



dōTERRA® | Libro electrónico

Aceites Esenciales y Cuidado Personal

Introducción

Date un capricho, natural

¿Cuándo fue la última vez que pensaste, *no puedo esperar para cepillarme los dientes hoy?* ¿Alguna vez has pensado que *lavarme la cara es la mejor parte de mi día?* ¿Alguna vez tienes el tiempo o el dinero para un día de spa?

Para la mayoría de nosotros, la higiene personal es una parte mundana pero necesaria de la vida. Incluso puede parecer una carga. Claro, a todos nos encantaría un lujoso día de spa o un baño de burbujas por la noche, pero la vida a menudo se interpone en el camino, por lo que las rutinas se vuelven aburridas y obsoletas.

Puede que no haya forma de evitar cepillarte los dientes o ducharte, pero con aceites esenciales potentes y encantadores, puedes agregar un poco de lujo a un día aburrido. En lugar de apresurarte a ducharte por la mañana, puedes usar el aceite esencial de Bergamota para limpiar tu piel y avivar los sentidos, dejándote refrescado y listo para un día brillante. En lugar de mirar al vacío mientras te cepillas los dientes, puedes traer una explosión de poder de limpieza y sabor a tu boca con Menta. En lugar de quejarte de la piel opaca que ves en el espejo, puedes usar Incienso o Árbol de Té para tener una tez fresca y brillante. Los aceites esenciales no solo crearán una sensación de lujo en tu vida, sino que también te darán tranquilidad, sabiendo que los productos que te estás poniendo y en tu cuerpo son seguros y naturales.

Comprar productos de higiene personal puede ser frustrante. Parece que la mitad de los productos contienen toxinas e ingredientes sintéticos nocivos, mientras que la otra mitad dice ser "verde" o "limpio" cuando en realidad no lo es. Puedes eliminar la confusión y la preocupación utilizando aceites esenciales puros y de origen responsable y productos infundidos con aceites esenciales en tu rutina de higiene diaria.

En este libro electrónico, profundizaremos en los beneficios de usar aceites esenciales para el cuidado personal y analizaremos qué aceites esenciales son mejores para el cuidado de la piel, el cabello y la higiene bucal. Además, te daremos ideas y manualidades para usar los aceites esenciales en tu rutina de higiene.

Cuando quieres tratarte de forma natural, los aceites esenciales son tu boleto para un cuidado personal lujoso, limpio y no tóxico.



Capítulo uno

Los beneficios del uso de aceites esenciales para el cuidado personal

Desde la antigüedad, las plantas se han utilizado para promover una piel saludable, una boca limpia, uñas de manos y pies fuertes, cabello brillante y más. Hoy en día, los aceites esenciales aún tienen amplias aplicaciones para el cuidado personal, incluido el embellecimiento de la piel y el cabello; limpieza de la boca, encías y dientes; y ofreciendo otros beneficios generales de higiene.



¿Por qué debo usar aceites esenciales en mi rutina de higiene?

Si bien algunas personas pueden pensar que usar aceites esenciales para el cuidado personal sería complicado, inconveniente o no mejor que otros productos de higiene, los aceites esenciales brindan una forma pura y no tóxica de cuidarte y de incorporar fácilmente a tu rutina diaria. No solo sus propiedades naturales de limpieza, calmantes y purificantes hacen que los aceites esenciales sean ideales para el cuidado personal, sino que también puedes disfrutar simultáneamente de sus encantadores y tentadores aromas.

Aceites esenciales versus productos cosméticos e higiénicos comerciales

Quizás te preguntes cuáles son los beneficios de usar aceites esenciales para la higiene en comparación con otros productos en el mercado. Si bien recibes varios beneficios importantes al incorporar aceites esenciales en tu régimen de higiene, quizás el mayor es que los aceites esenciales son completamente naturales y poderosos, pero aun así son seguros para tu cuerpo. Los aceites esenciales se extraen de fuentes puras de origen vegetal, lo que significa que no contienen rellenos sintéticos ni toxinas.

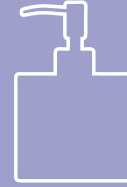
Muchos productos cosméticos e higiénicos en el mercado hoy en día contienen ingredientes potencialmente dañinos e impronunciados. Si quieres sentirte cómodo y seguro, sabiendo exactamente lo que estás usando en tu cuerpo, elige aceites esenciales en lugar de otros productos comerciales.

Aceites esenciales versus productos cosméticos e higiénicos comerciales



Aceites esenciales:

- Contienen ingredientes naturales extraídos de fuentes puras.
- Son potentes y poderosos (para que uses menos producto).
- Duran más y son más rentables con el tiempo.
- Brinda una forma natural de cuidar tu cuerpo, ofreciéndote tranquilidad.



