

dōTERRA® eBook



USO AROMÁTICO de los ACEITES ESENCIALES

CAPÍTULO 1 ¿Por qué aromático?

CAPÍTULO 2 ¿Cómo funciona?

CAPÍTULO 3 Uso con el difusor

CAPÍTULO 4 Disfrutar de los beneficios

CAPÍTULO

¿Por qué aromático?

Los aceites esenciales, son reconocidos por su variedad de usos y beneficios, y por brindar soluciones versátiles a los problemas del día a día. Entre las múltiples formas de disfrutar los aceites esenciales, el uso Aromático, es un método de aplicación sencilla, que puede ayudar a todos a experimentar la naturaleza potente, edificante, y relajante de los aceites esenciales.

El uso Aromático no es únicamente simple y extremadamente cómodo de usar; también ofrece otros beneficios inmediatos: promueve calma en un ambiente estable, purifica el aire, ayuda en el manejo de las emociones, y mucho más.

Utilizar aceites esenciales de forma aromática es una forma fácil de experimentar su poder, sin tener mucho conocimiento o práctica en su uso; aspecto que lo ha vuelto una técnica muy popular hasta nuestros días.

Casos históricos del uso aromático

Experimentar los beneficios de los aceites esenciales a través del uso aromático, no es nuevo ya que ha sido puesto en práctica por siglos y siglos. La aromaterapia, el uso de los aceites esenciales y extractos de plantas, han estado circulando por cientos de miles de años. En la antigua Roma, China, Grecia y la India, los aceites esenciales estuvieron presentes, y eran usados de manera frecuente, en rituales, y ceremonias religiosas. La gente se dio cuenta de las propiedades edificantes de los aceites esenciales, y de cómo podían tener efectos positivos sobre el humor, estado de ánimo y emociones.

Aunque este efecto era un tanto inexplicable en la antigüedad, en 1990 se hicieron investigaciones que ayudaron a los biólogos a entender cómo el inhalar el aroma de un aceite esencial logra activar sensores químicos específicos que se mandan al cuerpo, y qué reacciones correspondientes ocurren. Esta investigación ayudó a comprobar la noción de las antiguas civilizaciones —inhalar aceites esenciales puede tener efectos significativos en las emociones, el humor y el entorno—.

Así como cada aceite esencial tiene una estructura química diferente, cada persona tiene diferentes emociones y memorias. No existen dos personas, con exactamente la misma reacción, al momento de inhalar un aceite esencial. Sin embargo, los aceites esenciales contienen ciertos elementos químicos que ayudan a promover sensaciones de calma, relajación, solidez, energía, y alivio.

¿Qué es el uso aromático?

Si utilizas un aceite esencial de manera “aromática” significa que experimentas las propiedades del “aroma” del aceite esencial por el aire.

El uso Aromático normalmente implica respirar o inhalar la esencia, permitiéndole, interactuar con la mente y el cuerpo.

Utiliza aceites esenciales que produzcan sensaciones relajantes, calmantes, o edificantes

Como ya lo hemos mencionado con anterioridad, investigaciones han demostrado que los aceites esenciales pueden causar reacciones favorables en los sensores químicos del cerebro. Nuestros aceites esenciales contienen propiedades químicas que ayudan a promover una atmósfera llena de relajación, con la gran habilidad de aliviar sentimientos de ansiedad.

Beneficios del uso aromático:

- Método de aplicación simple y conveniente, que requiere muy poca experiencia con los aceites esenciales.
- Genera un ambiente relajante, de alivio y fortaleza.
- Puede ayudar a purificar el aire.
- Ayuda en el manejo de las emociones.



Edificante



Calmante



Renovador



Energizante



Pacificador

Uso aromático y purificación del aire

Otro gran beneficio de usar los aceites esenciales de manera aromática es que pueden ayudar a purificar el aire. Al utilizar aceites esenciales con propiedades purificantes, puedes disipar olores no deseados, y reemplazarlos con aromas puros y placenteros. Muchos de los productos en el mercado para “purificar” el aire contienen toxinas y químicos, lo que hace que el uso de aceites esenciales sea aún más recomendable. Si utilizas aceites esenciales de alta calidad, libres de contaminantes y componentes artificiales, tendrás un ambiente seguro, natural, y sin toxinas dañinas que te perjudiquen a ti, o tu familia.

