

dōTERRA® eBOOK



100 usos para 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 - Sueño

CAPÍTULO 8 - Higiene y
cuidado personal

CAPÍTULO 9 - Condición física

CAPÍTULO 10 - Control del
Estado de ánimo

Introducción

Aceites esenciales: métodos antiguos con aplicaciones modernas

Cuando se usan en la vida cotidiana, los aceites esenciales pueden proporcionar muchas soluciones naturales para quienes buscan promover un estilo de vida saludable. Aunque algunos piensan que los aceites esenciales no son más que una moda que pasará con el tiempo, éstos realmente han existido durante cientos de años. Extractos de plantas y aceites esenciales se utilizaron en la antigüedad para diversas tareas y pueden ser utilizados en la actualidad para cultivar un estilo de vida saludable y promover el bienestar.

Una de las muchas razones por las que los aceites esenciales han resistido la prueba del tiempo es su versatilidad. Algunos creen que los aceites esenciales se usan simplemente para que las cosas huelan bien o simplemente para hacer un masaje más agradable. La verdad es que los aceites esenciales tienen docenas de usos prácticos en nuestra vida cotidiana.

Los aceites esenciales son extremadamente versátiles. Hay una amplia variedad de aceites disponibles y como cada uno ofrece un conjunto único de beneficios, las posibilidades de uso y aplicación son prácticamente ilimitadas. Con tantas opciones, usted puede personalizar su experiencia con los aceites esenciales para adaptarse a sus preferencias personales y necesidades diarias.

¿En qué pueden usarse los aceites esenciales?

Una vez que entienda que los aceites esenciales de alta calidad son útiles en nuestro día moderno, usted estará listo para probar su potencia y poder. Como ya se mencionó, la variedad de aceites esenciales disponibles y sus características únicas hacen de los aceites esenciales una solución útil para muchos problemas cotidianos.

Aunque muchos saben que los aceites esenciales son útiles en aromaterapia y la purificación del aire, algunas personas se sorprenden al saber que también se pueden utilizar para cocinar, higiene, limpieza del hogar, el sueño, gestión del estado de ánimo, y más.

Cuanto más aprenda acerca de lo que los aceites esenciales son, cómo funcionan, y cómo pueden usarse con seguridad, pueden ser parte de su vida cotidiana.

Incorporación de aceites esenciales en su estilo de vida

Cuando se usan correctamente, los aceites esenciales pueden llegar a ser literalmente una parte “esencial” de su rutina diaria. Ya sea que usted se preocupa profundamente por el uso de soluciones naturales en el hogar, o quiere productos que apoyarán sus esfuerzos en vivir una vida sana, o lo que desea es una forma poderosa y efectiva para apoyar el bienestar de su familia, los aceites esenciales pueden ayudar a satisfacer sus necesidades.

Para ayudarle a empezar, este libro proporciona un centenar de usos para los aceites esenciales, que proporcionan formas prácticas y naturales para transformar su estilo de vida.

1

CAPÍTULO

USO AROMÁTICO



Beneficios del uso aromático

Ya sea que esté empezando con los aceites esenciales o sea un experto, la aplicación aromática es una de las formas más sencillas de utilizar los aceites esenciales. También es útil para purificar el aire, promover un ambiente tranquilo, acogedor, o energético, y regular el estado de ánimo. Por su naturaleza poderosa, usted puede experimentar inmediatamente los beneficios del uso aromático, pues que el aceite se dispersa en el aire con rapidez y eficacia.

Beneficios del uso aromático:

- Método de aplicación simple y conveniente que requiere muy poca experiencia con aceites esenciales
- Puede ayudar a purificar el aire
- Permite crear el entorno personalizado de su elección (calmante, estimulante, equilibrio, renovación, energizante, etc.)
- Útil para la gestión de estado de ánimo y las emociones

Difusión

Tal vez la forma más fácil de usar los aceites esenciales aromáticamente es con el uso de un difusor. Hay varios modelos disponibles y su elección dependerá de sus necesidades y preferencias a la hora de usar los aceites esenciales. Aunque cada difusor proporciona diferentes características, la mayoría se pueden clasificar como difusores de agua o difusores sin agua. Los difusores de agua usan agua para dispersar los aceites por el aire en una niebla fina, mientras que los modelos sin agua difunden el aceite directamente al aire.

No importa qué tipo de difusor elija, usted querrá asegurarse de que se conserva la potencia de los aceites esenciales. Cualquier difusor que utiliza calor u otros elementos que podrían cambiar la estructura química del aceite será menos eficaz.

Consejos para uso de un difusor

- No coloque el difusor bajo la luz solar directa o cerca de un ventilador
- La cantidad de aceite usado y la duración de la difusión dependerá del tamaño de la habitación, la ubicación del difusor, el movimiento del aire en la habitación, y la salida del difusor, por lo que una buena regla general es comenzar con una pequeña cantidad
- Limpie el difusor periódicamente, según las instrucciones del fabricante (esto incluye una limpieza profunda al menos una vez al mes)
- Trate de usar productos de limpieza naturales, como el agua y el vinagre, para limpiar el difusor
- Asegúrese de desenchufar el aparato antes de limpiarlo

Cómo utilizar los aceites esenciales aromáticamente

1. Combine varios de sus aceites esenciales favoritos en un difusor para crear una mezcla personalizada para difusor (use 1 a 3 gotas de cada aceite).
2. Promueva el aire limpio y fresco en su coche, colocando unas gotas de aceite esencial en una bola de algodón y encajándola en las salidas de aire.
3. Cuando quiera inhalar el aroma de los aceites esenciales durante todo el día, combine los aceites con unas pocas onzas de agua en una botella con atomizador y rocíe en la ropa para mantener el aroma con usted durante varias horas.
4. Para ayudar a crear un ambiente tranquilo y relajante para su familia antes de dormir, difunda aceites esenciales calmantes, mientras sus hijos se cepillan los dientes, leen cuentos antes de dormir, y se preparan para ir la cama (pruebe con amaro, lavanda, melisa, dōTERRA Balance®, o dōTERRA Serenity®).
5. Difunda aceites esenciales tonificantes y energizantes en su escritorio del trabajo para promover la motivación y la positividad en las lentas horas de la tarde (pruebe pomelo, limón, hierbabuena, nardo, tangerina, o dōTERRA Motivate®).
6. Mantenga el aroma de los aceites esenciales con usted sobre la marcha preparando su propia joyería de aromaterapia (poner unas gotas de aceite en granos de la arcilla normalmente funciona mejor).
7. Difunda durante su rutina de la mañana para dar a su día un inicio vigorizante (pruebe con ciprés, eucalipto, menta, cITRUS Bliss®, o Elevation).
8. Para ayudar a promover la concentración, ponga un difusor cerca cuando está trabajando en tareas, proyectos importantes, estudiando para los exámenes, o cuando se está trabajando desde casa (pruebe albahaca, abeto Douglas, menta, o InTune®).
9. Cuando está esperando visitas, difunda aceites esenciales para producir un aroma fresco y acogedor en toda la casa (pruebe con bergamota, lavanda, limón, o Purify).
10. Mejore el aroma y el ambiente de cualquier habitación llevando su difusor con usted a habitaciones de hotel, salas de conferencias, la oficina, el coche, el aula, o en cualquier otro lugar que podría beneficiarse del poder de los aceites esenciales.

CAPÍTULO

USO TÓPICO



Uso topico

Al igual que el uso aromático, la aplicación tópica de aceites esenciales es un método relativamente simple que permite a los individuos a experimentar los beneficios de los aceites esenciales, de forma rápida y eficaz. El uso tópico proporciona una serie de beneficios: puede ser bueno para la piel, útil en el masaje, calmante para el cuerpo, y más. Uno de los mayores beneficios del uso de los aceites esenciales por vía tópica es que se enfoca en áreas específicas del cuerpo para lograr un efecto específico deseado. Además, podrá disfrutar el aroma del aceite esencial por varias horas ya que se absorbe en la piel.

