

### Óleo de Massagem de Alecrim e Hortelã Pimenta

*A hortelã pimenta auxilia contra a fadiga muscular e o alecrim é um poderoso antioxidante e anti-inflamatório sendo, também, um importante coadjuvante no combate às dores reumáticas*

- *2 colheres de sopa de pontas de alecrim moídas*
- *2 colheres de sopa de folhas de hortelã pimenta moídas*
- *Óleo de amêndoas doces*

*Coloque as ervas, frescas ou secas, dentro de um frasco esterilizado e preencha com o óleo até que fiquem bem cobertas.*

*Deixe em maceração por 3 semanas, rodando o frasco, para que apanhe sol de todos os lados.*

*Coe o óleo, por um pano de algodão, bem limpo e seco, espremendo bem para aproveitar todos os óleos essenciais das ervas.*

*Guarde num frasco, de preferência escuro, e aplique sempre que necessário.*

*Validade: 12 meses*

*Indicações: Dores reumáticas e musculares (pós desporto).*

*Contra indicações: Uso na gravidez*