

# dōTERRA® eBOOK



.....

CAPÍTULO 1 ¿Por qué el uso tópico?

CAPÍTULO 2 ¿Cómo funciona?

CAPÍTULO 3 Seguridad

CAPÍTULO 4 Ideas para aplicación tópica

.....

# CAPÍTULO 1

## ¿Por qué el uso tópico?

Una de las formas más rápidas y simples de experimentar los beneficios que ofrecen los aceites esenciales para el cuerpo es el uso tópico. Cuando se usan de forma correcta, los aceites esenciales pueden ser extremadamente beneficiosos para la piel. Relajan y destensan el cuerpo, siendo muy útiles para la aplicación de masajes. Estos aceites esenciales se usan de diversas maneras en la vida cotidiana. El uso tópico es único porque permite al usuario apuntar hacia áreas específicas del cuerpo para lograr el efecto deseado. Además de los beneficios específicos, muchas formas de aplicación tópica pueden proporcionar apoyo general en todo el cuerpo. Una vez que veas cuán fácil y efectivo es el uso tópico, podrás mejorar instantáneamente tu experiencia con los aceites esenciales.

### Beneficios de los aceites esenciales para la piel

Los aceites esenciales poseen fuertes propiedades de limpieza y purificación, debido a esto, se han utilizado durante mucho tiempo para calmar, mantener, y mejorar la piel. La mayoría de los aceites esenciales tienen compuestos naturales, únicos, y útiles para la limpieza y purificación, lo que los hace idóneos para el mantenimiento de una piel radiante. Los aceites esenciales son útiles para reducir la apariencia de imperfecciones en la piel; ayudar a la piel irritada; limpiar la piel grasa; reducir las arrugas y las líneas de expresión; promover una tez saludable; y más.

A diferencia de muchos productos para el cuidado de la piel, los aceites esenciales proporcionan una alternativa pura, natural, y segura de cuidar la piel. Los componentes químicos naturales que se encuentran en los aceites esenciales son útiles para la piel y no incluyen las toxinas o rellenos que a menudo se encuentran en los limpiadores, tonificadores y lociones comerciales.

Las personas con piel particularmente sensible a menudo tienen dificultades para encontrar una solución para el cuidado de la piel que no les cause efectos secundarios; la naturaleza segura y pura de los aceites esenciales, hace que sea fácil auxiliar a este tipo de pieles, al diluirlos antes de su uso. Los aceites esenciales no contienen los parabenos y las toxinas que a menudo se encuentran en los productos para el cuidado de la piel en el mercado actual. Aquellos que se preocupan por las irritaciones y la sensibilidad de la piel aún pueden cosechar los beneficios de la limpieza y purificación de los aceites esenciales.

#### Beneficios del uso tópico

- Ofrece importantes beneficios para la piel.
- Proporciona beneficios aromáticos a medida que el usuario respira el aroma de los aceites esenciales en la piel.
- Proporciona sentimientos relajantes, calmantes, cálidos, refrescantes o energizantes para el cuerpo.
- Permite al usuario tratar áreas específicas del cuerpo.

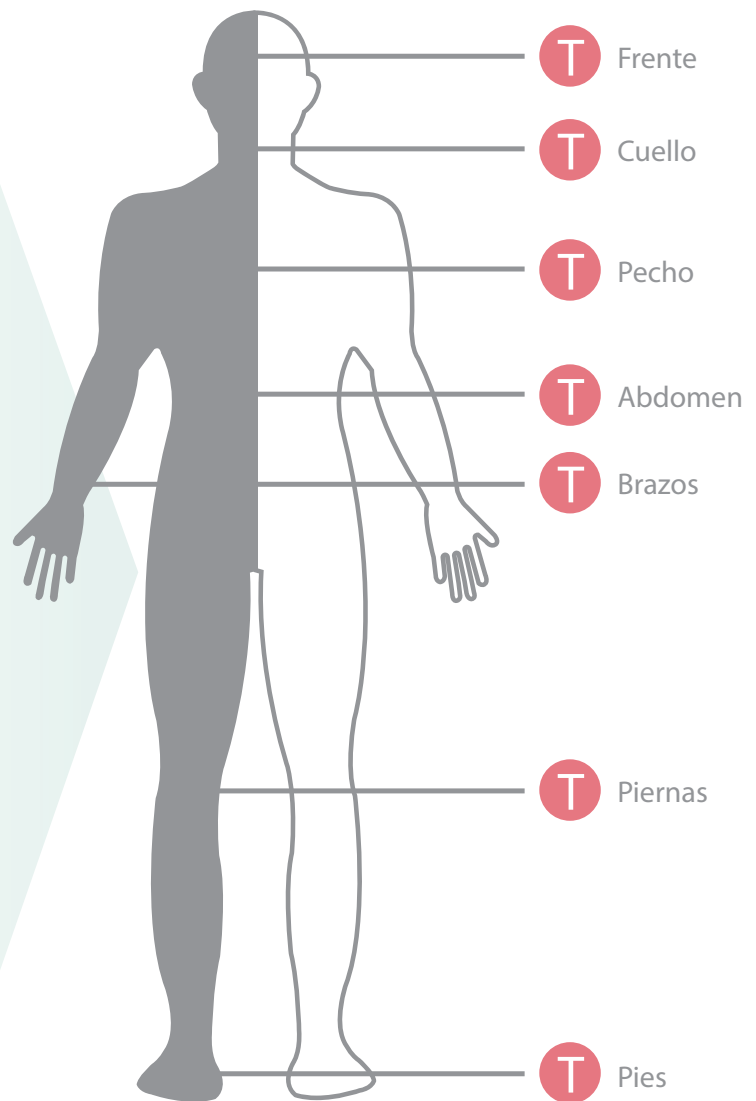
## Beneficios del uso tópico en todo el cuerpo

