

dōTERRA® eBOOK



100 USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES

CAPÍTULO 1 Uso Aromático

CAPÍTULO 2 Uso Tópico

CAPÍTULO 3 Uso Interno

CAPÍTULO 4 Cocina

CAPÍTULO 5 Limpieza

CAPÍTULO 6 Bienestar

CAPÍTULO 7 Descanso

CAPÍTULO 8 Higiene y Cuidado Personal

CAPÍTULO 9 Ejercicio

CAPÍTULO 10 Manejo de Emociones

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. Dentro de la enorme variedad existente, cada uno puede proporcionar un conjunto único de beneficios para personalizar la experiencia de acuerdo a las preferencias y necesidades diarias de cada individuo.

¿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.

Entre más conozcas sobre los aceites esenciales, cómo funcionan y cómo utilizarlos de manera segura, te será más fácil integrarlos en tu vida diaria.

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.

CAPÍTULO

Uso Aromático



Beneficios del uso aromático

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.

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.

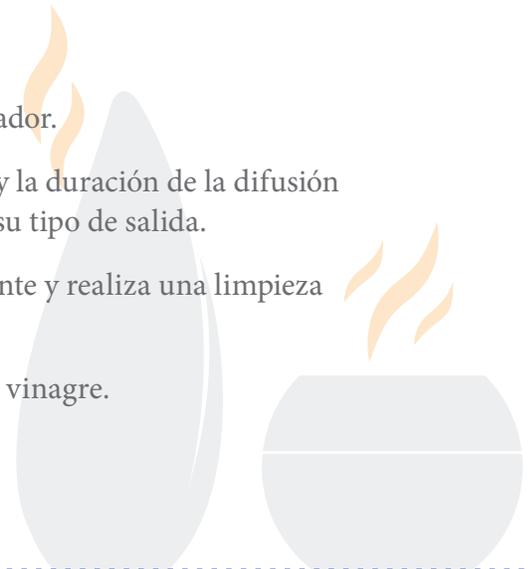
Difusión

Una de las formas más prácticas para experimentar de forma aromática los beneficios de los aceites esenciales es usando un difusor. Cuando elijas uno, toma en cuenta su clasificación; la mayoría se pueden clasificar como difusores con agua o difusores sin agua. Los primeros, emplean agua para poder difundir los aceites esenciales en el aire a través de un vapor fino; mientras que los modelos sin agua, difunden directamente el aceite esencial en el aire.

Selecciona el difusor de tu preferencia de acuerdo a tus necesidades, y asegúrate de que al usarlo conserve la eficacia de los aceites esenciales. Cualquier difusor que emplee calor u otros elementos, puede cambiar la estructura química del aceite esencial y hacerlo menos efectivo.

Tips de uso en Difusor

- Evita colocar el difusor bajo la luz solar directa o cerca de un ventilador.
- Comienza con pequeñas cantidades. La cantidad de aceite esencial y la duración de la difusión dependerán del tamaño de la habitación, la ubicación del difusor y su tipo de salida.
- Limpia regularmente el difusor. Revisa las instrucciones del fabricante y realiza una limpieza profunda por lo menos una vez al mes.
- Limpia el difusor con productos de limpieza naturales como agua y vinagre.
- Desconecta el difusor antes de limpiarlo.



¿Cómo utilizar aceites esenciales aromáticamente?

1. Combina tus aceites esenciales favoritos en un difusor para personalizar tus mezclas. Usa de una a tres gotas de cada aceite esencial. Prueba con Limón, Lavanda y Menta.
2. Coloca unas gotas de aceite esencial en una bola de algodón y colócala en las rejillas de ventilación de tu automóvil para promover aire limpio y fresco. Prueba con Purify®, Easy Air®, o Air Repair®.
3. Agrega tus aceites esenciales favoritos con unos cuantos mililitros de agua en una botella de vidrio con atomizador, y rocía la mezcla en la ropa para mantener el aroma contigo durante varias horas. Prueba con Jazmín, Geranio, Passion®, Motivate®, o Cheer®.
4. Difunde aceites esenciales calmantes antes de dormir, mientras tus hijos se cepillan los dientes, leen cuentos y se preparan para ir a la cama; esto ayudará a crear un ambiente tranquilo y relajante para tu familia. Puedes probar con Manzanilla, Lavanda, Melissa, dōTERRA Balance® o Serenity®.
5. Difunde aceites esenciales que te proporcionan vigor y energía, para promover sentimientos de motivación y un ánimo positivo en el lugar de trabajo. Prueba con aceite esencial de Toronja, Limón, Menta, Mandarina, Hierbabuena, o dōTERRA Motivate®.
6. Mantén el aroma de los aceites esenciales contigo, creando tu propia joyería de aromaterapia con cuentas de arcilla. Coloca sobre ellas unas gotas de aceite esencial, prueba con Affirm® y Balance®.
7. Difunde aceites esenciales que te ayuden a comenzar el día de forma estimulante. Prueba Ciprés, Eucalipto, Menta, dōTERRA Citrus Bliss® o Elevation®.
8. Coloca un difusor cerca cuando realices tareas, proyectos importantes, estudies para los exámenes o cuando trabajes desde tu casa. Para ayudar a promover sentimientos de concentración, prueba Albahaca, Semilla de Cilantro, Abeto Siberiano, Menta u On Task®.
9. Difunde aceites esenciales cada vez que tengas visitas o simplemente para disfrutar el día. Para un aroma fresco y acogedor en toda la casa, prueba con Bergamota, Lavanda, Limón o Purify®.
10. Mejora el aroma y el ambiente de cualquier habitación llevando tu difusor a donde vayas, colocalo en las salas de conferencia, oficina, automóvil, salón de clases o durante las vacaciones en tu cuarto de hotel para obtener los beneficios del poder aromático de los aceites esenciales.

CAPÍTULO

2 Uso Tópico



Al igual que el uso aromático, la aplicación tópica es un método relativamente simple que permite a las personas experimentar los beneficios de los aceites esenciales de forma rápida y eficaz. El uso tópico proporciona una diversa serie de beneficios. Estos pueden ser buenos para la piel, para el masaje, para efectos calmantes para el cuerpo y más.

Uno de los mayores beneficios de este uso es que se enfoca en áreas particulares del cuerpo para lograr un efecto dirigido. Además, disfrutarás del aroma del aceite esencial durante varias horas debido a que se absorbe en la piel. Antes de optar por el método de uso tópico, consulta la Guía de Referencia para usar correctamente el aceite esencial o mezcla seleccionada y realiza una pequeña prueba de sensibilidad en el antebrazo.

Guías de uso seguro:

Antes de aplicar cualquier tipo de producto sobre la piel (aceite esencial u otro), es importante entender cómo usar el producto y prevenir cualquier tipo de reacción adversa.

Cuando quieras disfrutar los aceites esenciales por vía tópica, sigue las medidas de seguridad que indica cada aceite esencial, esto ayudará a hacer agradable tu experiencia.

Beneficios:

- Promueve efectos calmantes sobre la piel.
- Puede ayudar en la regulación de la temperatura corporal, proporcionando efectos refrescantes o energizantes.
- Pueden usarse en áreas específicas del cuerpo para alcanzar el efecto deseado.
- Proporciona beneficios aromáticos mientras el aceite esencial se absorbe en la piel.

Dilución

Uno de los elementos más importantes de la aplicación tópica de aceites esenciales es entender la dilución. Algunas personas llegan a creer que al diluir un aceite esencial, antes del uso tópico, pueden restarle eficacia; sin embargo, en realidad es todo lo contrario, ya que al hacerlo, se extienden sus beneficios porque aumenta su absorción en la piel.