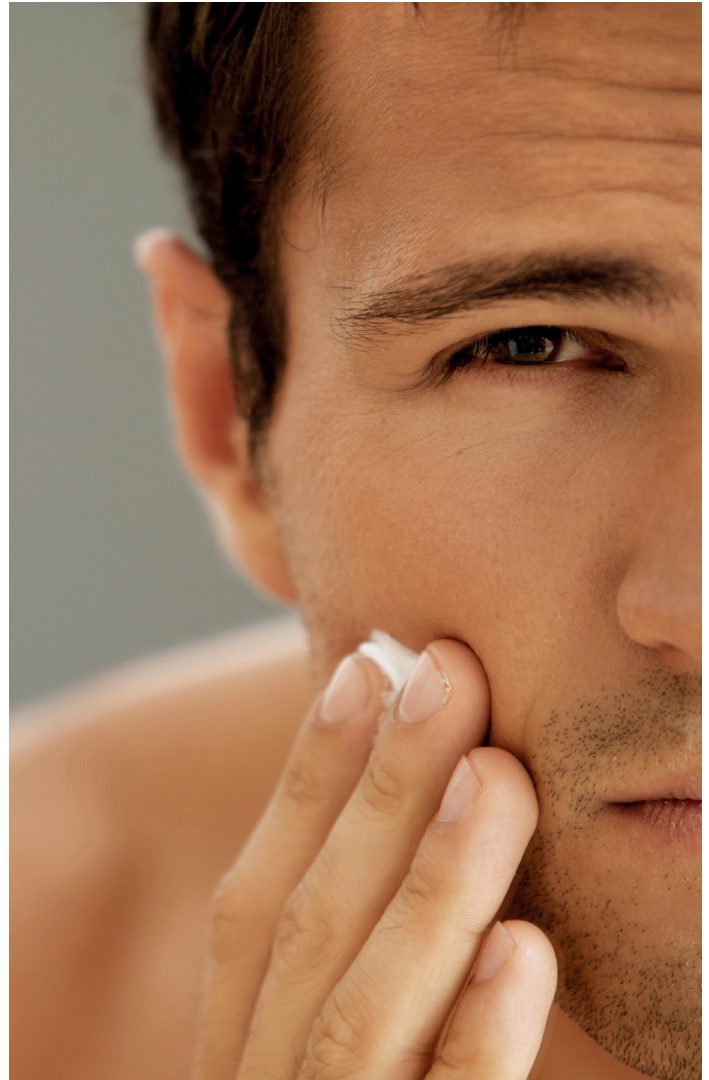
Productos comerciales de higiene:

- A menudo contienen ingredientes sintéticos o misteriosos, por lo que no sabes exactamente lo que te estás poniendo o lo que está en tu cuerpo.
- Requiere más producto para lograr el efecto deseado.
- Deben reabastecerse con frecuencia, por lo que no son rentables.

Aceites esenciales y tus preferencias de higiene

Muchas personas en todo el mundo hacen que los aceites esenciales formen parte de tu rutina diaria de higiene o belleza porque se pueden adaptar fácilmente a tus preferencias personales. Un solo aceite esencial puede proporcionar una variedad de beneficios y usos, según su perfil químico. Algunos componentes químicos hacen que un aceite esencial sea eficaz para la limpieza y la purificación, mientras que otros componentes ofrecen propiedades calmantes o embellecedoras. Debido a que cada aceite esencial tiene una determinada combinación de componentes químicos, es fácil encontrar uno que se adapte a tu régimen de higiene.

Junto con una amplia gama de soluciones naturales y componentes químicos para elegir, varios métodos de aplicación facilitan la incorporación de aceites esenciales en tu rutina higiénica. Los métodos de aplicación de aceites esenciales se pueden ajustar para adaptarse a personas con piel sensible, diferentes tipos de cabello y otras necesidades. Por lo general, solo hay una forma de usar un producto cosmético o higiénico del mercado. Pero cuando usas aceites esenciales para el cuidado personal, puedes seleccionar productos específicos y métodos de aplicación que funcionen con tus preferencias y necesidades individuales.



Capítulo dos

Aceites Esenciales y Cuidado de la Piel

El cuidado de la piel es esencial para una buena higiene, y los potentes efectos naturales de los aceites esenciales pueden promover una piel limpia, suave y saludable. Muchas características de los aceites esenciales los hacen perfectos para el cuidado de la piel, incluidas sus propiedades limpiadoras, calmantes y nutritivas.

Propiedades limpiadoras

La piel limpia es uno de los elementos más importantes del cuidado adecuado de la piel. Algunos aceites esenciales brindan importantes propiedades de limpieza y purificación, que pueden ser útiles para promover una piel limpia y una tez clara. Como se mencionó anteriormente, los componentes químicos específicos de los aceites esenciales ofrecen ciertos beneficios para la salud. Si un aceite esencial tiene propiedades químicas de limpieza que han sido aprobadas para uso tópico, puedes usarlo en tu rutina de cuidado de la piel para mantener tu piel limpia y pura.

Propiedades nutritivas

Quizás la parte más atractiva de hacer que los aceites esenciales formen parte del cuidado de la piel es su capacidad para mimar y nutrir el cutis. Dependiendo del aceite esencial, puedes humectar la piel, disfrutar de propiedades tónicas o promover un brillo saludable. Algunos aceites esenciales pueden incluso reducir la aparición de arrugas y líneas finas al nutrir la piel y promover un tono de piel uniforme. La naturaleza pura de los aceites esenciales los hace increíblemente útiles para nutrir la piel, porque sus poderosos componentes químicos trabajan para brindar nutrición de una manera segura y natural.





