



Receta Bálsamo efecto calor para espalda y lumbares

Hoy os traemos una receta muy especial. Se trata de un bálsamo efecto calor perfecto para tratar dolores en la zona de la espalda y las lumbares.

Gracias a sus ingredientes, conseguirás hidratar al tiempo que mejoras la circulación y mitigas los posibles dolores musculares:

- La manteca de karité actúa como **hidratante**.
- La cera de abeja es lo que da la textura final al bálsamo (se puede sustituir perfectamente por cera candelilla en caso de no querer utilizar un producto de origen animal).
- El aceite vegetal de borraja virgen BIO es un buen **vasodilatador**, mientras que el de maracuyá actúa como **antiinflamatorio**.
- Por su parte, los distintos aceites esenciales utilizados en la receta son los que otorgan al bálsamo ese efecto calor que ayudará a **estimular la circulación y reducir el dolor muscular**.
- La vitamina E - Tocoferol, al ser un antioxidante natural, ayudará a prolongar la conservación del producto.

Suena bien, ¿verdad? Pues deberás saber que el método de elaboración es súper sencillo! Y no olvides que al final del post encontrarás la receta en vídeo para guiarte paso a paso.

Ingredientes para 50 gr

23 gr **Manteca karité BIO**

2 gr **Cera de abeja virgen BIO** o **Cera candelilla**

15 gr **Aceite de borraja virgen BIO**



8,5 gr **Aceite de maracuyá (fruta de la pasión) virgen BIO**

1 gota **Vitamina E - Tocoferol**

8 gotas **Aceite esencial canela (hojas)**

12 gotas **Aceite esencial jengibre BIO**

10 gotas **Aceite esencial pimienta negra BIO**

5 gotas **Aceite esencial Romero BIO QT Alcanfor**

5 gotas **Aceite esencial menta piperita BIO**

4 gotas **Aceite esencial clavo**

Elaboración

Como siempre, antes de comenzar una receta deberás desinfectar todos los materiales y utensilios que vayas a utilizar. Para ello, pulverízalos con un poco de alcohol y déjalos secar.

- Cuando ya lo tengas todo listo, lleva al baño maría la manteca y la cera hasta que ambas se derritan (te recomendamos remover cada poco para ayudar a que se disuelvan antes).
- Cuando estén ambos ingredientes perfectamente derretidos, retira el recipiente del fuego y déjalo unos cinco minutos en reposo para que baje un poco la temperatura.
- Pasado ese tiempo, añade el resto de ingredientes y remueve muy bien para que quede todo perfectamente mezclado.



Receta Bálsamo efecto calor para espalda y lumbares



- ¡Ya solo te queda envasar! Y no te preocupes si el resultado te parece muy líquido, porque el bálsamo irá tomando consistencia según se vaya enfriando.





En nuestro caso hemos utilizado **este envase**.

Modo de empleo

Aplicar este bálsamo es muy sencillo. Tan solo deberás aplicar un poco de producto sobre la zona afectada, masajeando suavemente con movimientos circulares hasta que la piel lo absorba por completo.

Receta en vídeo

¿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.*