La mejor forma de diluir un aceite esencial antes de la aplicación tópica es combinarlo con un aceite portador como el Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®.



Es importante saber que algunos aceites esenciales, siempre deben ser diluidos antes de su aplicación tópica, debido a su fuerte química. Recuerda siempre diluir los siguientes aceites esenciales con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA® o con la Crema para Manos y Cuerpo de dōTERRA®, antes de ponerlos en tu piel para evitar sensibilidad.



Dosis y Sensibilidad

Cuando comiences con la primera aplicación tópica probablemente te preguntarás ¿cuántas gotas de aceite esencial debo usar?. Lo recomendable es comenzar con la dosis más pequeña posible: 1 a 2 gotas o bien, usar una mezcla prediluida para ver cómo reaccionará en tu piel. A partir de este momento puedes saber cómo reaccionará tu piel y así decidir aumentar la cantidad de aceite esencial en caso de ser necesario, para lograr el efecto deseado. Todas las personas experimentamos los aceites esenciales de maneras distintas, cuando sientas que el que estás usando no te está proporcionando el resultado deseado, siempre podrás aplicar un aceite esencial diferente con un perfil químico similar.

Toma en cuenta que los aceites esenciales son extremadamente potentes, y cuando los uses de forma tópica, recuerda la premisa: “menos es más”. Te recomendamos aplicar pequeñas dosis por lapsos de tiempo (aproximadamente de 4-6 horas, según cada caso) en lugar de una gran dosis, y verificar que no provoque fotosensibilidad en la piel.

Cada persona tiene diferente sensibilidad, tipo de piel, preferencias e inquietudes de salud; por lo cual antes de usar un aceite esencial de forma tópica, se recomienda hacer una prueba de sensibilidad para evaluar el tipo de reacción que tendrá sobre la piel. Las personas con piel sensible, los niños y adultos mayores, deben usar los aceites esenciales siempre diluidos, y tener más cuidado que un adulto promedio al aplicarlos. La mejor manera de garantizar un uso tópico seguro, es seguir siempre las instrucciones y guías para cada aceite esencial, usando la dilución como una forma de proteger la piel y ayudar a la absorción.

Recomendaciones para dosis Tópica

- Comenzar con 1 - 2 gotas
- Repetir cada 4 - 6 horas
- Diluir el aceite para pieles sensibles, especialmente cuando uses un aceite esencial por primera vez

Sensibilidad al Sol

Es importante considerar que algunos aceites esenciales, en especial los aceites cítricos, pueden causar sensibilidad cuando se exponen a la luz solar o ultravioleta después de la aplicación tópica. Esto es debido a que los aceites cítricos tienen compuestos fotosensibles que al exponerse a la luz solar, la luz UV o las lámparas solares, aún 12 horas después de su aplicación, pueden causar sensibilidad en la piel.

Los aceites esenciales que son sensibles al sol incluyen una nota de advertencia o precaución, por lo que es importante que te asegures de leer cuidadosamente las etiquetas antes de su aplicación.

Cada aceite esencial dōTERRA® que se ha aprobado para uso tópico, cuenta con alguna de las siguientes descripciones de sensibilidad de la piel, que ayuda a cualquier persona a entender cuál es la mejor manera de aplicar el aceite esencial de forma segura:

- P Puro:** Pueden aplicarse sin dilución. Los aceites esenciales que se clasifican en este grupo tienen una química suave y un bajo riesgo de irritación al usar de forma tópica.
- D Diluir:** Diluir antes de usar. Esta clasificación se refiere a los aceites esenciales que tienen una química más fuerte, por lo que deben diluirse con un aceite portador cada vez que se empleen de manera tópica.
- S Sensible:** Diluir para piel joven o sensible. Asegúrate de prestar atención a esta etiqueta si ya sabes que tienes una piel sensible o si piensas emplearlo en la piel de los niños o adultos mayores.

Las mejores prácticas para la aplicación tópica

- Lee siempre las etiquetas y las instrucciones antes de aplicar los aceites esenciales por vía tópica.
- Algunos aceites esenciales, especialmente los de origen cítrico, pueden causar sensibilidad en la piel, al exponerse al sol o luz ultravioleta. Se recomienda evitar la exposición al sol hasta 12 horas después de la aplicación.
- Se recomienda evitar la aplicación tópica en áreas sensibles como: ojos, oídos, genitales y piel lesionada o heridas abiertas.
- Recuerda siempre diluir los aceites esenciales antes de aplicarlos a niños, adultos mayores o personas con piel sensible.

¿Cómo utilizar aceites esenciales de forma tópica?

11. Usa aceites esenciales de forma tópica para limpiar la piel o para ayudar a tener un cutis inmejorable. Prueba Bergamota, Salvia (Clary Sage), Eucalipto, Incienso, Geranio, Tea Tree (antes Melaléuca) o cualquier producto de nuestras líneas del cuidado de la piel.
12. Aplica aceites esenciales de forma tópica en el pecho para ayudar a crear una sensación de respiración despejada y crear un efecto estimulante. Prueba con Cardamomo, Eucalipto, Menta, Abeto Siberiano, o Easy Air®.
13. En caso de trabajar en un escritorio todo el día, identifica las áreas de tensión en tu cuerpo y aplica aceites esenciales relajantes en el cuello, las sienes, los hombros y las manos. Prueba PasTense y Peace Touch®.
14. Aplica aceites esenciales en el abdomen para ayudar a aliviar las molestias estomacales ocasionales. Prueba DigestZen®, Menta o Copaiba.
15. Aplica los aceites esenciales que son conocidos como repelentes naturales, en muñecas y tobillos antes de realizar una caminata. Prueba TerraShield, Arbovitae, Geranio, Limoncillo o Tomillo.
16. Combina los aceites esenciales con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA® para un masaje relajante en el cuero cabelludo. Prueba Romero, Lima, Limoncillo, Mirra, Lavanda, Petitgrain.
17. Aplica aceites esenciales en el bajo vientre, cerca del ombligo, durante tu periodo menstrual. Prueba Clary Calm (antes Solace), Past Tense, Clary Sage, Copaiba o dōTERRA Deep Blue®.
18. Para irritaciones ocasionales de la piel, aplica una o dos gotas de aceite esencial en el área. Prueba Lavanda, Tea Tree (antes Melaléuca), Incienso, Helicriso o Correct-X®.
19. Agrega tu(s) aceite(s) esencial(es) favorito(s) en la Crema para Manos y Cuerpo dōTERRA® y aplica en la piel para experimentar los beneficios tópicos.
20. Usa dōTERRA SPA Bálsamo Labial para ayudar a que los labios luzcan suaves e hidratados.

CAPÍTULO 3

Uso Interno

Beneficios del uso interno

Cuando se aplica de forma correcta y segura, el uso interno de los aceites esenciales puede ser tan benéfico como el uso aromático y tópico.

En algunos casos, el uso interno puede proporcionar beneficios únicos que los otros dos métodos de aplicación simplemente no ofrecen. Aunque algunas personas son escépticas acerca de la eficacia del uso interno, existen investigaciones que demuestran los beneficios potenciales de consumir aceites esenciales de manera interna.



Entre sus muchos beneficios, los aceites esenciales se pueden usar internamente para apoyar el bienestar gastrointestinal, coadyuvar a la función del sistema inmunológico, promover la adecuada función celular, proporcionar al cuerpo beneficios de limpieza interna, y más. * Además de estos beneficios internos, los aceites esenciales también se pueden usar para agregar sabor a los alimentos y bebidas, brindando un modo creativo para consumirlos internamente.