Reglas de seguridad

Antes de aplicar cualquier tipo de producto a la piel (aceite esencial o de otro tipo), es importante entender cómo utilizar el producto y ser consciente de que puede reaccionar con la piel o el cuerpo. Para disfrutar con seguridad el uso de aceites esenciales por vía tópica, siga estas pautas de seguridad:

Beneficios de uso tópico:

- Importantes beneficios para la piel
- Proporciona efectos calmantes, de calentamiento, de enfriamiento o energizantes para el cuerpo
- Puede enfocarse en áreas específicas del cuerpo para lograr el efecto deseado
- Proporciona beneficios aromáticos mientras el aceite se absorbe en la piel

Dilución

Uno de los elementos más importantes de la aplicación de aceites esenciales por vía tópica es entender la dilución. A algunas personas les preocupa que la dilución de un aceite reduzca su potencia, pero en realidad extiende los beneficios del aceite esencial, aumentando su absorción en la piel. La mejor manera de diluir un aceite esencial antes de su aplicación tópica es combinarlo con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado dōTERRA.



Es importante saber que algunos aceites esenciales siempre deben diluirse antes de la aplicación tópica debido a su fuerte química. Recuerde siempre para diluir los siguientes aceites con un aceite portador antes de ponerlos en su piel con el fin de evitar la sensibilidad:



Dosificación y sensibilidad

Al empezar con la aplicación tópica, usted puede preguntarse cuánto aceite se debe usar. Si está usando un aceite esencial por vía tópica por primera vez, es aconsejable comenzar con la dosis más pequeña posible: una a dos gotas. También es mejor empezar con un aceite diluido para ver cómo va a reaccionar la piel. A partir de aquí, se puede ver cómo reacciona su piel y luego aumentar la dosis en el futuro (si es necesario) con el fin de lograr el efecto deseado. Cada persona va a experimentar cada aceite esencial de forma un poco

diferente, por lo que si el aceite que está usando actualmente no está dando el resultado deseado, siempre puede aplicar un aceite esencial diferente con un perfil químico similar.

Tenga en cuenta que los aceites esenciales son extremadamente potentes, por lo que cuando se trata de aplicación tópica lo mejor es aplicar varias dosis pequeñas durante el día en lugar de una dosis grande. Típicamente, los aceites esenciales se pueden aplicar por vía tópica cada cuatro a seis horas según sea necesario.

Recomendaciones de dosificación tópica

- Comience con 1 - 2 gotas
- Repita cada 4 - 6 horas
- Diluya el aceite en caso de piel sensible, en especial si prueba un aceite por primera vez

Todos tenemos diferentes sensibilidades, tipo de piel, preferencias y preocupaciones de salud, por lo que es posible que los aceites esenciales provoquen una respuesta de sensibilidad. Las personas con piel sensible pueden ser más propensas a desarrollarla, y siempre deben tener cuidado al usar aceites esenciales por vía tópica. También es importante tener en cuenta que los niños tienen la piel mucho más sensible que los adultos, por lo que los aceites esenciales siempre deben diluirse antes de aplicarlos a niños y hay que tomar precauciones de seguridad adicionales para evitar la sensibilidad. La mejor forma de aplicar un uso tópico seguro es seguir siempre instrucciones y directrices de cada aceite particular, y usar la dilución como una forma de protección de la piel y ayuda a la absorción.

Sensibilidad al sol

Es importante tener en cuenta que algunos aceites esenciales, en particular los cítricos, pueden causar sensibilidad cuando se expone al sol o la luz ultravioleta después de su aplicación tópica. Como los aceites cítricos tienen compuestos fotosensibles, exponerse a la luz solar, luz UV, o lámparas solares hasta 12 horas después de su aplicación puede causar sensibilidad en la piel. Los aceites esenciales que implican riesgo de sensibilidad al sol suelen incluir una advertencia, así que asegúrese de leer cuidadosamente las etiquetas.

Cada aceite esencial dōTERRA aprobado para uso tópico incluye un descriptor de sensibilidad para ayudar al usuario a entender la mejor forma de aplicarlo con seguridad. Cada producto aprobado para uso tópico incluirá una de las siguientes etiquetas:

N (Neat=Puro): Los aceites esenciales de esta categoría se puede aplicar sin ninguna dilución. Tienden a tener una química suave, y por lo tanto un riesgo bajo de sensibilidad.

D (Diluir): Esta clasificación se refiere a los aceites que se deben diluir con un aceite portador cada vez antes de su aplicación tópica. Estos aceites tienen una química más fuerte, y se pueden disfrutar de forma segura después de diluirlos.

S (Sensible): Estos aceites siempre deben diluirse antes de usar en piel joven o sensible. Asegúrese de prestar atención a esta etiqueta si ya sabe que tiene piel sensible, o si va a utilizar el aceite en sus hijos.

Mejores prácticas para la aplicación tópica

- Lea siempre las etiquetas e instrucciones antes de aplicar aceites esenciales por vía tópica
- Algunos aceites esenciales (especialmente los aceites cítricos) pueden causar sensibilidad cuando se expone al sol o la luz ultravioleta después de su aplicación tópica. Preste atención a las etiquetas y evite exponerse al sol durante doce horas después de la aplicación
- Áreas sensibles en las cuales evitar la aplicación tópica: ojos, oídos internos, genitales, piel lastimada, rota o dañada
- Recuerde siempre diluir los aceites esenciales antes de aplicar en niños o piel sensible

Cómo utilizar los aceites esenciales por vía tópica

11. Use los aceites esenciales por vía tópica para limpiar la piel o promover un cutis de aspecto saludable (pruebe con bergamota, amaro, eucalipto, incienso, geranio, melaleuca, o cualquiera de los productos HD Clear®).
12. Aplique los aceites esenciales por vía tópica en el pecho para promover sentimientos de la respiración clara y crear un vapor vigorizante (pruebe con cardamomo, Eucalyptus, melaleuca, menta, o dōTERRA BREATHE®).
13. Si trabaja frente a un escritorio todo el día, concéntrese en las zonas de tensión mediante la aplicación de aceites calmantes para el cuello, las sienes, los hombros y las manos.
14. Aplique aceites esenciales en el abdomen para ayudar a aliviar el malestar estomacal ocasional.
15. Frótese aceites esenciales conocidos por repeler insectos de forma natural, en las muñecas y los tobillos, antes de ir a caminar (pruebe arborvitae, canela, clavo de olor, geranio, zacate limón, o tomillo)
16. Mezcle los aceites esenciales con aceite de coco fraccionado para darse un relajante masaje en el cuero cabelludo (pruebe con lima, melaleuca, o romero.)
17. Aplique aceites esenciales en el abdomen durante su ciclo menstrual cuando quiera crear un masaje reconfortante.
18. Para esporádicas irritaciones de la piel, aplique una o dos gotas de aceite esencial a la zona afectada (pruebe con lavanda, melaleuca, o Correct-X®).
19. Agregue su aceite esencial favorito (o aceites) a una loción no perfumada y aplíquela a la piel para experimentar los beneficios tópicos.
20. Utilice el bálsamo labial dōTERRA SPA para hidratar y suavizar los labios todo el día.

CAPÍTULO

USO INTERNO

Beneficios del uso interno

Cuando se usa de forma segura y adecuada, el uso interno de los aceites esenciales puede ser tan beneficioso como el aromático y tópico. En algunos casos puede proporcionar beneficios únicos que los otros dos métodos de aplicación simplemente no pueden ofrecer. Aunque algunos son escépticos acerca de la eficacia del uso interno, hay investigaciones que apoyan los beneficios potenciales de consumir los aceites internamente.

