

dōTERRA® eBOOK

ACEITES ESENCIALES Y CUIDADO PERSONAL



CAPÍTULO 1 Beneficios de usar aceites esenciales en cuidado personal

CAPÍTULO 2 Aceites Esenciales y cuidado de la piel

CAPÍTULO 3 Aceites Esenciales y cuidado del cabello

CAPÍTULO 4 Aceites Esenciales y salud oral

CAPÍTULO 5 Cómo usar aceites esenciales en su rutina diaria de higiene

1

CAPÍTULO

Beneficios de usar aceites esenciales en cuidado personal

Entre sus muchos usos, los aceites esenciales tienen vastas aplicaciones en el cuidado personal, que incluyen el embellecimiento de la piel y cabello, limpieza de la boca, las encías y los dientes, y otros usos de higiene general. Como cada aceite esencial tiene un perfil químico único que brinda diferentes beneficios, es fácil usarlos en una amplia gama de tareas relacionadas con la higiene personal. Desde la antigüedad, los aceites esenciales se han utilizado para promover una piel sana, boca limpia, uñas fuertes, cabello brillante y mucho más. Sus propiedades de limpieza natural, suavizante y purificante no solo hacen que los aceites esenciales sean una opción ideal para el cuidado personal, sino que el usuario puede disfrutar simultáneamente de los encantadores aromas de aceites esenciales durante su uso.

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

Si bien algunos pueden pensar que el uso de aceites esenciales para el cuidado personal es desordenado, poco práctico, o que es como usar otros productos higiénicos, es importante tener en cuenta que los aceites esenciales proporcionan una forma pura y no tóxica de limpiar el cuerpo, y son fáciles de incluir en su rutina diaria.

Aceites esenciales vs otros productos cosméticos e higiénicos en el mercado:

Es posible que se pregunte: “¿Cuál es el beneficio de usar aceites esenciales para la higiene en vez de otros productos en el mercado?” Si bien hay varios beneficios al incorporar aceites esenciales en su régimen de higiene, quizás el mayor beneficio es que los aceites esenciales son naturales y poderosos, pero también seguros para el cuerpo.

Los aceites esenciales se extraen de fuentes puras y naturales en la tierra, lo que significa que no contienen rellenos sintéticos ni toxinas. Muchos productos cosméticos e higiénicos en el mercado hoy contienen ingredientes misteriosos que pueden ser potencialmente dañinos para el cuerpo. Extraídos de plantas, materiales vegetales y frutas, los aceites esenciales proporcionan una forma efectiva de cuidar la piel, el cabello, los dientes y el resto del cuerpo porque son seguros, naturales y puros. Si desea sentirse cómodo sabiendo exactamente lo que está usando en su cuerpo, elegir aceites esenciales en lugar de otros productos comerciales puede darle esa tranquilidad.



ACEITES ESENCIALES VS. OTROS PRODUCTOS HIGIÉNICOS Y COSMÉTICOS

ACEITES ESENCIALES	OTROS PRODUCTOS DE HIGIENE
Ingredientes naturales extraídos de fuentes puras	A menudo contienen ingredientes sintéticos o misteriosos
Potentes, por lo que se usa menos cantidad	Se necesita más producto para el efecto deseado
Sólo se necesita una pequeña cantidad, por lo que dura más y a largo plazo es más económico	Es necesario proveerse con más frecuencia.
Provee una forma natural de cuidado personal lo que da seguridad	Usted podría no saber exactamente qué está aplicándole a su cuerpo

Los aceites esenciales y sus preferencias de higiene personal:

Además de los beneficios mencionados anteriormente, muchas personas usan aceites esenciales en su rutina diaria de higiene o belleza porque es fácil adaptar ciertos aceites esenciales a sus preferencias personales. Como ya se mencionó, cada aceite esencial tiene una composición química única, que proporciona innumerables aplicaciones. Un solo aceite puede tener varios usos diferentes y ofrecer diversos beneficios, dependiendo de su estructura química. Algunos componentes químicos harán que un aceite esencial sea útil para la limpieza y purificación, mientras que otros proporcionan propiedades calmantes o embellecedoras. Como cada aceite esencial tiene una combinación diferente de componentes químicos, es fácil encontrar un aceite esencial que se ajuste a su régimen de higiene según sus preferencias personales.

Junto con la amplia variedad de aceites esenciales y componentes químicos para elegir, también hay varios métodos de aplicación de aceites esenciales que facilitan su incorporación a su rutina de higiene única. Los métodos de aplicación de aceites esenciales pueden modificarse para adaptarse a personas con piel sensible, diferentes tipos de cabello y diferentes necesidades cosméticas o de higiene. Por lo general, sólo hay una forma de usar un producto cosmético o higiénico, pero cuando se usan aceites esenciales en cuidado personal, puede seleccionar aceites específicos y métodos de aplicación que se ajusten a sus preferencias personales.



Disfrutar los beneficios aromáticos de los aceites esenciales:

Un beneficio añadido de usar aceites esenciales para el cuidado personal es que podrá disfrutar de sus propiedades aromáticas cuando los usa para el cabello, piel, uñas, dientes y encías, o en cualquier otro lugar del cuerpo. Si bien inicialmente puede usar un aceite esencial para purificar la piel o promover un cabello brillante, su aroma permanecerá durante todo el día. Los aceites esenciales no solo proporcionan un aroma agradable, sino que algunos pueden promover sensaciones tonificantes, estimulantes, calmantes o relajantes según su estructura química.

CAPÍTULO

Aceites esenciales y cuidado de la piel

El cuidado de la piel es una de las áreas más importantes para una buena higiene, y las propiedades naturales y poderosas de los aceites esenciales son útiles para promover una piel limpia, suave y de aspecto saludable. Hay muchas características de los aceites esenciales que los hacen útiles para la piel, incluidas propiedades de limpieza, calmantes y de nutrición.

