



---

# MEJORA TU VIDA CON ACEITES ESENCIALES

---

POR ANA ARIZMENDI

## TABLA DE CONTENIDO

<b>¡BIENVENIDA!</b>	<b>4</b>
<b>¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?</b>	<b>5</b>
<b>CÓMO USAR TUS ACEITES ESENCIALES</b>	<b>6</b>
<b>GUÍA DE ACEITES ESENCIALES BÁSICOS</b>	<b>9</b>
COPAIBA	9
DI GIZE	10
INCIENSO	11
LAVANDA	12
LIMÓN	14
MENTA	15
PANAWAY	16
PURIFICATION	17
R.C.	18
STRESSAWAY	19
THIEVES	20
<b>PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES</b>	<b>22</b>
<b>ACEITES ESENCIALES PARA NIÑOS, EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA</b>	<b>23</b>
<b>MATERIAL</b>	<b>26</b>
<b>RECETAS PARA ELABORAR PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL</b>	<b>26</b>
DESODORANTE	26
SUERO FACIAL	26
MANTEQUILLA CORPORAL ANTI-ESTRÍAS	27
TALCO	28
PASTA DENTAL	28
<b>RECETAS DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA NATURAL</b>	<b>29</b>
LIMPIADOR DE SUPERFICIES MULTIUSOS	29
LIMPIADOR DE PISOS	29
LIMPIADOR DE BAÑO (PARA EL INODORO, TINA Y REGADERA)	29
DETERGENTE PARA ROPA	30
SUAVIZANTE DE ROPA	30
<b>PROTOCOLOS PARA APOYAR TU SALUD</b>	<b>31</b>
FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO	31
DISMINUIR SÍNTOMAS DE ALERGIAS	31
ALIVIAR MOLESTIAS DIGESTIVAS	31
REDUCIR EL DOLOR MUSCULAR Y DE LAS ARTICULACIONES	32
JARABE PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS DEL RESFRIADO Y LA TOS	32
UNGÜENTO PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS DEL RESFRIADO Y LA TOS	33

<b>DISMINUIR CÓLICOS MENSTRUALES</b>	<b>33</b>
<b>ALIVIAR EL DOLOR DE CABEZA</b>	<b>34</b>
<b>PROTOSCOLOS PARA APOYAR TU SALUD MENTAL</b>	<b>35</b>
<b>CONCENTRACIÓN</b>	<b>35</b>
<b>ENERGETIZAR</b>	<b>35</b>
<b>LEVANTAR EL ÁNIMO</b>	<b>36</b>
<b>RELAJACIÓN</b>	<b>36</b>
<b>BAÑO DE PIES RELAJANTE</b>	<b>37</b>
<b>DORMIR MEJOR APLICACIÓN TÓPICA</b>	<b>37</b>
<b>DORMIR MEJOR DIFUSOR</b>	<b>37</b>
<b>DORMIR MEJOR SPRAY</b>	<b>38</b>
<b>CUIDADOS GENERALES</b>	<b>39</b>
<b>CÓMO CUIDAR TU DIFUSOR ULTRASÓNICO</b>	<b>39</b>
<b>ALMACENAMIENTO DE TUS AE</b>	<b>39</b>
<b>QUÉ HACER CON LOS FRASCOS VACÍOS</b>	<b>39</b>
<b>INVITA A OTROS A MEJORAR SU SALUD CON AE</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>41</b>

## **¡Bienvenida!**

Es un placer para mí darte la bienvenida al mundo de los Aceites Esenciales que abrirá todo un universo de posibilidades para tu bienestar.

Desde hace seis años utilizo de manera personal los AE y fascinada por ellos, hace tres años decidí realizar una especialidad en Aceites Esenciales para la Salud Mental y desde entonces he sumado los AE a los recursos que utilizo en los tratamientos con mis pacientes.



Los AE se convertirán en tus aliados para mejorar tu salud física, manejar tus emociones, aumentar tus capacidades psicológicas, crear productos de limpieza para un hogar libre de tóxicos, cuidar tu piel con productos de cuidado personal que nutren a tu cuerpo.

Además, representan un gran ahorro económico pues reducirás el consumo de gran cantidad de productos comerciales de cosmética, limpieza, higiene personal y medicamentos. Y por si esto fuera poco, si tu deseas, puedes compartir los AE con otras personas y hacer un negocio interesante con ellos.

