

RECETA DE POMADA DE ARNICA



INGREDIENTES

- 1.- 3 cucharadas Cera de Abeja
- 2.- 3 cucharadas Flores de Árnica
- 3.- 1 taza chica de Aceite de Oliva
- 4.- 1 Embudo
- 5.- 1 Tela de algodón para colar bien.
- 6.- 1 olla para ponerlo a baño Maria

PROCEDIMIENTO

Poner el aceite de oliva a calentar a baño maria con las flores de Árnica cuando ya hierva lo sacamos y lo colamos con la tela de algodón y el embudo después le incorporamos 3 cucharadas de la cera de abeja enfríe listo.

Ya tienes tu pomada para dolores musculares.

COMO USAR?

La manera más sencilla es colocar un poco de esta planta sobre heridas, ya que ayuda a su curación, por lo que es recomendable aplicar fomentos con sus hojas y ramas lavadas. Un té de árnica o su aplicación en pomada ayudará con dolores y aliviará molestias, además hará menos viable una posible infección.

BENEFICIOS

1. Dolor muscular - ¿Un día duro en el gimnasio o en el trabajo? Frote un poco de árnica antes de acostarse para aliviar el dolor. Cómo aliviar los músculos doloridos después de un entrenamiento.
2. Reducir la inflamación - Las lesiones pueden inflamar un músculo, y el árnica puede aliviar esas molestias.
3. Moretones - No es necesario esperar a que se desvanezcan. Aplique árnica para reducir su apariencia.
4. Espera, ¿hidratante para la piel? - Este no es un remedio a largo plazo. Pero si la estación fría está provocando que tu piel se reseque, aplica una pequeña cantidad de árnica para hidratar la piel; la árnica tiene propiedades hidratantes.
5. Cabello Saludable - Los nutrientes y propiedades del árnica sugieren que puede favorecer la salud de los folículos pilosos y reducir la caída del cabello y las puntas abiertas.

ARNICA OINTMENT RECIPE



INGREDIENTES

- 1.- 3 cucharadas Cera de Abeja
- 2.- 3 cucharadas Flores de Árnica
- 3.- 1 taza chica de Aceite de Oliva
- 4.- 1 Embudo
- 5.- 1 Tela de algodón para colar bien.
- 6.- 1 olla para ponerlo a baño Maria

PROCEDIMIENTO

Poner el aceite de oliva a calentar a baño maria con las flores de Árnica cuando ya hierva lo sacamos y lo colamos con la tela de algodón y el embudo después le incorporamos 3 cucharadas de la cera de abeja enfríe listo.

Ya tienes tu pomada para dolores musculares.

HOW TO USE?

How to use?

The simplest way is to place a little of this plant on wounds, as it helps them heal, so it is advisable to apply promotions with its washed leaves and branches. An arnica tea or its application in ointment will help with pain and relieve discomfort, and will also make a possible infection less viable.

BENEFITS

1. Muscle Soreness - A hard day at the gym or at work? Rub some arnica before bed to relieve pain. How to relieve sore muscles after a workout.
2. Reduce inflammation - Injuries can inflame a muscle, and arnica can relieve that discomfort.
3. Bruises - No need to wait for them to fade. Apply arnica to reduce its appearance.
4. Wait, skin moisturizer? - This is not a long-term remedy. But if the cold season is causing your skin to dry out, apply a small amount of arnica to hydrate the skin; arnica has moisturizing properties.
5. Healthy Hair - The nutrients and properties of arnica suggest that it can promote the health of hair follicles and reduce hair loss and split ends.