Uso de aceites esenciales para el manejo de las emociones

Dentro de sus múltiples propósitos, el uso aromático ha sido tradicionalmente utilizado para mejorar el estado de ánimo. Ya sea que quieras estabilizar tus emociones, calmar sensaciones de ansiedad, o promover sentimientos de motivación y relajación, existe un aceite esencial (o una combinación de ellos) con los componentes químicos ideales para ayudarte a manejar tu estado de ánimo de manera rápida y efectiva.

CAPÍTULO

¿Cómo funciona?

Cuando algo es aromático, emite un aroma distintivo, potente, o placentero. Al difundir un aceite esencial, puedes beneficiarte de sus propiedades aromáticas naturales. Mientras que las aplicaciones tópicas e internas requieren que el cuerpo esté en contacto directo con el aceite esencial (sobre la piel, o al ingerirlo) el uso aromático implica la difusión o inhalación del aceite esencial, para que su aroma llegue de manera directa, y se disfrute a través de la nariz.

¿Cómo es que los aceites esenciales interactúan con la mente y el cuerpo cuando se usan de forma aromática?

El sentido del olfato en el humano, es una poderosa herramienta que produce respuestas significativas a nivel mental, emocional y psicológico, dependiendo de cómo interactúen los aromas con el cerebro.

Como compuestos aromáticos, los aceites esenciales son volátiles, eso significa que tienen la habilidad de dispersarse en el aire de forma rápida. La volatilidad es la habilidad de cambiar de estado físico de manera rápida, esto nos permite experimentar de manera rápida y fácil el aroma, incluso desde el momento en el que se abre la botella.

Como ya se mencionó previamente, los aceites esenciales interactúan con sensores químicos del cerebro, creando así una respuesta en el cuerpo.

A estos sensores se les conoce como sensores olfativos, —viven en el sistema olfativo del cerebro— la parte del cerebro que regula nuestro sentido del olfato. El sistema olfativo se conecta con el sistema límbico, en donde las emociones y memorias se guardan.

Cuando se usan aceites esenciales aromáticamente, el aroma viaja a través de la nariz hasta el sistema olfativo en donde se procesa antes de llegar al sistema límbico. Una vez en el sistema límbico, la esencia activa respuestas en el cerebro basadas en memorias y experiencias.



Debido a estas respuestas cerebrales, los aceites esenciales tienen un efecto particularmente poderoso. Gracias a la volatilidad de estos, el uso aromático es de los métodos más efectivos de aplicación —entregando los beneficios de la esencia de manera rápida y efectiva—. Cuando los aceites esenciales se inhalan, son absorbidos por el tracto respiratorio y los pulmones, lo que hace que circulen por todo el torrente sanguíneo del cuerpo.

Conforme respiramos el aroma, ciertas reacciones se disparan, basadas en nuestras emociones individuales, comportamientos, memorias y experiencias. Es por esto que este uso, juega un rol importante en nuestro manejo de las emociones —las reacciones cerebrales crean impactos psicológicos que pueden alterar y mejorar nuestro estado de ánimo—.

La estructura química de los aceites esenciales

Te estarás preguntando: “¿Cómo es que un aceite esencial puede brindarme sensaciones de calma, motivación y de energía?”.

Gracias a su composición química, en la mayoría de los casos, los aceites esenciales se pueden clasificar por tener efectos calmantes o edificantes. A continuación, un repaso de las estructuras químicas de los aceites esenciales y de cómo ayudan a modificar el estado de ánimo cuando se utilizan de manera aromática.



Aceites esenciales mentolados:

Conocidos comúnmente por edificar y energizar, gracias a su alta concentración de Ketonas.



Aceites esenciales florales:

Compuestos típicamente de alcoholes monoterpenos y conocidos por sus propiedades calmantes.



Aceites esenciales de maderas, raíces y hierbas:

Incluyen principalmente sesquiterpenos, óxidos y ésteres, que ayudan a promover sensaciones renovadoras y sentimientos de anclaje y alivio.



