



Guia Completo **20 Pomadas** **Naturais**

**Para Dores Musculares
e nas Articulações**



Pomada Anti-Inflamatória de Cúrcuma e Gengibre:

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de cúrcuma em pó.
- 1/2 xícara de óleo de coco.
- 20g de manteiga de cacau.
- 15g de cera de abelha.
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado.

Modo de Preparo:

1. Misture a cúrcuma e o óleo de coco em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de cacau, a cera de abelha e o gengibre, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas inflamadas, massageando com cuidado. Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- A cúrcuma possui propriedades anti-inflamatórias, auxiliando no alívio de inflamações.
- O gengibre contribui para a redução da dor e desconforto.

Contraindicação:

- Evite o uso em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada Reparadora de Arnica e Calêndula:

Ingredientes:

- .2 colheres de sopa de flores de arnica.
- .1/2 xícara de óleo de amêndoas.
- .20g de manteiga de karité.
- .15g de cera de abelha.
- .2 colheres de sopa de pétalas de calêndula secas.

Modo de Preparo:

- 1.Misture as flores de arnica e o óleo de amêndoas em uma panela.
- 2.Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
- 3.Coe a mistura.
- 4.Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e as pétalas de calêndula, mexendo até derreter.
- 5.Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas lesionadas, massageando delicadamente. Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- A arnica possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, auxiliando na recuperação muscular.
- A calêndula é reconhecida por suas propriedades cicatrizantes, contribuindo para a reparação da pele.

Contraindicação:

- Evite o uso em feridas abertas ou pele irritada.



Pomada Relaxante de Lavanda e Manjeriço:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de lavanda secas.
- 1/2 xícara de azeite de oliva.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.

Modo de Preparo:

1. Misture as flores de lavanda e o azeite em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité e a cera de abelha, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas de tensão, massageando delicadamente. Use conforme necessário.

Benefícios:

- A lavanda possui propriedades calmantes, auxiliando no relaxamento muscular e alívio do estresse.
- O manjeriço tem propriedades anti-inflamatórias, contribuindo para o alívio de dores leves.

Contraindicação:

- Evite o uso em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada Analgésica de Arnica e Alecrim:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de arnica.
- 1/2 xícara de óleo de amêndoas.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.
- 2 colheres de sopa de folhas de alecrim fresco.

Modo de Preparo:

1. Misture as flores de arnica e o óleo de amêndoas em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e as folhas de alecrim, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas doloridas, massageando suavemente. Use conforme n

Benefícios:

- A arnica possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, aliviando dores musculares e articulares.
- O alecrim contribui para o relaxamento muscular, proporcionando alívio para dores.

Contraindicação:

- Evite o uso em feridas abertas ou pele irritada.



Pomada Relaxante de Lavanda e Hortelã-Pimenta:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de lavanda secas.
- 1/2 xícara de óleo de amêndoas.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.
- 10 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta.

Modo de Preparo:

1. Misture as flores de lavanda e o óleo de amêndoas em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e o óleo essencial de hortelã-pimenta, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação: Aplique a pomada nas áreas doloridas, massageando suavemente. Use conforme necessário.

Benefícios:

- A lavanda possui propriedades relaxantes, auxiliando no alívio da dor e do estresse.
- A hortelã-pimenta proporciona uma sensação refrescante, contribuindo para o relaxamento muscular.

Contraindicação:

- Evite o uso em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada Potente de Cânfora e Gengibre:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cânfora em pó.
- 1/2 xícara de óleo de amêndoas.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado.

Modo de Preparo:

1. Misture a cânfora e o óleo de amêndoas em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e o gengibre, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas doloridas, massageando suavemente. Use com moderação.

Benefícios:

- A cânfora tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias.
- O gengibre ajuda a reduzir a dor e a inflamação.

Contraindicação:

- Evite o uso em pele sensível ou irritada.



Pomada Anti-Inflamatória de Boswellia e Canela:

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de resina de boswellia em pó.
- 1/2 xícara de óleo de jojoba.
- 20g de manteiga de cacau.
- 15g de cera de abelha.
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de Preparo:

1. Misture a resina de boswellia e o óleo de jojoba em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de cacau, a cera de abelha e a canela, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas inflamadas, massageando com cuidado. Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- A boswellia possui propriedades anti-inflamatórias.
- A canela contribui para aliviar dores e reduzir a inflamação.

