



Lo sabemos: las épocas de frío son terribles para los resfriados. Solemos tener las defensas más bajas, la piel más delicada y en cuanto viene una ola de viento más fuerte de lo normal... Zasca, resfriados. Por mucho que intentemos evitarlo y ponerle remedio, cuando caemos, caemos.

No obstante, para quitarnos ese malestar general lo más rápido posible, hoy queremos compartir contigo una receta que te ayudará a recargar pilas y estar al 100 % en tiempo récord.

Entre los ingredientes, destacan algunos aceites esenciales que ayudarán a respirar y descansar mejor, como son el aceite de lavanda y el del eucalipto.

Eso sí, ¡muy importante! Este remedio no es recomendable en niños menores de tres años.

Dicho esto, ¡toma nota de los ingredientes!

### **Ingredientes para 25 ml (aprox)**

#### **FASE 1**

3,3 gr **Cera de abeja** o **cera de candelilla**)

5,5 gr **Manteca de karité BIO**

5 gr **Aceite de jojoba virgen BIO**

4 gr **Aceite de ricino virgen BIO**

4 gr **Aceite de girasol virgen BIO**

#### **FASE 2**

2 gotas de **Vitamina E - Tocoferol**



- 7 gotas **Aceite esencial de lavanda BIO**
- 3 gotas **Aceite esencial de tomillo rojo BIO**
- 4 gotas **Aceite esencial de eucalipto radiata BIO**
- 3 gotas **Aceite esencial de romero QT Cineol**
- 4 gotas **Aceite esencial de pino BIO**

## Elaboración

1. Limpia y desinfecta con alcohol los materiales y utensilios que vayas a utilizar, y déjalos secar.
2. Funde la Fase 1 al baño maría.
3. Espera hasta que la Fase 1 se haya enfriado (alrededor de los 40°C). Una vez haya llegado a dicha temperatura, añade la Fase 2 y remueve.
4. ¡Importante! No esperes. Una vez añadida la Fase 2 y después de haber removido, vierte la mezcla rápidamente en un tarro de vidrio y métela en el frigorífico durante aproximadamente una hora. Pasado este tiempo, ya estaría listo para utilizar.





## Método de aplicación

Te recomendamos aplicar el bálsamo sobre el pecho y/o espalda, suavemente y con masajes circulares hasta que la crema se haya absorbido por completo. También puedes untar un poco alrededor de la nariz en caso de irritación (el eucalipto te ayudará a respirar mejor).

Si lo guardas siempre en el frigorífico, su caducidad será de aproximadamente un año.

**¿Te ha parecido útil e interesante esta receta? ¡No olvides dejarnos un comentario para saber qué tal te ha ido con ella! En Cosmética Natural Casera Shop estaremos encantados de leerte.**

---

# Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

*(\*) Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibida.*