Propiedades calmantes

Ciertos aceites esenciales tienen composiciones químicas con características calmantes. Estas propiedades calmantes son efectivas para el cuidado de la piel porque pueden calmar la piel irritada y reducir la irritación o las imperfecciones ocasionales de la piel.

Las propiedades calmantes también pueden proporcionar una forma simple y natural para que las personas con piel sensible promuevan una tez saludable. Si tienes la piel sensible, los limpiadores faciales comerciales, los tónicos o los humectantes pueden ser demasiado agresivos para tu cutis delicado y pueden irritar aún más la piel. Mediante el uso adecuado de los aceites esenciales, las personas con sensibilidad pueden evitar los productos químicos agresivos o los ingredientes que se encuentran a menudo en los productos populares para el cuidado de la piel.

Los siguientes aceites esenciales se consideran algunos de los mejores para la piel porque tienen propiedades limpiadoras, calmantes y nutritivas. Los estudios preclínicos sugieren que estos aceites esenciales pueden tener resultados positivos para el cuidado de la piel, pero se necesitan más investigaciones clínicas que lo confirmen.

- Madera de Cedro
- Eucalipto
- Incienso
- Geranio
- Toronja
- Helicriso
- Baya de Enebro
- Lavanda
- Mirra
- Sándalo
- Árbol de Té

Pautas para el uso de aceites esenciales en la piel

Los aceites esenciales son seguros y efectivos, pero es importante aplicarlos correctamente para garantizar un uso seguro. Al igual que cualquier producto que te pones en la piel, debes seguir las instrucciones, usar las cantidades adecuadas y ajustar si experimentas sensibilidad. Solo usa aceites esenciales de alta calidad que hayan sido aprobados para uso tópico y brinden los mejores resultados.

Aquí hay algunas pautas que te ayudarán a aprovechar al máximo el uso de aceites esenciales para el cuidado de la piel.

Dilución

Debido a que los aceites esenciales puros son tan potentes, a menudo es aconsejable diluirlos antes de aplicarlos sobre la piel. La dilución es especialmente importante cuando se aplican productos particularmente potentes en áreas como la cara y aún más importante si tienes la piel sensible. Tienes varias formas de diluir los aceites esenciales:

- **Usa un aceite portador con aceites esenciales.**
Un aceite portador puede ser una herramienta increíble para la dilución. Diluye una gota de aceite esencial con tres gotas de un aceite portador (como el aceite de Coco Fraccionado) antes de aplicar en la cara o la piel.
- **Combina los aceites esenciales con otro producto.**
Otra manera fácil de diluir los aceites esenciales para el cuidado de la piel es combinándolos con otro producto. Simplemente coloca una cucharada de limpiador facial, humectante o loción en la palma de tu mano. Agrega una gota de aceite esencial al producto y frótate las manos. Aplica la combinación en tu rostro o piel, de acuerdo con las instrucciones del producto.
- **Agrega aceites esenciales a tus productos favoritos para uso diario.**
Considera agregar unas gotas de aceite esencial a tus productos favoritos para el cuidado de la piel. Al agregar unas gotas de aceite esencial a tu botella de limpiador o loción facial, tónico o humectante, no tendrás que pensar en agregar aceites esenciales a tu rutina de cuidado de la piel, ¡ya serán parte de ella!

Ten en cuenta que los siguientes aceites esenciales siempre deben diluirse antes del uso tópico debido a su química extremadamente potente: Casia, Corteza de Canela, Clavo, Comino, Orégano y Tomillo.



Piel sensible

Para aquellos con piel sensible, todavía es posible usar aceites esenciales para beneficiar la tez y otras áreas de la piel. Si bien los aceites esenciales son extremadamente potentes, su naturaleza limpiadora y calmante los hace increíblemente útiles para quienes luchan contra la sensibilidad de la piel.

A menudo, los limpiadores y lociones comerciales pueden ser extremadamente irritantes para las personas con piel sensible porque los productos contienen productos químicos o ingredientes agresivos. Al adoptar un enfoque natural y permitir que la naturaleza suave pero efectiva de los aceites esenciales limpie y calme, las personas con antecedentes de piel sensible pueden transformar fácilmente sus rutinas de higiene.

Si tienes piel sensible, siempre diluye los aceites esenciales antes de aplicarlos tópicamente. Usa dosis más pequeñas para evitar irritar la piel al abrirla con demasiado aceite esencial a la vez. Ya sea que tengas piel sensible o no, debes evitar aplicar aceites esenciales en el oído interno y la nariz, los ojos y la piel alrededor de los ojos, los genitales y la piel rota o dañada.



Ideas para usar aceites esenciales en el cuidado de tu piel

Hemos hablado de algunos de los mejores aceites esenciales para tu piel. Repasemos algunas ideas para ayudarte a usar estos poderosos productos en tu propia rutina.

