

**A**

/ Ε



Μια πολύ καλή λύση τώρα

το χειμώνα που όλοι υποφέρουμε από πιασίματα, κρυώματα και μυϊκούς πόνους είναι να φτιάξουμε μια αλοιφή με ελάχιστα συστατικά, η οποία έχει την ίδια δράση με τα φαρμακευτικά σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο για αυτή τη χρήση.

Τα υλικά που θα χρειαστούμε είναι:

- **½ κούπα λάδι καρύδας**
- **2 κουταλάκια του γλυκού κερι μέλισσας**
- **5-10 drops αιθέριο έλαιο καμφορά\***
- **5-10 drops αιθέριο έλαιο μέντα\***
- **5 drops αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου**

\*5 drops το ελάχιστο και 10 drops το μέγιστο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Λιώνουμε το λάδι καρύδας και το μελισσοκέρι, σε bain marie όπως πάντα. Μόλις λιώσει αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε 1-2 λεπτά να κρυώσει ελαφρά.

Έπειτα προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια που προαναφέραμε και ανακατεύουμε καλά με ένα κουταλάκι. ([περισσότερα...](#))