Propiedades de limpieza

Una piel limpia es uno de los elementos más importantes del cuidado adecuado de la piel. Algunos aceites esenciales tienen importantes propiedades de limpieza y purificación, que pueden ser muy útiles para promover una piel limpia y una tez clara. Como ya se mencionó, los componentes químicos específicos pueden dar ciertos beneficios a un aceite esencial. Entonces, si un aceite esencial tiene propiedades químicas que son útiles para la limpieza, y si el aceite ha sido aprobado para uso tópico, puede usarse en su rutina diaria de cuidado de la piel para mantener la piel limpia y pura.

Propiedades nutritivas

Quizás la característica más atractiva de los aceites esenciales para la piel es que pueden ayudar a nutrir el cutis. Según el aceite, pueden ayudar a hidratar la piel, proporcionar propiedades tonificantes o promover un brillo de aspecto saludable. Algunos aceites se pueden usar incluso para reducir la aparición de arrugas y líneas de expresión, al nutrir la piel y promover un tono de piel uniforme. La naturaleza pura de los aceites esenciales los hace útiles para nutrir la piel, porque sus poderosos componentes químicos trabajan para proporcionar nutrición de una manera segura y natural.



Propiedades calmantes

Además de propiedades de limpieza, algunos aceites esenciales tienen una composición química que le confiere características de suavidad. Los aceites esenciales con estas propiedades calmantes son muy útiles para el cuidado de la piel, ya que pueden ayudar a calmar la piel irritada y reducir su irritación o defectos ocasionales. Las propiedades calmantes que se encuentran en algunos aceites esenciales también pueden proporcionar una forma simple y natural para que las personas con piel sensible promuevan una tez saludable. Si tiene piel sensible, los limpiadores faciales comerciales, los tónicos o los humectantes pueden ser demasiado fuertes para su delicada tez y, a menudo, pueden irritarla aún más. Al usar adecuadamente los aceites esenciales para el cuidado de la piel, las personas con sensibilidad pueden evitar químicos o ingredientes agresivos que a menudo se encuentran en productos populares para el cuidado de la piel y pueden atenderla con propiedades calmantes naturales.



Los mejores aceites esenciales para la piel.

Los siguientes son considerados algunos de los mejores aceites para la piel porque incluyen algunas propiedades de limpieza, calmantes y nutritivas que se mencionaron anteriormente.

Arborvitae	Coriandro	Pomelo	Melaleuca
Albahaca	Ciprés	Helicriso	Mirra
Bergamota	Eucalipto	Jazmín	Pachulí
Cedro	Incienso	Baya de enebro	Rosa
Amaro	Geranio	Lavanda	Sándalo

Pautas para el uso de aceites esenciales en la piel:

Si bien los aceites esenciales han demostrado ser seguros y efectivos, es importante usarlos correctamente para garantizar un uso adecuado. Al igual que cualquier producto que pondría usted en su piel, debe seguir las instrucciones, usar las cantidades adecuadas y hacer ajustes si tiene sensibilidad. Solo use en la piel aquellos aceites aprobados para uso tópico, y recuerde que el uso de aceites de alta calidad tiende a producir los mejores resultados. Eche un vistazo a las siguientes pautas para garantizar el uso adecuado de los aceites esenciales en la piel.

Dilución

Como los aceites esenciales son tan potentes, a menudo es aconsejable diluir antes de aplicar en la piel. La dilución es especialmente importante cuando se aplican aceites muy potentes en áreas como la cara, e incluso más importante para las personas con piel sensible. Hay varias formas de diluir un aceite esencial antes de usarlo en la piel.



Aceites portadores:
Cuando use aceites especialmente fuertes, o en piel sensible, diluya 1 gota de aceite esencial en 3 gotas de aceite portador (como el aceite de coco fraccionado) antes de aplicar en la cara.



Hidratantes, Limpiadores, Lociones:
Coloque una cucharada de limpiador facial, crema hidratante o loción en la palma de su mano. Agregue 1 gota de aceite esencial al producto y frote las manos. Aplique la mezcla en la cara o la piel, según las instrucciones del producto.



Para uso diario:
Agregue unas gotas de aceite esencial a sus productos favoritos del cuidado de la piel. Al agregar unas gotas de aceite a su limpiador facial, loción, tóner o crema humectante diaria, no tendrás que pensar en agregar aceites a su rutina de cuidado de la piel. ¡Ya estarán allí!

Estos aceites esenciales siempre deben diluirse antes del uso tópico: Casia, Canela, Clavo, Comino, Orégano y Tomillo.



Piel sensible

Para las personas con piel sensible, aún es posible usar aceites esenciales para beneficiar el cutis y otras áreas de la piel. Si bien los aceites esenciales son extremadamente potentes, su naturaleza limpiadora y calmante los hace útiles para quienes luchan con la sensibilidad de la piel. A menudo, los limpiadores y lociones comerciales pueden ser sumamente irritantes para las personas con piel sensible porque contienen sustancias químicas o ingredientes ásperos. Al adoptar un enfoque natural y permitir que la naturaleza suave y efectiva de los aceites esenciales limpien y calmen la piel, quienes tienen cutis sensible pueden transformar fácilmente su rutina de cuidado de la piel. Si tiene piel sensible, asegúrese de diluir los aceites esenciales cada vez que los aplique tópicamente. También es aconsejable usar aceites esenciales en dosis más pequeñas para evitar la irritación de la piel al saturarla con una cantidad excesiva de aceite a la vez. Ya sea que tenga o no piel sensible, siempre debe evitar la aplicación de aceites esenciales en áreas como orejas y nariz, ojos y piel alrededor de los ojos, genitales y piel rota o dañada.