Esta guía pretende brindar una orientación inicial para que comiences a utilizar los AE de tu Paquete de Inicio, ¡verás TODO lo que puedes hacer con ellos! Sin embargo, espero que siempre en ti el deseo de aprender, investigar más y conocer otros AE.

*Ana Arizmendá S*

## ¿Qué son los aceites esenciales?

Los Aceites Esenciales (AE) son compuestos orgánicos extraídos de plantas por medio de destilación. Son aceites altamente concentrados que se componen de moléculas muy pequeñas capaces de penetrar las células, algunos incluso pueden cruzar la barrera hematoencefálica, por ello son aliados potentes para nuestra salud.

Algunos AE se extraen de la corteza, las hojas o las raíces de las plantas y es muy importante asegurar que desde el cultivo hasta el embotellado se mantenga la integridad y pureza de los aceites.



**Young Living** asegura la integridad de este proceso al contar con la certificación **SEED TO SEAL** (de la semilla a al sello) que garantiza el máximo control de calidad en cada fase del proceso.

Young Living puede asegurar esto gracias a que posee sus propias granjas, asegurando estándares de cultivo y combinando técnicas modernas y antiguas de destilado para preservar las propiedades de los AE. Por ello, sus AE son considerados de **Grado Terapéutico**, es decir, que son seguros incluso para ser ingeridos.

## Cómo usar tus Aceites Esenciales

Los AE se pueden utilizar de manera tópica, inhalada (también llamada aromática) o ingerida (solo algunos y con precauciones).

Es importante que consultes el uso apropiado de cada AE para usarlos de manera correcta y de acuerdo al objetivo que busques.

### Aplicación tópica



En algunos casos se pueden utilizar los AE o las mezclas directo sobre la piel, pero en muchos otros, debido a su potencia, es necesario diluirlos en un aceite vehicular para poder aplicarlos en la piel.

Los mejores aceites vehiculares son:

- Aceite de coco
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de almendras
- Aceite de aguacate
- Aceite de jojoba



Es importante evitar la exposición al sol después de aplicar algunos AE, como los cítricos, pues podrían manchar la piel. Siempre lee las indicaciones de uso de cada AE.

### **Inhalación o uso aromático**

Los AE que se inhalan tienen un especial impacto en nuestro cerebro, por lo que es la forma predilecta para utilizar los AE cuando nuestro objetivo es apoyar la salud mental.

Tres maneras de inhalar los AE:

- Difundirlos en tu difusor ultrasónico
- Aplicar un par de gotas en un pañuelo e inhalar
- Aplicar un par de gotas en las palmas de tus manos o muñecas, frotar e inhalar.



### **Ingestión**

Solo algunos AE son seguros para ingerir, es importante consultar cada aceite para saber si es apto para ingerir.

Del Paquete Inicial de Young Living se pueden ingerir:

- Digize
- Lavanda
- Limón
- Menta
- Naranja
- Thieves

Tres maneras de ingerir los AE:

- Agregar una gota en una cucharadita de miel y tomar directo o diluir en un té, infusión o vaso de agua.
- Agregar una gota en una pizca de sal y mezclar en un vaso de agua. No recomiendo agregar gotas de AE directo al agua, pues no se mezclan. Siempre agrécala antes a miel o un poquito de sal que se mezclan con el aceite y así se pueden ingerir.
- En cápsulas vegetales (1 o 2 gotas por cápsula es suficiente)



## Guía de Aceites Esenciales Básicos

**T = TÓPICO**

**A = AROMÁTICO**

**I = INGERIDO**

### Copaiba

Conocido por su aroma suave y a madera, el aceite esencial copaiba es un producto resultado de la destilación a vapor de la resina de goma extraída del árbol brasilero *Copaifera reticulata*.

#### BENEFICIOS

- Reduce la apariencia de manchas
- Reduce el dolor de músculos y articulaciones



#### USOS SUGERIDOS **T A**

- Agregar Copaiba a la crema hidratante corporal para reducir manchas y dar una apariencia radiante.
- Masajear en áreas doloridas después de hacer ejercicio. Aplicar 2 a 4 gotas directamente en el lugar deseado. No es necesario diluir.
- Colocar 5 -6 gotas en el difusor.

#### PRECAUCIONES

Solo para uso externo.

