



Este ungüento casero te aportará las propiedades de la **árnica montana**. Se trata de un remedio tradicional usado ya desde hace mucho tiempo atrás en la medicina popular para tratar a **contusiones, esguinces, hematomas y dolores musculares**. La Árnica, además, te ayudará a prevenir la aparición de **moratones** tras los golpes y a tratar **heridas de difícil curación**. Por su capacidad de aumentar el flujo sanguíneo, también puedes usarla en casos de **insuficiencia venosa**.

## **Ingredientes para 60 ml (aprox)**

### **FASE 1**

2,5 gr **Cera de abeja**

8 gr **Aceite de almendras**

### **FASE 2**

18 gr **Manteca de karité**

### **FASE 3**

12 gr **Aceite de árnica**



6 gotas **Aceite esencial siempreviva (immortelle) Helichrysum italicum** (es opcional, pero muy recomendable para tratar hematomas y moretones)

0,6 gr **Vitamina E - Tocoferol**

## Elaboración

- Como siempre, antes de empezar limpia y desinfecta con alcohol los envases y utensilios que vayas a utilizar.
- Incorpora en un vaso los ingredientes de la Fase 1 y mételes al baño maría para que la cera se funda.
- Aparta el vaso del baño maría, introduce la manteca de karité y remueve hasta que se haya fundido también.
- Introduce la Fase 3, remueve nuevamente y envasa en un tarro.



- Por último, pon el ungüento durante aproximadamente una hora en el frigorífico para



que se solidifique. Una vez pasado ese tiempo, estará ya listo para usar.

**Recuerda que todos los ingredientes los encontrarás en nuestra [tienda online](#).**

**¿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.**