CAPÍTULO

Aceites esenciales y cuidado del cabello

Las mismas propiedades de limpieza, nutrición y embellecimiento que hacen que los aceites esenciales sean útiles para el cuidado de la piel, también los hacen útiles para el cuidado del cabello. Ya sea que desee limpiar el cabello y el cuero cabelludo o promover mechones suaves y brillantes, el uso de aceites esenciales en su rutina diaria de cuidado del cabello le brindará una serie de beneficios que pueden ayudar a mejorar el aspecto y la sensación general de su cabello.

Propiedades de limpieza:

Como se mencionó, las propiedades de limpieza presentes en los aceites esenciales seleccionados no solo son útiles para promover una piel limpia y clara, también pueden ayudar a limpiar el cabello y el cuero cabelludo. El primer paso para un cabello de aspecto saludable es mantenerlo limpio. Si lucha con un cabello graso, usar aceites esenciales durante su rutina regular de cuidado del cabello puede ayudarle a mantener el cabello con una apariencia y sensación de limpieza.

Usar aceites esenciales para nutrir y fortalecer el cabello.

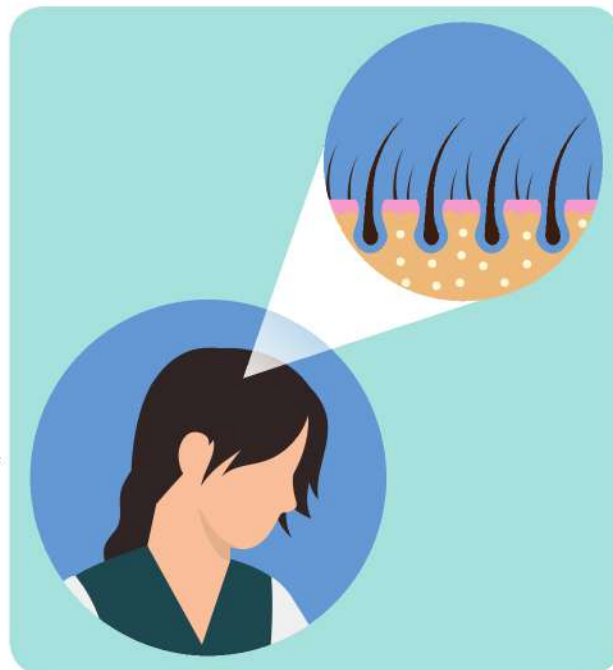
El cabello de cada persona es algo diferente, lo que significa que las necesidades de cuidado del cabello pueden variar. Por suerte, debido a su diseño químico único, los aceites esenciales brindan varios beneficios para el cabello, según sus necesidades. Además de las propiedades de limpieza que promueven una cabellera limpia, algunos aceites esenciales también tienen elementos nutritivos que ayudan a que el cabello se vea más suave o más brillante. Ya sea que le preocupe su cabello rizado, las hebras delgadas y fibrosas, o los mechones deslustrados, es muy probable que haya un aceite esencial que pueda ayudarle a promover el cabello suave y brillante que desear.

Algunos aceites esenciales se pueden usar para suavizar puntas abiertas, mientras que otros se pueden aplicar en las raíces para promover una cabellera abundante. Sin importar cuáles sean sus necesidades de cuidado del cabello, las propiedades nutritivas, fortificantes y calmantes de ciertos aceites esenciales pueden proporcionar una solución a medida para sus problemas de cuidado del cabello.



Promover un cuero cabelludo sano.

Los beneficios de limpieza y nutrición de los aceites esenciales no solo son útiles para el cabello, también pueden ayudar a promover un cuero cabelludo limpio y saludable. Debido a estos beneficios, los aceites esenciales se usan comúnmente en masajes del cuero cabelludo. Al hacer masaje con aceites esenciales, se puede ayudar a vigorizar los folículos pilosos, limpiar el cuero cabelludo e incluso promover la relajación. Una cabellera saludable a menudo comienza con el cuero cabelludo, de modo que deje que los aceites esenciales lo ayuden en su búsqueda de un cabello brillante, suave y nutrido.



Los mejores aceites esenciales para el cabello:

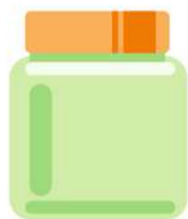
Estos aceites esenciales tienen propiedades limpiadoras, calmantes y nutritivas que promoverán un cabello limpio y de aspecto saludable.

Amaro
Lavanda
Melaleuca

Menta
Manzanilla romana
Romero

Sándalo
Tomillo
Ylang ylang

Pautas para el uso de aceites esenciales en el cabello:



Aceite de coco fraccionado: combine aceites esenciales con aceite de coco fraccionado para un tratamiento capilar de toda la noche, acondicionadores sin enjuague, y otros tratamientos caseros para el cabello.



Dosis:
Poner demasiado aceite esencial en el cabello o cuero cabelludo se verá grasiento. Use una pequeña cantidad, o considere usar una botella en spray para evitar este problema.



Para uso diario:
Incluya aceites esenciales a su rutina diaria de cuidado del cabello agregando unas gotas a su champú o acondicionador favoritos.

