



doTERRA® | eBooks

Usos para Limpieza

Capítulo cinco

Limpieza

La limpieza es una parte inevitable de la vida nos guste o no, y una gran parte de nuestras rutinas diarias, semanales y hasta mensuales las dedicamos a limpiar. Afortunadamente la limpieza se puede hacer más fácil cuando usas agentes potentes y eficaces para el aseo.

Debido a que los aceites esenciales son tan potentes y contienen propiedades purificantes, pueden ser útiles para la limpieza de la casa, ya que no sólo son efectivos, sino que también proporcionan una alternativa natural ante productos que contienen elementos químicos que pueden ser potencialmente peligrosos.



A menudo, los agentes de limpieza afirman ser "naturales"; sin embargo, todavía pueden incluir ingredientes sintéticos.

Muchas personas disfrutan usando aceites esenciales para la limpieza porque les da tranquilidad saber que están utilizando agentes seguros y naturales con su familia. Además de proporcionar una opción de limpieza natural, los aceites esenciales también son extremadamente versátiles ya que se pueden utilizar para limpiar varias áreas de la casa.

Uno de los mayores beneficios de limpiar con aceites esenciales es el encantador aroma que dejan a su paso, en lugar de un olor químico con sensación caústica o irritante. Al incluir aceites esenciales en tu rutina de limpieza del hogar, no solo sentirás que se ve y está limpio, sino que además, podrás disfrutar de los aromas frescos y acogedores de los aceites esenciales muchas horas después de haber terminado las labores del hogar.

¿Cómo funcionan?

Algunos pueden preguntarse: "¿Cómo sabemos que los aceites esenciales son agentes de limpieza útiles?" La respuesta está en la ciencia que hay detrás de ellos.

Cada aceite esencial tiene su propio conjunto único de componentes químicos que le da beneficios específicos. Por ejemplo, algunos componentes químicos pueden darles propiedades útiles para promover un sueño reparador, mientras que otros pueden ayudar a repeler insectos o promover una piel tersa y saludable. Usar aceites esenciales con componentes químicos conocidos por sus efectos limpiadores, te permite potenciar su poder y efectos al hacer la limpieza. Cuando se trata de limpiar el hogar, sentir y disfrutar el aroma a limpio dentro de tu casa.

Las mejores prácticas para la limpieza con aceites esenciales

Antes de comenzar con tu lista de tareas, revisa las siguientes guías para un uso seguro y efectivo de los aceites esenciales:

- Un poco de aceite esencial basta para abarcar una gran superficie, por lo que es mejor comenzar con una sola gota.
- Usa una menor cantidad para trabajos simples, como limpiar superficies y una más para manchas y para lugares pegajosos o con grasa. Todo depende del tipo de limpieza y superficie.
- Prueba en un área pequeña antes de limpiar con aceites esenciales para ver cómo reacciona la superficie, si es madera, tela, granito, alfombra, etc.
- Practica un almacenamiento responsable y mantén los aceites esenciales fuera del alcance de los niños, tal como lo harías con los productos de limpieza tradicionales.
- Cuando hagas tus propios materiales de limpieza caseros con aceites esenciales, siempre agita bien el recipiente antes de cada uso para mezclar los ingredientes.

¿Listo para agregar un poco de brillo a tu espacio?
Aquí hay 10 ideas para usar aceites esenciales para la limpieza.



¿Cómo utilizar los aceites esenciales para la limpieza?



41



Difunde aromáticamente los aceites esenciales con propiedades de limpieza para ayudar a disipar los olores no deseados y limpiar el aire en el hogar. Prueba con Breathe®, Purify® o Árbol de Té (Melaleuca).

42



Combina una taza de agua tibia, una taza de vinagre blanco y 20-25 gotas de aceite esencial en una botella de cristal con rociador para hacer tu propio limpiador multiusos y agita bien antes de usar sobre madera, vidrio, acero inoxidable y porcelana. Prueba con Limón, Romero y Árbol de Té (Melaleuca).

