



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 Gaultheria (wintergreen)** o 10 gotas de

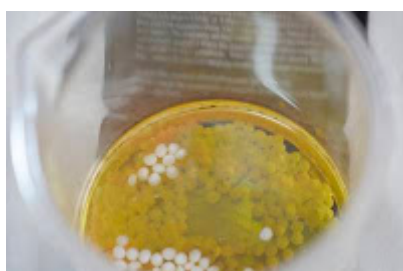


Receta loción de masaje casera contra dolores musculares

aceite esencial de Alcanfor o 10 gotas de aceite esencial de **Romero QT Alcanfor**.

¡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 disueltos. 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,



Receta loción de masaje casera contra dolores musculares

bate durante tres minutos a alta velocidad.



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.



Receta loción de masaje casera contra dolores musculares

¿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.*