Beneficios del Uso Interno:

- Puede ayudar en la función Gastrointestinal*
- Coadyuva al sistema Inmune*
- Brinda apoyo en la adecuada función celular*
- Beneficios de limpieza interna*
- Añade sabor a la comida y bebidas

*ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

Guías de Uso Seguro

Es importante considerar que algunos aceites esenciales nunca deben emplearse internamente debido a su perfil químico.

Los aceites esenciales dōTERRA® tienen un método de uso seguro; utilizan los símbolos **A**, **T**, **I** que significan “Aromático”, “Tópico” e “Interno” y con los que podrás identificar fácilmente su uso. Cualquier producto dōTERRA® marcado con una “I” es considerado seguro para su uso interno.

Recuerda que incluso si un aceite esencial se considera seguro para uso interno, es importante seguir tanto los métodos de aplicación como la dosis adecuada para mantenerse dentro del parámetro de uso seguro.

Aceites esenciales que nunca pueden utilizarse de forma interna:

Abeto Douglas (Douglas Fir)	Ciprés	Gaulteria
Arbovitae	Eucalipto+	Nardo
Cedro		

+El aceite esencial de Eucalipto dōTERRA se destila del *Eucalyptus radiata*, no está diseñado para uso interno. Otros productos de dōTERRA, como dōTERRA On Guard®, incluyen *Eucalyptus globulus*, que es seguro para usar internamente.

Aceites esenciales que son considerados seguros para uso interno:

Albahaca	Helicriso	Menta
Baya de Enebro	Hinojo	Mirra
Bergamota	Incienso	Orégano
Cardamomo	Jengibre	Pachulí
Casia	Lavanda	Petitgrain
Cilantro	Lima	Pimienta Negra
Cilantro	Limón	Romero
Clavo	Limoncillo	Salvia (Clary Sage)
Copaiba	Manzanilla Romana	Toronja
Cúrcuma	Mejorana	Ylang Ylang
Geranio	Melissa	Vetiver

Aceites esenciales intensos

Si bien algunos aceites esenciales pueden ser aptos para su uso interno, existen algunos que son demasiado intensos debido a su química y pueden dar un efecto irritante o caliente al consumirlos directamente.

Es importante que al emplear este tipo de aceites esenciales, se usen dentro de una cápsula vegetal antes de ser deglutidos o mezclados en al menos 125 mL de líquido.

Otro método seguro es que antes de consumir un platillo, se coloque 1 gota de aceite esencial para sustituir a la especia, esto agregará sabor a las recetas, además de brindar los beneficios del aceite esencial.

Los siguientes aceites esenciales tienen una química intensa y aunque son aptos para uso interno, no deben ser colocados directamente en la lengua o en la boca.



Dosis

Antes de consumir aceites esenciales de forma interna, es importante considerar el estado de salud actual o cualquier condición médica personal, por lo que se debe consultar con el médico antes de utilizar este tipo de método.

La dosis interna puede variar según los factores de edad, peso y estatura. También depende del tipo de aceite esencial seleccionado. Los aceites esenciales no son medicamentos, por lo que sugerimos consultar con un médico antes de consumirlos, especialmente en uso con niños, adultos mayores, mujeres embarazadas, en lactancia o personas que se encuentren bajo algún tratamiento médico.



Cuando estés listo para usar aceites esenciales internamente, estas guías te pueden ayudar a mantenerte dentro de los parámetros de **uso seguro**:

- ◆ **Para comenzar (1 - 2 gotas):** Con la dosis más pequeña posible, una o dos gotas. Se puede aumentar la dosis si es necesario.
- ◆ **Dosis recomendada (1 - 5 gotas):** La dosis recomendada para uso interno oscila entre una y cinco gotas. Esto depende del aceite esencial que se use y del beneficio deseado. Emplear más de 5 gotas no ofrece beneficios adicionales y puede ser contraproducente para tu cuerpo. Es mejor tomar dosis pequeñas repitiendo cada cuatro a seis horas, según sea necesario, en lugar de tomar una dosis grande.

Aceites intensos:

Canela

Casia

Clavo

Comino

Orégano

Tomillo

💧 Dosis diaria (no más de 20 gotas):

En la mayoría de los casos, no se debe de consumir de forma interna más de 20 gotas de aceite esencial en un plazo de 24 horas. Ten en cuenta que este máximo de 20 gotas podría ser mayor o menor dependiendo del aceite esencial que se use.

Para uso diario, se recomiendan dosis bajas, especialmente para uso interno, cuando son periodos de tiempo prolongado.



¿Cómo utilizar aceites esenciales de forma interna?

21. Agrega 1-2 gotas de aceite esencial a un vaso de vidrio con agua o en una cápsula vegetal para ayudar a promover la digestión. Prueba con DigestZen®, Cardamomo, Hinojo, Jengibre, o con Semilla de Cilantro.
22. Agrega una gota de aceite esencial en el té o agua tibia, esto le dará sabor y puede dar una sensación calmante en la garganta. Prueba con Cardamomo, Limón o dōTERRA On Guard®.
23. Consumir los aceites esenciales de forma interna puede ayudar a activar la función celular. Prueba con DDR®, Cardamomo, Incienso o Baya de Enebro.
24. Tomar aceites esenciales internamente puede coadyuvar al sistema cardiovascular. Prueba DDR®, Casia, Semilla de Cilantro, Jengibre, Incienso, Mejorana, Petitgrain o xEO Mega®.
25. Integrar los aceites esenciales de forma interna en tu rutina de bienestar, puede ayudar a mantener el sistema inmunológico en estado óptimo. Prueba con Albahaca, Pimienta Negra, Casia, Hinojo, Lima, Tomillo, las perlas dōTERRA On Guard® y los suplementos.
26. Algunos aceites esenciales se pueden tomar para tratar de promover un sueño reparador. Consulta su forma de uso interno. Prueba Lavanda, Copaiba, Manzanilla Romana, Melissa, Eneldo* o dōTERRA Serenity Softgels®* (*disponibles solo en USA).
27. Emplear aceites esenciales de manera interna puede ayudar ante la sensación de ansiedad*. Prueba Pimienta Negra, Lavanda, Melissa, Hinojo, Smart & Sassy®.
28. Usar aceites esenciales de forma interna puede coadyuvar a la función saludable de algunos órganos. Prueba con Geranio, Romero, Zedocrine®, DDR®, Jengibre y Tomillo.
29. Algunos aceites esenciales pueden proporcionar beneficios de limpieza interna. Prueba Baya de Enebro, Helicriso, Lima, Limón, Zedocrine y la línea DigestZen®.
30. Usar aceites esenciales internamente puede proporcionar un sentimiento de tranquilidad y relajación en el cuerpo. Prueba con Albahaca, Semilla de Cilantro, Lavanda, Bergamota, Petitgrain y Vetiver.

CAPÍTULO

Cocina



¿Por qué usar aceites esenciales para cocinar?

Si estás cansado de las mismas recetas de siempre o quieres aprovechar las ventajas que ofrecen los aceites esenciales de uso interno, puedes aprender a cocinar con ellos. Cocinar con aceites esenciales, es una excelente manera de hacer que tus comidas sean más sabrosas e interesantes.

El uso de los aceites esenciales en la cocina, ofrece una solución inteligente y de bajo costo ya que los aceites esenciales son tan potentes que solo necesitas una pequeña cantidad (una gota o menos) para agregar un intenso sabor a cualquier merienda, comida, o bebida.