## DiGize

DiGize™ es una mezcla pura de aceites esenciales de estragón, jengibre, menta y otros que favorecen una digestión saludable y alivian las molestias estomacales

### BENEFICIOS

- Mejora la digestión y reduce malestares gástricos
- Apoya el sistema inmunológico
- Elimina candida y parásitos
- Reduce náuseas



### USOS SUGERIDOS T A I

- Para malestar estomacal, masajear DiGize directamente en la zona abdominal frotando en dirección a las agujas del reloj.
- Para indigestión, acidez o inflamación después de haber comido, aplicar 1-2 gotas debajo de la lengua.
- Para evitar mareo y náuseas, aplicar 1-2 gotas debajo de la lengua.

### PRECAUCIONES

Evitar luz solar directa o los rayos UV hasta 12 horas después de aplicar el producto.

## Incienso

El incienso tiene un aroma dulce, cálido y balsámico y es uno de los aceites más potentes. En la antigüedad se consideraba una unción sagrada. Además de sus usos físicos favorece la espiritualidad y fortaleza interior.

### BENEFICIOS

- Reduce las manchas en la piel
- Fortalece el tono de la piel
- Mejora la concentración
- Fortalece el sistema inmunológico
- Reduce los síntomas de depresión
- Fortalece las uñas
- Reduce la apariencia de las estrías
- Reduce las verrugas



### USOS SUGERIDOS T A I

- Manchas en la piel: aplicar 1-2 gotas de aceite de incienso directo en la mancha diariamente hasta que la mancha desaparezca.
- Estrías: diluir 3 gotas en una cucharadita de aceite y aplicar diariamente en forma circular después del baño.
- Verrugas: aplicar 2 gotas sobre la verruga dos veces al día hasta que desaparezca.
- Concentración: aplicar 1-2 gotas en las sienes y detrás del cuello.
- Sistema inmunológico: 1-3 gotas en cada pie.
- Ampollas: diluir 3 gotas en una cucharadita de aceite y aplicar en la ampolla 3 veces al día.
- Depresión: difundir o inhalar directamente de la botella.
- Uñas quebradizas: aplicar 1 gota en la base de la uña tres veces por semana.
- Difundir 5-6 gotas en el difusor durante el yoga, la meditación o la oración para crear un entorno de conexión espiritual.

## Lavanda

Si me pidieras elegir un solo aceite con el cual quedarme, sin duda elegiría el AE de Lavanda. Es el más versátil de todos los aceites esenciales, y uno de los que existen más estudios consistentes sobre su funcionamiento y usos a nivel físico y psicológico. Por eso lo verás en muchas recetas. Es un básico que debería formar parte de nuestra vida cotidiana.

### BENEFICIOS

- Es un adaptógeno, por lo que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés, y es un potente tranquilizante.
- Antiséptico
- Antimicótico
- Analgésico
- Anticonvulsivo
- Vasodilatador
- Antiinflamatorio
- Antidepresivo
- Ayuda con infecciones, irritaciones cutáneas, inflamación, quemaduras, enfermedades de la piel y pérdida de cabello.



### USOS SUGERIDOS T A I

- Relajante: frotar aceite de lavanda en los pies, muñecas, sienes, nuca. Aplicar 2 gotas en las palmas de las manos, frotar y aspirar. Difundir 5-6 gotas en el difusor.
- Piquete de abeja o insectos: aplicar 1 gota sobre el piquete para disminuir la comezón e inflamación. Repetir 2-3 veces al día.
- Quemaduras pequeñas: aplicar 2-3 gotas sobre las quemaduras para disminuir el dolor y ayudar a la piel a repararse. Repetir 2-3 veces al día.
- Dermatitis o eczema: mezclar 3 gotas en una cucharadita de aceite y usar sobre la piel diariamente.

- Mareo por movimiento: para aliviar los síntomas de mareo poner una gota de aceite en la punta de la lengua. Para prevenir el mareo, aplicar una gota detrás de las orejas o alrededor del ombligo.
- Caspa: aplicar 3-5 gotas de aceite en las palmas de las manos, frotar y pasar por el cuero cabelludo diariamente.
- Herpes labial: aplicar una gota sobre el brote de herpes 2 o 3 veces al día.
- Quemaduras de sol: diluir 6 gotas de lavanda en un vaso de agua destilada y aplicar con un atomizador para disminuir el ardor y ayudar a la piel a regenerarse. Aplicar cuantas veces sea necesario.
- Rozaduras: aplicar 2-3 gotas sobre la rozadura para detener el ardor, la comezón y sanar la piel. Aplique cuantas veces sea necesario.

## Limón

Fresco aroma que revitaliza. Potente aliado para la limpieza.