4

CAPÍTULO

Aceites esenciales y salud oral

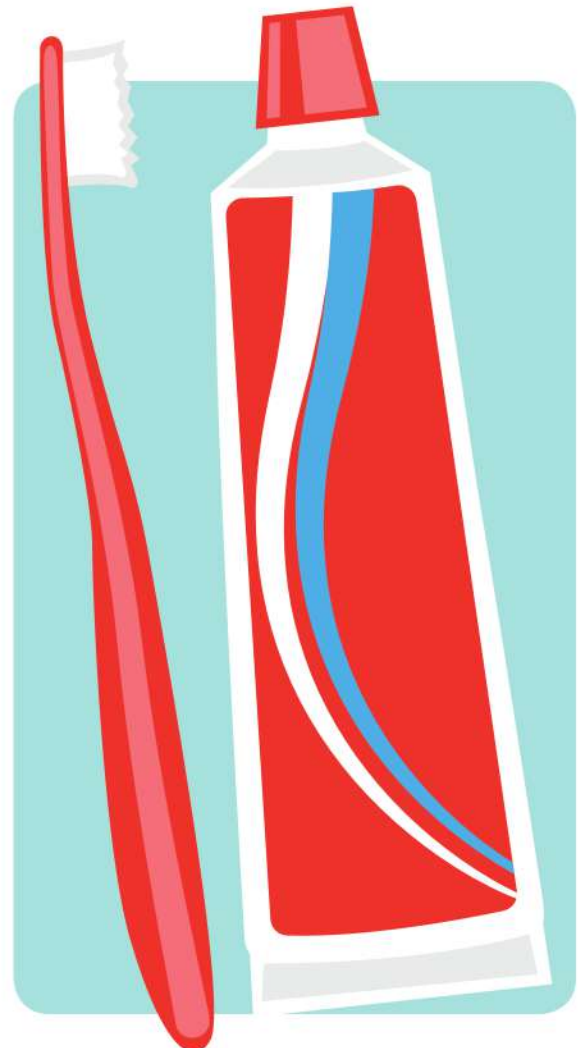
Otra parte importante de una buena higiene es mantener los dientes y encías sanos. Por sus propiedades limpiadoras y calmantes, no debería sorprender que los aceites esenciales se usen comúnmente en productos de higiene oral como pasta de dientes, enjuague bucal y más. Si está buscando una manera simple y natural de mantener su boca limpia y sana, los aceites esenciales tienen muchos beneficios cuando se trata de la higiene bucal.

Limpeza de dientes, encías y boca.

Tener una boca limpia puede llevar a una mejor higiene bucal en general, y las potentes características de limpieza de ciertos aceites esenciales proporcionan una forma natural de limpiar dientes, encías y boca. Al usar aceites esenciales durante su rutina diaria de higiene bucal, usted puede ayudar a mantener su boca limpia, especialmente cuando los usa junto con otros productos de higiene bucal.

Promover el aliento fresco

Además de limpiar la boca, uno de los mejores usos de los aceites esenciales en la higiene bucal es refrescar el aliento. Los aceites esenciales de aroma refrescante y vigorizante pueden usarse para promover un aliento fresco durante todo el día. Por ser tan potentes, sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite para refrescar el aliento. Los aceites esenciales como la menta y la hierbabuena son una opción popular para refrescar el aliento por su sabor y aroma.



Los mejores aceites esenciales para el cuidado bucal

Estos aceites esenciales poseen significativas propiedades de limpieza y son conocidos por ayudar a mantener dientes y encías limpios y sanos.

Clavo de olor
Canela
Cilantro

Coriandro
Eneldo
Incienso

Helicriso
Baya de enebro
Lima

Menta
Hierbabuena

Dilución

Antes de usar un aceite esencial en los dientes, las encías o en cualquier lugar de la boca, asegúrese de que el aceite haya sido aprobado para uso tópico e interno. Hay algunos aceites que nunca deben usarse por vía tópica o interna, y no son seguros de usar en o alrededor de la boca. Una vez que haya determinado que su aceite elegido es seguro para usar en los dientes, las encías o la boca, deberá recordar que algunos aceites esenciales deben diluirse antes de usarse porque su química los hace particularmente potentes. Los aceites esenciales como el clavo y la canela siempre deben diluirse antes de aplicarse tópicamente, ya que ambos se consideran aceites fuertes. Otros aceites como el hinojo, la lima, la menta y la hierbabuena no necesitan diluirse cuando se aplican en adultos, pero deben diluirse antes de usarse en niños o personas con sensibilidad.

Pautas para el uso de aceites esenciales para el cuidado bucal:



Aplicación tópica:

Aplicar aceites esenciales con beneficios conocidos para el cuidado bucal en dientes y encías. Puede hacer esto colocando una pequeña cantidad de aceite en el dedo y frotándolo sobre los dientes y las encías.



Para uso diario:

Agregue una gota de un aceite esencial a su cepillo o a la pasta de dientes y cepille dientes y encías como de costumbre. Una vez que haya terminado de cepillarse, escupa el aceite y la pasta en el fregadero y enjuague la boca con agua.



Enjuague bucal de aceites esenciales:

Combine una gota (o menos) de un aceite esencial con dos onzas de agua. Revuelva la mezcla dentro de la boca durante 30 segundos antes de escupir en el fregadero.

5

CAPÍTULO

Cómo usar aceites esenciales en su rutina diaria de higiene

Ahora que conoce los innumerables beneficios que tienen los aceites esenciales cuando se trata del cuidado personal, puede que tenga curiosidad sobre cómo incorporarlos a su rutina diaria. Con tantos aceites esenciales, cada uno de los cuales posee una composición química única, existen innumerables formas de usar aceites esenciales para la higiene personal. Siga leyendo para obtener algunas ideas específicas sobre cómo usar aceites esenciales en áreas como el cuidado de la piel, del cabello, el cuidado bucal y otras tareas de higiene diaria.

Usando aceites esenciales para el cuidado de la piel.

Limpieza de la piel

Al usar aceites esenciales con propiedades de limpieza natural en su rutina diaria y nocturna de cuidado de la piel, puede mantener una tez limpia y clara. Los siguientes aceites esenciales tienen poderosas propiedades de limpieza y purificación, y se pueden agregar a su limpiador facial, tóner o crema hidratante diaria para ayudarlo a mantener la piel limpia durante el día o la noche.