Aceites esenciales cítricos:

Contienen componentes químicos como beta-pineno, monoterpenos y limoneno, que contienen características edificantes.



Aceites esenciales de especias:

Con una composición química basada en los fenoles, estos aceites esenciales proporcionan propiedades de calor.

CAPÍTULO

Uso con el difusor

El uso con el difusor representa una de las maneras más efectivas del método de aplicación aromática. En el difusor se introducen unas gotas de aceite esencial y estas se transforman en una fina y microscópica brisa de aceite esencial—dispersando el aceite esencial (y el aroma) por el aire. Esto te permite disfrutar del aceite esencial por un periodo de tiempo prolongado, haciendo de este método, la manera más conveniente y simple de utilizar los aceites esenciales de manera aromática.

Elegir el difusor correcto

Al elegir el difusor correcto, encontrarás que existen muchas opciones en el mercado. Antes de elegir un difusor necesitas evaluar tus necesidades y preferencias. Algunos difusores brindan una brisa de largo alcance, un modelo compacto, ajustes de tiempo y mucho más. También puedes elegir entre difusores que utilicen agua, y los que no.

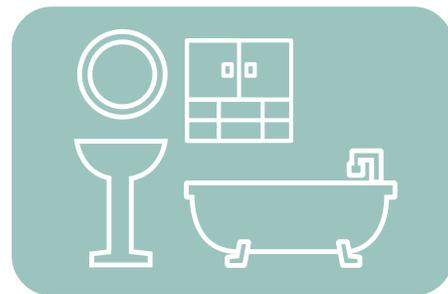
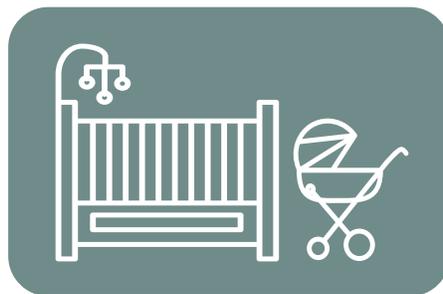
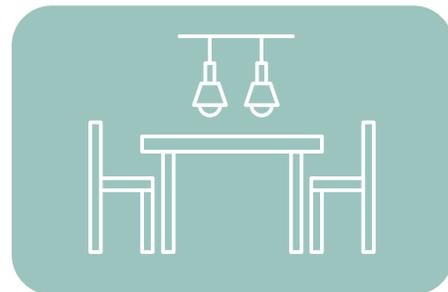
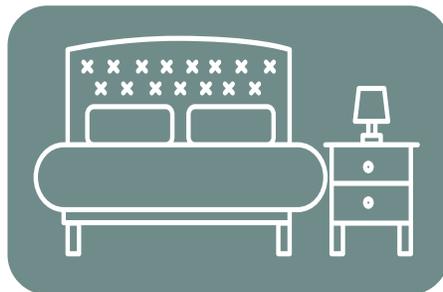
Un difusor que utiliza agua ayuda a que los aceites esenciales se disipen por el aire en una fina brisa. Los difusores que no utilizan agua simplemente difunden el aroma por el aire. Ambos ofrecen maneras efectivas para disfrutar los beneficios aromáticos de los aceites esenciales.

Lo más importante es asegurar que el difusor que elijas va a preservar la potencia de los aceites esenciales. Nunca utilices ni recomiendes un difusor que utilice calor u otros elementos que puedan cambiar la estructura de los aceites esenciales y por lo tanto quitarles sus propiedades.



¿Dónde pongo mi difusor?

Dependiendo del tamaño, modelo y características de tu difusor, se puede utilizar de múltiples maneras, para que dispersen el aroma del aceite esencial en el espacio en el que te encuentres.



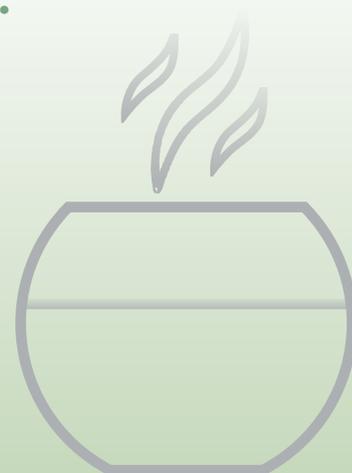
Algunos lugares en los que puedes utilizar el difusor: recámaras, oficina, spa, cuartos de hotel, cocina, salas de estar o áreas comunes.