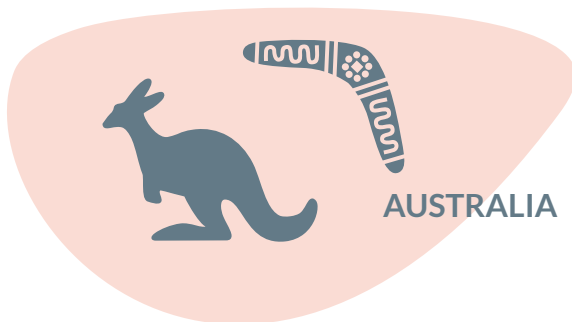
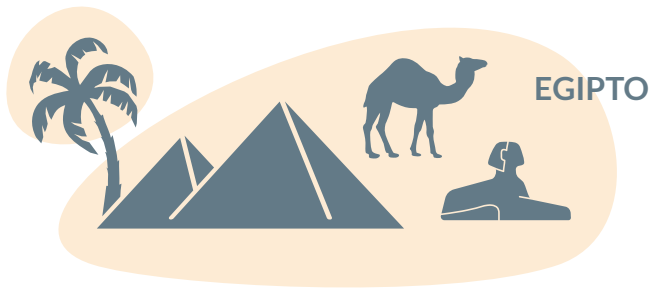
Debido a sus benéficos componentes naturales, los aceites esenciales son útiles para su uso en todo el cuerpo, auxiliando y brindando mejoras para la piel. Algunos aceites esenciales cuentan con propiedades relajantes que los hacen útiles para destensar el cuerpo. Otros aceites esenciales son conocidos por sus propiedades térmicas, o de enfriamiento, las cuales pueden ser útiles para calmar el cuerpo y aliviar la tensión. Algunos aceites esenciales han logrado promover una respiración saludable cuando se aplican en el pecho y el cuello; mientras que otros aceites esenciales son reconocidos por su capacidad para calmar los músculos y las articulaciones cansadas.

Como se mencionó, una de las ventajas de usar los aceites esenciales tópicamente, es la capacidad de beneficiar a una área específica del cuerpo. El uso tópico permite la aplicación en un área precisa para lograr el efecto deseado, lo que posibilita al usuario seleccionar un aceite en función de sus beneficios esperados.

## Casos históricos

El uso tópico de aceites esenciales y componentes de plantas naturales no es una tendencia nueva. El uso tópico de aceites esenciales es una práctica que ha perdurado durante siglos. Desde la antigüedad, gente de todo el mundo ha valorado el uso de plantas, extractos de plantas, y aceites esenciales para calmar y embellecer la piel y el cuerpo; producir efectos refrescantes y cálidos; entre otros beneficios. Dale un vistazo a algunas formas en que las plantas y los aceites esenciales se han utilizado tópicamente a lo largo de la historia:





