**Alpa**

**11 důvodů proč byste Alpu neměli pustit z ruky! Máme ji doma téměř všichni a mnozí vůbec netušíme, co všechno dokáže.**

**Napsal Svět kolem nás dne 9. prosinec 2017. Stará dobrá Alpa. Nechybí snad v žádné domácnosti. Ačkoli všichni víme, že je dobré mít ji po ruce, mnoho lidí netuší, co skutečně dokáže.

Sesbírali jsme pro vás 11 geniálních tipů, jak využít obyčejnou Alpu!

1 Recept proti bolesti zad a kloubů
Na tento recept nezapomeňte, na podzim, kdy bude období kaštanů. 10 kaštanů zalijte střední lahví Alpy. Nechte louhovat 3 týdny na chladném, tmavém místě a potom používejte k potírání bolestivých míst.

2 Při bolesti břicha
Říkali vám rodiče, že na bolavý žaludek si třeba dát za lžičku Alpy s cukrem? Z vlastních zkušeností můžeme potvrdit, že to zabírá expresně rychle. Alpu koupíte v potravinách, stejně jako cukr.
Stačí si dát na malou lžičku trochu cukru a zalít ho trochou Alpy. To rychle zkonzumujte, osvěžení nastane okamžitě a úleva by se měla dostavit brzy. Pokud vás bolest zastihla doma, nalijte trochu Alpy na vatu či vatový tampon a jemně si jím přetírejte bolavé místo. Určitě se vám uleví.

3 Na kuří oka, mozoly a popraskané paty
Domácí recept na popraskané paty, otlaky a kuří oka! Pokud vás tyto problémy trápí, vyplatí se vyzkoušet. Rozdrtíme 10 tablet aspirinu, nasypeme do skleněné uzavíratelné nádoby a zalijeme 250 ml Alpy. Směs necháme odležet dva dny při pokojové teplotě a každý den protřepeme, aby se aspirin dobře rozpustil.
Každý večer si tuto směs naneseme na paty po mocí navlhčeného vatového tampónu – tampon necháme na patě. Potom patu zabalíme do potravinové fólie a obujeme přes ni ponožku. Necháme působit celou noc. Ráno nohy opláchněte, dobře vysušte čistým ručníkem a natřeme krémem.

4 Pomoc při bolestech zápěstí a syndromů karpálního tunelu
Díky tomuto jsem se vyhnula operaci a nesnesitelným bolestem zápěstí: Za pokus nic nedáte a pokud máte podobný problém, toto doporučuji všemi deseti!
500 ml Alpy Lesana nalijeme do dózy, nebo sklenice na zavařování a přidáme 5 listů listů aloe vera (cca 15 cm dlouhých a 3 cm širokých). Do této směsi vložíme i 15 ks aspirinu a necháme louhovat v lednici 1 týden. Natíráme bolestivá místa každý večer před spaním asi po dobu 3 týdnů. Pomáhá i při takzvaném “tenisovém lokti”.

5 Pomáhá oteklým nohám
Mnozí lidé používají Alpu i při problémech s oteklými nohami. Stačí, když si napustíte teplou vanu a do vody nalijete trochu Alpy. Poležte si v této lázni alespoň 20 minut a problém s otokem by měl pominout, nebo alespoň zmírnit.

6 Ochrání vás před komáry
Vždy, když šla babička na pole, nastříkala si na zápěstí trochu této směsi. S komáry a mouchami měla celý den klid!
Do 200 ml Alpy nasypeme 30 hřebíčku a přidáme kůru z jednoho citronu. Necháme louhovat alespoň 24 hodin a potom používáme jako klasický repelent. Nastříkáme na odhalené části těla, případně i na oblečení. Komáři se drží dál a máte klid vždy, když jdete ven. Skladujeme v chladničce.

7 Rozzáří okna
Pokud chcete, aby se vaše okna opět rozzářila, můžete použít směs teplé vody a alpy. K lesklému zrcadlu vám dopomůže vychladlý slabý čaj nebo octová voda. Namočte si v tekutině hadřík, vyždímejte ji a zrcadlo přetřete. Když to zaschne, můžete jej vyleštit.

8 Límec na košili zůstane zářivě bílý
Stačí, když ho před nošením potřete Alpou – zejména z vnitřní části. Díky tomuto jednoduchému triku si nemusíte lámat hlavu s tím, jak zažloutlý límec vyperete.

9 Voňavý domov a klid od much
Vyrobte si účinný postřik do interiéru s krásnou vůní. Stačí 1 citron, 1 lžička Alpy, kapka olivového oleje, svazek levandule a 10 ks hřebíčku. Do 300 ml vody dejte nakrájený citron, hřebíček a vařte asi 5 minut. Potom přidejte levanduli, olej, Alpu a nechte vychladnout. Pak jednoduše přelijte do láhve s rozprašovačem a nastříkejte do interiéru.

10 Odstraní skvrny
Na skvrny od pryskyřice je Alpa jako stvořená. Namočte do Alpy vatový tampon a přiložte přímo na skvrnu. Nechte působit a poté vyperte jako obvykle.

11 Tlačí vás boty, žádný problém
Stačí, když si vnitřek bot vytřete Alpou a chvíli necháte působit a pak si boty můžete klidně obout. Kromě toho, že alpa eliminuje nepříjemný zápach, způsobí, že i pevné kožené boty “povolí” a vy je obujete mnohem pohodlněji.**