Entre muchos otros beneficios, los aceites esenciales pueden usarse internamente para apoyar la salud gastrointestinal, mantener la salud de la función inmune, promover la función saludable de las células, proporcionar al cuerpo los beneficios de limpieza interna, y más.* Además de estos beneficios internos, los aceites esenciales también pueden usarse para dar sabor a los alimentos y bebidas, proporcionando una forma creativa de consumirlos para sus beneficios internos.*



Beneficios del uso interno:

- Apoyo gastrointestinal*
- Apoyo inmunológico*
- Puede promover la salud de la función celular*
- Beneficios de limpieza interna*
- Añade sabor a alimentos y bebidas

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Pautas de seguridad

Es importante considerar que no es seguro usar algunos aceites esenciales por vía interna debido a su perfil químico. Cada aceite esencial dōTERRA incluye guías de aplicación con los símbolos **A**, **T**, **I** que significan “Aromático”, “Tópico”, e “interno”. Cualquier producto dōTERRA marcado con una “I” ha sido considerado seguro para uso interno. Recuerde, incluso si un aceite esencial se considera como tal, deben aplicarse la dosis y los métodos apropiados de aplicación, con el fin de permanecer dentro del ámbito del uso seguro.

Aceites esenciales que nunca deben ser utilizados internamente en ninguna cantidad:

Arborvitae	Abeto de Douglas	Nardo	
Cedro	Eucalipto+	Gaulteria	Ciprés

+El aceite de eucalipto de dōTERRA proviene del *Eucalyptus radiata*, que no está destinado para uso interno. Otros productos dōTERRA, como dōTERRA OnGuard®, incluyen *Eucalyptus globulus*, que es seguro de usar internamente.

Aceites esenciales que se consideran seguros para el uso interno:

Albahaca	Baya de enebro	Abeto siberiano
Bergamota	Geranio	Manzanilla romana
Cardamomo	Helicriso	Menta
Casia	Incienso	Mirra
Cilantro	Jengibre	Orégano
Clavo	Lavanda	Pachulí
Copaiba	Lima	Petitgrain
Coriandro	Limón	Romero
Corteza de canela	Mejorana	Sándalo
Hinojo	melaleuca (árbol del té)	Sándalo hawaiano
Pimienta negra	Pomelo	Toronjil
Salvia	Zacate limón	Ylang ylang

Aceites fuertes:

Casia
Canela
Clavo de olor
Comino
Orégano
Tomillo

Aceites fuertes

Si bien pueden estar aprobados para su uso interno, algunos aceites son demasiado fuertes como para tomarlos directamente debido a su composición química. Cuando se usen estos aceites, es importante modificar la aplicación agregando el aceite a una cápsula vegetal y tragar, o colocando una gota de aceite en al menos cuatro onzas de líquido. También es seguro colocar una o dos gotas de estos aceites en las recetas con el fin de dispersar el aceite antes de su consumo. Los siguientes aceites tienen una química fuerte, y si bien están aprobados para su uso interno, no se deben colocar en la lengua o en la boca directamente.

Dosificación

Antes de consumir cualquier cantidad de aceites esenciales internamente, es importante tener en cuenta su propio estado de salud o condiciones de salud personales, y puede ser necesario hablar con su médico antes de probar métodos de uso interno. Cuando haya considerado sus propias necesidades de salud, considere que la dosis apropiada de aplicación interna será diferente para cada persona, en función de su estado de salud, edad, tamaño, y el propio aceite.

Cuando esté listo para usar aceites esenciales internamente, estas directrices generales de seguridad pueden ayudarle a mantenerse dentro de los parámetros de **uso seguro**:

- **Introducción (1 - 2 gotas):** Comience con la dosis más baja posible, de una a dos gotas. Desde ahí, la dosis se puede incrementar si es necesario.
- **Dosis recomendada (1 - 5 gotas):** La dosis recomendada para los rangos de uso interno es de una a cinco gotas. De nuevo, esto depende del aceite específico que se utilice y el beneficio deseado. Más allá de cinco gotas, aumentar la dosis ya no añade beneficios y puede ser potencialmente dañino para el cuerpo. Lo mejor es tomar dosis más pequeñas, repitiendo cada 4-6 horas, según sea necesario, en lugar de tomar una dosis grande.



- **Una dosis diaria (no más de 20 gotas):** En la mayoría de los casos, no deben consumirse más de 20 gotas de aceite esencial internamente en un período de 24 horas. Tenga en cuenta que este máximo de 20 gotas podría ser mayor o menor dependiendo del aceite que utilice. Se recomiendan dosis diarias más bajas, especialmente cuando el aceite está siendo utilizado internamente durante un período prolongado de tiempo.

Cómo utilizar los aceites esenciales internamente

21. Añada una o dos gotas de aceite esencial en un vaso de agua o una cápsula vegetal para ayudar a la digestión.* (Pruebe con pimienta negra, cardamomo, canela, cilantro, coriandro, hinojo, jengibre, o DigestZen®).
22. Añada aceites esenciales al té o el agua caliente y beba lentamente para aliviar la garganta.* (pruebe con canela o limón.)
23. Tome aceites esenciales internamente para ayudar a promover la salud celular* (pruebe con cardamomo, incienso, o bayas de enebro).
24. Tome aceites esenciales internamente para apoyar un sistema cardiovascular sano* (pruebe con cardamomo, canela, cilantro, jengibre, incienso, mejorana, petit-grain, o Xeo Mega®).
25. Provea al cuerpo con apoyo inmunológico tomando aceites esenciales internamente* (pruebe con albahaca, pimienta negra, casia, hinojo, lima, melaleuca, o cápsulas dōTERRA OnGuard®).
26. Algunos aceites esenciales se pueden tomar internamente para promover el sueño reparador* (pruebe con eneldo, lavanda, o cápsulas dōTERRA Serenity® Complejo Reparador)
27. Use los aceites esenciales internamente para ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad* (pruebe con pimienta negra o lavanda)
28. Los aceites esenciales se pueden usar internamente para promover el sano funcionamiento de los órganos* (pruebe con geranio, romero, o la mezcla Zendocrine® de desintoxicación)
29. Algunos aceites esenciales pueden proporcionar beneficios de limpieza interna* (pruebe con bayas de enebro, helicriso o lima)
30. Use los aceites esenciales internamente para proporcionar comodidad calmante para el cuerpo* (pruebe con albahaca, cilantro, lavanda o bergamota)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

4

CAPÍTULO

COCINA



¿Por qué utilizar los aceites esenciales para cocinar?

Si está cansado de las mismas viejas recetas o si desea aprovechar los beneficios internos que ofrecen, cocinar con aceites esenciales es una gran forma de hacer sus comidas más sabrosas e interesantes. Como los aceites esenciales son tan potentes, sólo necesitará una pequeña cantidad para dar sabor a cualquier aperitivo, comida, o bebida. Cuando sólo se requiere una gota (o menos) para crear sabor intenso, el uso de aceites esenciales para cocinar se convierte en una solución inteligente y rentable en el tiempo. Su botella de aceite esencial va a durar mucho más que otros ingredientes que sólo duran una semana en el refrigerador. Esto también hace de los aceites esenciales una opción conveniente para añadir sabor a sus alimentos. Cuando uno descubre que se acabaron los limones o no queda romero fresco para su receta, todo lo que tiene que hacer es recurrir a su colección de aceites esenciales.



Otra ventaja de utilizar los aceites esenciales para cocinar es que, si se utilizan correctamente, usted puede sentirse bien por poner ingredientes seguros y naturales en sus alimentos. Muchos aceites esenciales tienen beneficios para el organismo cuando se consumen internamente, por lo que agregar aceites esenciales a sus recetas puede ayudarle a obtener estos beneficios de forma divertida y deliciosa.



Pautas de seguridad para cocinar con aceites esenciales

Antes de empezar a cocinar con aceites esenciales, es importante conocer las normas de seguridad y uso de cada aceite. Recuerde, no todos los aceites esenciales están aprobados para uso interno, por lo que debe evitar poner algunos en su comida. Vea en el Capítulo 3 una lista de aceites esenciales que no deben usarse internamente.

¿Cómo puedo saber la cantidad de aceite esencial para añadir a mi comida?