Bergamota
Pimienta negra
Cedro

Ciprés
Abeto Douglas
Eucalipto

Lima
Melaleuca
Melisa

Nardo
Tomillo

Manchas e imperfecciones de la piel

Por sus propiedades de limpieza, los aceites esenciales también son extremadamente útiles para reducir la apariencia de manchas e imperfecciones ocasionales de la piel. Cuando comienza a aparecer una mancha, simplemente frote un poco de aceite en el área para ayudar a reducir su apariencia. Si tiene piel sensible, considere la opción de diluir el aceite con un aceite portador antes de aplicarlo directamente en la cara. Cuando quiera reducir la apariencia de una mancha, pruebe a usar cualquiera de los siguientes aceites esenciales.

Arborvitae
Albahaca
Bergamota
Cedro
Coriandro

Ciprés
Hinojo
Helicriso
Jazmín
Lavanda

Lima
Melaleuca
Melisa
Orégano*
Pachulí

Rosa
Sándalo
Gaulteria

*Debe diluirse con un aceite o loción portador antes de su uso tópico.

Promover una apariencia sana

La naturaleza pura y poderosa de los aceites esenciales los hace útiles para promover una apariencia saludable. Si quiere una piel brillante y saludable, considere agregar alguno de los siguientes aceites a su rutina de cuidado de la piel.

Arborvitae

Thuja plicata

Use aceite de Arborvitae para promover una piel de aspecto sano

Albahaca

Ocimum basilicum

El aceite de Albahaca se puede usar como agente refrescante para la piel.

Bergamota

Citrus bergamia

Aplique aceite de bergamota por vía tópica para calmar, aliviar y rejuvenecer la piel.

Cedro

Juniperus virginiana

Cuando se aplica tópicamente, el aceite de cedro puede ayudar a mantener la piel con un aspecto saludable

Amaro

Salvia sclarea

Aplique aceite de amaro tópicamente para ayudar a calmar la piel.

Ciprés

Cupressus sempervirens

Añada una o dos gotas de aceite de ciprés a su tóner facial para ayudar a mejorar la apariencia de la piel grasa

Eucalipto

Eucalyptus radiata

Añada una gota de aceite de eucalipto a su crema hidratante y aplique en la piel para potenciar los beneficios

Incienso

Boswellia Essential Oil

Agregue aceite de incienso a su crema hidratante para reducir la apariencia de manchas y rejuvenecer la piel

Geranio

Pelargonium graveolens

Use aceite de geranio para embellecer la piel aplicando el aceite directamente por vía tópica, o en un facial de vapor de aromaterapia

Pomelo

Citrus X paradisi

Agregue aceite de pomelo a su rutina facial nocturna para ayudar a mejorar la apariencia de las manchas (evite la exposición al sol o los rayos UV durante 12 horas después de la aplicación)

Helicriso

Helichrysum italicum

Aplique aceite de Helicriso en la cara para reducir la aparición de arrugas y promover un cutis brillante y juvenil.

Jazmín

Jasminum grandiflorum

Use el aceite de jazmín para promover una tez brillante y de aspecto saludable

Baya enebro

Juniperus communis

La baya de enebro se puede utilizar diariamente como un tóner natural para la piel.

Mirra

Commiphora myrrha

La mirra es calmante y promueve una tez de aspecto juvenil. Agregue mirra a su loción o crema hidratante para ayudar a reducir la aparición de líneas de expresión y arrugas

Pachuli

Pogostemon cablin

Las propiedades de embellecimiento del aceite de pachuli pueden ayudar a promover un cutis suave y brillante.

Manzanilla romana

Anthem. nobilis

Agregue aceite de manzanilla romana a su crema hidratante favorita para una piel de aspecto juvenil

Sándalo

Santalum album

Aplique aceite de sándalo por vía tópica para promover una piel de aspecto saludable y suave.

Nardo

Mentha spicata

Agregue una o dos gotas de aceite de nardo a su producto de limpieza o antiedad preferido para una piel sana y brillante.

Si le gustan los tratamientos de spa hechos en casa, es fácil incorporar aceites esenciales en sus tratamientos para la piel, tales como faciales, exfoliantes, mascarillas limpiadoras y más. Por ejemplo, le llevará menos de 10 minutos crear este Exfoliante de Azúcar Morena, Jengibre y Lima para exfoliar y suavizar la piel.

Exfoliante doTERRA de Azúcar Moreno, Jengibre y Lima Con aceites esenciales de jengibre y lima

INGREDIENTES

1/2 taza de azúcar moreno
1/2 taza de aceite de coco fraccionado doTerra
10 gotas de aceite de lima
5 gotas de aceite de jengibre

INSTRUCCIONES

1. Combine el azúcar morena, aceite de coco fraccionado y los aceites esenciales en un tazón mediano.
2. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
3. Aplique la mezcla a las manos, brazos, piernas o pies, y frote durante unos 30 segundos, o hasta que el azúcar se disuelva. Enjuague con agua tibia y seque.
4. Use una o dos veces por semana para ayudar a exfoliar y suavizar la piel, especialmente en las temporadas cuando la piel está seca. Después de cada uso, guarde la mezcla en un recipiente hermético.

Usar aceites esenciales para el cuidado del cabello.

Champú y acondicionador

Una de las maneras más fáciles de incorporar aceites esenciales en su rutina diaria de cuidado del cabello es agregar unas gotas de aceite a su champú, acondicionador u otros productos para el cuidado del cabello. Al elegir los aceites esenciales que tienen propiedades comprobadas de limpieza, suavidad y embellecimiento, puede ayudar a promover un cabello de aspecto saludable sin ningún trabajo adicional. Aquí hay algunas ideas para agregar aceites esenciales a sus productos diarios para el cuidado del cabello.