Tu botella de aceite esencial durará mucho más que otros ingredientes que sólo duran una semana en el refrigerador. Esto también hace que sean una opción conveniente. Cuando te des cuenta de que se te acabaron los limones o que ya no tienes romero fresco para tu receta, todo lo que tienes que hacer es ir a tu colección de aceites esenciales y elegir el que mejor se ajuste a la preparación de tu receta.

Otro beneficio de usar aceites esenciales para cocinar es que, cuando se utilizan de forma adecuada, puedes sentirte tranquilo de que estás usando un ingrediente natural y seguro. Muchos aceites esenciales ofrecen beneficios a tu cuerpo cuando se consumen internamente, por lo que, al agregarlos a tus recetas puedes obtenerlos de una manera divertida y deliciosa.



Guías de uso seguro para cocinar con aceites esenciales

Antes de comenzar a cocinar con aceites esenciales, es importante conocer las guías de uso seguro para cada uno de ellos.

Recuerda que no todos son aptos para su uso interno o consumo, pues existen algunos que deben ser evitados en los alimentos, debido a su composición química. Ve el Capítulo 3 para revisar la lista de aceites esenciales que nunca deben usarse de forma interna.



¿Cómo sé qué cantidad de aceite esencial debo añadir a mi comida?

Existen muchos factores que se deben considerar cuando nos referimos a la cantidad de aceite esencial que se puede usar para cocinar; todo dependerá del aceite esencial que planeas utilizar, tus preferencias, o si lo que quieres es sustituir un ingrediente crudo, fresco o seco con el aceite esencial, la cantidad de comida, entre otras cosas.



Método del Palillo

La mejor manera para determinar cuanta cantidad de aceite esencial debes añadir a tu comida, es comenzar con cantidades pequeñas. Puedes empezar metiendo la punta de un palillo de dientes limpio, dentro de la botella de aceite esencial y después usarlo para revolver lo que estés cocinando. Esta es una forma sencilla de añadir una pequeña cantidad sin riesgo de arruinar el sabor de tu platillo, recuerda que en cada uso debe ser un palillo limpio.



Una Gota

Si estás usando aceites esenciales con una química más suave o si estás cocinando una cantidad considerable de comida, es recomendable usar una gota entera. Se puede agregar dentro de un gotero para aceites o directamente en una cuchara para poder medir la cantidad y evitar añadir de más usando directo en el plato, o bebida.



Varias Gotas

Cuando cocines alimentos que requieren cocción con fuego o deben ser horneados y quieras conservar el sabor, puedes agregar más de una gota, dependiendo el tipo de aceite esencial que uses. La mejor forma es empezar por 1-2 gotas, probar el sabor y después decidir si es necesario añadir más, todo dependerá de la cantidad de comida.

Las mejores prácticas para cocinar con aceites esenciales

- Cocina únicamente con aceites esenciales aprobados para consumo interno.
- Utiliza una vajilla de acero inoxidable, cerámica o vidrio. Algunos aceites esenciales pueden dañar ciertos tipos de plástico.
- Los aceites esenciales pueden presentar alteraciones debido al calor que se usa al cocinar u hornear. Se recomienda agregar un poco más de aceite esencial al terminar de cocinar para preservar el sabor.
- Empieza con lo mínimo. Los aceites esenciales pueden agregar un sabor muy potente a las recetas, empieza con una pequeña cantidad y aumentala de ser necesario. Una vez agregado el sabor, ya no podrá quitarse.
- Siempre utiliza el método del palillo cuando uses aceites esenciales con una química intensa, tales como: Casia, Canela, Clavo, Comino, Tomillo y Orégano. (Importante: estos aceites deben ser debidamente diluidos cuando se añadan a bebidas)

¿Cómo utilizar los aceites esenciales para cocinar?

31. Añade sabor al té, chocolate caliente, smoothies, sidra, limonada y otras bebidas mezclando unas cuantas gotas de aceite esencial en la bebida. Prueba con Menta, aceites de especias y cítricos.
32. Considera cambiar tus recetas tradicionales de carne o vegetales al añadirle aceites esenciales al momento de marinarlos. Los que mejor funcionan son los aceites esenciales de especias y herbales.
33. Infunde un toque de sabor en tus productos horneados, como galletas, pastel, pan, bollos, tartas y muffins. Agrega unas gotas de aceite esencial a la hora de preparar la masa o antes de ponerla a hornear. Nota: gran parte del sabor se evaporará en el horno debido al calor, así que agrega un poco de aceite extra si deseas que sobresalga el sabor.
34. Haz que tu dip o salsa favorita se vuelva más interesante agregando aceites esenciales. Usa el método del palillo, pruébalo y agrega un poco más, hasta que alcances el sabor deseado.
35. Crea tus propios condimentos de aceites esenciales combinándolos con sal, pimienta y otras especias secas. Incluso puedes crear un topping dulce para avena o pan tostado agregando aceites esenciales de cítricos o de especias al azúcar.
36. Los aceites esenciales se pueden combinar con otros ingredientes como el aceite de oliva y el vinagre de sidra de manzana para preparar un aderezo para ensalada verde, o puedes agregar una gota de aceite esencial a una ensalada de verduras, ensalada con pasta o pollo para darle más sabor.
37. Agrega aceites esenciales a las salsas para darle a tus platillos de pasta y carne un impulso extra de sabor. Los aceites esenciales que mejor funcionan son los herbales.
38. Coloca unas gotas de aceite esencial en un vaso de vidrio con agua y agrega rebanadas de fruta (como limones y limas) o hierbas frescas (como albahaca o romero) para obtener una bebida refrescante.
39. Renueva tu receta de sopa agregando aceites esenciales herbales, pero recuerda hacerlo casi al final del proceso de cocción para que el sabor no se disuelva.
40. Se pueden agregar aceites esenciales a los refrigerios de todos los días, como yogurt, harina de avena, mantequilla de maní, mermelada de manzana y más. Esto es especialmente útil para que tus hijos los prueben. (Antes de consumir cualquier aceite esencial, especialmente niños y adultos mayores, debes considerar edad y condiciones de salud)

5

CAPÍTULO

Limpieza



¿Por qué usar aceites esenciales para limpiar?

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 lozana.

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, busca aceites esenciales que tengan beneficios de limpieza de superficies, para ayudarte a ver, 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 usa 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 de 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.

¿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 Air Repair®, Purify® o Tea Tree (antes Melaléuca).
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 Melaléuca (Árbol de té).
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®, Naranja Silvestre.
44. Haz tu propio pulidor para madera combinando 1/4 de taza de aceite de oliva, 1/4 de taza de vinagre y 10 gotas de aceite esencial en una botella de vidrio con rociador y aplica la mezcla a un paño de microfibra para limpiar la superficie. Prueba con Cedro, Arborvitae y Ciprés.
45. Limpia tus inodoros combinando 1/2 taza de bicarbonato de sodio, 1/4 taza de vinagre blanco y 10 gotas de aceite esencial directamente en la taza y talla. Prueba con Tea Tree (antes Melaléuca), Limón, Menta, Toronja y Eucalipto.
46. Combina 1 1/2 tazas de vinagre blanco, 1/2 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, Naranja, Hierbabuena y Mandarina Verde.
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.

