

Arnica cream- naturlig första hjälp

En traditionell salva med Arnika - en ört som har använts för egenvård i hundratals år. Idealisk att använda före och efter fysisk träning. Upplevs värmande på stela, ansträngda områden. Arnika kallas också slättergubbe och hästfibbla (Arnica Montana) och är en av våra viktigaste läkeväxter.

När jag själv fick en akut inflammation i min axel en sommar, visste jag direkt att jag ville tillverka en Arnika salva att smörja in med.

Jag hade tidigare gjort en tinktur på Arnika, så jag använde den i min salva. Smörjde in axeln 3-5 ggr per dag, och märkte ganska snabbt att inflammationen avtog. Efter en vecka kunde jag börja använda axeln igen, från att först ha varit helt sängliggande.

Arnika används främst vid akuta olycksfall såsom stukning, vrickning, klämskador, bulor, blåmärken och hjärnskakning, men även vid led- och muskelsmärter, onda knän eller armbågar och åderbräck.

Min Arnikasalva är tillverkad av sesamolja, rapsolja, bivax, arnikatinktur, lavendel, eukalyptus, rosmarinextrakt, E-vitamin.

Rapsolja sägs vara naturens eget kortison, så den passade med i detta recept.

Eukalyptus och lavendel har båda avslappnande och stärkande effekt. Eukalyptus ökar blodcirkulationen lokalt, så den kan förebygga vid värk och stelhet.

Inom djurvården har Arnikasalvan stora användningsområden som tassalva, på klövar och hovar samt som ett skyddande skikt under sadel och benskydd på hästar.

INCI: Sesamum indicum seed oil (sesamolja)*, Brassica campestris seed oil (rapsolja)*, Cera Alba (bivax)*, Helianthus annuus seed oil (solrosolja)*, Arnica montana flower extract (arnika extrakt)*, Eucalyptus globulus leaf oil (eukalyptus olja)*, Lavandula angustifolia flower oil (lavendelolja)*, Tocopherol (E-vitamin)*, Rosmarinus officinalis leaf extract (rosmarin extrakt)*, Parfym**, Linalool**, Limonene**

100 % naturliga råvaror (*Ekologiska ingredienser 89 %)

** förekommer naturligt i eteriska oljor Tillverkad i Finland.