- ◆ Los antiguos griegos usaban Tomillo para bañarse; mientras que los egipcios lo usaban como parte del proceso de embalsamamiento.
- ◆ Conocido por sus beneficios para la piel, el Helicriso se usaba comúnmente en la antigua Grecia.
- ◆ Los antiguos egipcios solían usar Geranio para embellecerse la piel.
- ◆ Los antiguos egipcios usaban el Eneldo por sus efectos relajantes.
- ◆ El Incienso fue utilizado por los antiguos egipcios para perfumes y pomadas para calmar la piel.
- ◆ El Sándalo Indio tiene muchos beneficios para la piel, y fue usado tradicionalmente por los egipcios para embalsamar.
- ◆ Los romanos y los egipcios usaban frecuentemente la Lavanda para bañarse, relajarse, e incluso a manera de perfume.
- ◆ Las hojas del árbol de Melaleuca fueron utilizadas por los aborígenes australianos durante siglos. Aplastaban las hojas y las aplicaban directamente sobre la piel para un efecto refrescante.
- ◆ A lo largo de la historia, la Mirra se ha utilizado para embalsamar, a manera de perfume y como auxiliar general para la salud.
- ◆ En los tiempos bíblicos, la Casia se usaba como aceite para calentar la piel.
- ◆ Con miles de años de uso documentado, el aceite de Sándalo Hawaiano ha sido muy valorado por su capacidad para reducir las imperfecciones de la piel.
- ◆ Durante la Edad Media, a menudo se usaba Salvia para calmar la piel.

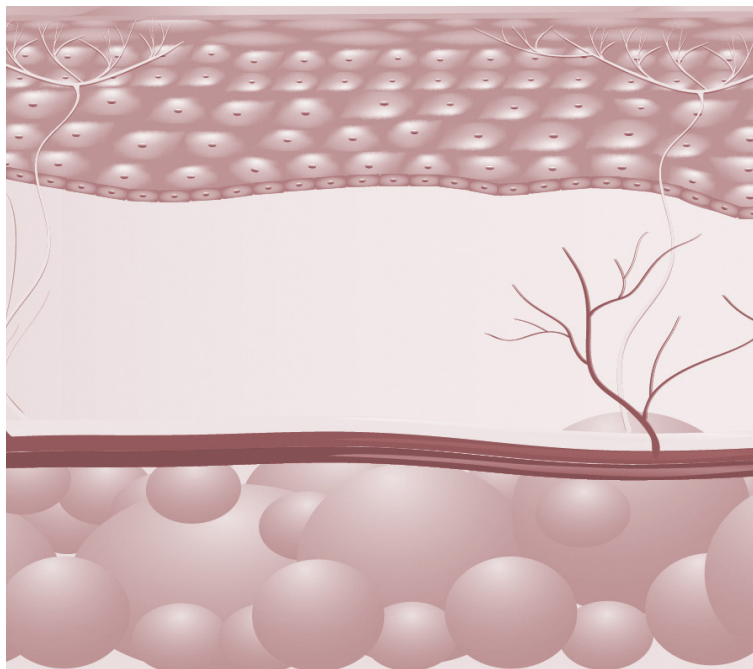
# CAPÍTULO 2

## ¿Cómo funciona?

El uso tópico es la aplicación directa de un aceite esencial en la piel o el cuerpo. Mientras que el uso aromático permite a los usuarios disfrutar de los aceites esenciales a través del aire, y el uso interno consiste en consumir aceites esenciales; la aplicación tópica es una forma simple de experimentar el poder de los aceites esenciales, proporcionando beneficios significativos para la piel y el cuerpo entero.

### Respaldo científico

¿Sabías que la piel es un órgano? Al igual que el hígado o el corazón, la piel es un órgano y es uno de los más grandes del cuerpo, debido a su peso y superficie, y como un órgano principal del cuerpo, la piel tiene muchas funciones, incluida la protección de los órganos internos, regular la temperatura corporal, y el proporcionar un sentido al tacto.



Epidermis

Dermis

Hipodermis

Proporcionar protección: una de las funciones más importantes de la piel es que protege nuestros órganos y tejidos. La piel evita las sustancias no deseadas o nocivas, y protege a los órganos internos de la radiación o lesiones dañinas.

Sentido del tacto: la piel también nos ayuda a comprender nuestro entorno enviando mensajes sensoriales al cerebro que nos permiten percibir los cambios en la temperatura, el dolor, la presión, y más.

Temperatura de regulación: un cuerpo sano debe permanecer dentro de un rango de temperatura seguro. A través de la transpiración y el flujo sanguíneo, la piel trabaja para regular la temperatura de nuestro cuerpo dentro del rango óptimo.

