



## Receta loción de masaje casera contra dolores musculares



Esta loción de masaje es perfecta para aliviar y calmar dolores y molestias musculares. ¿El motivo? Las propiedades y beneficios de los ingredientes naturales que posee. Algunos de ellos, son los siguientes:

- El aceite vegetal de árnica montana se usaba ya tradicionalmente en el **tratamiento de lesiones** de tejidos blandos y en la recuperación de contusiones.
- El aceite de hipérico es un buen remedio para **dolores** cervicales, dolor lumbar, ciática, esguinces y torceduras.
- El aceite de caléndula aporta **propiedades antiinflamatorias**, ayuda a **reducir hinchazón y calma los tejidos inflamados**.
- El hidrolato de siempreviva es perfecto para el **tratamiento de contusiones y esguinces**.



¿Te animas a probar la receta?

## Ingredientes para 200 ml

### FASE 1

20 gr [Aceite de árnica](#)

15 gr [Aceite de hipérico](#)

20 gr [Aceite de caléndula](#)

15 gr [Aceite de coco virgen](#)

10 gr [Montanov L](#)

### FASE 2

10 gr [Alcohol \(Ethanol 96º\)](#)

4 gr [Mentol en cristales](#)

2 gr [Alginato](#)

### FASE 3

125 gr [Hidrolato de siempreviva \(Immortelle\)](#)

### FASE 4

1 gr [Conservante rokonsal](#)

5 gotas [Ácido láctico](#)

10 gotas de [Aceite esencial de lavanda](#)

**OPCIONAL:** En casos de **dolores graves**, en lugar de aceite esencial de lavanda puedes usar un máximo de 10 gotas de [aceite esencial de Gaulteria \(wintergreen\)](#) o 10 gotas de [aceite esencial de Alcanfor](#) o 10 gotas de aceite esencial de [Romero QT Alcanfor](#).



## Receta loción de masaje casera contra dolores musculares

**¡MUY IMPORTANTE! No debes usar estos aceites esenciales ni el mentol durante el embarazo.**

### Elaboración



Antes de empezar, desinfecta los envases y utensilios que vayas a usar.

Mide la Fase 1 en un vaso de laboratorio y fúndela al baño maría.



Mezcla la Fase 2 y remueve hasta que los cristales del mentol se hayan disuelto. Después, calienta la Fase 3 a aproximadamente 70°C.

Quita el vaso de la Fase 1 del baño maría y vierte la Fase 3 en la Fase 1. A continuación, bate durante tres minutos a alta velocidad.



## Receta loción de masaje casera contra dolores musculares



Vierte la Fase 2 en la misma emulsión y bate durante un minuto con la batidora. Sigue removiendo con una cucharita hasta que se haya enfriado con una cucharita.

Por último, añade la Fase 4 y vuelve a remover. Si fuera necesario, regula el pH con ácido láctico y remueve de nuevo. ¡Ya solo te quedaría envasar!



En cuanto a su modo de uso, basta con aplicar un poco del producto en la zona dolorida con un ligero masaje hasta su completa absorción.

**¿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**



Receta loción de masaje casera contra dolores musculares

**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.