- Combina Cedarwood con un aceite portador y aplícalo sobre la piel después del afeitado para calmar cualquier irritación.
- Agrega una gota de Eucalipto a tu humectante y aplícalo sobre la piel para obtener beneficios revitalizantes.
- Frota un poco de Incienso sobre las imperfecciones para reducir la apariencia de las imperfecciones de la piel.
- Usa Geranio para embellecer la piel aplicándolo directamente tópicamente o usándolo en un tratamiento facial con vapor de aromaterapia.
- Agrega Toronja a tu rutina facial nocturna para reducir la aparición de imperfecciones (pero asegúrate de evitar los rayos UV durante las 12 horas posteriores a la aplicación).
- Aplica Helicriso en la cara para reducir la apariencia de las arrugas y promover una tez joven y brillante.
- Calma las irritaciones ocasionales de la piel aplicando Lavanda.
- Apoya la piel suave y reduce la apariencia de las líneas finas agregando Mirra a la loción o humectante sin perfume y aplicando en la cara.
- Aplica Sándalo a la piel después de la ducha para mantener la piel suave.



Si disfrutas de los tratamientos de spa en el hogar o los bricolaje, entonces es fácil incorporar aceites esenciales en tratamientos para la piel como tratamientos faciales, exfoliantes, mascarillas limpiadoras y más. Este exfoliante de azúcar morena de Jengibre y Lima exfoliará y suavizará la piel, y se tarda menos de 10 minutos en hacerse.

Exfoliante de azúcar morena con aceites esenciales de Lima y Jengibre de dōTERRA

Ingredientes:

- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de aceite de Coco Fraccionado
- 10 gotas de aceite esencial de Lima
- 5 gotas de aceite esencial de Jengibre

Instrucciones:

1. Combina el azúcar morena, el aceite de coco fraccionado y los aceites esenciales en un tazón mediano.
2. Remueve hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Aplica la mezcla en las manos, brazos, piernas o pies, frotando durante unos 30 segundos o hasta que el azúcar se disuelva. Enjuaga con agua tibia y sécalo.
4. Úsalo una o dos veces por semana para exfoliar y suavizar la piel, especialmente durante las estaciones en las que tu piel está seca. Después de cada uso, guarda la mezcla en un recipiente hermético.



Capítulo tres

Aceites Esenciales y Cuidado del Cabello

Las mismas propiedades limpiadoras, nutritivas y embellecedoras que hacen que los aceites esenciales sean maravillosos para el cuidado de la piel también los hacen efectivos para el cuidado del cabello. Ya sea que desees limpiar tu cabello y cuero cabelludo o promover hebras suaves y brillantes, el uso de aceites esenciales durante tu rutina de cuidado del cabello puede mejorar la apariencia general del cabello.

Propiedades Limpiadoras

Las propiedades de limpieza que se encuentran en ciertos aceites esenciales no solo son increíbles para promover una piel limpia y una tez clara, sino que también pueden limpiar el cabello y el cuero cabelludo. El primer paso hacia un cabello de apariencia saludable es mantenerlo limpio. Si tienes problemas con el cabello grasoso, usar aceites esenciales durante tu rutina regular puede ayudar a que tu cabello luzca y se sienta limpio.

Uso de aceites esenciales para nutrir y fortalecer el cabello

El cabello de cada persona es diferente, lo que significa que las necesidades de cuidado del cabello variarán. Debido a su diseño químico único, los aceites esenciales brindan varios beneficios notables para el cabello que se adaptan a una gran cantidad de necesidades.

Junto con las propiedades de limpieza, algunos aceites esenciales también pueden nutrir el cabello, ayudándote a lucir más suave, brillante o terso. Ya sea que te preocupes por los cabellos sueltos con frizz; hebras delgadas y fibrosas; o mechones sin brillo, hay un aceite esencial que puede promover el cabello suave y brillante que deseas.

Independientemente de tus necesidades de cuidado del cabello, las propiedades nutritivas, fortificantes y calmantes de ciertos aceites esenciales pueden brindarte soluciones personalizadas.

Promoción de un cuero cabelludo saludable

Una cabellera saludable comienza en el cuero cabelludo. Debido a que los aceites esenciales tienen poderosas propiedades limpiadoras y nutritivas, son excelentes complementos para un masaje del cuero cabelludo. Al frotar el cuero cabelludo con aceites esenciales, puede vigorizar los folículos pilosos, limpiar la piel e incluso promover la relajación.

Pautas para el uso de aceites esenciales en el cabello

Incorpora aceites portadores.

Combina los aceites esenciales con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado para tratamientos capilares durante la noche, acondicionadores sin enjuague y otros productos caseros.

Los estudios preclínicos sugieren que estos aceites esenciales ofrecen propiedades limpiadoras, calmantes y nutritivas que promueven un cabello limpio y saludable. Se necesita más investigación clínica que lo confirme.

- Salvia
- Lavanda
- Menta
- Romero
- Sándalo
- Árbol de Té
- Tomillo
- Ylang Ylang





No te excedas.