## Absorción

Como puedes ver, la piel juega un papel vital en la protección del cuerpo para mantenerlo saludable. Esto nos da una mejor visión de cómo el uso tópico de aceites esenciales puede influir en nuestra salud.

Los aceites esenciales son una sustancia soluble alta en lípidos; lo que les permite penetrar fácilmente en la piel. La aplicación tópica es una forma efectiva de usar aceites esenciales, porque una vez que los aceites son absorbidos por la piel, permanecerán en el área aplicada, lo que posibilita a los usuarios obtener beneficios en una área localizada y específica.

Si bien los aceites esenciales se absorben fácilmente en la piel, es posible aumentar la absorción y extender los beneficios de los aceites al masajear la piel con el aceite, o al usar un aceite portador que humectará la piel a medida que el aceite esencial se absorba.



## Entonces, ¿cómo funciona?

Sabemos que la piel tiene muchas funciones que protegen y regulan al resto del cuerpo. También sabemos que los aceites esenciales se pueden absorber fácilmente en la piel, pero ¿cómo es que la aplicación de aceites esenciales en la piel nos permite experimentar sus beneficios? Cada aceite esencial tiene un perfil químico único que determina el tipo de beneficios que proporciona. Algunos aceites esenciales tienen propiedades térmicas, energizantes y estimulantes; mientras que otros aceites tienen componentes químicos que logran ser calmantes, refrescantes y renovadores. Cuando un aceite esencial se aplica tópicamente y se absorbe en la piel, el usuario inmediatamente comienza a experimentar los beneficios que ofrecen las propiedades químicas de cada aceite en específico.

Muchos aceites son conocidos por sus propiedades de limpieza y purificación, y estos se pueden usar para promover una piel limpia y saludable. Algunos aceites esenciales proporcionan a la piel una sensación de calentamiento o enfriamiento, que puede ayudar a calmar las áreas afectadas o calmar el cuerpo en general.



Además de los beneficios que los aceites esenciales tienen para la piel y el cuerpo, el uso tópico de aceites esenciales permite al usuario disfrutar de los beneficios aromáticos de cada aceite. Después de aplicar un aceite por vía tópica, el aroma permanecerá en la piel y el usuario podrá respirar el aroma durante unas horas. Incluso si usas un aceite esencial para obtener sus beneficios tópicos, podrás experimentar el aroma relajante, calmante, estimulante o vigorizante, a medida que el aceite se asiente sobre tu piel, y lo respiras.

# CAPÍTULO 3 Seguridad

Al igual que con cualquier producto que uses de forma tópica, existen algunas precauciones de seguridad que te permitirán disfrutar de los beneficios de los aceites esenciales sin causarte irritación o sensibilidad. Los aceites esenciales son útiles para promover una piel de aspecto saludable, relajar el cuerpo, destensar la mente, entre otros beneficios. Es importante seguir las pautas de seguridad para garantizar un uso adecuado. Si bien cada aceite esencial es diferente, una vez que descubras cómo reacciona tu cuerpo con cada aceite, podrás encontrar una manera segura y efectiva de disfrutar los beneficios tópicos que cada aceite tiene para ofrecerte.



## Dilución

Cuando se trata del uso tópico seguro de aceites esenciales, la dilución es uno de los principios más importantes que hay que tener en mente. A algunos les preocupa que la dilución de un aceite esencial disminuya sus beneficios; sin embargo, la dilución en realidad mejora la absorción de los aceites esenciales en la piel, extendiendo los beneficios por más tiempo. Al diluir tu aceite esencial con un aceite portador, disminuye la velocidad de evaporación, mejora la absorción en la piel, y protege la piel sensible o delicada. Como puedes ver, la dilución no quita la experiencia del aceite esencial, pero permite una aplicación tópica más efectiva.



Radio recomendado de dilución: 3 gotas de Aceite Fraccionado de Coco → 1 gota de aceite esencial. Es importante tener en cuenta que algunos aceites esenciales siempre deben diluirse antes del uso tópico debido a su composición química y su naturaleza tan fuerte y potente. Asegúrate de leer las instrucciones para cada aceite esencial antes de aplicarlo tópicamente, y así garantizar un uso seguro.

## Aceites portadores

En el mundo de los aceites esenciales, un aceite portador es un aceite que literalmente transporta aceites esenciales al área deseada de la piel. Los aceites portadores se utilizan principalmente para la dilución.