CAPÍTULO Bienestar



¿Realmente podemos usar los aceites esenciales para promover 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 (cápsula)	2-4 gotas	14-24 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas
Oral (tomar/deglutir)	1-3 gotas	4-18 gotas	-	-
Tópico	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

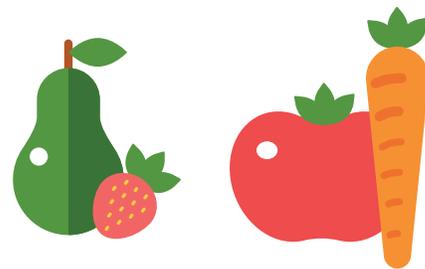
Guías de Uso Seguro

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.
- Cada vez que apliques aceites esenciales por vía tópica o interna, asegúrate de seguir la forma correcta de dosificación sugerida para evitar irritación o efectos adversos.
- 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 cítricos.
- 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 los 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 Easy Air®, 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, Melissa y Lima.
53. Algunos aceites esenciales y suplementos, se pueden tomar internamente para ayudar a promover la digestión. Prueba con DigestZen®, 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, Melissa, Arbovitae, Nardo y Tomillo.
55. Muchos aceites esenciales proporcionan una alternativa para la protección antioxidante. Prueba Pimienta Negra, Casia, Cilantro, Clavo, Jengibre, Naranja Silvestre , DDR®, y Microplex MVp®.
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 Enebro, 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, DigestTab® o DigestZen®.
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®.

7

CAPÍTULO Descanso



¿Por qué usar aceites esenciales para dormir?

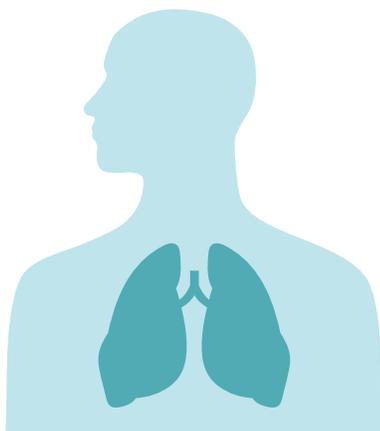
La falta de calidad en el descanso, puede tener un gran impacto en la forma en que nos sentimos y nos desempeñamos a lo largo del día. Privar al cuerpo de descanso, impide al cerebro y cuerpo recuperarse para el día siguiente. Con el tiempo, la suma de estos descansos interrumpidos puede influir en nuestra capacidad de aprendizaje, evitar que perdamos peso, impactar negativamente en las emociones o comportamientos y en casos más graves, influir en la capacidad de los órganos para funcionar correctamente y tener efectos sobre la salud.

Existen decenas de productos en el mercado que dicen ayudar a promover el sueño, sin embargo, cada individuo tiene diferentes necesidades y preferencias, esto significa que el mismo método no siempre funciona para todas las personas. dōTERRA® ofrece una amplia variedad de aceites esenciales y mezclas. Estas soluciones naturales seguras y eficaces ayudan a promover un ambiente relajante, con el que puedes satisfacer tus necesidades de descanso adecuado en una noche de sueño.



¿Cómo funcionan?

Tal vez te preguntes, “¿cómo pueden ayudarme los aceites esenciales a dormir mejor?” La respuesta está en su química; así como hay aceites esenciales que contienen propiedades que sirven para la limpieza, la digestión, el cuidado de la piel y otros beneficios, también hay otros que son conocidos por sus efectos calmantes y relajantes. Mediante el uso de aceites esenciales con propiedades calmantes o relajantes, es posible crear un ambiente de descanso que pueda ayudar a generar una buena noche de sueño.



Cuando encuentres el aceite esencial que funcione mejor para ti, será más fácil usarlo como parte de tu rutina regular para promover el descanso cada vez que lo necesites.

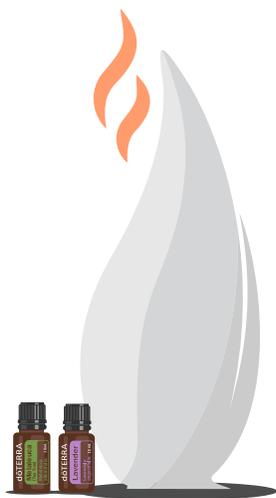
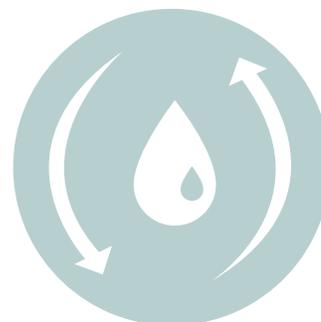
Así es cómo funciona:

Inhalar: El aroma de un aceite esencial con propiedades calmantes pueden inducir una reacción para la relajación.

Dormir: Esta respuesta puede ayudar a fomentar un descanso reparador en una noche de sueño.

Asociación Positiva: Una vez que hayas experimentado una noche de sueño satisfactoria, el aroma de ese aceite esencial formará una asociación positiva dentro del cerebro.

Repetir. La próxima vez que uses este aceite esencial para promover el sueño, el cerebro hará la misma asociación positiva; esto te permitirá utilizar el aceite esencial como parte de una rutina de sueño cada que lo requieras.



¿Qué aceites esenciales ayudan a un sueño reparador?

Te sugerimos los siguientes aceites esenciales con propiedades calmantes y relajantes para promover el descanso reparador, serán una parte útil de tu rutina nocturna:

Bergamota	Lavanda	Sándalo
Cedro	Manzanilla Romana	Tomillo
Clary Sage (Salvia)	Mejorana	Vetiver
Eneldo* <small>solo USA</small>	Melissa	Ylang Ylang
Incienso	Petitgrain	

¿Cómo utilizar los aceites esenciales para dormir?

61. Crea una mezcla difusora para ayudarte a dormir, utilizando tus aceites esenciales favoritos en un difusor en la recámara a la hora de dormir. Prueba con Naranja, Cedro, Vetiver, Manzanilla y Serenity®.
62. Aplica un aceite esencial relajante en las plantas de los pies antes de acostarte, para generar una buena noche de descanso. Asegúrate de diluir el aceite antes de aplicarlo en los niños para ayudarlos a dormir. Prueba con incienso, Sándalo o Melissa.
63. Agrega aceites esenciales a un baño caliente antes de ir a la cama, para ayudar a calmar el cuerpo y la mente y prepararse para descansar. Prueba con Bergamota, Petitgrain o Ylang Ylang.
64. Combina aceites esenciales calmantes con unos cuantos mililitros de agua en una botella de vidrio con atomizador y rocía sobre las almohadas antes de acostarte, esto te permitirá inhalar el aroma calmante por la noche. Prueba con Serenity®, Clary Sage, y Sándalo.
65. Coloca unas gotas de aceite esencial en la tela exterior de una almohadilla térmica o en una bufanda para experimentar el aroma calmante mientras el cuerpo se relaja antes de acostarse. Prueba con Lavanda, Melissa.
66. Si te bañas por la noche, intenta agregar un aceite esencial calmante a tu acondicionador o gel de baño para que cuando salgas de la ducha y vayas a la cama, aún puedas oler el aceite mientras duermes. Prueba la barra de jabón doTERRA Serenity®, Clary Sage (Salvia), Lavanda o Ylang Ylang.
67. Agrega unas gotas de aceites esenciales a una taza de té sin cafeína para ayudar a calmar el cuerpo antes de acostarse. Prueba con Bergamota, Manzanilla, o Eneldo.
68. Coloca unas gotas de un aceite esencial relajante en la mano, frota las palmas y masajea el cuello y sienes antes de acostarse para ayudar a la relajación. Prueba con Balance®, OnTask®, Vetiver.
69. Algunos aceites esenciales se pueden usar internamente para ayudar a promover un sueño tranquilo. Prueba Lavanda o el Complejo doTERRA Serenity® softgels.
70. Combina el uso de aceites esenciales con otras prácticas como ejercicio, alimentación balanceada, evitar el uso de estimulantes, usar ropa cómoda y evitar el uso de tecnología o pantallas antes de dormir para ayudar a mejorar tus posibilidades de obtener un sueño de calidad.

