



dōTERRA® | eBooks
100 Usos de
los Aceites
Esenciales

Introducción

Aceites Esenciales:

Métodos antiguos con aplicaciones modernas

Cuando los aceites esenciales se emplean de manera cotidiana, pueden proporcionar diversas soluciones naturales para quienes estén buscando un estilo de vida de completo bienestar.

Algunas personas han creído que los aceites esenciales son una moda pasajera, pero la realidad es que han estado en nuestras vidas por cientos y cientos de años.

Los extractos de plantas y aceites esenciales se han empleado antiguamente para diversas actividades y en la actualidad suelen usarse para promover y ayudar a cultivar un estilo de vida más saludable.

Una de las muchas razones por las que los aceites esenciales han resistido el paso del tiempo es debido a su versatilidad. Aunque algunas personas creen que su función se limita al aroma, y aplicaciones para masajes relajantes, la realidad es que los aceites esenciales tienen decenas de usos prácticos para la vida diaria.

Los aceites esenciales son extremadamente versátiles, ya que ofrecen una variedad ilimitada de formas de uso y aplicación.

¿Para qué se pueden usar los aceites esenciales?

La gran variedad de aceites esenciales disponibles y las características únicas de cada uno, los convierten en una alternativa conveniente para solucionar múltiples problemas del día a día.

Al observar la utilidad y calidad que tienen los aceites esenciales en la actualidad, comprenderás el poder que tienen y estarás listo para poner a prueba su eficacia.

Es un hecho conocido que los aceites esenciales son útiles para técnicas populares como la aromaterapia y para ayudar a purificar el aire.

Sin embargo, algunas personas se sorprenden al saber que también se utilizan para cocinar, para cuidar la higiene personal, ayudar en la limpieza del hogar, promover el sueño, mejorar el estado de ánimo, entre muchas otras aplicaciones.





Incorpora los aceites esenciales en tu estilo de vida

Cuando se usan apropiadamente, los aceites esenciales pueden convertirse literalmente en una parte "esencial" de tu rutina diaria.

Si tienes mucho interés por el uso de soluciones naturales en el hogar, y buscas productos que respalden tus esfuerzos por llevar un estilo de vida saludable o simplemente estás buscando un método poderoso y efectivo para apoyar el bienestar de tu familia, los aceites esenciales pueden ayudarte a satisfacer esas necesidades.

Este libro te servirá para conocer **100 usos de los aceites esenciales**.

Aquí encontrarás diferentes formas funcionales y naturales que te permitirán transformar tu estilo de vida.

USO AROMÁTICO

USO TÓPICO

USO INTERNO

COCINANDO CON ACEITES ESENCIALES

LIMPIEZA

DESCANSO

CUIDADO PERSONAL

EJERCICIO

MANEJO DE EMOCIONES



doTERRA | eBooks

Uso Aromático

Capítulo Uno

Uso Aromático

Si usas un esencial aceite aromáticamente, eso significa que experimentas el aroma del aceite a través del aire.

Ya sea que te consideres un experto en aceites esenciales o estés descubriendo sus beneficios, el uso aromático es la forma más sencilla y efectiva de utilizarlos.

Debido a su veloz efecto, el aceite se dispersa a través del aire de forma rápida y efectiva y permite experimentar casi inmediatamente el poder de la naturaleza en los aceites esenciales.

Además de liberar un aroma único, también pueden ayudar a purificar el aire, promover tranquilidad o energía en el ambiente y ayudar en el manejo de las emociones.

Si alguna vez has abierto una botella de aceite esencial y lo oliste, sabes lo poderoso que puede ser

Beneficios

- Es un método de aplicación sencillo y cómodo que requiere muy poca experiencia con aceites esenciales.
- Puede ayudar a purificar el aire.
- Transforma el ambiente, a uno relajante, edificante, estabilizador, renovador o energizante.
- Apoya en el manejo de las emociones y el estado de ánimo.



Difusión

Una de las formas más prácticas para experimentar de forma aromática los beneficios de los aceites esenciales es usando un difusor.

Hay varios modelos de difusores disponibles, y su elección del difusor dependerá de sus necesidades y preferencias a la hora de utilizar aceites esenciales.

Por ejemplo,

- ¿Deseas difundir aceites esenciales en un área grande?
- ¿Planeas usar tu difusor para purificar el aire de tu hogar?
- ¿Quieres un difusor que sea fácil de mover de una habitación a otra?