### BENEFICIOS

- Revitalizante
- Antioxidante
- Antidepresivo
- Antiséptico
- Antimicótico
- Antiviral
- Astringente



### USOS SUGERIDOS T A I

- Difundir 5-6 gotas en el difusor para purificar el aire.
- Dolor de garganta: diluir una gota en una cucharadita de miel .
- Manchas de chicle, aceite o grasa: apicar 1-2 gotas para remover chicle, aceite o machas de grasa.
- Limpiador de superficies: mezclar 3 gotas en 1 litro de agua destilada y utilizar en un atomizador.
- Várices: aplicar gotas sobre las venas varicosas y distribuir con las manos.
- Para aumentar la energía y levantar el ánimo: difundir o aplicar dos gotas en las muñecas, frotar y aspirar.

### PRECAUCIONES

Evitar luz solar directa o los rayos UV hasta 12 horas después de aplicar el producto.

## Menta

¡Otro básico multiusos! Por siglos, la menta se ha usado para aliviar dificultades digestivas, refrescar el aliento y aliviar los cólicos y el dolor de cabeza. De aroma fresco y potente, ayuda a mantenernos alerta, a reducir el dolor y a combatir enfermedades.

### BENEFICIOS

- Analgésico
- Antibacteriano
- Antiinflamatorio
- Antiséptico
- Antiespasmódico
- Antiviral
- Vigorizante



### USOS SUGERIDOS T A I

- Concentración: Difundir 5-6 gotas en el difusor o aplicar 2 gotas en las muñecas, frotar y aspirar.
- Indigestión, flatulencias, o diarrea: frotar 4 gotas de aceite de menta sobre el estómago.
- Gastritis: agregar una gota de aceite a una taza de agua caliente.
- Moretones: aplicar 1-2 gotas sobre los golpes.
- Fiebre: frotar 2-3 gotas en la planta de los pies, espalda y abdomen para bajar la fiebre.
- Dolor de cabeza: frotar una gota de aceite en las sienes, frente y nuca.
- Congestión: aplicar una gota de aceite en la apertura de las fosas nasales.
- Artritis: frotar una gota de en las zonas afectadas para aliviar el dolor.

## PanAway

Esta mezcla de aceites esenciales de gaulteria, helicriso, clavo de olor y menta, es un gran apoyo para el dolor muscular, articular y óseo. Así como para los problemas de circulación. Un básico contra los golpes cotidianos, la artritis, dolores musculares y para la recuperación de deportistas.

### BENEFICIOS

- Ayuda a reducir el dolor muscular, articular y óseo.
- Reduce los hematomas
- Antiinflamatorio
- Reduce la tensión muscular
- Disminuye los dolores de cabeza
- Reduce los síntomas de la fibromialgia



### USOS SUGERIDOS T

- Inflamación o moretones por golpes: aplicar Pan Away en el área afectada hasta que se reduzca la inflamación.
- Dolor muscular: aplicar directo sobre la zona y colocar un cojín de semillas caliente.
- Dolor de cabeza: frotar una gota en las sienes, frente y nuca.
- Dolores de crecimiento: mezclar 2 gotas en una cucharadita de aceite y frotar en la zona de dolor.
- Ciática: frotar 2 gotas en la base de la espina dorsal.
- Artritis: mezclar 2 gotas en una cucharadita de aceite y frotar en la zona de dolor.

### PRECAUCIONES

No usar durante el embarazo. Algunas personas pueden ser sensibles a la fórmula, en ese caso, diluirlo más.

## Purification

Mezcla limpiadora a base de citronela, limoncillo, romero, maleleuca, lavandín y mirto, es grandiosa para purificar el aire.

### BENEFICIOS

- Purificar el aire
- Eliminar microorganismos patógenos



### USOS SUGERIDOS T A

- Purificador del aire: si vives en una ciudad contaminada o si compartes la habitación con personas enfermas o que recientemente han pasado una enfermedad, coloca 5-6 gotas en tu difusor para limpiar el ambiente de patógenos.
- Aire acondicionado: las máquinas de aire acondicionado suelen ser grandes fuentes de microorganismos, aplica 3 gotas en una bolita de algodón y coloca en las rejillas del aire o del automóvil.
- Durante un viaje en transporte con varias personas (avión, autobús): colocar 2 gotas en las manos, frotar y aspirar.
- Piquetes de insectos: aplicar una gota sobre el piquete.
- Dolor de garganta: frotar una gota en la garganta.
- Ampollas: aplicar una gota sobre la ampolla.
- Mal olor en zapatos: poner 2 gotas en una bolita de algodón y rellenar la parte de los zapatos donde van los dedos.
- Ácaros en gatos y perros: mezclar una gota en una cucharadita de aceite, mojar un algodón con la mezcla y frotarla dentro de la oreja del animal.