8

CAPÍTULO

Higiene y Cuidado Personal



¿Por qué usar aceites esenciales para el cuidado personal?

Cuando se usan correctamente, los aceites esenciales proporcionan una forma segura y no tóxica de cuidar el cuerpo. No sólo son naturales y potentes, sino que también poseen propiedades de limpieza que son útiles para la higiene personal. Si bien hay innumerables productos disponibles para ayudarte con la rutina de cuidado personal, los aceites esenciales brindan muchos beneficios que no están disponibles en otros productos; debido a que provienen de fuentes naturales y no contienen químicos dañinos, como es el caso de otros productos en el mercado, haciéndolos seguros para que tu familia y tú los usen apropiadamente.

Además de ser naturales y libres de químicos potencialmente peligrosos, los aceites esenciales también son más asequibles; porque duran más que otros productos. Debido a su naturaleza poderosa y potente, solo se necesitará una pequeña cantidad de aceite esencial cuando se usa para el cuidado personal. Una sola gota puede ofrecer mucho, y durar mucho más tiempo que otros productos de higiene.

Por último, sabemos que los aceites esenciales son versátiles y fáciles de usar para una variedad de tareas. Esto los hace más deseables que otros productos de cuidado personal, ya que un solo aceite esencial puede tener varias aplicaciones en tu rutina de higiene. No solo tendrás muchas opciones a la hora de usar aceites esenciales en tu rutina, sino que también puedes adaptar tu experiencia para que se ajuste a tus preferencias o necesidades personales.

ACEITES ESENCIALES VS. OTROS PRODUCTOS DE HIGIENE Y COSMÉTICOS

ACEITE ESENCIAL	OTROS PRODUCTOS DE HIGIENE
Sus ingredientes provienen de recursos naturales	Normalmente contienen ingredientes sintéticos misteriosos
Son potentes, poderosos y las dosis son más pequeñas	Se debe de usar mayor cantidad de producto para el efecto deseado
Son asequibles a largo plazo ya que una menor cantidad dura más y cuesta menos	Necesitas reabastecer el producto más seguido
Proveen de una forma natural de cuidar al cuerpo, ofreciendo tranquilidad	Puede ser que no sepas lo que le estás poniendo a tu cuerpo

Guías de Uso Seguro y Mejores Prácticas

Los aceites esenciales son seguros para usar en la piel, el cabello, los dientes, las encías y boca durante tu régimen de higiene diaria; sin embargo, la clave para su uso seguro y efectivo, es garantizar que se sigan las guías adecuadas de uso. Asegúrate de obtener toda la información necesaria sobre la forma correcta de aplicar los aceites esenciales antes de incorporarlos a tu rutina de cuidado personal. Aquí hay algunas guías importantes que debes seguir:

- Cuando uses aceites esenciales en la piel, usa sólo aquellos que estén aprobados para uso tópico, como lo indica cada etiqueta.
- Antes de usar aceites esenciales en la piel, considera diluirlos para evitar sensibilidad o irritaciones. Realiza una pequeña prueba de irritabilidad en el antebrazo, especialmente si tienes piel sensible.
- Algunos aceites esenciales, especialmente los cítricos, pueden ser fotosensibles; si los aplicas de forma tópica, evita la exposición al sol o rayos UV hasta 12 horas después.
- Antes de colocar aceites esenciales de forma sublingual o directamente en la boca, asegúrate que sean para uso interno.
- Cuando uses aceites esenciales para dientes y encías, sigue todas las guías de dosificación que vienen en el Capítulo 6.
- Para evitar aplicar demasiado aceite esencial al cabello, combínalo con un poco de agua en una botella de vidrio con aspersor. Rocía y distribuye en el cabello.



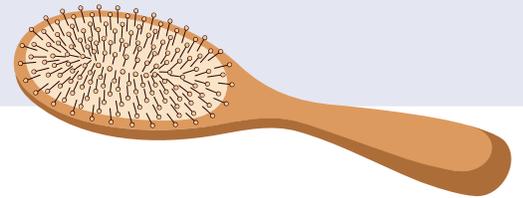
Aceites Esenciales que brindan beneficios a la piel



Abeto Douglas (Douglas Fir)	Ciprés	Jazmín	Pachulí
Albahaca	Clary Sage (Salvia)	Lavanda	Rosa
Arbovitae	Eucalipto	Lima	Sándalo
Baya de Enebro	Gaulteria	Manzanilla Romana	Semilla de Cilantro
Bergamota	Geranio	Melissa	Tea Tree (Melaléuca)
Cedro	Helicriso	Mirra	Tomillo
	Incienso	Nardo	Toronja

Aceites Esenciales que brindan beneficios al cabello

Clary Sage (Salvia)	Manzanilla Romana	Tea Tree (Melaléuca)
Geranio	Menta	Tomillo
Lavanda	Romero	Ylang Ylang
Lima	Sándalo	

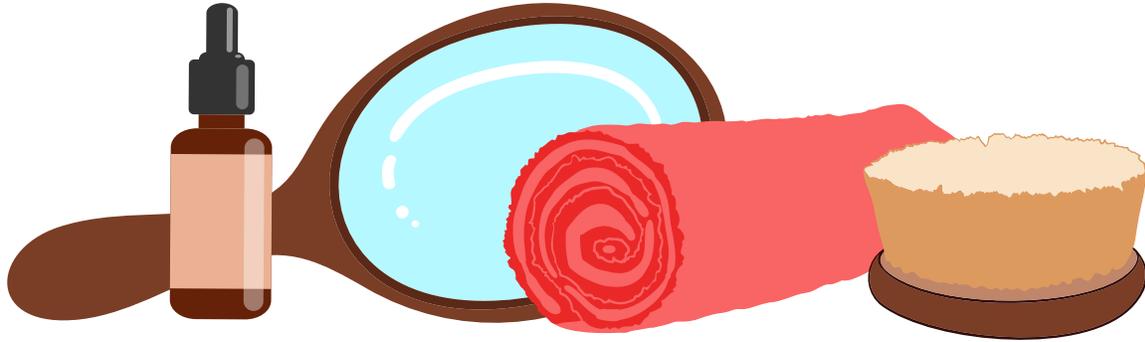


Aceites Esenciales que brindan beneficios a las encías, dientes o boca

Baya de Enebro (Juniper Berry)	Hierbabuena	Menta
Cilantro	Hinojo	Mirra
Clavo ⁺	Incienso	Semilla de Cilantro
Helicriso	Lima	Tomillo ⁺



⁺Diluir con agua o con pasta dental antes de usar estos potentes aceites esenciales y solamente úsalo en pequeñas cantidades.



¿Cómo utilizar los aceites esenciales para el cuidado personal?