AMARO <i>Sahia sclarea</i>	Agregue 3 a 4 gotas de aceite de amaro a su champú o acondicionador para un cabello y cuero cabelludo de aspecto saludable	MENTA <i>Mentha piperita</i>	Para un masaje capilar estimulante, agregue aceite de menta a su champú o acondicionador
GERANIO <i>Pelargonium graveolens</i>	Añada unas gotas de aceite de geranio a un champú o acondicionador para un brillo sano y vibrante	Manzanilla romana <i>Anthemis nobilis</i>	Coloque una o dos gotas de aceite de manzanilla romana en su champú o acondicionador favorito para promover un cabello de aspecto juvenil
LAVANDA <i>Lavandula angustifolia</i>	La lavanda es una excelente adición a cualquier tratamiento, champú o acondicionador, ya que puede ayudar a que el pelo se vea más grueso y sano.	SÁNDALO <i>Nardostachys jatamansi</i>	Añada aceite de sándalo a su champú y úselo diariamente para mejorar el aspecto de su cabello
LIMA <i>Citrus aurantifolia</i>	Agregue 1 gota de aceite de lima a su champú para agregar propiedades de limpieza	TOMILLO <i>Thymus vulgaris</i>	Agregue aceite de tomillo a los productos para el cabello para promover un cabello grueso y de aspecto sano y un cuero cabelludo limpio
MELALEUCA <i>Melaleuca alternifolia</i>	Añada unas gotas de aceite de Melaleuca al champú y haga espuma en el cabello para que se vea espeso, limpio y saludable	Ylang Ylang <i>Cananga odorata</i>	Combine el aceite de Ylang Ylang con un aceite portador como el aceite de coco para un acondicionador de cabello profundo

Promover un cuero cabelludo sano.

Además de usar aceites esenciales para promover un cabello de aspecto saludable, también puede usarlos durante su rutina diaria de cuidado del cabello para mantener la salud y la limpieza del cuero cabelludo. Considere usar algunos de estos aceites para promover un cuero cabelludo saludable.

GERANIO

Pelargonium graveolens

Agregue unas gotas de aceite de geranio al champú para ayudar a mantener el cuero cabelludo con un aspecto saludable y limpio

JAZMIN

Jasminum grandiflorum

El aceite de jazmín puede ayudar a nutrir y proteger el cuero cabelludo

LAVANDA

Lavandula angustifolia

Usar aceite de lavanda en la cabeza y cabello puede ayudar a mantener el cuero cabelludo con un aspecto limpio y saludable

LIMA

Citrus aurantifolia

Combine aceite de lima con aceite de melaleuca para un masaje relajante en el cuero cabelludo

ROMERO

Rosmarinus officinalis

Aplique aceite de romero en el cuero cabelludo y masajee para obtener una abundante melena

Melaleuca

Melaleuca alternifolia

Mezcle aceite de romero, melaleuca y albahaca para un masaje estimulante en el cuero cabelludo

Ylang Ylang

Cananga odorata

Masajee con aceite de Ylang Ylang el cuero cabelludo para aumentar la apariencia brillante y sana del pelo

Para algunos sencillos tratamientos caseros para el cabello, con aceites esenciales, eche un vistazo a las siguientes recetas.

Acondicionador Profundo Hecho en Casa con aceites esenciales doTERRA

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de coco
1 cucharada de aceite de oliva
8 gotas de aceites
esenciales doTERRA
Batidora manual

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el aceite de coco, el aceite de oliva y los aceites esenciales en un tazón para mezclar. Elija aceites esenciales conocidos por sus beneficios para el cabello, y considere combinar varios. No importa cuántos elija, añada sólo unas ocho gotas de aceite en total.
2. Mezcle a velocidad media / alta por 5 minutos, o hasta que los ingredientes tengan una consistencia espesa y cremosa.
3. Aplique la mezcla sobre el cabello seco, en especial en las puntas.
4. Peine el cabello con un peine de dientes anchos para asegurarse de que la mezcla se distribuya uniformemente.
5. Deje reposar 15-20 minutos. Enjuague, lave con champú y aplíquelo como desee.
6. Repita una vez por semana o con la frecuencia que desee.

Mascarilla capilar de geranio doTERRA con aceite esencial de geranio

INGREDIENTES

2 huevos
1 cucharada de miel
1 cucharada de aceite de oliva
5 gotas de aceite de geranio

INSTRUCCIONES

1. Mezcle los huevos con aceite de oliva. Agregue la miel y el aceite de geranio y mezcle hasta que esté cremoso.
2. Aplique la mascarilla desde las raíces hasta las puntas del cabello hasta que esté completamente cubierto.
3. Cubra el cabello con una envoltura de plástico o un gorro de ducha y déjelo por 30 minutos a 1 hora.
4. Enjuague con agua tibia y champú hasta que el cabello ya no esté pegajoso. Use acondicionador si es necesario.

Uso de aceites esenciales para el cuidado bucal

Ya sea que desee una boca limpia, encías saludables o un aliento fresco, los aceites esenciales pueden usarse durante sus rituales diarios para promover la buena salud bucal. Recuerde: antes de usar aceites esenciales en dientes, encías y boca, asegúrese de que el aceite haya sido aprobado para uso tópico e interno, y siempre dilúyalo antes de usarlo en niños o personas con sensibilidad.

Encías, dientes, boca sanos.

Además del poder de limpieza, calmante y purificador, los aceites esenciales pueden usarse diariamente para promover la salud de encías, dientes y boca. Para una buena salud bucal en general, considere el uso de cualquiera de los siguientes aceites esenciales, que son conocidos por su capacidad para mantener las encías, los dientes y la boca con un aspecto saludable. Cualquiera de estos aceites se puede poner en el cepillo de dientes, en su pasta de dientes, o en combinación con agua como enjuague bucal, para brindar a la boca beneficios de limpieza o calmantes.

Cilantro
Canela
Clavo de olor

Coriandro
Hinojo
Incienso

Helicriso
Baya de enebro
Lima

Mirra
Orégano*
Tomillo*

***Diluya con agua o pasta de dientes antes de usar.**

Aliento fresco

Pruebe algunas de las siguientes ideas cuando quiera refrescar su aliento con aceites esenciales.