## R.C.

Mezcla perfecta para resfriados, bronquitis, sinusitis, tos y congestión respiratoria. Contiene eucalipto, mirto, pino, menta, ciprés, mejorana, lavanda y picea.

### BENEFICIOS

- Descongestión de conductos nasales
- Combate infecciones respiratoria
- Alivia síntomas de alergias



### USOS SUGERIDOS T A

- Colocar 5-6 gotas en el difusor para ayudar respirar mejor, sobre todo en las noches.
- Dolor de garganta: frotar una gota en la garganta.
- Congestión nasal: añadir 2 gotas a un algodón y aspirar. Colocar una gota directamente en la apertura de las fosas nasales.
- Resfriados, bronquitis, tos: añadir 3 gotas a una cucharada de aceite de coco y frotar en círculos en el pecho y garganta. Colocar una compresa o cojín de semillas caliente. Hacer lo mismo en plantas de pies y abrigar con calcetines calientes.

## StressAway

La mezcla de aceites esenciales Stress Away compuesta por copaiba, lima, madera de cedro, ocotea y lavanda, es ideal para restaurar el equilibrio mental y emocional.

### BENEFICIOS

- Tensión muscular
- Insomnio
- Estrés
- Ansiedad



### USOS SUGERIDOS T A

- Colocar 5-6 gotas en el difusor para crear un ambiente de relajación y concentración.
- Ansiedad y nerviosismo: Colocar dos gotas en las muñecas, frotar y aspirar.
- Tensión muscular: frotar una gota en las sienes y nuca.
- Bruxismo: diluir 2 gotas en aceite y frotar a lo largo de la mandíbula.
- Calambres: diluir 2 gotas en aceite y frotar en el área afectada.
- Insomnio: diluir 6 gotas de lavanda en un vaso de agua destilada, verter en un atomizador y rociar la pijama, las sábanas y las almohadas.
- Sales de baño: en un litro de agua caliente, añadir dos gotas de StressAway y sales de baño para un relajante baño de pies.

## Thieves

Mezcla de aceites con un potente poder antimicrobiano. Contiene clavo, limón, corteza de canela, eucalipto y romero.

### BENEFICIOS

- Antiséptico
- Antibacteriano
- Antimicotino



### USOS SUGERIDOS T A I

- Heridas abiertas: diluir dos gotas en una cuchara de aceite y aplicar en la zona afectada.
- Dolor de garganta: mezclar una gota en medio vaso de agua, hacer gárgaras y escupir.
- Bronquitis y tos: frotar una o dos gotas en el pecho y garganta.
- Resfriados, bronquitis, tos: añadir 3 gotas a una cucharada de aceite de coco y frotar en círculos en el pecho y garganta. Colocar una compresa o cojín de semillas caliente. Hacer lo mismo en plantas de pies y abrigar con calcetines calientes.
- Gingivitis: aplicar una gota en las encías.
- Sistema inmunológico: difundir 5-6 gotas para fortalecerlo.
- Acné: aplicar 1 gota directamente en el brote.
- Hongos de los pies: aplicar una gota en la base de las uñas y frotar en todo el pie.
- Caspa: aplicar 3 gotas de aceite en las palmas de las manos, frotar y pasar por el cuero cabelludo diariamente.
- Desinfectar cepillos de dientes: aplicar una gota.

- Limpiador multiusos: mezclar 3 gotas a un litro de agua destilada, colocar en un atomizador.
- Limpieza de platos: añadir una gota a un litro de agua para enjuagar.
- Limpieza de ropa: añadir una gota a un litro de agua al enjuagar.
- Limpieza de pisos: añadir dos gotas a un litro de agua y trapear.
- Disolvente: utilizar una gota en etiquetas adhesivas para despegar de vidrio.

### **PRECAUCIONES**

Evitar luz solar directa o los rayos UV hasta 12 horas después de aplicar el producto.