Poner demasiado aceite esencial en el cabello o el cuero cabelludo puede hacer que se vea grasoso o aceitoso. Aplica una pequeña cantidad o usa una botella de spray.

Trata de usar aceites esenciales diariamente.

Incorpora aceites esenciales en tu rutina de cuidado del cabello agregando unas gotas a tu champú o acondicionador favorito.

Ideas para usar aceites esenciales en el cuidado de tu cabello

Champú y acondicionador

Una de las maneras más fáciles de hacer que los aceites esenciales formen parte de tu rutina diaria de cuidado del cabello es agregar unas gotas a tu champú, acondicionador u otros productos. Al elegir aceites esenciales que tienen propiedades limpiadoras, calmantes y embellecedoras, puede promover un cabello de aspecto saludable sin ningún trabajo adicional.

Promueve un cuero cabelludo saludable

También puedes usar aceites esenciales en tu rutina diaria de cuidado del cabello para mantener un cuero cabelludo limpio y saludable. Considera usar algunos de los siguientes consejos.

- Agrega unas gotas de Geranio al champú para mantener el cuero cabelludo sano y limpio.
- Usa Lavanda en la cabeza y el cabello para ayudar a mantener el cuero cabelludo limpio.
- Combina Lima con Árbol de Té para un masaje relajante en el cuero cabelludo.
- Aplica Romero en el cuero cabelludo y masajea para una cabellera abundante.
- Masajea Ylang Ylang en el cuero cabelludo para aumentar la apariencia de un cabello sano y brillante.

Para tratamientos caseros simples para el cabello que usan aceites esenciales, echa un vistazo a los siguientes:

Acondicionador de cabello profundo casero

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de coco (que se encuentra en la mayoría de las tiendas de comestibles)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 gotas de aceites esenciales dōTERRA® (como Lavanda, Árbol de Té o Geranio)

Instrucciones:

1. Combina el aceite de coco, el aceite de oliva y los aceites esenciales en un tazón. Elige aceites esenciales conocidos por sus beneficios para el cabello y considera combinar varios.
2. Mezcla con una batidora manual a velocidad media-alta durante cinco minutos o hasta que los ingredientes adquieran una consistencia espesa y cremosa.
3. Aplica la mezcla batida sobre el cabello seco, especialmente en las puntas.
4. Peina el cabello con un peine de dientes anchos para asegurarte de que la mezcla se distribuya uniformemente.

Mascarilla capilar con aceite esencial de Geranio

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 gotas de aceite esencial de Geranio

Instrucciones:

1. Mezcla los huevos con aceite de oliva. Agrega la miel y el aceite esencial de Geranio y mezcla hasta que quede cremoso.
2. Aplica la mascarilla desde la raíz hasta las puntas de tu cabello hasta cubrirlo por completo.
3. Cubre tu cabello con una envoltura de plástico o un gorro de ducha y déjalo actuar de 30 minutos a una hora.
4. Enjuaga con agua tibia y champú hasta que tu cabello ya no esté pegajoso. Usa acondicionador, si es necesario.

Cuidado del cabello dōTERRA®

Para que el cuidado de tu cabello sea aún más conveniente, usa el Trío del Cuidado del Cabello de dōTERRA. La línea para el cuidado del cabello de dōTERRA incluye el Champú Protector, el Acondicionador Diario y el Acondicionador Sin Enjuague. Todos nuestros productos están libres de sulfatos, siliconas, fenoxietanol, ftalatos y parabenos. En cambio, están llenos de ingredientes naturales, elegidos para nutrir, mimar y cuidar verdaderamente tu cabello. Y, por supuesto, también incluyen increíbles aceites esenciales CTPG® como Menta, Árbol de té, eucalipto y Hierbabuena.



¡Para obtener los mejores resultados, usa los tres productos y disfruta de tu cabello feliz, hidratado y de apariencia saludable!

Capítulo cuatro

Aceites Esenciales e Higiene Bucal

Otro elemento importante de una buena higiene es mantener dientes y encías saludables. No deberías sorprender que los aceites esenciales se usen comúnmente en productos de higiene bucal como pasta de dientes, enjuague bucal y más. Si estás buscando una manera simple y natural de mantener tu boca limpia y saludable, los aceites esenciales son el camino a seguir.

Limpieza de dientes, encías y boca

Una boca limpia puede conducir a una mejor higiene oral en general, y las poderosas características de limpieza de ciertos aceites esenciales ofrecen una forma natural de limpiar los dientes, las encías y la boca. Al emplear aceites esenciales en tu práctica diaria de higiene bucal, puede mantener una boca limpia, especialmente cuando los usas junto con otros productos de higiene bucal.

Promueve un aliento fresco

Uno de los mayores usos de los aceites esenciales en la higiene bucal es el aliento fresco. Los aceites esenciales con aromas vigorizantes pueden promover un aliento fresco durante todo el día.