Clavo <i>Eugenia caryophyllata</i>	Antes de acostarse por la noche, use aceite de clavo de olor para limpiar los dientes y las encías, a la vez que refresca el aliento	Menta <i>Mentha pipenta</i>	Comúnmente encontrado en los productos de higiene oral por su capacidad para promover el aliento fresco, el aceite de menta se puede colocar en la lengua para ayudar a refrescar el aliento.
Lima <i>Citrus aurantifolia</i>	Añada una gota de aceite de lima a la pasta de dientes para agregar propiedades de limpieza y un sabor refrescante	Hierbabuena <i>Mentha spicata</i>	Antes de salir de casa por la mañana, use aceite de hierbabuena para limpiar la boca y estimular el aliento fresco.
Melaleuca <i>Melaleuca alternifolia</i>	Combine aceite de melaleuca, menta y limón con agua para un enjuague bucal refrescante y agradable.		

Enjuague bucal

Además de cepillarse con aceites esenciales y ponerlos en las encías y los dientes por vía tópica, también puede obtener sus beneficios para la salud oral creando su propio enjuague bucal con aceites esenciales. Simplemente combine el aceite de su elección con dos onzas de agua y haga gárgaras durante 15-30 segundos para un enjuague bucal eficaz. Pruebe algunas de las siguientes ideas de enjuague bucal con aceites esenciales.

1 gota de albahaca 1 gota clavo de olor 1 gota melaleuca 2 onzas de agua	1 gota geranio 1 gota lavanda 1 gota melaleuca 1 gota menta 2 onzas de agua	1 gota eucalipto 1 gota de limón 2 onzas de agua	1 gota de canela 2 onzas de agua	1 gota hierbabuena 2 onzas de agua
---	---	--	-------------------------------------	---------------------------------------

Más ideas para usar aceites esenciales durante tu rutina diaria de higiene:

Junto con el cuidado de la piel, el cuidado del cabello y el cuidado oral, otras tareas conforman nuestro régimen de higiene diario o semanal. Si está buscando más formas de usar aceites esenciales durante su rutina de higiene, eche un vistazo a los siguientes consejos.

Ducharse y bañarse

Aunque tomar duchas y baños es una parte relativamente mundana de nuestra rutina diaria, el uso de aceites esenciales durante estas actividades puede ayudar a promover una piel saludable, relajar la mente y el cuerpo al final de un largo día e incluso brindarnos un comienzo vigorizante por la mañana. Éstas son algunas ideas para usar los aceites esenciales en la ducha o el baño.

Bergamota <i>Citrus bergamia</i>	Aplice aceite esencial de bergamota a la piel mientras se ducha e inhale profundamente para experimentar su aroma calmante y disfrutar de sus beneficios purificadores de la piel.	Eucalipto <i>Eucalyptus radiata</i>	Coloque unas gotas de aceite de eucalipto en el fondo de la ducha para tonificar y agregar vitalidad a la mañana.
Mirra <i>Commiphora myrrha</i>	Agregue unas gotas de mirra, naranja silvestre y manzanilla romana a su baño para una experiencia de aromaterapia que también promueve una piel de aspecto saludable	Geranio <i>Pelargonium graveolens</i>	Aplice aceite de geranio en la piel después de la ducha para un efecto suavizante.
Incienso <i>Boswellia Essential Oil</i>	Agregue aceite de incienso y romero a su baño con sales de Epsom para una experiencia rejuvenecedora	Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i>	Agregue aceite de lavanda al agua del baño para ayudar a absorber el estrés y hacer que el cuerpo se sienta cómodo.
Abeto blanco <i>Abies alba</i>	Agregue una gota de Abeto Blanco a su ducha para evocar sentimientos de energía y poder.		

Lleve la relajación a otro nivel durante la hora del baño con sales de baño Epsom de aceite esencial caseras.

Sales de baño con aceites esenciales doTERRA

INGREDIENTES

1 taza de sal de Epsom
10 gotas de aceite esencial doTERRA
(uso un aceite esencial con propiedades relajantes o calmantes, o con beneficios para la piel)

INSTRUCCIONES

1. Agregue 10 gotas de su aceite esencial elegido a la sal de Epsom, y revuelva.
2. Llene el baño con agua tibia y vierta 1/4 - 1/2 taza de la mezcla de sal de Epsom.

Afeitado

Por sus propiedades de limpieza cutánea, los aceites esenciales pueden ser útiles para calmar la piel después del afeitado. Tanto hombres como mujeres pueden beneficiarse de usar aceites esenciales después del afeitado, especialmente aquellos que experimentan sensibilidades en la piel que surgen del afeitado. Considere la posibilidad de diluir aceite de lavanda con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado y aplicar después del afeitado para ayudar a calmar la piel. También puede crear su propia loción para después de afeitarse combinando los aceites de melaleuca y cedro, y aplicando en áreas sensibles después de un afeitado limpio. Si experimenta incomodidad o tiene roces después de afeitarse, opte por preparar el siguiente Suero de alivio para después de afeitar.

Suero de alivio doTERRA para después de afeitarse

INGREDIENTES:

1/2 taza de aceite de coco fraccionado doTERRA
1/4 taza de agua de rosas (disponible en la mayoría de las tiendas locales de alimentación sana)
5 gotas de aceite de incienso
5 gotas de aceite de helicriso
5 gotas de aceite de lavanda
5 gotas de aceite de melaleuca
5 gotas de aceite de mirra

INSTRUCCIONES

1. Coloque el aceite de coco fraccionado y el agua de rosas en una botella de vidrio con atomizador o con bomba.
2. Agregue los aceites esenciales, y agite.
3. Rocíe la mezcla directamente sobre la piel, o aplique dos o tres veces en las palmas y frote sobre la piel afectada.