Cuando diluyes un aceite esencial con un aceite portador, no se diluye la potencia del aceite, sino que aumenta la absorción en la piel, lo que finalmente permite maximizar los beneficios que el aceite esencial tiene para ofrecer.

Idealmente, un aceite portador debería ser un aceite vegetal puro para que pueda disolver fácilmente un aceite esencial sin dañar su delicado perfil químico. Si la composición química de un aceite esencial se altera o daña de alguna manera, reducirá la eficacia del aceite y no obtendrás los beneficios deseados. Los siguientes aceites portadores se usan comúnmente para diluir eficazmente los aceites esenciales:

- Aceite de aguacate
- Aceite de nuez
- Aceite de nuez de macadamia
- Aceite de almendra dulce
- Aceite de linaza
- Aceite de girasol
- Aceite de olivo
- Aceite de coco

En la mayoría de los casos, los aceites portadores contienen componentes químicos que pueden oxidarse con el tiempo. dōTERRA® utiliza el Aceite Fraccionado de Coco como un aceite portador debido a su larga vida útil y porque tiene una sensación ligera y no grasa.



Fraccionado

Los aceites portadores contienen cadenas largas de ácidos grasos que se oxidan con el tiempo. Durante el proceso de fraccionamiento, las cadenas de ácidos grasos de menor longitud se separan para dar al aceite una vida útil más larga.

## Aceites esenciales que siempre deben de diluirse antes de su uso



Casia

Canela

Clavo

Comino\*

Geranio

Limoncillo

Orégano

Tomillo

\*Sólo en USA

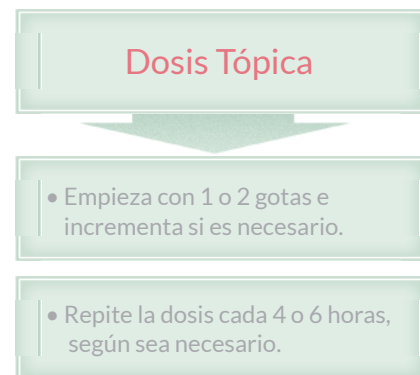


## Dosis

La clave para usar los aceites esenciales de manera segura es observar siempre las sugerencias de dosis adecuadas. Ya sea que estés usando un aceite esencial aromático, tópico o interno, asegúrate de usar la cantidad correcta, y esto te permitirá mantenerte dentro de los límites de uso seguro. Con el uso tópico siempre existe el riesgo de irritación o sensibilidad de la piel; especialmente cuando consideramos que cada aceite esencial tiene un perfil químico diferente, y cada persona tiene diferentes niveles de sensibilidad y afecciones de la piel, así como distintas preferencias. Recuerda que una dosis de aceite esencial siempre dependerá de la edad, el tamaño, el estado de salud y la sensibilidad personal de la piel del individuo. Si tienes inquietudes específicas sobre tu piel, siempre es buena idea consultar a tu médico antes de usar los aceites esenciales por vía tópica.

Cuando uses un aceite esencial tópicamente por primera vez, comienza siempre con la dosis más baja posible: una o dos gotas. Una vez que veas cómo tu cuerpo reacciona a las dosis pequeñas, puedes aumentar la dosis según sea necesario para ayudar a lograr el beneficio deseado.

Debido a que los aceites esenciales son tan potentes, siempre es buena idea usar periódicamente dosis pequeñas durante el día, en lugar de una sola dosis grande y en una sola vez. Para uso tópico se puede repetir una dosis cada cuatro o seis horas según sea necesario.



## Sensibilidad

Debido a que cada persona tiene diferentes reacciones sensitivas, problemas de salud, afecciones de la piel y preferencias, es posible que los aceites esenciales causen una respuesta sensorial. Los niños o las personas con piel sensible, a menudo son más propensos a desarrollar una irritación, y deben tomar precauciones de seguridad adicionales cuando usen aceites esenciales por vía tópica.

### Prueba de sensibilidad

Al aplicar un aceite esencial por primera vez, es una buena idea realizar primero una prueba de sensibilidad para observar cómo reacciona tu cuerpo y tu piel a la estructura química del aceite. Puedes realizar una prueba de sensibilidad aplicando una pequeña cantidad de aceite esencial (mezclado con un aceite portador) en una área discreta de la piel. Continúa revisando el área durante algunas horas para asegurarte de que no haya ocurrido sensibilidad o irritación.