Debido a que los aceites esenciales son tan potentes y poderosos, solo necesitarás una pequeña cantidad para ayudar a refrescar tu aliento. Unos como Menta y Hierbabuena son opciones populares debido a sus sabores y olores frescos y mentolados.



Los estudios preclínicos sugieren que estos aceites esenciales tienen importantes propiedades limpiadoras y calmantes que ayudan a mantener las encías y los dientes limpios y saludables. Se necesita más investigación clínica que lo confirme.

Clavo
Corteza de Canela
Cilantro
Menta
Hierbabuena



Dilución

Antes de usar un aceite esencial en los dientes, las encías o en cualquier parte de la boca, asegúrate de que haya sido aprobado para uso tópico e interno. Algunos aceites esenciales nunca deben usarse por vía tópica o interna y no son seguros para usar dentro o alrededor de la boca.

Una vez que hayas determinado que el aceite esencial elegido es seguro para usar en los dientes, las encías o la boca, recuerda que algunos aceites esenciales deben diluirse porque su química los hace particularmente potentes o fuertes.

Los aceites esenciales como Clavo y Corteza de Canela siempre deben diluirse antes de aplicarlos en la lengua o la boca porque ambos se consideran aceites esenciales fuertes. Otros aceites esenciales como Hinojo, Lima, Menta y Hierbabuena no necesitan diluirse cuando se aplican en adultos, pero deben diluirse antes de usarlos con niños o personas sensibles.

Pautas para el uso de aceites esenciales en el cabello

Aplicación fácil

Aplica aceites esenciales con beneficios conocidos para el cuidado bucal colocando una pequeña cantidad en tu dedo y frotando sobre tus dientes y encías.

Uso diario

Agrega una gota de aceite esencial a tu cepillo de dientes o pasta de dientes y cepilla tus dientes y encías como de costumbre. Una vez que hayas terminado de cepillarte, escupe el aceite esencial y la pasta de dientes en el fregadero y enjuágate la boca con agua.

Enjuague bucal de aceite esencial

Combina una gota (o menos) de aceite esencial con dos onzas de agua. Mueve la combinación en tu boca durante 30 segundos antes de escupirla en el fregadero.

Ideas para usar aceites esenciales en tu higiene bucal

Recuerda: antes de usar un aceite esencial en los dientes, las encías y la boca, asegúrate de que haya sido aprobado para uso tópico e interno. Además, siempre diluye antes de usar con niños o personas que tengan sensibilidad.

- Prueba las siguientes ideas cuando quieras refrescar tu aliento con aceites esenciales.
- Antes de acostarte por la noche, usa Clavo para limpiar los dientes y las encías, al mismo tiempo que refresca el aliento.
- Agrega una gota de Lima a la pasta de dientes para obtener propiedades limpiadoras adicionales y un sabor refrescante.
- Coloca una gota de Menta en la lengua para ayudar a refrescar el aliento.
- Antes de salir de tu casa por la mañana, coloca una gota de Hierbabuena en la lengua para promover un aliento fresco.

Combinaciones de enjuagues bucales de aceites esenciales

1 gota de Albahaca
1 gota de Clavo
2 onzas de agua

1 gota de Limón
2 onzas de agua

1 gota de Corteza de Canela
2 onzas de agua

1 gota de Hierbabuena
2 onzas de agua



dōTERRA On Guard®

dōTERRA ha diseñado varios productos de higiene bucal con la Mezcla Protectora dōTERRA On Guard. Puedes usar estos productos en tu rutina de higiene para ayudar a mantener tus dientes, encías y boca limpios y saludables.

Pasta Dental Blanqueadora Natural dōTERRA On Guard®

Sin flúor y con los beneficios protectores de dōTERRA On Guard, esta pasta de dientes ofrece ingredientes seguros y naturales que mantienen la boca limpia y saludable, al mismo tiempo que pule y blanquea los dientes. Con una infusión de la mezcla dōTERRA On Guard de aceites esenciales de Naranja Silvestre, Clavo, Corteza de Canela, Eucalipto y Romero, esta Pasta Dental Blanqueadora ayuda a mantener la boca y los dientes limpios de forma natural.

Enjuague Bucal e Hilo Dental dōTERRA On Guard®

Acude a nuestro refrescante Enjuague Bucal de dōTERRA On Guard cuando quieras que tu aliento se sienta fresco y tu sonrisa brille. Este enjuague bucal sin alcohol está formulado para limpiar los dientes y las encías, reducir la placa y promover una boca de aspecto saludable.

No solo incluye la poderosa Mezcla Protectora dōTERRA On Guard, sino que también contiene extracto de miswak, que refresca el aliento y mantiene los dientes limpios al reducir la acumulación excesiva de placa, y xilitol, que ayuda a mantener los dientes sanos y fuertes.

dōTERRA también ha creado el Hilo Dental dōTERRA On Guard™, que se sumerge dos veces en dōTERRA On Guard para darle un toque de sabor mientras te pasas el hilo dental. Elimina la placa y las partículas de comida de tus dientes, protégelos contra las caries y disfruta del sabor vigorizante de dōTERRA On Guard mientras usas hilo dental.



