαρύφαλλου. Και τα τρία συστατικά είναι αναζωογονητικά και χαρίζουν φρεσκάδα.

Προσεκτικά μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μικρό σφραγισμένο δοχείο και αφήστε το να πήξει σε θερμοκρασία δωματίου για μερικές ώρες.

Η αλοιφή σας είναι έτοιμη!

Πηγή: newsbeast.gr