71. Para una tez limpia y de aspecto deslumbrante, aplica aceites esenciales en el rostro después de haberlos diluido con tu loción, tonificador, crema hidratante, limpiador facial o Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®.
72. Agrega unas gotas de aceite esencial a tu shampoo y acondicionador para fomentar un cuero cabelludo limpio y un cabello hermoso. Prueba los productos de la línea dōTERRA Esenciales de Salón®.
73. Para una boca limpia y un aliento fresco, agrega una gota de aceite esencial a tu cepillo de dientes antes de cepillarte. Prueba con Canela, Clavo, Lima, Menta o la pasta dental dōTERRA On Guard®.
74. Para una experiencia relajante y renovadora, usa unas gotas de un aceite esencial con propiedades refrescantes o de limpieza y colócalas en el piso de la ducha antes de entrar, o mézclalo con sales de Epsom antes de bañarte. Prueba con Naranja, Mandarina Verde, Geranio, o Hierbabuena.
75. Después de afeitarte para evitar la sensación de irritación y darle una sensación de suavidad a la piel, aplica aceites esenciales diluidos con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®. Prueba con Lavanda, Mirra o Sándalo.
76. Aplica aceites esenciales en las uñas de las manos y pies después de la ducha (alrededor de las cutículas) para mantener su aspecto de limpieza y bienestar. Prueba con Cilantro, Incienso o Tea Tree (antes Melaléuca).
77. Haz tu propio perfume de aceites esenciales, combinando tus aromas favoritos y aplicándolos en el cuello, las muñecas, zonas de pulso o directamente sobre la ropa. Prueba el Desodorante Natural dōTERRA para mantener un aroma fresco.
78. Crea tu propio enjuague bucal combinando unas gotas de aceite esencial con 60 mililitros de agua y haz gárgaras durante quince o treinta segundos. Prueba con Canela, Tea Tree (antes Melaléuca) o Hierbabuena.
79. Los productos faciales que contienen aceites esenciales, pueden ayudar a mejorar la apariencia de la piel, reducir el aspecto de manchas y dar un aspecto lozano. Prueba con Correct-X® o con las líneas para el cuidado de la piel dōTERRA®.
80. Disfruta de una experiencia de spa en casa usando aceites esenciales para hacer tu propio jabón, exfoliante corporal o mascarilla facial. Prueba los productos de la línea de SPA dōTERRA®.

0

CAPÍTULO

Ejercicio



¿Por qué usar aceites esenciales para el bienestar?

Los aceites esenciales proveen beneficios potentes para el cuerpo y como se vio en el Capítulo 6, pueden usarse para promover bienestar; pero más allá de eso, los aceites esenciales combinados con hábitos alimenticios saludables y actividad física regular, pueden promover un estilo de vida saludable, incluso pueden hacer que la rutina diaria de ejercicios sea más fácil y placentera.

La versatilidad que tienen los aceites esenciales te permitirá adaptar sus formas de uso y aplicación para que tu rutina personal sea más fácil. Si te gusta levantar pesas, correr largas distancias o dar paseos en bicicleta, hay un aceite esencial que puede ayudarte a alcanzar tus metas.

¿Cómo funcionan?

Entonces, ¿cómo ayudan los aceites esenciales a mejorar un entrenamiento?

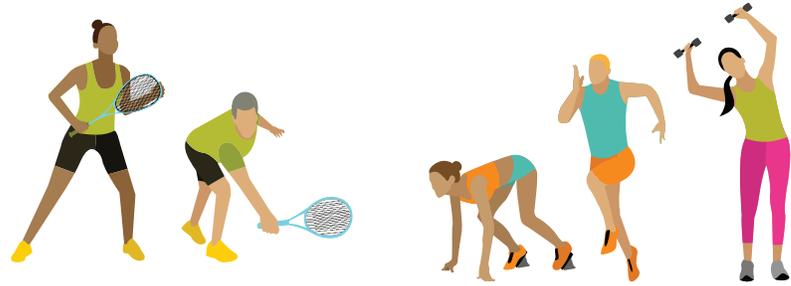
Cuando se trata de actividad física, los aceites esenciales pueden usarse en distintas formas, durante las etapas de calentamiento, entrenamiento y enfriamiento de tu rutina o bien de forma aromática, tópica e interna para determinadas formas de actividad física. Cualquiera que sea su uso, siempre te ayudará a proporcionar al cuerpo un confort relajante.



Muchos aceites esenciales contienen propiedades relajantes que pueden ser útiles para el cuerpo, porque producen una sensación de calentamiento o enfriamiento cuando se aplican sobre la piel. Estos aceites esenciales realmente no cambian la temperatura del cuerpo, pero la sensación que proporcionan puede ayudar a calmar ciertas áreas, antes, durante o después de un entrenamiento.

Los beneficios que los aceites esenciales tienen en el cuerpo durante una sesión de entrenamiento, pueden ser una parte útil en cualquier rutina de ejercicios, dependiendo de la química de cada uno. Por ejemplo, muchos aceites esenciales tienen propiedades estimulantes y energizantes que pueden ayudarte a mantenerte motivado a lo largo de tu rutina de ejercicios, hay otros que pueden promover una sensación de respiración despejada durante el entrenamiento, y otros pueden ser útiles para dar un masaje a los músculos una vez que el entrenamiento a terminado.

Sin importar que tipo de entrenamiento prefieras, existe una amplia gama de aceites esenciales para ayudar a mejorar tu rutina personal de ejercicios.

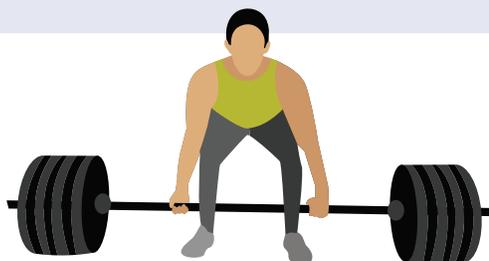


Aceites Esenciales que inspiran, energizan y vigorizan durante tu entrenamiento

Abeto Siberiano	Eucalipto	Limón	Nardo
Bergamota	Helicriso	Mandarina	Sándalo
Casia	Hierbabuena	Menta	Toronja
Ciprés	Jengibre	Mirra	
Clavo	Lima	Naranja	

Utiliza aceites esenciales que te ayudan a promover una respiración despejada durante el entrenamiento

Abeto de Douglas (Douglas Fir)	Lavanda
Cardamomo	Tea Tree (antes Melaléuca)
Eucalipto	



Aceites Esenciales para masajear los músculos

Usa estos aceites esenciales durante tu calentamiento para masajear los músculos y preparar el cuerpo para el movimiento. También se pueden utilizar después del entrenamiento para promover el descanso y el periodo de recuperación.

Abeto Siberiano	Cedro	Jengibre	Romero
Albahaca	Ciprés	Limoncillo	Semilla de Cilantro
Bergamota	Eucalipto	Mejorana	Vetiver
Canela	Gaulteria	Menta	Ylang Ylang
Casia	Incienso	Pimienta Negra	

¿Cómo utilizar los aceites esenciales para el bienestar?