El difusor de aceites esenciales proporcionará diferentes características, la mayoría se pueden clasificar como **difusores de agua o sin agua difusores**.

Los difusores de agua utilizan agua para dispersar los aceites esenciales a través del aire en una fina niebla, mientras que los modelos sin agua difunden el aceite directamente al aire.

No importa qué tipo de difusor elijas, querrás asegurarte de que conserve el potencia de los aceites esenciales.

Cualquier difusor que utiliza calor u otros elementos que pueden cambiar la estructura química un aceite será menos efectivo.

Si nunca antes has usado un difusor, no te preocupes,
¡Es fácil!

A continuación se presentan algunas prácticas recomendadas para tenga en cuenta al difundir aceites esenciales.



Tips de Difusión



Evite colocar su difusor en directo luz del sol o cerca de un ventilador. El calor del sol podría alterar la sustancia química, estructura de sus aceites y soplado de aire de un fan podría hacer tu difusión menos efectivo



La cantidad de aceite utilizado y la duración, difusión dependerá del tamaño de la habitación, ubicación y salida del difusor y rotación de aire en la habitación. Si te preguntas cuánto aceite usar, y durante cuánto tiempo difundir, una buena regla general es comenzar con un pequeño cantidad y vaya subiendo desde allí según sea necesario.



Asegúrese de limpiar su difusor con regularidad, según las instrucciones del fabricante (esto incluye un profundo limpieza al menos una vez al mes) para evitar cualquier acumulación de aceite que pueda dañar el difusor o dificultar la difusión, menos efectivo



Al limpiar su difusor, trate de usar agentes de limpieza naturales, como agua y vinagre. También es una buena idea desconectarse el dispositivo antes de limpiarlo.

Ya sea que estés usando un difusor para disfrutar de tu elemento esencial favorito aceites, o encontrar otras formas creativas de respirar el aroma puro de aceites, existen muchas opciones cuando se trata de uso aromático.

Repase los primeros **10 de nuestros 100 usos de los aceites esenciales con 10 ideas para uso aromático.**

¿Cómo utilizar los aceites esenciales aromáticamente?



1 Combine varios de sus aceites esenciales favoritos en un difusor para crear una mezcla personalizada. Utilice de una a tres gotas de cada aceite.



2 Para promover aire limpio y fresco en su automóvil, coloque unas gotas de aceite esencial en una bola de algodón y colóquela en las salidas de aire.



3 Cuando quieras disfrutar del aroma de los aceites esenciales durante todo el día, combina unas gotas de tu aceite favorito con agua en una botella con atomizador y rocía la mezcla sobre tu ropa para mantener el aroma contigo durante varias horas.



4 Para ayudar a crear un ambiente tranquilo y relajante para su familia antes de dormir, difunda aceites esenciales con aromas calmantes mientras sus hijos se cepillan los dientes, leen cuentos antes de dormir y se preparan para ir a dormir. Pruebe Clary Sage, Lavender, dōTERRA Balance® o dōTERRA Serenity®.



5 Difunde aceites esenciales con aromas tonificantes y energizantes en tu escritorio durante las tranquilas horas de la tarde. Pruebe toronja, limón, mandarina, cedro o dōTERRA Motivate®.

6



Mantenga el aroma de los aceites esenciales consigo mientras viaja creando sus propias joyas de aromaterapia. Por lo general, lo mejor es colocar unas gotas de aceite sobre arcilla.

7



Difúndelo durante tu rutina matutina para darle a tu día un comienzo estimulante y vigorizante. Pruebe eucalipto, naranja silvestre, menta o Citrus Bliss®

8



Coloque un difusor cerca para disfrutar de un delicioso aroma cuando esté haciendo tareas o proyectos importantes, estudiando para exámenes o trabajando desde casa. Pruebe la albahaca, la menta o InTune®

9



Cuando espere compañía, difunda aceites esenciales para producir un aroma fresco y acogedor por toda la casa. Pruebe con bergamota, lavanda, limón o Purify®.

10



Mejora el aroma y el ambiente de cualquier espacio llevando tu difusor a las habitaciones de hotel, salas de conferencias, tu oficina, el auto, el salón de clases o cualquier otro lugar que pueda beneficiarse del poder de los aceites esenciales.