Mantenimiento del difusor

Dependiendo del difusor que elijas, tu experiencia variará. Sin embargo con cualquier difusor, tienes que asegurarte de tener cuidado y un buen mantenimiento; esto lo consigues con una limpieza regular del dispositivo. Si no le das una limpieza adecuada, el difusor va a desarrollar una capa oleosa que evitará que los aceites esenciales se difundan correctamente, y por ende que el difusor no funcione bien.

Algunos tips para el mantenimiento de tu difusor:

- Limpiar el difusor de manera regular siguiendo las instrucciones del fabricante (esto incluye una limpieza profunda al mes).
- Utilizar limpiadores o agentes naturales como el agua y vinagre.
- Desconectar siempre el difusor antes de limpiarlo.



Tal vez estés buscando maneras de iniciarte en el uso aromático de los aceites esenciales. Cuando los aceites esenciales se utilizan de forma segura, tienen innumerables aplicaciones para purificar el aire, mejorar el estado de ánimo, y promover calma en una atmósfera relajada. A continuación conocerás más de las formas más sencillas para utilizar los aceites esenciales de forma aromática.



Seguridad

Debido a que hay muchos factores involucrados con el uso aromático—el tamaño de la habitación o espacio, la salida del difusor, las condiciones del aire del lugar en la habitación, etc.

Es difícil encontrar la cantidad de aceite esencial que tienes que usar de manera aromática. Pese a que no hay una recomendación específica de dosificación, es importante recordar que la moderación siempre es lo mejor.

La cantidad de aceite utilizado y la duración de la difusión depende de los factores previamente mencionados, además de la proximidad de la persona al difusor, y otros factores—variará de persona a persona.

También es importante recordar que los aceites esenciales son extremadamente potentes. Cada persona tiene reacciones diferentes al aroma de un aceite. Las personas deben considerar su condición de salud y experiencia con aromas, perfumes y aceites esenciales para escoger la dosis aromática conveniente. Si se utilizan para mejorar el bienestar, es una buena idea consultar a un especialista antes de empezar, y asegurar su seguro.

Cómo crear una buena mezcla de difusor

Una forma única de disfrutar los beneficios de los aceites esenciales es al combinar diversos aceites esenciales en un difusor—provocando así un nuevo aroma que ofrece los beneficios de más de un aceite esencial. Las combinaciones de mezclas difusoras son ilimitadas, pero si eres nuevo en esto, puede ser difícil saber qué aceites combinar para obtener los mejores resultados.

Sigue los consejos a continuación para aprender cómo hacer una buena mezcla de difusor de aceites esenciales en casa.

Tips para crear una buena mezcla de difusor

1. Determina el efecto que quieres obtener de la mezcla.
¿Quieres algo relajante? ¿Quieres algo vigorizante? ¿Estás tratando de generar un ambiente calmado? Cuando sepas qué es lo que quieres lograr con la mezcla, será más fácil elegir los aceites esenciales.
2. Paso siguiente, elige un grupo de aceites esenciales con propiedades que te ayudarán a alcanzar el efecto deseado. (Utiliza la tabla debajo para que sepas, a partir de lo que desees, qué aceites esenciales utilizar.)
3. Una vez que hayas decidido los aceites esenciales que te ayudarán a obtener el efecto deseado, puedes empezar a mezclarlos y hacer parejas.