## **Precauciones y contraindicaciones**

- Si estás embarazada, lactando, tienes alguna enfermedad, condición médica o si estás usando un medicamento, se recomienda que consultes con tu médico, para entender las posibles interacciones entre el medicamento y el aceite esencial.
- Mantener lejos de los ojos y mucosas (ano, vagina, fosas nasales).
- Los aceites que provienen de cítricos como limón, lima, naranja, toronja y bergamota pueden manchar la piel al contacto con el sol. Evitar el contacto con la luz solar al menos 12 horas después de la aplicación.
- Siempre leer las indicaciones de cada aceite para conocer si es apto para inhalarse, aplicarse tópicamente y/o ingerirse. En general, NO recomiendo ingerir los aceites esenciales a menos que sea recomendado por un profesional de la salud.
- Si al aplicar el AE sobre la piel surge irritación o ardor, suspender su uso y diluirlo.
- No dejar los AE al alcance de los niños.
- Los AE son productos flamables por lo que es importante mantenerlos alejados del fuego.
- Evitar contacto con superficies de muebles y textiles delicados. Sobre todo los AE cítricos, pueden manchar.

Las recomendaciones específicas en el embarazo, lactancia y niños se explican en el siguiente apartado.

## Aceites Esenciales para niños, en el embarazo y lactancia

### Embarazo y lactancia

Se recomienda **evitar por completo** los siguientes AE que pueden afectar el desarrollo del feto y porque algunos tienen propiedades abortivas:

- Alcanfor
- Canela
- Cedro
- Clavo
- Gaultheria
- Hinojo
- Hisopo
- Menta
- Nuez moscada
- Orégano
- Romero
- Ruda
- Salvia
- Tanaceto
- Tomillo

**AE seguros** para utilizar durante el embarazo y la lactancia:

- Incienso
- Jengibre (excelente para las náuseas)
- Geranio
- Lavanda
- Naranja
- Manzanilla
- Sándalo

- Ylang Ylang

#### Otras recomendaciones

- Siempre consultar con un médico
- Para el uso sobre la piel, siempre diluirlos en algún aceite vehicular (almendra, jojoba, coco u oliva)
- No ingerir AE

### **Niños**

Los AE son un gran apoyo para los niños quienes debido a su tamaño son mucho más sensibles a ellos, por eso:

- Siempre deben ser diluidos, no aplicarse directamente sobre la piel.
- Usar la mitad de dosis recomendada para adultos.
- No ingerir.
- Young Living ofrece mezclas de AE pre-diluidos especialmente destinados para su aplicación directo de la botella para niños que puedes comprar directamente desde tu Oficina Virtual como:
  - Sleepylze para dormir mejor
  - TummyGize para molestias digestivas
  - Gentle Baby para reducir la ansiedad, el miedo y la irritación. Relaja.





# RECETAS CON ACEITES ESENCIALES

POR ANA ARIZMENDI

## Material

Para hacer mezclas y sacar provecho a tus AE te sugiero contar con el siguiente material:

- Goteros de vidrio ámbar
- Roll-on o frascos con aplicador de bola de vidrio ámbar
- Aceites vehiculares de alta calidad: almendras, jojoba, coco, aguacate, oliva extra virgen.
- Etiquetas para marcar tus frascos.
- Tip: puedes reusar los frascos vacíos cuando se acaben tus AE, en el siguiente apartado te enseñó cómo limpiarlos para reutilizarlos.

## Recetas para elaborar productos de cuidado personal

### Desodorante

#### Ingredientes

- 1 frasco de vidrio o acero inoxidable de 4 oz
- ½ taza de fécula de maíz (Maizena) Se puede agregar más para que quede la pasta más firme
- 1/3 taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de coco
- 20 gotas de AE Purification
- 10 gotas de AE de Lavanda

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes
- Aplicar en las axilas

### Suero facial

#### Ingredientes

- 1 gotero de vidrio de 10 ml

- Aceite de jojoba
- 2 cápsulas de vitamina E
- 2 gotas de AE de lavanda
- 2 gotas de AE de incienso

#### Preparación

Llenar 2/3 partes del gotero con aceite de jojoba

- Añadir el resto de los ingredientes
- Agitar ligeramente
- Aplicar 2-3 gotas en el rostro limpio y el cuello antes de dormir.

### **Mantequilla corporal anti-estrías**

#### Ingredientes

- 1 frasco de vidrio con tapa hermética
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 taza de aceite de coco
- ½ taza de cera de abeja
- 8 cápsulas de vitamina E
- 4 gotas de AE de limón
- 4 gotas de AE de lavanda
- 30 gotas de rosa mosqueta

#### Preparación

- Colocar el aceite de oliva, aceite de coco y cera de abeja en un frasco de vidrio
- Poner el frasco a baño María a fuego lento para que los aceites se derritan y mezclen. Remover ocasionalmente.
- Una vez que la cera y los aceites estén totalmente derretidos, retirar del fuego, añadir la vitamina E, la rosa mosqueta, los aceites esenciales de limón y lavanda, revolver y permitir que se enfríe.

