



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.