Tabla química



Calma

- Lavanda
- Salvia
- Petitgrain
- Manzanilla Romana
- Jasmín



Ancla

- Sándalo Indio
- Sándalo Hawaiano
- Vetiver
- Cedro
- Patchouli
- Nardo



Renueva

- Helicriso
- Arbovitae
- Gaulteria
- Abedul (Birch)
- Cardamomo
- Eucalipto
- Romero
- Ciprés
- Baya de Enebro
- Incienso



Calienta

- Tomillo
- Orégano
- Clavo
- Comino
- Casia
- Canela



Levanta

- Abeto Douglas
- Abeto Blanco
- Lima
- Limón
- Toronja
- Naranja
- Mandarina
- Bergamota



Energiza

- Menta
- Eneldo (Dill)
- Hierbabuena
- Hinojo



Mejora

- Limoncillo
- Melissa
- Ylang Ylang
- Pimienta Negra
- Jengibre
- Mirra



Armoniza

- Melaleuca (Tea Tree)
- Mejorana
- Geranio
- Rosa
- Semilla de Cilantro
- Cilantro
- Albahaca

Combinar: Al crear una mezcla de difusor, puedes comenzar combinando aceites esenciales del mismo tipo o categoría. Por ejemplo, los aceites esenciales cítricos como Limón, Toronja y Bergamota pertenecen a la misma categoría, por lo que combinarán bien.

Variedad: Cuando quieras agregar variedad a tu mezcla de difusor, puedes combinar aceites esenciales de diferentes categorías. Al mezclar diferentes tipos de aceites de diferentes categorías, disfrutarás de una mezcla única que resaltará los mejores atributos de cada aceite.

Mezclas de aceites esenciales de diferentes categorías:



Los aceites esenciales de plantas mentoladas, combinan bien con aromas de aceites esenciales amaderados, herbales, terrosos y cítricos.



Los aceites esenciales florales, combinan bien con aromas de aceites esenciales amaderados, especiados y cítricos.



Los aceites esenciales herbales combinan bien con aromas de aceites esenciales amaderados y cítricos.



Los aceites esenciales especiados combinan bien con los aromas de los aceites esenciales amaderados, florales y cítricos.



Los aceites esenciales cítricos combinan bien con los aromas amaderados, especiados, florales y mentolados.

Cómo usar los aceites esenciales de manera aromática

Aunque los difusores ofrecen una manera simple y segura de usar aceites esenciales, existen innumerables métodos que te permitirán experimentar los beneficios aromáticos de los aceites esenciales a través del aire. A medida que te familiarices con los aceites esenciales, será fácil agregar variedad a tus opciones de uso aromático. Mira las ideas que se presentan a continuación para obtener sugerencias simples que ampliarán tus horizontes cuando se trata de usar aceites esenciales de manera aromática.



- Difunde los aceites esenciales durante la práctica de yoga para promover sentimientos relajantes, de concentración, de anclaje o de energía.
- Rocía aceites esenciales en la ropa para obtener un aroma agradable durante todo el día.

- Agrega una gota de aceite esencial en una toalla para secadora y colócala junto con una carga de ropa para obtener un aroma limpio.
- Agrega una o dos gotas de aceite esencial a un limpiador de superficies hecho en casa.



- Difunde durante un baño de burbujas para crear un ambiente de spa.
- Aplica aceite a una bola de algodón para las rejillas de ventilación del coche.
- Difunde en el automóvil durante viajes largos para crear un ambiente tranquilo.

- Difunde para ayudar a promover un ambiente relajante y un sueño reparador.
- Difunde a la hora de estudiar pues ayuda a promover el enfoque y la motivación.



- Coloca una gota de aceite en tu mano, frota las palmas de las manos, coloca las manos sobre tu nariz e inhala.
- Difunde antes de trabajar para promover la autoconfianza y después del trabajo para un alivio relajante después de un largo día.

- Mezcla aceite y agua en una botella con atomizador y rocía sobre muebles, alfombras y sábanas.
- Difunde cuando quieras que el aire huela limpio, fresco y acogedor.



- Difunde durante tu rutina matutina para tener un comienzo estimulante y energizante de tu día.
- Coloca unas gotas de aceite esencial en un periódico y colócalo en el fondo del bote de basura para ayudar con el olor.



Tan pronto como experimentes el poder de los aceites esenciales a través de su uso aromático, te encantará lo potentes y efectivos que son. Si estás tratando de crear un estilo de vida saludable y natural, el uso aromático de aceites esenciales es una de las formas más fáciles de beneficiar a tu cuerpo y mente.