Contraindicação:

- Evite o uso em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada Analgésica de Pimenta-Caiena e Arnica:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de pimenta-caiena em pó.
- 1/2 xícara de óleo de gergelim.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.
- 2 colheres de sopa de flores de arnica secas.

Modo de Preparo:

1. Misture a pimenta-caiena e o óleo de gergelim em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e as flores de arnica, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas doloridas, massageando suavemente. Use com moderação, evitando contato com os olhos.

Benefícios:

- A pimenta-caiena possui capsaicina, que tem propriedades analgésicas.
- A arnica ajuda a aliviar dores musculares e contusões.

Contraindicação:

- Evite o uso em pele sensível ou irritada.



Pomada Analgésica de Aniz Estrelado e Capsaicina:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de aniz estrelado em pó.
- 1/2 xícara de óleo de coco.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.
- 1 colher de chá de capsaicina em pó.

Modo de Preparo:

1. Misture o aniz estrelado e o óleo de coco em uma panela.
2. Aqueça em fogo baixo por 1 hora.
3. Coe a mistura.
4. Adicione a manteiga de karité, a cera de abelha e a capsaicina, mexendo até derreter.
5. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Aplicação:

Aplique a pomada nas áreas doloridas, massageando suavemente. Use com moderação.

Benefícios:

- O aniz estrelado tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.
- A capsaicina contribui para aliviar a dor.

Contraindicação:

- Evite o uso em pele sensível ou irritada.



Pomada de Salvia e Semente de Uva:

Modo de Preparo:

1. Misture 2 colheres de sopa de folhas de salvia e 1/2 xícara de óleo de semente de uva em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione 20g de manteiga de karité e 15g de cera de abelha, mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Uso:

- Aplique a pomada na região dolorida, realizando movimentos circulares.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- A salvia possui propriedades anti-inflamatórias e pode aliviar dores articulares.
- O óleo de semente de uva é rico em antioxidantes, auxiliando na saúde da pele.

Contraindicação:

- Sem contraindicações conhecidas.



Pomada de Arruda e Erva de Santa Maria:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas de arruda
- 1 colher de sopa de erva de Santa Maria
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 20g de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

Modo de Preparo:

1. Misture arruda, erva de Santa Maria e óleo de girassol em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione cera de abelha e óleo essencial de lavanda, mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na área dolorida.
- Evite uso prolongado em pele sensível.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias e analgésicas da arruda.
- Efeito calmante da erva de Santa Maria.

Frequência de Uso: Até três vezes ao dia.

Contraindicação: Evite em caso de gravidez, lactação ou alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada de Capim Limão e Jojoba:

Modo de Preparo:

- 1.Misture 2 colheres de sopa de capim-limão picado e 1/2 xícara de óleo de jojoba em banho-maria por 1 hora.
- 2.Coe a mistura.
- 3.Adicione 20g de manteiga de cacau e 15g de cera de abelha, mexendo até derreter.
- 4.Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Uso:

Aplique a pomada na área afetada, massageando suavemente.

- Use conforme necessário, evitando ultrapassar três aplicações diárias.

Benefícios:

- O capim-limão possui propriedades calmantes e pode aliviar dores musculares.
- O óleo de jojoba contribui para a hidratação da pele.

Contraindicação:

- Evite em caso de sensibilidade ao capim-limão.



Pomada de Eucalipto e Angiroba:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas de eucalipto
- 1 colher de sopa de sementes de angiroba trituradas
- 1/2 xícara de óleo de amêndoas
- 20g de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de menta

Modo de Preparo:

1. Misture eucalipto, angiroba e óleo de amêndoas em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione cera de abelha e óleo essencial de menta, mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na área dolorida.
- Evite uso prolongado em pele sensível.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias do eucalipto.
- Efeito analgésico e anti-inflamatório da angiroba.

Frequência de Uso:

Até três vezes ao dia.

Contraindicação: Evite em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada de Alecrim e Óleo de Coco:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de folhas de alecrim.
- 1/2 xícara de óleo de coco.
- 20g de manteiga de cacau.
- 15g de cera de abelha.

Modo de Preparo:

1. Em banho-maria, misture as folhas de alecrim e o óleo de coco por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione a manteiga de cacau e a cera de abelha, mexendo até derreter.
4. Despeje em um recipiente para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na região dolorida, realizando movimentos circulares.
- Utilize até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades analgésicas e anti-inflamatórias do alecrim.
- Hidratação e suavização proporcionadas pelo óleo de coco.