### Fotosensibilidad o sensibilidad al sol

Es importante tener en cuenta que algunos aceites esenciales (particularmente los aceites cítricos) pueden causar sensibilidad cuando se exponen al sol o la luz ultravioleta después de la aplicación tópica. Debido a que los aceites cítricos tienen compuestos fotosensibles, la exposición a la luz solar, la luz UV, o las lámparas solares durante hasta 12 horas después de la aplicación, puede causar irritación en la piel. Los aceites esenciales que representan un riesgo para la sensibilidad al sol generalmente incluirán una advertencia o precaución, así que asegúrate de leer cuidadosamente las etiquetas de los aceites antes de su aplicación.

# Clasificaciones de los aceites esenciales según su uso

dōTERRA® utiliza clasificadores de sensibilidad para cada aceite; de esta manera puedes identificar qué debes hacer con cada uno para aplicarlo de forma segura.—“P” para Puro, “D” para Diluir, y “S” para Sensible.

- P** Puro: Estos aceites esenciales tienen una composición química suave y se pueden utilizar directos del frasco, sin diluir.
- D** Diluir: Estos aceites esenciales tienen una química muy potente y siempre deben de ser diluidos antes de usarse; de esta manera sus beneficios se disfrutarán mejor.
- S** Sensible: Estos aceites siempre se deben de diluir antes de utilizar en pieles jóvenes y sensibles. Especial atención, si lo vas a utilizar en bebés, o si tú eres de piel sensible.

## Aplicación

Si bien los aceites esenciales varían en componentes naturales, potencia y aroma, hay algunas áreas de la piel que son extremadamente sensibles, y siempre se debe evitar el uso, sin importar qué tipo de aceite estés usando.

Es importante recordar que los aceites esenciales pueden permanecer en los dedos y las manos después de la aplicación tópica. Después de aplicar los aceites esenciales por vía tópica, evita frotar o tocarte la cara y los ojos, ya que estas áreas pueden ser muy sensibles a los aceites. Es una buena idea lavarse las manos con agua y jabón después de aplicar los aceites esenciales por vía tópica para evitar el contacto con áreas sensibles.

### Áreas sensibles a evitar

- Ojos y alrededor de los ojos.
- Oído.
- Genitales.
- Piel, dañada o quebrada.



# 4

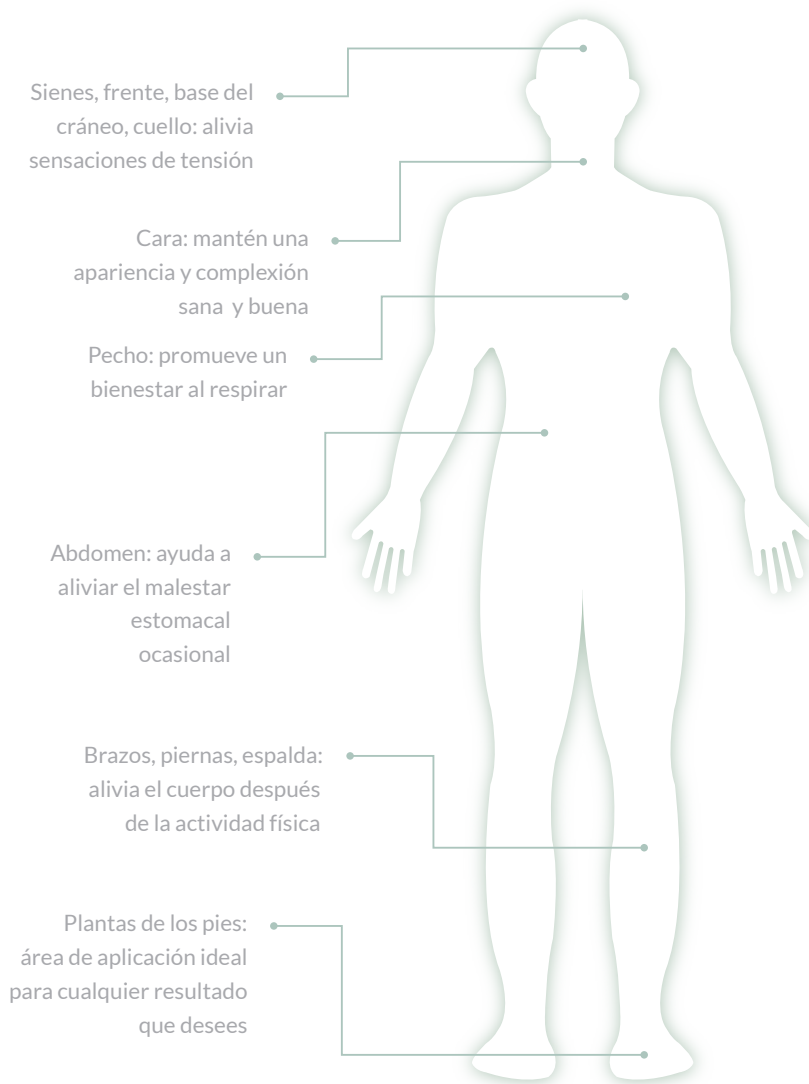
## CAPÍTULO Ideas para aplicación tópica