También puede hacer su propia crema de afeitar de aceite esencial para mejorar el proceso de afeitado. Simplemente siga las instrucciones a continuación.

Crema de afeitar de aceite esencial doTERRA

INGREDIENTES

1/3 taza de manteca de karité
1/3 taza de aceite de coco
1/4 taza de aceite de coco
fraccionado doTERRA
5 gotas de aceite de Melaleuca
5 gotas de aceite de menta
5 gotas de aceite de sándalo

INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes, menos los aceites esenciales, en una olla para baño María.
2. Una vez que los ingredientes se han derretido, retire del fuego y deje reposar durante tres minutos.
3. Agregue los aceites esenciales y revuelva hasta que se mezclen bien.
4. Dejar reposar la crema de afeitar hasta que esté dura (puede ponerla en el refrigerador para acelerar el proceso).
5. Con una batidora manual, bata la crema de afeitar hasta que esté suave y esponjosa.
6. Ponga en un recipiente que pueda sacar cada vez que vaya a afeitarse.

Desodorante, perfume y colonia:

Por su aroma agradable y potente, los aceites esenciales se utilizan comúnmente en la industria de la perfumería. Usted puede hacer fácilmente su propio perfume o colonia en casa aplicando sus aceites esenciales favoritos a su piel o ropa. Por ejemplo, puede aplicar aceite de bergamota en las muñecas y el cuello para disfrutar de su fragancia intensa y fresca durante todo el día. O bien, puede aplicar aceite de geranio a las axilas después de un entrenamiento sudoroso o un día al sol.

Para hacer su propio perfume de aceite esencial en casa, siga estas instrucciones:

Perfume casero de aceite esencial con aceites esenciales doTERRA

INGREDIENTES

1 cucharada de hamamelis
1/4 taza de agua
10-30 gotas de su
aceite esencial favorito

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle el hamamelis y el agua en una pequeña botella de vidrio con spray, y agite.
2. Agregue los aceites esenciales y mezcle bien (los aceites esenciales florales y cítricos como geranio, jazmín, rosa, ylang ylang, bergamota, pomelo y naranja silvestre funcionan bien para perfumes. Puede mezclar varios para crear su propia mezcla de perfume personal).
3. Rocíe el sobre el cuerpo y la ropa.
Agite bien antes de cada uso.

¿Quiere usar los aceites esenciales en una colonia natural? Pruebe algunas de las siguientes combinaciones.

Aceite de cedro
Aceite de arborvitae
Aceite de incienso

Aceite de bergamota
Aceite de clavo de olor
Aceite de limón
Aceite de Abeto blanco

Aceite de canela
Aceite de menta
Aceite de pomelo

¡Hacer su propio desodorante de aceite esencial es más fácil de lo que cree! Siga las instrucciones a continuación y disfrute del encantador aroma de los aceites esenciales durante todo el día.

Desodorante de aceites esenciales con aceites esenciales doTERRA

INGREDIENTES

1/4 taza de bicarbonato de sodio sin aluminio
1/4 taza de maicena
3-5 cucharadas de aceite de coco
15 gotas de aceite esencial deseado (aceites que funcionan mejor: geranio, limón, lima, lavanda y melaleuca)
1 envase vacío de desodorante

INSTRUCCIONES

1. Combine el bicarbonato de sodio, la maicena y el aceite esencial en un tazón.
2. Combine el aceite de coco con los otros ingredientes, una cucharada a la vez, hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada. (Si vive en un clima cálido, es mejor agregar 1 onza de karité o manteca de cacao derretidos a la receta).
3. Presione firmemente en el contenedor de desodorante vacío y deje reposar hasta que se solidifique el aceite de coco.

Uñas de manos y pies

Use las propiedades calmantes y limpiadoras de los aceites esenciales para ayudar a promover la salud de las uñas de manos y pies. Algunos de los mejores aceites esenciales para uñas se incluyen en los siguientes consejos.

Cilantro

Coriandrum
sativum

Aplique Cilantro a sus uñas para mantenerlas limpias y saludables.

Melaleuca

Melaleuca
alternifolia

Aplique Melaleuca en las uñas después de la ducha para purificarlas y mantener su aspecto saludable.

Incienso

Boswellia
Essential Oil

Aplique incienso a las cutículas y a la base de las uñas para mantenerlas con un aspecto sano

Use aceites esenciales para mantener sus manos y cutículas con un aspecto fresco con esta crema casera de aceites esenciales para cutículas.

Crema para las cutículas de aceite esencial Con mirra y lavanda.

INGREDIENTES

2 cucharadas de manteca de karité
1 cucharadita de cera de abeja
1 cucharada de aceite de coco fraccionado
7 gotas de lavanda o mirra

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente pequeño de vidrio, combine la manteca de karité, la cera de abeja y el aceite de coco fraccionado. Coloque en una cacerola con 1 a 1.5 pulgadas de agua hirviendo.
2. Revuelva los ingredientes hasta que mezclen bien (unos 5-10 min)
3. Una vez derretido, retire del fuego y deje reposar durante 3 minutos.
4. Agregue los aceites esenciales y revuelva.
5. Vierta en el recipiente y deje que endurezca por 2-3 horas.
6. Para usar, solo aplique una pequeña cantidad a las cutículas y frote hasta que se absorba.

Una vez que aprenda sobre los usos y beneficios de cada aceite esencial, le será fácil incorporar sus aceites favoritos en su rutina diaria de higiene. Ya sea que pase una cantidad significativa de tiempo preparándose por la mañana, que disfrute de un baño relajante todas las noches o que desee un enfoque más natural para el cuidado de la piel, del cabello o el cuidado oral, los aceites esenciales pronto se convertirán en una parte integral de su rutina diaria. Si está listo para mejorar la calidad de su régimen de higiene diaria, es tan simple como aprovechar el poder y la pureza de los aceites esenciales.