Frequência de Uso:

Até três vezes por dia.

Contraindicação:

Evite em caso de alergia a plantas da família Lamiaceae, à qual o alecrim pertence.



Pomada de Arnica e Óleo de Amêndoas:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de arnica.
- 1/2 xícara de óleo de amêndoas.
- 20g de manteiga de karité.
- 15g de cera de abelha.

Modo de Preparo:

1. Em banho-maria, misture as flores de arnica e o óleo de amêndoas por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione a manteiga de karité e a cera de abelha, mexendo até derreter.
4. Despeje em um recipiente para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na área afetada, massageando suavemente.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias e analgésicas da arnica.
- Nutrição e suavização proporcionadas pelo óleo de amêndoas.

Frequência de Uso: 2 a 3 vezes por dia.

Contraindicação:

Evite em caso de alergia a plantas da família Asteraceae, à qual a arnica pertence.



Pomada de Abacate e Gergelim:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de polpa de abacate maduro
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 20g de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto (opcional para aroma revigorante)

Modo de Preparo:

1. Amasse a polpa de abacate.
2. Misture a polpa com óleo de gergelim em banho-maria por 30 minutos.
3. Adicione cera de abelha e óleo essencial de eucalipto (opcional), mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique suavemente na área dolorida.

Evite contato com olhos e mucosas.

Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias do abacate.
- Nutrientes do gergelim para a pele.

Frequência de Uso:

Até três vezes ao dia.

Contraindicação:

Sem contraindicações conhecidas.



Pomada de Gengibre e Óleo de Semente de Uva:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de gengibre ralado.
- 1/2 xícara de óleo de semente de uva.
- 20g de manteiga de cacau.
- 15g de cera de abelha.

Modo de Preparo:

1. Em banho-maria, misture o gengibre ralado e o óleo de semente de uva por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione a manteiga de cacau e a cera de abelha, mexendo até derreter.
4. Despeje em um recipiente para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na região dolorida, evitando mucosas.
- Utilize até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias do gengibre.
- Leveza do óleo de semente de uva.

Frequência de Uso: Até três vezes por dia.

Contraindicação:

Evite em caso de irritação cutânea ou alergia ao gengibre.



Pomada de Pimenta Preta e Arnica:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de pimenta preta moída
- 2 colheres de sopa de flores de arnica
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 20g de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de alecrim (opcional para efeito relaxante)

Modo de Preparo:

1. Misture pimenta preta, arnica e óleo de coco em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione cera de abelha e óleo essencial de alecrim (opcional), mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique suavemente na área dolorida.
- Evite uso em pele lesionada.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

Efeito analgésico da pimenta preta.

- Propriedades anti-inflamatórias da arnica.

Frequência de Uso: Até três vezes ao dia.

Contraindicação: Evite em caso de pele sensível ou lesões abertas.



Pomada de Camomila e Copaíba:

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de camomila
- 1/2 xícara de óleo de copaíba
- 20g de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de camomila

Modo de Preparo:

1. Misture camomila e óleo de copaíba em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione cera de abelha e óleo essencial de camomila, mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura para solidificar.

Modo de Aplicação:

- Aplique na área dolorida.
- Evite uso em feridas abertas.
- Use até três vezes ao dia.

Benefícios:

- Propriedades anti-inflamatórias da camomila.
- Efeito analgésico do óleo de copaíba.

Frequência de Uso:

Até três vezes ao dia.

Contraindicação:

Evite em caso de alergia a qualquer um dos ingredientes.



Pomada de Tomilho e Jojoba:

Modo de Preparo:

1. Misture 2 colheres de sopa de folhas de tomilho e 1/2 xícara de óleo de jojoba em banho-maria por 1 hora.
2. Coe a mistura.
3. Adicione 20g de cera de abelha, mexendo até derreter.
4. Despeje a mistura em um recipiente para esfriar e solidificar.

Modo de Uso:

- Aplique a pomada na área afetada, massageando suavemente até absorção.
- Repita conforme necessário, não ultrapassando três vezes ao dia.

Benefícios:

- O tomilho possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, aliviando dores musculares.
- O óleo de jojoba é hidratante e contribui para a absorção cutânea dos compostos do tomilho.

Contraindicação:

- Evite em caso de alergia a plantas da família Lamiaceae, à qual o tomilho pertence.