Ahora que tienes el conocimiento adecuado sobre dilución, sensibilidad y dosificación, es hora de entender cómo aplicar los aceites esenciales por vía tópica. El capítulo anterior mencionó algunas áreas sensibles que deben evitarse cuando se usan aceites esenciales por vía tópica. Ahora, analizaremos algunas de las mejores áreas para usar aceites esenciales y cosechar sus beneficios tópicos.

**Cara:** Puedes agregar aceites esenciales a tu rutina diaria de cuidado de la piel para mejorarla y mantenerla con una tez brillante. Para incorporar aceites esenciales a tu rutina de cuidado de la piel, simplemente agrega un par de gotas a tu limpiador facial, humectante, o loción corporal. También puedes diluir los aceites esenciales con Aceite Fraccionado de Coco y aplicarlos directamente en tu cara.

**Sienes, frente, base del cráneo, cuello:** La aplicación de aceites esenciales en cualquiera de estas áreas te permitirá promover la relajación y combatir cualquier sensación de tensión. Si tiendes a mantener mucha tensión en tu cuello, trabajas largos días detrás de un escritorio, o simplemente necesitas relajarte después de un día tenso, considera aplicar aceites relajantes en cualquiera de estas áreas.

**Abdomen:** Si bien el uso interno de aceites esenciales puede ser útil para aliviar las molestias digestivas o promover una posible función inmunológica saludable, también puedes aplicar aceites tópicamente en el abdomen para experimentar su naturaleza relajante y calmante. Aplica aceites esenciales al abdomen (sobre los principales órganos digestivos) para mantener una función saludable y ayudar a aliviar molestias digestivas ocasionales. También puedes aplicar aceites esenciales al abdomen durante tu ciclo menstrual cuando desees un masaje reconfortante.



**Brazos, piernas, espalda:** Masajear los brazos, las muñecas, las piernas, los pies y la espalda con los aceites esenciales. Después de un entrenamiento o actividad física te permite aprovechar el poder calmante de los aceites esenciales. Muchos aceites esenciales tienen propiedades tanto refrescantes, como térmicos, lo que los convierte en una herramienta idónea para dar masajes relajantes después de ejercitar el cuerpo.

**Pecho:** Las propiedades refrescantes y vigorizantes de los aceites esenciales pueden ayudar a promover sensaciones de respiración clara cuando se aplican tópicamente en el pecho. Cuando los aceites esenciales se aplican tópicamente en el pecho, el usuario puede disfrutar simultáneamente de los beneficios aromáticos de los aceites aplicados, ya que respiran el aroma de los aceites.

**Plantas de los pies:** Las plantas de los pies es un lugar ideal para aplicar aceites esenciales porque los pies pueden absorber fácilmente los aceites. Al probar un aceite esencial por primera vez, o al usar aceites en niños, la planta de los pies es un buen lugar para comenzar porque la piel es muy gruesa y menos propensa a la sensibilidad.

## Ideas para uso tópico:

Abeto Blanco: después de una actividad extenuante, masajear la piel para un confort relajante.

Arborvitae: aplicar en muñecas y tobillos para ayudar a repeler insectos de forma natural.

Albahaca: aplicar en las sienes y la parte posterior del cuello para reducir la sensación de tensión.

Baya de Enebro: colocar una gota sobre la piel para promover una tez clara y de apariencia saludable.

Bergamota: aplicar sobre la piel mientras te duchas para experimentar un aroma calmante y beneficios purificadores de la piel.

Canela: durante los meses de invierno, diluir la canela con Aceite Fraccionado de Coco para dar un masaje cálido en las articulaciones frías y doloridas\*.

Cardamomo: aplicar en el pecho mientras plantas flores o cortas hierba para promover una respiración clara.

Casia: masajear tu cuerpo con Cassia y Aceite Fraccionado de Coco para una sensación de calor\*.

