**POMADA D’ÀRNICA**

Elaboració:

Fondrem al bany maria la cera d’abelles, un cop l’obtenim l’oli, hi afegim l’oli d’àrnica, de menta i de calèndula i un cop tinguem la densitat desitjada hi afegirem o.e. de menta ( compta amb la quantitat d’o.e. de menta ja que és irritant), envasarem i etiquetarem. També hi podem afegir una mica de Tintura Mare d’àrnica.

En pomades, poso entre un 10% i un 15% de cera d’abelles x quantitat d’olis.

És una pomada molt útil en viatges, sortides esportives, esportistes professionals, ja que té virtuts calmants musculars, antiinflamatòria i refrescant.