

## Jak na namožené svaly?

---



**Jako prevence namožených svalů působí strečink**, tedy řádné protažení po sportovním výkonu, které **pomůže odplavit nahromaděnou kyselinu mléčnou ze svalů**. Co ale dělat, když svaly přesto bolí? Poradíme vám několik triků, jak se co nejrychleji dostat zpět do formy:

1. Nejlepším **lékem pro namožené svaly je klid a teplo**. Rozhodně se tedy nedoporučuje další zátěž.
2. Pokud se svaly urputně rozbolí, **jako první pomoc pomáhá jejich nahřátí - tedy například horká vana**. Do ní **můžeme přidat pár kapek skořicového nebo zázvorového oleje**. Ty **mají protibolestivé a protizánětlivé účinky a zlepšují látkovou výměnu ve svalech**, čímž přispívají k jejich regeneraci.
3. Další pomoc nám nabízí příroda a **homeopatický přípravek Arnica montana C15**. 3 až 5x denně vycucáme jednu kuličku, přičemž 15 minut před a po nic nejíme a nepijeme. **Arnica výrazně urychlí regeneraci namožených svalů**. Přípravek stojí kolem 70 Kč a dostaneme jej v lékárně.
4. Rovněž v lékárně nebo drogerii najdeme množství **uvolňujících sportovních gelů**, které obsahují například **kostival nebo kaštan**.
5. Někdy může svalová bolest přecházet až ve svalovou horečku a křeče, na nichž se podílí zejména nedostatek hořčíku a vápníku. **Při svalové horečce doporučujeme zklidňující přípravky - například jemnou masáž levandulovým olejem**.