- La mezcla se solidificará y será del color de la cera de abeja (va de amarillo a café)
- Aplicar en la piel todos los días con movimientos circulares.

## **Talco**

### Ingredientes

- 6 cucharadas de fécula de maíz (Maizena)
- 3 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 20 gotas de AE Purification

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
- Rociar en el cuerpo o en zapatos para eliminar malos olores.

## **Pasta dental**

### Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 35 gotas de AE Thieves

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
- Tomar una porción con el cepillo dental, cepillar los dientes, escupir y enjuagar.

## Recetas de productos de limpieza natural

### Limpiador de superficies multiusos

#### Ingredientes

- 5 gotas de AE de limón
- 5 gotas de AE de Thieves
- 1 litro de agua filtrada
- Botella con atomizador

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes

### Limpiador de pisos

#### Ingredientes

- 10 gotas de AE de limón
- 1 taza de vinagre blanco
- 3 tazas de agua

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes.

### Limpiador de baño (para el inodoro, tina y regadera)

#### Ingredientes

- 5 gotas de AE de limón
- 1/2 taza de vinagre blanco
- 1/2 taza de bicarbonato de sodio

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes.

## **Detergente para ropa**

### Ingredientes

- 10 gotas de AE de limón
- 1 taza de bórax
- 1 taza de jabón de castilla

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y agregar 2 a 4 cucharadas por ciclo de lavado.

## **Suavizante de ropa**

### Ingredientes

- 20 gotas de AE de lavanda
- 1 taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y agregar 2 a 4 cucharadas por ciclo de lavado.

## Protocolos para apoyar tu salud

### Fortalecer el sistema inmunológico

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE de limón
- 10 gotas de AE Thieves
- 10 gotas de AE Incienso
- 5 gotas de AE Purification
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en la planta de los pies todos los días de manera preventiva.

### Disminuir síntomas de alergias

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE de Limón
- 10 gotas de AE Lavanda
- 10 gotas de AE Menta
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en la planta de los pies.

### Aliviar molestias digestivas

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Digize
- 10 gotas de AE Copaiba
- 10 gotas de AE Menta
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en la zona abdominal donde hay molestia (esófago, estómago, zona intestinal...)

### **Reducir el dolor muscular y de las articulaciones**

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Panaway
- 10 gotas de AE Copaiba
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en la zona afectada.
- Para potencializar, colocar una compresa o cojín de semillas caliente después.

### **Jarabe para aliviar las molestias del resfriado y la tos**

#### Ingredientes

- ½ taza de miel de abeja
- 2 gotas de AE Menta
- 2 gotas de AE Incienso

- 2 gotas de AE Limón
- 2 gotas de AE Lavanda

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes.
- Consumir una cucharada cada 3 horas.

### **Ungüento para aliviar las molestias del resfriado y la tos**

#### Ingredientes

- 30 ml de aceite de coco
- 4 gotas de AE Limón
- 4 gotas de AE Menta
- 6 gotas de AE R.C.
- 2 gotas de AE Thieves

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes
- Aplicar en el pecho, garganta y pies.
- Colocar una compresa o cojín de semillas caliente y calcetines calentitos.

### **Disminuir cólicos menstruales**

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 15gotas de AE Lavanda
- 10 gotas de AE Menta
- 3 gotas de PanAway

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes

- Aplicar en la zona abdominal y espalda baja.

### **Aliviar el dolor de cabeza**

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 8 gotas de AE Lavanda
- 8 gotas de AE Menta
- 8 gotas de PanAway
- 8 gotas de Copaiba

#### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y aplicar en sienes, frente y nuca.

## Protocolos para apoyar tu salud mental

### Concentración

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Incienso
- 10 gotas de AE Naranja
- 10 gotas de AE Menta
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en las muñecas y frotar.
- Aplicar en las manos, frotar y aspirar.

### Energetizar

#### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Limón
- 10 gotas de AE Naranja
- 10 gotas de AE Lavanda
- Aceite vehicular de tu preferencia

#### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en las muñecas y frotar.
- Aplicar en las manos, frotar y aspirar.