Capítulo cinco

Más ideas

Ahora que conoces los muchos beneficios que tienen los aceites esenciales para el cuidado personal, es posible que sientas curiosidad por saber cómo poder incorporarlos a tu rutina diaria.

Con tantos aceites esenciales, y con cada aceite esencial que posee una composición química única, tienes innumerables formas de usar los aceites esenciales para la higiene personal. Sigue leyendo para obtener ideas específicas sobre el cuidado de la piel, el cabello, la boca y otras tareas higiénicas diarias.

Hora de la ducha y el baño

Las duchas y los baños son partes relativamente mundanas de tu rutina diaria, pero el uso de aceites esenciales durante estas actividades puede promover una piel saludable, relajar la mente y el cuerpo al final de un largo día e incluso proporcionar un comienzo vigorizante por la mañana.

Aquí hay algunas ideas para usar aceites esenciales durante la ducha o el baño.

- Aplica bergamota en la piel mientras te duchas e inhala profundamente para disfrutar de su aroma calmante y sus beneficios purificadores de la piel.
- Agrega unas gotas de Mirra, Naranja Silvestre y Manzanilla Romana a tu baño para una experiencia de aromaterapia que también promueve una piel de aspecto saludable.
- Agrega Romero e Incienso a tu baño de sales de Epsom para una sensación de rejuvenecimiento.
- Coloca una gota de Abeto Siberiano o Eucalipto en el piso de la ducha, lejos del flujo de agua, para crear un vapor vigorizante.
- Agrega Lavanda al agua del baño para eliminar la tensión al final de un largo día.



Lleva la relajación un paso más allá durante la hora del baño con las sales de baño de Epsom hechas en casa con aceites esenciales.

Sales de baño de aceite esencial

Ingredientes:

- 1 taza de sales de Epsom
- 10 gotas de aceite esencial dōTERRA® (uno con aroma relajante o beneficios para la piel)

Instrucciones:

1. Agrega 10 gotas de tu aceite esencial de elección a las sales de Epsom y revuelve.
2. Llena la bañera con agua tibia y vierte de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de sales de Epsom.



Afeitado

Debido a sus propiedades limpiadoras, los aceites esenciales pueden ser efectivos para calmar la piel después del afeitado. Tanto hombres como mujeres pueden beneficiarse del uso de aceites esenciales después del afeitado, especialmente aquellos que experimentan sensibilidad en la piel.

Considera diluir la Lavanda con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado y aplicarlo directamente sobre la piel después del afeitado para ayudar a calmar la piel. También puedes crear tu propia loción para después del afeitado combinando Árbol de Té y Cedro y aplicándolo en las áreas sensibles después de un afeitado limpio.

Si experimentas molestias o erupciones después del afeitado, considera preparar el suero para el alivio de la maquinilla de afeitar a continuación.

Suero de alivio para el afeitado

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de Coco Fraccionado
- $\frac{1}{4}$ taza de agua de rosas (que se encuentra en la mayoría de las tiendas naturistas locales)
- 5 gotas de aceite esencial de Incienso
- 5 gotas de aceite esencial de Helicriso
- 5 gotas de aceite esencial de Lavanda
- 5 gotas de aceite esencial de Árbol de Té
- 5 gotas de aceite esencial de Mirra

Instrucciones:

1. Coloca el aceite de coco fraccionado y el agua de rosas en una botella con atomizador de vidrio o una botella con bombilla.
2. Agrega los aceites esenciales y agita.
3. Rocía la mezcla directamente sobre la piel o bombea dos o tres veces en las palmas y frota sobre la piel afectada.



También puedes hacer tu propia crema de afeitar de aceite esencial para mejorar el proceso. Simplemente sigue las instrucciones a continuación.

Crema de afeitar con aceite esencial de dōTERRA

Ingredientes:

- ½ taza de manteca de karité
- ½ taza de aceite de Coco
- ¼ taza de aceite de Coco Fraccionado
- 5 gotas de aceite esencial de Árbol de Té
- 5 gotas de aceite esencial de Menta
- 5 gotas de aceite esencial de Sándalo

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes, excepto los aceites esenciales, en una caldera doble.
2. Una vez que los ingredientes se hayan derretido, retira del fuego y deja reposar durante tres minutos.
3. Agrega los aceites esenciales y revuelve hasta que se mezclen.
4. Deja reposar la crema de afeitar hasta que se endurezca. (Puedes colocarlo en el refrigerador para acelerar este proceso).
5. Usando una batidora de mano, bate la crema de afeitar hasta que esté suave y esponjosa.
6. Colócalo en un recipiente que puedas sacar cada vez que esté listo para afeitarte.

Desodorante, Perfume y Colonia

Debido a sus aromas agradables y potentes, los aceites esenciales se usan comúnmente en la industria de la perfumería. Puedes hacer fácilmente tu propio perfume o colonia en casa con tus aceites esenciales favoritos.

Por ejemplo, puedes aplicarte aceite esencial de Bergamota en las muñecas y el cuello para disfrutar de su fragancia intensa y fresca durante todo el día. O puedes aplicar aceite esencial de Geranio en las axilas después de un entrenamiento sudoroso o un día bajo el sol.