Cuando se trata de medir los aceites esenciales para cocinar, hay muchos factores a considerar. La cantidad de aceite que se agrega a los alimentos dependerá del aceite particular que va a utilizar; sus propios gustos y preferencias; si va a sustituir un ingrediente fresco o seco con el aceite esencial; la cantidad de comida que está preparando; y más.



Método del palillo de dientes

La mejor manera de determinar la cantidad de un aceite esencial para añadir a su comida es comenzar en pequeño. Puede empezar a añadir aceites esenciales a su receta utilizando el método del palillo de dientes, que se realiza colocando la punta de un palillo de dientes en la botella de aceite esencial y luego mezclar con él lo que está cocinando. Esta es una forma sencilla de añadir una pequeña cantidad de aceite sin correr el riesgo de arruinar su plato con demasiado sabor.

Una gota

Si está utilizando aceites esenciales con una química más suave, o si está cocinando una gran cantidad de alimentos, puede ser apropiado utilizar toda una gota de aceite. Es una buena idea usar un gotero de aceites, o puede colocar la gota de aceite primero en una cuchara, en lugar de agregarla directamente al plato, para evitar añadir demasiado.

Varias gotas

Se puede agregar más de una gota de aceite esencial a los alimentos cuando se cocina con calor o cocción y desea conservar el sabor. También pueden ser necesarias varias gotas si está cocinando un gran lote de alimentos. Lo mejor es añadir una o dos gotas de aceite, hacer una prueba de sabor para ver si le gusta, y luego decidir si necesita más aceite.

Las mejores prácticas para cocinar con aceites esenciales

- Sólo cocine con aceites esenciales que han sido aprobados para uso interno
- Utilice recipientes de acero inoxidable, cerámica o vidrio, ya que algunos aceites esenciales pueden dañar ciertos tipos de plástico
- Los aceites esenciales se ven afectados por el calor, por lo que añada el aceite a la receta antes de hornear o hervir. Si es posible, añada el aceite al final de la cocción para preservar el sabor
- Comience con poco. Sólo hace falta una pequeña cantidad de aceite para obtener un sabor potente. Siempre puede añadir más tarde, pero no se puede quitar el sabor una vez que se ha añadido.
- Siempre use el método del palillo de dientes cuando añada aceites esenciales con fuerte química, tales como casia, canela, clavo de olor, comino, tomillo u orégano (nota: estos aceites también deben diluirse adecuadamente cuando se añaden a las bebidas)

Cómo utilizar los aceites esenciales para la cocina

31. Añada sabor al té, chocolate caliente, batidos, sidra, limonada y otras bebidas mezclando unas gotas de un aceite esencial con el líquido. (Cítricos, menta, especias y aceites esenciales funcionan mejor).
32. Considere cambiar el gusto usual de sus recetas de carnes y verduras agregando aceites esenciales a su adobo. (Los aceites de especias y hierbas funcionan mejor.)
33. Dé un toque de sabor a sus productos como galletas, pasteles, pan, bollos y tortas añadiendo unas gotas de aceite esencial a la masa o pasta antes de la cocción. (Nota: gran parte del sabor se evaporará en el horno a causa del calor, por lo que añada un poco de aceite extra si quiere que sabor sobreviva)
34. Haga su salsa favorita más interesante mediante la adición de aceites esenciales. (Utilice el método del palillo de dientes para añadir hasta llegar al sabor deseado.)
35. Cree sus propios condimentos de aceite esencial mediante la combinación de aceites a la sal, pimienta y otros condimentos secos. Usted puede incluso hacer un relleno dulce de harina de avena o pan tostado agregando aceites cítricos o de especias al azúcar.
36. Los aceites esenciales pueden mezclarse con otros ingredientes (como aceite de oliva y vinagre de manzana) para hacer aderezos para ensaladas, o puede añadir una gota de aceite esencial a su ensalada de verduras, de pasta o de pollo para darle más sabor.
37. Añada los aceites esenciales a las salsas de las pastas para dar a sus platos de carne un impulso extra de sabor. (Los aceites esenciales de hierbas funcionan mejor.)
38. Ponga unas gotas de aceite esencial en su vaso de agua junto con rodajas de fruta (como limón y lima) o hierbas frescas (como albahaca o romero) para una bebida refrescante.
39. Dé a su receta de sopa un cambio de imagen agregando aceites esenciales de hierbas o especias, pero hágalo cerca del final de la cocción para que el sabor no desaparezca.
40. Los aceites esenciales se pueden añadir a bocadillos cotidianos como yogur, avena, mantequilla de maní, puré de manzana, y mucho más. Esto es especialmente útil para que sus hijos prueben los aceites esenciales.

5

CAPÍTULO LIMPIEZA



¿Por qué limpiar con aceites esenciales?



La limpieza es una parte inevitable e ineludible de la vida, y si ya sea que le guste la limpieza o no, una gran parte de nuestras rutinas diarias, semanales y mensuales están dedicados a ella. Afortunadamente, la limpieza puede hacerse más fácil cuando se utiliza poderosos y efectivos agentes de limpieza.

Como son tan potentes y contienen propiedades de limpieza, los aceites esenciales pueden ser útiles para el aseo del hogar. No sólo son eficaces, sino que también proporcionan una alternativa natural a la limpieza con productos químicos potencialmente peligrosos. A menudo, los agentes de limpieza dicen ser “naturales”; sin embargo, aún pueden incluir ingredientes sintéticos. Muchas personas disfrutan

de usar los aceites esenciales para el aseo, ya que les da la tranquilidad de saber que están utilizando productos de limpieza naturales seguros en torno a su familia.



Además de proporcionar una opción de limpieza natural, los aceites esenciales también son extremadamente versátiles, un solo aceite esencial puede usarse para limpiar varias áreas de la casa. Por último, uno de los mayores beneficios de la limpieza con aceites esenciales es el precioso aroma de aceite que queda, en lugar de un olor químico. No sólo su casa se ve y se siente limpia, sino que se disfruta de los aromas frescos de los aceites esenciales horas después de la limpieza.



¿Como funciona?

Algunos pueden preguntarse: “¿Cómo saber que los aceites esenciales son agentes de limpieza útiles?” La respuesta está en la ciencia detrás de los aceites esenciales. Cada aceite esencial tiene su propio conjunto único de componentes químicos que dan los beneficios específicos del aceite. Por ejemplo, algunos componentes químicos pueden hacer a un aceite esencial útil para promover el sueño reparador, mientras otro componente químico ayuda a repeler insectos o promover el aspecto sano de la piel.

Mediante el uso de aceites esenciales con componentes químicos conocidos como limpiadores, se puede aprovechar su poder para la limpieza. Cuando se trata

de limpiar la casa, buscar los aceites esenciales con beneficios para el aseo de superficies puede ayudar a mantener su casa con un aspecto y aroma a limpio.

Las mejores prácticas para la limpieza con aceites esenciales

Antes de empezar a trabajar en su lista de tareas, echar un vistazo a algunas pautas para la limpieza de forma segura y eficaz con aceites esenciales:

- Un poquito de aceite hace mucho, así que lo mejor es empezar con una sola gota.
- La cantidad de aceite que necesita dependerá del tipo de limpieza (menos para tareas sencillas, como limpiar superficies; más aceite para manchas, lavado y problemas pegajosos o grasientos)
- Pruebe en un área pequeña antes de limpiar con aceites esenciales, para ver cómo con la superficie, madera, tela, granito, alfombras, etc.
- Como lo haría con los productos de limpieza regulares, practique el almacenamiento responsable y mantenga los aceites fuera del alcance de los niños
- Cuando se utilizan agentes de limpieza caseros con aceites esenciales, siempre agite bien antes de cada uso para mezclar el aceite con los otros ingredientes