43



Agrega unas gotas de aceite esencial en el ciclo de enjuague de la lavadora o en las toallitas para secadora. Esto agregará un aroma limpio y fresco a tu próxima carga de ropa. Prueba con Lavanda, Citrus Bliss® o Naranja Silvestre.

44



Haz tu propio pulidor para madera combinando $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre y 10 gotas de aceite esencial en una botella de vidrio con rociador y aplica la mezcla con un paño de microfibra para limpiar la superficie. Prueba con Cedro, Arborvitae y Ciprés.

45



Limpia tus inodoros combinando $\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato de sodio, $\frac{1}{4}$ taza de vinagre blanco y 10 gotas de aceite esencial directamente en la taza y talla. Prueba con Árbol de Té (Melaleuca), Limón, Menta, Toronja y Eucalipto.

46



Combina 1 ½ tazas de vinagre blanco, ½ taza de agua destilada y 8 gotas de un aceite esencial cítrico en una botella de vidrio con rociador y agita antes de rociar sobre los vidrios y limpiarlos.

47



Con agua tibia, un trapo húmedo y aceites esenciales puedes deshacerte de los residuos pegajosos o grasosos en manos y otras superficies. Prueba con Limón y otros aceites esenciales cítricos.

48



Refresca tus muebles y ropa de cama combinando dos tazas de agua purificada, dos cucharadas de alcohol y 15 gotas de aceite esencial en una botella de vidrio con rociador. Esparce la combinación sobre muebles, ropa de cama, armario, habitaciones o en el auto. Prueba con Lavanda, Menta o Naranja.

49



Para evitar que tu bote de basura huela en toda la cocina, coloca unas gotas de aceite esencial en una servitoalla o en un pedazo de periódico y colócalo al fondo del bote para proporcionar un aroma refrescante.

50



Cuando tengas prisa, agrega una pequeña cantidad de aceite esencial en un paño húmedo y limpia las superficies de la cocina o baño. Prueba con Limón, Albahaca y Petitgrain.

A woman is shown from behind, performing a yoga pose on a wooden pier. She is in a wide-legged stance with her arms raised and hands clasped above her head. She is wearing a light-colored sports bra and dark leggings. The background features a calm ocean and a clear sky at sunset, with the sun low on the horizon creating a warm glow. The pier is made of wooden planks.

dōTERRA® | eBooks

Usos en Bienestar

Capítulo seis

Bienestar

Cuando los aceites esenciales son empleados de manera correcta, se consideran fuentes naturales que brindan de forma segura y natural apoyo en el cuidado del cuerpo.

Los aceites esenciales tienen muchos beneficios aromáticos tópicos e internos que pueden ser útiles para promover un estilo de vida saludable, especialmente cuando se combinan con una alimentación balanceada y ejercicio frecuente.

Cuando se utilizan con fines específicos, los aceites esenciales pueden coadyuvar al proceso digestivo, la función del sistema inmune, brindar apoyo contra las

amenazas estacionales o cambios repentinos de clima, proporcionar apoyo antioxidante y más. Los beneficios particulares que un aceite esencial tiene para ofrecer dependerán en gran medida de su composición química. Cada uno tiene su propio conjunto de beneficios, sin embargo, una amplia variedad de ellos pueden ser utilizados para promover bienestar y vitalidad.



¿Cómo sé cuánto aceite esencial debo usar?

El uso seguro de aceites esenciales requiere seguir las dosis adecuadas y los métodos de aplicación sugeridos. Es importante permanecer en el "rango seguro" de uso, ya que el uso excesivo de un aceite esencial puede provocar efectos no deseados y sensibilidad.