Para hacer tu propio perfume de aceite esencial, sigue las instrucciones a continuación.

Perfume casero de aceite esencial

Ingredientes:

- 1 cucharada de hamamelis
- ¼ taza de agua
- 10–30 gotas de aceite esencial dōTERRA®

Instrucciones:

1. Combina el hamamelis y el agua en una pequeña botella de vidrio con atomizador y agítalo.
2. Agrega los aceites esenciales y mezcla bien. (Aceites florales y cítricos como Geranio, Jazmín, Rosa, Ylang Ylang, Bergamota, Toronja y Naranja Silvestre funcionan bien como perfume. Puedes combinar varios aceites esenciales para crear tu propia mezcla de perfume personal).
3. Rocía el perfume sobre tu cuerpo y ropa. Mezclálo bien antes de cada uso.

¿Quieres usar aceites esenciales para una colonia natural? Prueba las siguientes combinaciones.

- Madera de Cedro
- Tuya
- Incienso
- Bergamota
- Clavo
- Limón
- Abeto Siberiano
- Corteza de Canela
- Menta
- Toronja



Uñas de manos y pies

Utiliza las propiedades calmantes y limpiadoras de los aceites esenciales para promover la salud de las uñas de las manos y los pies. Puedes, por ejemplo, aplicar Árbol de Té en las cutículas y lechos ungueales para mantener las uñas con un aspecto saludable. Es mejor aplicar estos aceites esenciales después de la ducha, cuando las uñas estén limpias.

Usa aceites esenciales para mantener tus manos y cutículas frescas con esta crema para cutículas que puedes hacer tú mismo.



Crema para cutículas

con aceites esenciales de Mirra y Lavanda

Ingredientes:

- 2 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharadita de cera de abejas
- 1 cucharada de aceite de Coco Fraccionado
- 7 gotas de aceite esencial de Lavanda o Mirra

Instrucciones:

1. En un recipiente de vidrio pequeño, combina la manteca de karité, la cera de abejas y el aceite de Coco Fraccionado. Coloca en una cacerola con una o dos pulgadas de agua hirviendo.
2. Revuelve los ingredientes hasta que se combinen (hasta 10 minutos).
3. Una vez derretido, retira del fuego y deja reposar durante tres minutos.
4. Agrega los aceites esenciales y revuelve.
5. Vierte en un recipiente hermético y deja que se endurezca durante dos o tres horas.
6. Para usar, aplica una pequeña cantidad en las cutículas y frota hasta que se absorba.

Desodorante

Es difícil encontrar un desodorante que no contenga ingredientes nocivos. Y, a menudo, los desodorantes naturales no tienen un olor encantador que quieras llevar contigo todo el día.

Con el Desodorante Natural dōTERRA®, no solo puedes disfrutar de los deliciosos aromas de los aceites esenciales, sino que tampoco tendrás que preocuparte por los ingredientes cuestionables e impronunciables que puedes encontrar en los desodorantes comerciales.

Desodorante Natural con dōTERRA Balance®:

Cuenta con una mezcla patentada de aceites esenciales combinados con bicarbonato de sodio para proteger activamente contra el olor. El arrurruz absorbe la humedad para una frescura duradera. El aroma cálido y amaderado de la Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance aporta un poco de equilibrio a tu día.

Desodorante Natural Sensible Infundido con aceites esenciales de Abeto de Douglas y Naranja Griega de dōTERRA:

Cuenta con magnesio para proteger activamente contra el olor. Tapioca absorbe la humedad para una frescura duradera. Los aromas dulces y refrescantes de Douglas Fir y Naranja Griega promueven un ambiente positivo y enérgico mientras te concentras en tu día. Esta fórmula tampoco contiene bicarbonato de sodio y está clínicamente probada como segura para las personas con piel sensible.



Conclusión

Aprovecha el poder puro de los aceites esenciales

Empoderado con el conocimiento de cómo usar aceites esenciales seguros y poderosos en tu rutina de cuidado personal, tienes el potencial de cambiar todo tu día.

Unas gotas de Eucalipto en la ducha o una gota de Toronja durante el lavado de cara pueden comenzar la mañana con el pie derecho. Un trago de Hierbabuena en la boca antes de salir por la puerta puede hacer que te sientas renovado y confiado. Unas gotas de Lavanda en tu humectante nocturno pueden crear un ambiente tranquilo que te deja listo para descansar.

Ya sea que pases una cantidad significativa de tiempo preparándote por la mañana, desees un baño relajante todas las noches o desees un enfoque más natural para el cuidado de la piel, el cabello o el cuidado bucal, los aceites esenciales pronto se convertirán en una parte integral de tu rutina. Si estás listo para mejorar la calidad de tus esfuerzos de higiene, es tan simple como aprovechar el poder y la pureza de los aceites esenciales.

*¿Estás listo para continuar tu viaje de aceites esenciales?
Visita **doterra.com** para obtener más información.*