Cómo utilizar los aceites esenciales para la limpieza

41. Difunda aceites esenciales con propiedades depurativas para ayudar a disipar los olores no deseados y limpiar el aire en el hogar.
42. Haga un spray de limpieza multiuso mezclando 1 taza de agua caliente, 1 taza de vinagre blanco, y 20-25 gotas de aceite esencial en una botella de spray. (Agite bien y rocíe en estantes, madera, vidrio, acero inoxidable, y porcelana.)
43. Añada unas gotas de aceites esenciales al ciclo de enjuague, o ponga unas gotas de aceite en las hojas para la secadora, para agregar un aroma limpio y fresco a su próxima carga de ropa.
44. Haga su propio pulidor para madera mezclando 1/4 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre y 10 gotas de aceites esenciales en una botella de aerosol de cristal. Aplique la mezcla a un paño de microfibra y limpie las superficies de madera.
45. Limpie sus inodoros de manera más eficiente mezclando 1/2 taza de bicarbonato de sodio, 1/4 taza de vinagre blanco, y 10 gotas de aceite esencial directamente en la taza del inodoro y frote hasta que esté limpio. (Un consejo: pruebe a usar aceite de melaleuca.)
46. Para un limpiador de vidrios eficaz, combine 1 y 1/2 tazas de vinagre blanco, 1/2 taza de agua destilada, y 8 gotas de un aceite esencial cítrico en una botella de spray.
47. Use aceites esenciales, agua caliente, y un trapo para deshacerse de residuos pegajosos o grasientos en las superficies o en las manos. (Consejo: aceites esenciales cítricos, como el de limón, funcionan mejor para esto).
48. Refresque sus muebles y ropa de cama combinando 2 tazas de agua destilada, 2 cucharadas de alcohol para fricciones, y 15 gotas de aceite esencial en una botella de spray. Rocíe la mezcla en muebles, ropa de cama, el armario de la ropa, en las habitaciones de sus hijos, o en el coche.
49. Para evitar que el cubo de basura apeste toda la cocina, ponga unas gotas de aceite esencial en una hoja de secadora o en papel periódico y coloque en el fondo del recipiente para proporcionar un aroma refrescante.
50. En caso de apuro, añada una cantidad muy pequeña de un aceite esencial limpiador en un paño húmedo y limpie las superficies de la cocina o el baño.

CAPÍTULO

BIENESTAR



¿Los aceites esenciales realmente promueven la salud y el bienestar?

Como los aceites esenciales se toman a partir de fuentes naturales, cuando se usan correctamente proporcionan una manera segura y natural para cuidar del cuerpo. Los aceites esenciales tienen muchos beneficios aromáticos, tópicos e internos que pueden ser útiles para promover un estilo de vida saludable, en especial cuando se combinan con otros hábitos saludables, como comer bien y hacer ejercicio frecuentemente.



Cuando se utilizan para los fines previstos, los aceites esenciales tienen el potencial de ayudar a promover la digestión sana, proteger contra amenazas estacionales o ambientales, apoyar la sana función inmune, proporcionar apoyo antioxidante, y más.* Como se mencionó antes, los beneficios particulares de un aceite esencial dependerán en gran medida de su composición química única. Cada aceite esencial tiene su propio conjunto de beneficios; sin embargo, muchos de ellos pueden ser utilizados para promover la salud y el bienestar.

¿Cómo puedo saber la cantidad de aceite esencial a utilizar?

El uso seguro de aceites esenciales requiere seguir las dosis adecuadas y los métodos de aplicación sugeridos. Es importante permanecer en el “margen de seguridad” del uso de los aceites, pues usar demasiado puede conducir a efectos no deseados y sensibilidades. Siga las instrucciones en la siguiente tabla para asegurar una dosificación segura cuando se utiliza aceites esenciales para promover el bienestar:

APLICACIÓN	ADULTO		NIÑO	
	Cantidad ideal	Máximo en 24 horas	Cantidad ideal	Máximo en 24 horas
Aromático	-	-	-	-
Interno (cápsula)	2-4 gotas	14-24 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas
Oral (beber / tragar)	1-3 gotas	4-18 gotas	-	-
Tópico	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

Reglas de seguridad

Antes de empezar a usar los aceites esenciales como parte de un estilo de vida saludable, es importante ser consciente de importantes directrices de aplicación y seguridad. Cuando se usan incorrectamente, los aceites esenciales no serán tan eficaces o seguros. Éstas son algunas pautas de seguridad a tener en cuenta antes de añadir el uso de aceites esenciales a su rutina diaria de bienestar:

- Antes de utilizar aceites esenciales internamente, siempre asegúrese de que han sido aprobados para uso interno
- Siempre que utilice aceites esenciales por vía tópica o interna, asegúrese de seguir las pautas de dosificación sugeridas para evitar irritación o efectos adversos
- Siempre diluya los aceites fuertes antes de su ingestión o aplicación tópica
- Para algunos aceites, especialmente los cítricos, evite la exposición al sol o rayos UV hasta doce horas después de su aplicación tópica
- Consulte con su médico antes de usar aceites esenciales (o suplementos de aceites esenciales), especialmente si tiene problemas de salud específicos o circunstancias especiales, como el embarazo.
- Siempre ayude a los niños pequeños a aplicarse aceites esenciales para garantizar la correcta aplicación y almacene los aceites esenciales en un lugar seguro para evitar la ingestión accidental por niños.
- Cuando se promueve un estilo de vida saludable, los aceites esenciales deben ser utilizados en conjunto con otras prácticas como la alimentación sana y el ejercicio regular.



Cómo utilizar los aceites esenciales para el bienestar

51. Los aceites esenciales con propiedades de enfriamiento o calmantes se pueden utilizar por vía tópica para promover las vías respiratorias despejadas y la respiración fácil (pruebe eucalipto, melaleuca, menta y cualquiera de los productos dōTERRA Breathe®).
52. Algunos aceites esenciales pueden usarse para ayudar a mantener la salud del sistema inmunológico y proporcionar apoyo inmunológico* (pruebe canela, clavo de olor, lima, melisa, mirra, petitgrain, naranja silvestre, o productos dōTERRA On Guard® aprobados para uso interno.)
53. Algunos aceites esenciales se pueden tomar internamente para ayudar a promover la digestión sana.* (Intente utilizar pimienta negra, cardamomo, coriandro, hinojo, jengibre, orégano, DigestTab® o DigestZen®).
54. Algunos aceites esenciales se pueden utilizar para proteger contra las amenazas ambientales y de temporada.* (Pruebe clavo de olor, melaleuca, dōTERRA TriEase® cápsulas blandas o productos dōTERRA On Guard®).
55. Muchos aceites esenciales proporcionan beneficios y protección antioxidantes.* (Pruebe pimienta negra, canela, cilantro, clavo de olor, jengibre, naranja silvestre, Microplex VMz® o dōTERRA A2Z masticables.)
56. Múltiples aceites esenciales pueden utilizarse para calmar y apoyar el sistema nervioso* (pruebe albahaca, amaro, clavo de olor, coriandro, incienso, helicriso, bayas de enebro, petitgrain, o Xeo Mega®).
57. El Paquete dōTERRA Lifelong Vitality Pack® contiene aceites esenciales y proporciona al cuerpo nutrientes, los beneficios al metabolismo y antioxidantes, al tiempo que ayuda a promover la energía y la salud.*
58. Algunos aceites esenciales pueden ayudar a apoyar un sistema cardiovascular sano* (pruebe con bergamota, cardamomo, coriandro, incienso, helicriso, mejorana, orégano, petitgrain, tomillo, o Xeo Mega®).
59. Cuando se usan correctamente, algunos aceites esenciales pueden ayudar a reducir los gases, la inflamación y la indigestión ocasionales* (pruebe con jengibre, menta, DigestTab® o DigestZen®).
60. Muchos aceites esenciales pueden ayudar a apoyar la salud de los pulmones y la función del sistema respiratorio.* (Pruebe pimienta negra, clavo de olor, coriandro, hinojo, incienso, helicriso, limón, lima, melaleuca, mirra, romero, tomillo, y dōTERRA En productos Guard®).

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

7

CAPÍTULO

SUEÑO



¿Por qué utilizar aceites esenciales para dormir?