Sigue las pautas de la tabla que a continuación se presenta, para garantizar una dosis segura cuando uses aceites esenciales para promover bienestar:

Aplicación	Adulto		Niño	
	Cantidad ideal	24 h Max	Cantidad ideal	24 h Max
Aromático	-	-	-	-
Interno	2-4 gotas	14-24 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas
Oral (tomar/ingerir)	1-3 gotas	4-18 gotas	-	-
Tópico	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

Guías de Uso Seguro

Antes de comenzar a usar los aceites esenciales como parte de un estilo de vida más saludable, es importante conocer las formas de uso seguro. Cuando un aceite esencial se usa incorrectamente, sus efectos pueden no ser tan efectivos o seguros. Aquí hay algunas guías de uso seguro que debes conocer antes de integrarlos en tu rutina diaria de bienestar:

- Antes de usar aceites esenciales de manera interna, siempre asegúrate que está aprobado para uso interno.
- Usa una menor cantidad para trabajos simples, como limpiar superficies y una más para manchas y para lugares pegajosos o con grasa. Todo depende del tipo de limpieza y superficie.
- Antes de aplicar tópica o internamente, siempre diluye los aceites esenciales intensos.
- Evitar la exposición al sol o rayos UV hasta 12 horas después de la aplicación tópica de los aceites esenciales
- Consulta con tu médico antes de usar aceites esenciales (o suplementos de aceites esenciales), especialmente si tienes problemas de salud específicos o circunstancias especiales, como embarazo o lactancia.
- Siempre supervisa a niños pequeños cuando usen aceites esenciales para garantizar una aplicación adecuada. Almacena los aceites esenciales en un lugar seguro para evitar la ingestión accidental.
- Un estilo de vida saludable, incluye prácticas como una alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso y se puede complementar con el uso de aceites esenciales.



¿Cómo utilizar aceites esenciales para el bienestar?



51



Los aceites esenciales con propiedades refrescantes o calmantes se pueden usar de manera tópica para promover una mejor respiración. Prueba con dōTERRA Breathe®, Eucalipto y Menta.

52



Ciertos aceites esenciales se pueden usar para ayudar a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico y proporcionarle apoyo. Prueba los productos dōTERRA On Guard® aprobados para uso interno y Lima.

53



Algunos aceites esenciales y suplementos se pueden tomar internamente para ayudar a promover la digestión. Prueba con ZenGest®, Hinojo, Jengibre, Orégano, Cardamomo, Semilla de Cilantro y Pimienta Negra.

54



Algunos aceites esenciales se pueden usar para brindar apoyo ante las amenazas ambientales y cambios estacionales. Prueba los productos dōTERRA On Guard®, Clavo, Arbovitae y Tomillo.

55



Muchos aceites esenciales proporcionan una alternativa para la protección antioxidante. Prueba Pimienta Negra, Casia, Cilantro, Clavo, Jengibre, Naranja Silvestre y Microplex VMz®.



56

Gran variedad de aceites esenciales pueden ayudar al sistema nervioso y proveer efectos calmantes. Prueba con Albahaca, Clary Sage, Clavo, Cilantro, Incienso, Helicriso, Baya de Enebros, Petitgrain o XEO Mega®.



57

El Paquete de suplementos alimenticios dōTERRA LLV®, contiene aceites esenciales que pueden ayudar al cuerpo a obtener los nutrientes que necesita, beneficios antioxidantes, promover la energía y el bienestar general.



58

Algunos aceites esenciales pueden ayudar al sistema cardiovascular a mantenerse en óptimas condiciones prueba con Bergamota, Cardamomo, Semilla de Cilantro, Helicriso, Mejorana, Orégano, Petitgrain, Tomillo o xEO Mega®.



59

Cuando se usan de manera correcta, algunos aceites esenciales pueden ayudar a reducir los gases, la sensación de inflamación y la indigestión ocasional. Prueba con Jengibre, Menta o DigestZen® Softgels.



60

Muchos aceites esenciales son conocidos por que pueden coadyuvar a la función de los pulmones y del sistema respiratorio. Prueba con Pimienta Negra, Clavo, Cilantro, Hinojo, Incienso, Helicriso, Limón, Lima, Mirra, Romero, Tomillo y los productos dōTERRA On Guard®.