## **Levantar el ánimo**

### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Incienso
- 10 gotas de AE Copaiba
- 10 gotas de AE Lavanda
- Aceite vehicular de tu preferencia

### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en las muñecas y frotar.
- Aplicar en las manos, frotar y aspirar.

## **Relajación**

### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE Incienso
- 10 gotas de AE Copaiba
- 10 gotas de AE Stress Away
- Aceite vehicular de tu preferencia

### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en las muñecas y frotar.
- Aplicar en las manos, frotar y aspirar.

## Baño de pies relajante

### Ingredientes

- 1 litro de agua caliente
- 2 cucharaditas de cloruro de magnesio o 4 de Sales de Epsom
- 5 gotas de AE Lavanda

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes
- Remojar los pies hasta que el agua se entibie

## Dormir mejor aplicación tópica

### Ingredientes

- Frasco de 15 ml
- 10 gotas de AE de Incienso
- 10 gotas de AE Stress Away
- 5 gotas de AE Lavanda
- Aceite vehicular de tu preferencia

### Preparación

- Agregar los AE en el frasco y rellenar con el aceite vehicular.
- Aplicar en la zona afectada.

## Dormir mejor difusor

### Ingredientes

- 3 gotas de AE Stress Away
- 3 gotas de AE Lavanda

### Preparación

- Mezclar con agua en el difusor

### **Dormir mejor spray**

#### Ingredientes

- Frasco con atomizador
- 3 gotas de AE Stress Away
- 3 gotas de AE Lavanda
- 1 vaso de agua destilada

#### Preparación

Diluir los AE en agua destilada, verter en un atomizador y rociar la pijama, las sábanas y las almohadas.

## Cuidados generales

### Cómo cuidar tu difusor ultrasónico

- Después de usarlo simplemente enjuagarlo con agua limpia y secar con una toalla absorbente de papel.
- Limpiar con alcohol una vez por semana o al utilizar algún aceite de olor muy penetrante como los cítricos.
- Si se acumula aceite en el centro, limpiar con un hisopo con agua o alcohol.
- No voltear la base boca abajo
- Desconectar de la corriente siempre que no esté en uso.

### Almacenamiento de tus AE

- Los AE son volátiles por lo que es muy importante cerrar bien los frascos para evitar que se evaporen.
- Los AE son sensibles a la luz y el calor, por lo tanto se deben almacenar en un lugar oscuro y fresco.
- Los AE son inflamables, mantener lejos del fuego.
- Mantener lejos del alcance de los niños.

### Qué hacer con los frascos vacíos

¡No tires tus frascos vacíos, ¡reúsalos! Sigue estos pasos:

1. Remueve la etiqueta de los frasco.
2. Coloca los frascos y tapas en un recipiente con agua tibia con jabón. Deja remojar toda la noche.
3. Al día siguiente, remueve el resto de etiquetas que tal vez hayan quedado pegadas en los frascos (debe ser muy fácil quitarla ahora)
4. Si las botellas aún tienen olor (generalmente ocurre con las de cítricos), colócalas en un recipiente con partes iguales de agua y alcohol o vinagre blanco. Deja reposando toda la noche.
5. Enjuaga y deja secar al aire. ¡Listo!

## **Invita a otros a mejorar su salud con AE**

**¿Quieres compartir el maravilloso mundo de los AE con otras personas?**

Conecta con la [Tribu Nutriencial en Facebook](#) que te guiarán para convertir tu pasión por los AE en un interesante negocio que puedes operar a tu tiempo y desde cualquier lugar.



## Referencias

### La guía principal de los AE Young Living:

Essential Oils Desk Reference, 7th edition. Life Science Publishing

### Otros libros:

- Anthis, Christina (2017). *The Complete book of essential oils for mama and baby: safe and natural remedies for pregnancy, birth and children*. Althea Press.
- Bastar, Connie. (2017). *Equilibrio emocional con aceites esenciales*.
- Zielinski, Eric.(2018). *The healing power of essential oils: soothe inflammation, boost mood, prevent autoimmunity and feel great every day*. Harmony Press.
- Enlighten. (2016). *Emociones y aceites esenciales. Un recurso moderno para la sanación, 5ta edición*.
- Jover, Antonia. (2014). *Aliviar el estrés con aceites esenciales*. RBA Integral.
- Martínez, Pedro. (2014). *Aceites esenciales para perros*.
- Oriol, Mónica. (2016). *Aromaterapia para mascotas*.
- Workwood, Valerie Ann. *Aceites esenciales y aromaterapia*.

### App:

Napurolia