Sabemos que la falta de sueño de calidad puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos y funcionamos día en día. Sin dormir, privamos a nuestro cerebro y cuerpo del descanso necesario para recuperarnos y restaurarnos para el día siguiente. Con el tiempo, perder constantemente tiempo de sueño puede influir en sistemas de órganos y la salud general del cuerpo, reducir nuestra capacidad de aprender, impedir la pérdida de peso, y tener un impacto negativo en nuestras emociones o comportamientos.



Hay docenas de productos en el mercado que pretenden ayudar a promover el sueño; sin embargo, cada individuo tiene diferentes necesidades y preferencias, lo que significa que un método para fomentar el sueño puede funcionar bien para una persona, pero puede no funcionar en absoluto para otra. Con una amplia variedad de aceites esenciales a su disposición, y muchos aceites que ayudan a promover un ambiente de descanso, se puede adaptar el uso de los aceites esenciales para satisfacer sus necesidades de obtener una mejor noche de sueño. Los aceites esenciales también proporcionan una solución segura y natural para promover un entorno propicio y una noche de sueño reparador.

¿Como funciona?

Usted quizás se pregunte: “¿Cómo pueden los aceites esenciales ayudarme a conseguir una mejor noche de sueño?” Al igual que los aceites esenciales contienen propiedades químicas útiles para la limpieza, la digestión*, la mejora de la piel, y proporcionan otros beneficios, hay muchos aceites esenciales cuyos componentes químicos son conocidos por ser calmantes y relajantes. Con el uso de aceites esenciales de propiedades calmantes o relajantes, es posible crear un ambiente de descanso que puede ayudar a promover una buena noche de sueño. No sólo los aceites esenciales calmantes ayudan a crear un ambiente favorable al sueño, sino que una vez que encuentre los aceites esenciales que funcionan bien para usted, es más fácil usarlos como parte de su rutina regular para promover un buen sueño cuando lo necesite.

Así es como funciona:



Inhalar. Respirar el aroma de un aceite esencial con propiedades calmantes puede inducir una respuesta para la relajación.

Dormir. Dicha respuesta puede ayudar a fomentar una noche de sueño reparador.

Asociación positiva. Una vez que usted ha experimentado una exitosa noche de sueño, el aroma de ese aceite esencial particular habrá creado una asociación positiva en su cerebro.

Repetir. La próxima vez que utilice este aceite esencial para dormir, el cerebro hará la misma asociación positiva, lo que permite utilizar el aceite como parte de una rutina de sueño saludable.



¿Qué aceites esenciales apoyan el sueño reparador?

Cuando esté listo para usar los aceites esenciales para promover una buena noche de sueño, los siguientes aceites con propiedades suavizantes y calmantes serán una parte útil de su rutina de la noche:

Bergamota	Lavanda	Sándalo
Cedro	Mejorana	Tomillo
Amaro	Melisa	Vetiver
Eneldo	petitgrain	Ylang Ylang
Incienso	Manzanilla romana	

Cómo utilizar los aceites esenciales para el sueño

61. Prepare una mezcla personalizada para difusor que le ayude a dormir con sus aceites esenciales calmantes favoritos, ponga en su difusor en el dormitorio antes de ir a dormir.
62. Frote un aceite esencial relajante en las plantas de los pies antes de acostarse para una buena noche de descanso. (Consejo: esta es una forma estupenda de ayudar a los niños a dormir, sólo asegúrese de diluir el aceite antes de aplicarlo en los pies del niño.)
63. Añada aceites esenciales a un baño caliente antes de irse a la cama para ayudar a calmar el cuerpo y la mente y prepararse para el descanso.
64. Combine aceites esenciales calmantes con unas cuantas onzas de agua en una botella de aerosol y rocíe en sus almohadas y ropa de cama antes de acostarse, lo que le permitirá inhalar el aroma de los aceites.
65. Ponga unas gotas de aceite esencial en el tejido exterior de una almohadilla térmica o una almohada para el cuello, para experimentar el aroma de aceites calmantes al mismo tiempo que el cuerpo se relaja antes de dormir.
66. Si se ducha por la noche, pruebe a añadir un aceite esencial calmante a su acondicionador o gel de baño, al salir de la ducha e irse a la cama, usted todavía podrá oler el aceite (pruebe con amaro, lavanda, ylang ylang, o el jabón dōTERRA Serenity®).
67. Añada unas gotas de aceites esenciales a una taza de té sin cafeína para ayudar a calmar el cuerpo antes de irse a la cama.* (Pruebe con bergamota, eneldo, o manzanilla romana.)
68. Coloque unas pocas gotas de un aceite esencial calmante en la mano, frote las palmas de las manos y masajee el cuello y las sienes para calmarse antes de ir a la cama.
69. Algunos aceites esenciales pueden usarse internamente para promover un sueño tranquilo.* (Pruebe lavanda o cápsulas blandas de Complejo dōTERRA Serenity®)
70. Combine el uso de aceites esenciales con otras prácticas como el ejercicio, la alimentación sana, evitar los estimulantes, usar una cama adecuada, y evitar las pantallas a la hora de acostarse, para mejorar sus posibilidades de mejorar la calidad del sueño.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

CAPÍTULO

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL



¿Por qué usar aceites esenciales para el cuidado personal?

Cuando se usan correctamente, los aceites esenciales proporcionan una manera segura, no tóxica, para el cuidado del cuerpo. No sólo son naturales y potentes, sino que también poseen propiedades de limpieza útiles para la higiene personal. Si bien hay un sinnúmero de productos para la rutina del cuidado personal, los aceites esenciales proporcionan muchos beneficios que no existen en otros productos. Como provienen de fuentes naturales, no contienen productos químicos nocivos como muchos otros productos en el mercado, por lo que son seguros de usar para usted y su familia si se aplican correctamente.

Además de ser naturales y libres de productos químicos potencialmente peligrosos, los aceites esenciales también son más rentables porque duran más que otros productos. Por su naturaleza poderosa, se necesita sólo una pequeña cantidad de aceite esencial cuando se utilizan para el cuidado personal. Como es posible obtener resultados de una sola gota, sus aceites esenciales van a durar mucho más tiempo que muchos otros productos de higiene.

Por último, sabemos que los aceites esenciales son versátiles y fáciles de usar en múltiples tareas. Esto los hace más deseables, porque un solo aceite esencial puede tener varias aplicaciones en su rutina de higiene. No sólo va a tener muchas opciones al utilizar los aceites esenciales en su rutina de cuidado personal, sino que también puede adaptar su experiencia de aceites esenciales a sus preferencias o necesidades personales.

Aceites esenciales VS. Otros productos cosméticos y de higiene

ACEITE ESENCIAL	Otros productos de higiene
Consiste en ingredientes naturales extraídos de fuentes puras.	A menudo contienen ingredientes sintéticos o misteriosos.
Potente y de gran alcance, por lo que se usa menos.	Se necesita más producto para lograr el efecto deseado
Sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite, por lo que dura más y es más rentable a través del tiempo.	Se necesita volver a proveerse con mayor frecuencia
Proporciona una forma natural para el cuidado del cuerpo, ofreciendo tranquilidad.	Usted no puede saber exactamente lo que está poniendo en su cuerpo

Pautas de seguridad y buenas prácticas



Los aceites esenciales son seguros de usar en la piel, el pelo, los dientes, las encías y la boca durante su régimen de higiene diaria; sin embargo, la clave para su uso seguro y eficaz es seguir las pautas apropiadas. Asegúrese de educarse acerca de la forma apropiada de aplicar aceites esenciales antes de incluirlos en su rutina de cuidado personal. Éstas son algunas pautas importantes a seguir cuando se utiliza aceites esenciales para el cuidado personal:



- Cuando use aceites esenciales en la piel, utilice únicamente los que han sido aprobados para uso tópico
- Antes de usar aceites en la piel, tenga en cuenta la dilución para evitar sensibilidad o irritación (en especial si tiene piel sensible, para empezar)