81. Aplica aceites esenciales con propiedades refrescantes en el cuello y el pecho antes de un entrenamiento, esto ayudará a crear un vapor vigorizante y promoverá la respiración despejada.
82. Usa de forma aromática o tópica, los aceites esenciales que tengan propiedades energizantes y tonificantes, para ayudarte a mantener la motivación y estado de alerta, con el fin de terminar tu entrenamiento y evitar errores que pueden causar lesiones.
83. Si luchas para mantenerte hidratado antes o después de tu entrenamiento, intenta agregar aceites esenciales a tu agua para obtener más sabor y un impulso extra de energía.
84. Aplica un masaje muscular con aceites esenciales para calentar o refrescar las piernas, pies, espalda, cuello, brazos y hombros, esto ayudará a calmar los músculos. Prueba la crema Deep Blue® y los aceites esenciales de la lista de arriba.
85. Considera el uso de suplementos alimenticios que contengan aceites esenciales y que están diseñados para mejorar tu bienestar o ayudarte a alcanzar objetivos específicos de acondicionamiento físico. Prueba dōTERRA LLV®.
86. Algunos aceites esenciales contienen propiedades que pueden ser útiles para ayudar a frenar los antojos y promover la función de metabolismo al mismo tiempo que ayudan en la digestión. Prueba Smart & Sassy®, Hinojo y Toronja.
87. Después de un entrenamiento particularmente difícil, considera tomar un baño caliente y agrega algunos aceites esenciales relajantes a la bañera para ayudar a tu cuerpo a recuperarse y disfrutar el aroma. También puedes hacerlo remojando tus pies en una tina y agregando unas gotas de aceite esencial.
88. Antes o después de un ejercicio de alto impacto como correr, considera dar un masaje con aceites esenciales. Prueba con Canela, Jengibre, Ciprés o Incienso.
89. Si utilizas la terapia de masaje como parte de tu recuperación de enfriamiento o post-entrenamiento, incorpora el uso tópico de aceites esenciales relajantes o calmantes para ayudar a calmar los músculos y preparar tu cuerpo para el descanso.
90. Aplica aceites esenciales con propiedades de calentamiento para ayudar a relajar cualquier área que se sienta rígida y te ayuden a tener una sensación más relajada en los músculos.

10

CAPÍTULO Manejo de Emociones



¿Por qué usar aceites esenciales para las emociones?

Las emociones son una parte ineludible del ser humano, no tenemos más remedio que lidiar con las decenas de emociones que nos bombardean diariamente. Debido a que cada uno experimenta las emociones de manera diferente, hay muchos métodos para manejarlas. Las características calmantes, edificantes, conectoras, relajantes y armoniosas de los aceites esenciales, los convierten en una herramienta viable para combatir las emociones negativas que se presentan en el día.

Una de las cosas más atractivas sobre el uso de aceites esenciales para el manejo de emociones es que brindan una solución segura y natural para hacerles frente todos los días. Muchos de los métodos que alteran el estado de ánimo disponibles en la actualidad, pueden ser cuestionables e incluso inseguros, sin embargo, los aceites esenciales provienen de fuentes naturales lo cual los convierte en una alternativa natural para mejorar el estado de ánimo.

Además de ser seguros y naturales, los aceites esenciales también generan respuestas rápidas. La potencia que los destaca, hace que con tan sólo una pequeña cantidad de aceite esencial, se produzca una respuesta extremadamente útil.

Con tal potencia y versatilidad, te darás cuenta que los aceites esenciales pueden aportar beneficios al estado emocional; y se pueden combinar con actividades como el masaje, la meditación, ejercicio, o incluso con otras prácticas populares como la aromaterapia. Puedes personalizar tu experiencia con los aceites esenciales y lidiar con tus emociones de una manera más apropiada.

¿Cómo funcionan?

Aunque la aromaterapia se usaba en la antigüedad para influir en las emociones, investigaciones recientes nos han demostrado que es más que una tradición, y existe una explicación científica de cómo los aromas afectan el estado anímico.

Cada vez que inhalamos un aroma, como el de un aceite esencial, éste se procesa en el cerebro. Más específicamente, después de la inhalación, el aroma se procesa en lo que se conoce como el sistema olfativo o bien, la parte del cerebro que controla nuestro sentido del olfato.

El sistema olfativo está conectado al sistema límbico, la parte del cerebro que almacena nuestras emociones y recuerdos. Cuando el aroma llega al sistema límbico, el cerebro genera una respuesta basada en nuestros recuerdos que se relacionan con ese olor particular. Esta respuesta a menudo causa una avalancha de emociones que pueden describirse como una respuesta emocional. Si bien cada uno tiene experiencias y recuerdos diferentes, es posible utilizar los aceites esenciales para generar una respuesta emocional deseada. Muchos aceites esenciales contienen propiedades químicas que generalmente relajan o tranquilizan. Esto nos permite elegir uno con un perfil químico único, con el propósito de provocar una respuesta específica.

Aceites Relajantes

Los aceites esenciales con propiedades relajantes pueden ser utilizados para obtener sensaciones de calma y ayudar a destensar y renovar algunas emociones.

Arbovitae

Baya de Enebro

Bergamota

Cedro

Clary Sage (Salvia)

Eucalipto

Geranio

Incienso

Jasmín

Lavanda

Manzanilla Romana

Vetiver

Ylang Ylang



Aceites Energizantes

Los aceites esenciales con propiedades energizantes pueden ayudar a generar energía, vigor o elevar las emociones.

Abeto Douglas (Douglas Fir)

Abeto Siberiano (Siberian Fir)

Canela

Ciprés

Lima

Limón

Menta

Naranja

Pimienta Negra

Toronja



¿Cómo utilizar los aceites esenciales en el manejo de las emociones?

91. Cuando los niveles de estrés o tensión son altos, o cuando desees promover una atmósfera positiva y edificante, coloca aceites esenciales calmantes o energizantes en un difusor cercano. Prueba con Cheer[®], Forgive[®], Console[®], Motivate[®], Passion[®], y Peace[®].
92. Difunde aceites esenciales durante tu meditación diaria o práctica de yoga para ayudar a centrar tu mente y establecer tu propósito del día. Prueba con Affirm[®], Arise[®], y Anchor[®].
93. Cuando no tengas un difusor cerca, coloca unas gotas de cualquier aceite esencial con propiedades calmantes o energizantes. Pon el aceite en las palmas de tus manos, frótalas, y llévalas hacia tu nariz para inhalar profundamente su aroma y generar una respuesta emocional. Asegúrate de diluir los aceites esenciales más fuertes antes de su aplicación. Prueba con Naranja, Citrus Bliss[®], y Mandarina.
94. Cuando estés frustrado o dudando de ti mismo, usa dōTERRA Motivate[®] para ayudar a promover sentimientos de confianza, valor y fe.
95. Contrarresta los sentimientos de desinterés o aburrimiento utilizando dōTERRA Passion[®] para generar sentimientos de emoción y alegría.
96. Si estás luchando con sentimientos de enojo y culpa, usa dōTERRA Forgive[®] para ayudar a fomentar los sentimientos de alegría, alivio y paciencia.
97. Cuando experimentes emociones de ansiedad y miedo, usa dōTERRA Peace[®] para promover sentimientos de tranquilidad y felicidad.
98. Contrarresta los sentimientos de dolor y tristeza usando dōTERRA Console[®] para generar sentimientos de comodidad y esperanza.
99. Usa dōTERRA Cheer[®] para promover sentimientos de optimismo y felicidad cuando te sientas de humor decaído.
100. Por la mañana aplica un masaje con aceites esenciales de propiedades energizantes para fortalecer el ánimo y prepararte para el día. También prueba un masaje de pies con aceites esenciales relajantes después de un largo día para promover paz y relajación al cerrar el día.

*ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

Como puedes ver, hay decenas de usos para los aceites esenciales. Esta lista es sólo una visión general de cómo se pueden utilizar para mejorar la rutina diaria y mejorar el estilo de vida.

Con esta lista de usos, aprenderás lo más básico de los aceites esenciales y cómo usarlos de manera segura y efectiva, en adelante, te resultará fácil incorporarlos en casi todos los aspectos de tu vida, hasta que te conviertas en un experto.

Ahora que entiendes más sobre cómo funcionan los aceites esenciales, usa algunas de estas sugerencias para aprender a transformar tu vida una gota a la vez.