

# Ellazítja az izmokat az illóolajos fürdő

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogysz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

Kalcium pezsgőtabletta az izomgörcsök általános ellenszere. Izomgörcs lehet a túlzott megerőltetéstől, például egy cipőtől is, amiben minden lépéshez pontosan tízszer akkora erőfeszítés kell, mint egy normális lábbeliben.

A pincérek, a terhes nők és a túlsúlyos emberek jól ismerik az általában este jelentkező vagy felerősödő lábikragörcsöt. Az izom nem tud ellazulni, ettől fáj a láb, de fájhatnak az ízületek

és az erek is. A makacs izomfájdalom esetén tanácsos orvoshoz fordulni, mert érrendszeri problémára is utalhat, akár egy érrög is az ereinkben, ami pillanatok alatt életveszélyt is okozhat. Ilyen esetekben a trombózis kockázatát feltétlenül ki kell zárni, még ha csak minimális, akkor is.

Ha nem trombózisról van szó, és a cipőnket is lecseréltük, akkor pihentesük a lábunkat és üljünk bele egy illóolajos fürdőbe 20-30 percre. Egy evőkanál mézben 15 csepp levendula és ciprus illóolajat keverjünk, és ezt oldjuk bele a fürdőbe egy marék tengeri sóval és két evőkanál szódbikarbónával együtt. Húsz csepp ciprus illóolaj fél deci tejfölben feloldva vagy jó minőségű árnikagél alaposan a görcsös részbe masszírozva néhány nap alatt megszabadítja az embert az izomgörcseitől. Belsőleg mindennap egy-két teáskanál virágpor fogyasztásával is meg tudjuk előzni a súlyos, fájdalmas izomgörcsök kialakulását.