- Algunos aceites esenciales, en particular los de cítricos, pueden causar sensibilidad al sol; si se aplica tópicamente aceites cítricos, evite exponerse al sol o a los rayos UV por hasta doce horas después de la aplicación



- Antes de poner aceites esenciales en su lengua o boca, asegúrese de que el aceite ha sido aprobado para uso interno
- Cuando use aceites esenciales en dientes y encías, siga todas las directrices de dosificación para uso oral y interno (véase el Capítulo 6)
- Para no aplicarse demasiado aceite esencial en el pelo, mezcle el aceite con un poco de agua en una botella de spray y rocíe en mechones de pelo

Aceites esenciales con beneficios para la piel

Arborvitae	Abeto Douglas	Baya de enebro	Manzanilla romana
Albahaca	Eucalipto	Lavanda	Rosa
Bergamota	Incienso	Lima	Sándalo
Cedro	Geranio	Melaleuca	Nardo
Amaro	Pomelo	Melisa	Tomillo
Coriandro	Helicriso	Mirra	Gaulteria
Ciprés	Jazmín	Pachulí	

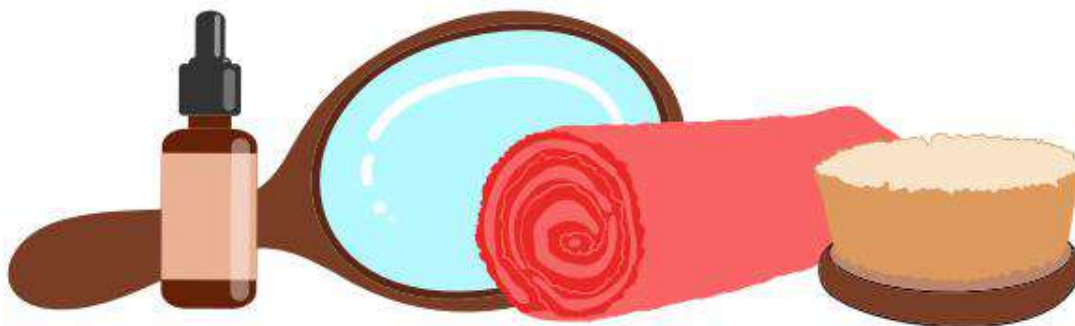
Aceites esenciales con beneficios para el cabello

Lavanda	Amaro	Geranio	Lima
Melaleuca	Menta	Manzanilla romana	Romero
Sándalo	Tomillo	Ylang Ylang	

Aceites esenciales con beneficios para las encías, los dientes o la boca

Cilantro	Incienso	Mirra
Clavo de olor+	Helicriso	Menta
Coriandro	Baya de enebro	Hierbabuena
Hinojo	Lima	Tomillo +

+ Diluya con agua o pasta de dientes antes de usar estos aceites fuertes, y sólo use una pequeña cantidad



Cómo utilizar los aceites esenciales para el cuidado personal

71. Para un cutis limpio y saludable, aplique aceites esenciales a la cara después de diluir con loción, tónico, crema hidratante, limpiador facial, o un aceite portador.
72. Añada unas gotas de aceite esencial a su champú y acondicionador para promover un cuero cabelludo limpio y cabello de aspecto saludable. (También puede intentar usar cualquiera de los productos de la línea dōTERRA Salon Essentials.)
73. Para una boca limpia y aliento fresco, añada una gota de aceite esencial al cepillo de dientes antes de cepillarse (pruebe a usar canela, clavo de olor, limón, menta o dōTERRA On Guard® pasta dental blanqueadora.)
74. Para una experiencia relajante y rejuvenecedora, coloque unas gotas de aceites esenciales limpiadores o refrescantes en el suelo de la ducha antes de ducharse, o mezcle el aceite en las sales de Epsom antes de entrar en la bañera.
75. Calme la piel aplicando aceites esenciales diluidos con aceite de coco fraccionado justo después del afeitado, para evitar sensibilidad e irritación (pruebe con lavanda, mirra, o sándalo).
76. Aplique aceites esenciales a manos y pies después de la ducha (alrededor de las cutículas) para mantener su aspecto limpio y saludable (pruebe con cilantro, incienso o melaleuca.)
77. Haga su propio perfume del aceite esencial mezclando sus aromas favoritos y aplique al cuello, muñecas, o la ropa antes de salir. (También puede utilizar dōTERRA Desodorante Natural para mantenerse con olor fresco.)
78. Prepare su propio enjuague bucal de aceite esencial combinando unas gotas de aceites esenciales con dos onzas de agua y haga gárgaras de quince a treinta segundos (pruebe con canela, melaleuca, o hierbabuena.)
79. Use productos faciales infundidos con aceites esenciales para ayudar a reducir la aparición de manchas y promover una piel sana (pruebe con Correct-X®, productos dōTERRA Essential Skin Care, productos HD Clear®, o productos Verage®).
80. Disfrute una experiencia de SPA en casa usando aceites esenciales para hacer su propio jabón, exfoliante corporal, o máscaras faciales. También puede utilizar cualquiera de los productos dōTERRA SPA para una lujosa noche de balneario hecha en casa.

CAPÍTULO

CONDICIÓN FÍSICA



¿Por qué utilizar aceites esenciales para el acondicionamiento físico?

Los aceites esenciales proporcionan muchos beneficios potenciales para el cuerpo y, como se explicó en el capítulo 6, pueden ser una forma útil de promover la salud y el bienestar. Además, los aceites esenciales pueden ayudar a promover eficazmente la salud cuando se combinan con hábitos alimentarios saludables y actividad física, incluso pueden usarse para hacer su rutina de ejercicios más agradable.

El carácter versátil de los aceites esenciales le permitirá adaptar su uso para encajar con su propia rutina de ejercicios personal. Así que si le gusta el levantamiento de pesas, correr largas distancias, o tomar paseos en bicicleta con sus hijos, hay un aceite esencial que puede ayudarle a hacer su entrenamiento más agradable y eficaz.

¿Como funciona?

Entonces, ¿cómo mejoran los aceites esenciales un entrenamiento? Los aceites esenciales tienen una amplia variedad de aplicaciones para la condición física y se pueden usar durante el calentamiento, el entrenamiento, y las etapas de enfriamiento de su rutina. Si bien hay muchos usos aromáticos, tópicos, e internos para la condición física, una de las formas principales en que pueden ayudarle con el entrenamiento es proveer al cuerpo con comodidad y alivio.



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

Además de utilizar los beneficios de enfriamiento y calentamiento de los aceites esenciales durante un entrenamiento, aceites esenciales con otras propiedades químicas pueden ser una parte útil de cualquier rutina de ejercicios. Por ejemplo, muchos aceites tienen propiedades energizantes y edificantes que pueden ayudar a prepararse para una dura sesión de ejercicios o mantener la motivación a través de su rutina. También hay algunos aceites esenciales que pueden ayudar a promover la respiración despejada durante un entrenamiento, mientras otros pueden ser útiles para masajear los músculos cuando entrenamiento ha terminado.



No importa qué tipo de entrenamiento prefiera, existe una amplia gama de aceites esenciales disponibles para ayudar a mejorar su rutina de ejercicio personal.

Aceites esenciales para reanimarse, energizarse y vigorizarse al entrenar

Abeto siberiano	Bergamota	Casia	Ciprés
Clavo de olor	Eucalipto	Helicriso	Hierbabuena
Jengibre	Lima	Limón	Menta
Mirra	Naranja silvestre	Nardo	Pomelo
Sándalo	Tangerina		

Use estos aceites esenciales para ayudar a promover la respiración despejada y profunda durante su entrenamiento

Cardamomo	Abeto Douglas	Eucalipto
Lavanda	Melaleuca	Menta

Aceites esenciales para masajear los músculos

Use estos aceites durante su calentamiento para dar masajes a los músculos y preparar el cuerpo para el movimiento. Estos aceites también se pueden usar después del entrenamiento para masajear ciertas áreas, en preparación para el periodo de descanso y recuperación.