Cedro: agregar dos gotas de madera de Cedro a tu tónico facial o humectante para obtener propiedades clarificadoras adicionales.

Cilantro: aplicar cilantro en las uñas de las manos y los pies para que se vean limpias y saludables.

(Semilla de) Cilantro: aplicar tópicamente sobre la piel grasa para mantener una tez clara y ayudar a reducir la aparición de imperfecciones.

Ciprés: combinar con Mejorana, Lavanda y Menta para obtener una mezcla relajante de aceite de masaje para el cuello.

Clavo: combinar dos gotas de clavo con loción para un masaje cálido\*.

Eucalipto: aplicar tópicamente en el pecho y respirar profundamente para obtener un vapor estimulante.

Gaulteria: masajear manos, espalda y piernas para una sensación calmante y cálida después del ejercicio.

Geranio: aplicar este aceite directamente sobre la piel o disfrutar de un tratamiento facial de aromaterapia para embellecer la piel\*.

Helicriso: aplicar en la cara para reducir la aparición de arrugas y promover una tez radiante y juvenil.

Hinojo: diluir con aceite portador y usar para un relajante masaje abdominal.

Incienso: añadir a tu crema hidratante para reducir la aparición de manchas y rejuvenecer la piel.

Jazmín: usar tópicamente en la piel y el cabello para ayudar a fortalecer y proteger la piel y el cuero cabelludo.

Jengibre: uso para un masaje estimulante.

Lavanda: agregar Lavanda al agua del baño para eliminar el estrés o aplicar en las sienes o la nuca.

Lima: combinar Lima con Melaléuca para un masaje relajante en el cuero cabelludo.

Limón: lavar las manos con aceite esencial de Limón para eliminar la grasa después de trabajar en el automóvil, la bicicleta u otros proyectos.

Limoncillo: aplicar en los pies después de una carrera larga para una sensación refrescante\*.

Mandarina: aplicar en puntos flexibles o abdomen para promover sentimientos de felicidad.

Manzanilla Romana: agregar una o dos gotas a tu humectante, shampoo o acondicionador favoritos para promover una piel y cabello de aspecto juvenil.

Mejorana: aplicar a los músculos antes y después del ejercicio para ayudar a atacar los músculos cansados y estresados.

Melaléuca (Tea Tree): para irritaciones ocasionales de la piel, aplicar una o dos gotas en las áreas afectadas

Melissa: frotar en la frente, los hombros o el pecho para disminuir el estrés y promover el bienestar emocional.

Menta: frotar en las sienes después de despertarte para un impulso de energía por la mañana.

Mirra: combinar unas gotas de Mirra con Naranja y Manzanilla Romana y agregar a tu baño para una experiencia de aromaterapia que también promueve una piel saludable.

Naranja: dispensar una o dos gotas en la palma junto con Menta e Incienso, frotar las palmas e inhalar, luego frotar en la parte posterior del cuello para un impulso energizante.

Nardo: agregar una o dos gotas de nardo a tu limpiador favorito o producto antienvjecimiento para promover una piel sana y brillante.

Orégano: combinar con aceite portador para un masaje relajante \*.

Pachulí: agregar a tu crema hidratante diaria para ayudar a reducir la aparición de manchas.

Pimienta Negra: después de una siesta por la tarde o cuando estés arrastrando el trabajo, aplicar Pimienta Negra en la planta de tus pies para un despertador estimulante.

Petitgrain (Naranjo Amargo): antes de acostarte, agregar unas gotas de Petitgrain en la planta de los pies para promover la sensación de relajación.

Rosa: usar tópicamente para promover un tono de piel uniforme y complementar una tez de apariencia saludable.

Romero: aplicar sobre el cuero cabelludo y masajear para obtener una cabellera de aspecto abundante.

Salvia: Durante tu ciclo menstrual aplicar en el abdomen y vientre, y dar un leve masaje.

Sándalo: después de un largo día, agregar una o

dos gotas a un baño caliente para promover la relajación y reducir el estrés.

Tomillo: agregar a los productos para el cabello para promover un cabello grueso y saludable y un cuero cabelludo limpio \*.

Toronja: agregar a la rutina facial nocturna de tu hijo adolescente para mejorar la apariencia de las imperfecciones (evitar la exposición al sol).

Vetiver: después de un día de pie, aplicar en los pies para un masaje relajante.

Ylang Ylang: aplicar en la parte posterior del cuello para un efecto calmante y estimulante.

\*Recuerda, estos aceites esenciales siempre deben de diluirse.