Albahaca	Canela	Jengibre	abeto siberiano
Bergamota	Coriandro	Zacate limón	vetiver
Pimienta negra	Ciprés	Mejorana	Gaulteria
Casia	Eucalipto	Menta	Ylang Ylang
Cedro	Incienso	Romero	

Cómo utilizar los aceites esenciales para el acondicionamiento físico

81. Aplique en el cuello y el pecho aceites esenciales con propiedades que promueven la libre respiración, antes del entrenamiento, para crear un vapor vigorizante y promover una sensación de vías respiratorias abiertas.
82. Use aceites esenciales con propiedades energizantes y tonificantes, por vía aromática o tópica durante su entrenamiento para ayudar a mantener la motivación, la concentración, y el estado de alerta para proseguir el entrenamiento y evitar errores que pueden causar lesiones.
83. Si usted lucha por mantenerse hidratado antes o después de su entrenamiento, trate de añadir aceites esenciales a su agua para más sabor y un impulso extra de energía.
84. Frote aceites esenciales con propiedades de calentamiento o enfriamiento en zonas como las piernas, pies, espalda, cuello, brazos y hombros, para calmar los músculos después del esfuerzo (pruebe con cualquiera de los aceites en la lista anterior de aceites esenciales para masajear los músculos, o de Deep Blue ® Rub.)
85. Considere usar suplementos de aceites esenciales especialmente formulados para mejorar su bienestar general cuando trabaja hacia objetivos específicos de estado físico.* (Pruebe el dōTERRA Lifelong Vitality Pack® y otros suplementos especializados de dōTERRA).
86. Algunos aceites esenciales contienen propiedades que pueden ser útiles para el control del peso, ya que pueden ayudar a controlar los antojos, promover un metabolismo sano, ayudar en la digestión* (pruebe canela, hinojo, pomelo, limón, lima, tomillo, o cualquiera de los productos Slim & Sassy®)
87. Después de un entrenamiento particularmente difícil, considere agregar aceites esenciales calmantes en un baño caliente para ayudar a su cuerpo a recuperarse. Si usted no tiene tiempo para el baño, simplemente remoje sus pies.
88. Antes o después de ejercicio de alto impacto como correr, considere darse masajes con aceites esenciales (como canela, jengibre, o incienso) en la piel.
89. Si utiliza la terapia de masaje como parte de su enfriamiento o recuperación después del ejercicio, agregue el uso tópico de aceites esenciales relajantes o calmantes para ayudar a calmar los músculos y preparar el cuerpo para el descanso.
90. Aplique aceites esenciales con propiedades de calentamiento a la piel durante su calentamiento para ayudar algún área que pueda sentirse rígida y para relajar sus extremidades.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

10

CAPÍTULO

CONTROL DEL ESTADO DE ÁNIMO



¿Por qué usar aceites esenciales para beneficio emocional?

Las emociones son parte ineludible del ser humano, no queda más remedio que hacer frente a docenas de emociones que nos bombardean a diario. Como todos experimentamos emociones individuales algo diferentes, hay muchos métodos para regular las emociones. Las características edificantes, calmantes y de equilibrio de los aceites esenciales los convierten en una herramienta viable para combatir las emociones negativas sobre una base diaria.

Una de las cosas más atractivas sobre el uso de aceites esenciales para la gestión del estado de ánimo es que proporcionan una solución segura y natural para hacer frente a las emociones diarias. Muchos de los métodos que alteran el humor disponibles hoy en día puede ser cuestionables e incluso riesgosos. Sin embargo, los aceites esenciales provienen de fuentes naturales, y por lo tanto proporcionan una forma natural para mejorar el estado de ánimo.

Además de ser seguros y naturales, los aceites esenciales también suelen generar respuestas rápidas. La potencia de los aceites esenciales los hace extremadamente útiles para producir una respuesta con sólo el uso de una pequeña cantidad de aceite.

Con tal potencia y versatilidad, los aceites también pueden combinarse fácilmente con otras prácticas de beneficio emocional. Por ejemplo, combinar aromaterapia con actividades como el masaje, la meditación, o incluso el ejercicio puede ayudarle a personalizar su experiencia con los aceites esenciales y a lidiar con sus emociones de una manera saludable.

¿Como funciona?

Aunque la aromaterapia se utilizó antiguamente para influir en las emociones, la investigación actual demuestra que es algo más que una tradición, y hay una explicación científica de cómo los aromas afectan el estado de ánimo. Cada vez que se inhala un aroma como el de un aceite esencial, 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 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 asociados con ese olor particular. Esta respuesta a menudo causa una oleada de sentimientos, que también puede ser descrita como una respuesta emocional.

Aunque cada uno tiene diferentes experiencias y recuerdos, es posible utilizar los aceites esenciales para generar una respuesta emocional deseada. Muchos aceites esenciales tienen propiedades químicas que los hacen generalmente estimulantes o calmantes. Esto nos permite elegir uno con un perfil químico específico para provocar una respuesta específica.

Aceites calmantes

Los aceites esenciales con propiedades calmantes se pueden utilizar para producir emociones relajantes, de equilibrio, o de rejuvenecimiento.

Amaro	Arborvitae	Baya de enebro
Bergamota	Cedro	Eucalipto
Geranio	Incienso	Jasmín
Lavanda	Manzanilla romana	Vetiver
Yang Yang		

Aceites edificantes

Los aceites esenciales con propiedades edificantes pueden ayudar a promover emociones energizantes, de calentamiento, vigorizantes, o de reanimación.

Abeto Douglas	Abeto siberiano	Canela
Ciprés	Lima	Limón
Menta	Naranja silvestre	Pimienta negra
Pomelo		

Cómo utilizar los aceites esenciales para gestionar el estado de ánimo

91. Cuando los niveles de estrés o tensión son altos, o cuando desee promover una atmósfera positiva, ponga aceites esenciales calmantes o edificantes en un difusor cercano.
92. Difunda aceites esenciales durante su práctica diaria de meditación o yoga para ayudar a centrar su mente y su propósito establecido para el día.
93. Si no tiene un difusor de aceite esencial a mano, póngase unas gotas de aceites esenciales calmantes o edificantes en las manos, frote las palmas y póngaselas juntas en forma de taza sobre la nariz para inhalar profundamente y generar una respuesta emocional. (Asegúrese de diluir los aceites más fuertes antes de la aplicación.)
94. Cuando se sienta frustrado o dude de sí mismo, utilice dōTERRA Motivate® para ayudar a promover sentimientos de confianza, valor y fe.
95. Combata las sensaciones de apatía o aburrimiento con el uso de dōTERRA Passion® para generar sentimientos de emoción y alegría.
96. Si usted está luchando con sentimientos de rabia y culpa, utilice dōTERRA Forgive® para ayudar a promover sentimientos de alegría, alivio, y paciencia.
97. Al experimentar emociones de ansiedad y temor, utilice dōTERRA Peace® para promover sentimientos de tranquilidad y satisfacción.
98. Combata los sentimientos de dolor y tristeza con el uso de dōTERRA Console® y genere sentimientos de consuelo y esperanza.
99. Utilice dōTERRA Cheer® promover sentimientos de optimismo y felicidad cuando se sienta deprimido.
100. Aplique masajes reanimadores en las sienes por la mañana para vigorizarse y prepararse para el día, o pruebe masajeando aceites calmantes en los pies después de un largo día para promover la paz y la relajación.

Como puede ver, hay docenas de aplicaciones de los aceites esenciales en la vida diaria. Esta lista no es exhaustiva, sino sólo una visión inicial de cómo los aceites esenciales se pueden utilizar para mejorar sus tareas diarias y su estilo de vida. A medida que aprenda sobre los aceites esenciales y cómo usarlos con seguridad y eficacia, le resultará fácil incluirlos en casi todos los aspectos de su día. Ahora que sabe un poco más sobre cómo funcionan los aceites esenciales, use algunas de estas sugerencias para ver cómo el uso de aceites esenciales puede transformar su vida, una gota a la vez.