



«Las plantas siempre han servido al ser humano, lo han alimentado, cobijado y cuidado. Las propiedades medicinales de las plantas proceden de la sabiduría de la tierra combinada con la del universo.»

-Dr. Malte Hazzel



ÍNDICE

- 2 Introducción
- 5 Tiempo de penetración de los aceites esenciales.
Aceites Esenciales:
 - 6 Bergamota
 - 8 Clavo
 - 10 Eucalipto
 - 12 Geranio
 - 14 Incienso
 - 16 Lavanda
 - 18 Limón
 - 20 Limoncillo (te de limón)
 - 22 Melaleuca (árbol del té)
 - 24 Menta
 - 26 Menta verde (yerbabuena)
 - 28 Naranja
 - 30 Orégano
 - 32 Pachuli
 - 34 Palmarosa
 - 36 Romero
 - 38 Toronja
 - 40 Ylang Ylang
- 42 Aceites Vehiculares
- 44 Difusor y mezclas
- 46 Usos para la limpieza y el hogar
- 48 Índice terapéutico: Protocolo de padecimientos comunes.
- 53 Precauciones generales.



Aromas que curan...

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA AROMATERAPIA?

Es el uso controlado de los aceites esenciales con fines terapéuticos.

¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Son los extractos vegetales más potentes. Contienen los compuestos aromáticos guardados en las flores, frutos, hojas, tallos, raíces, cortezas y resinas de plantas y árboles. Se extraen generalmente por métodos de destilación y compresión en frío.

Los aceites vegetales no están presentes en todas las plantas, únicamente en las denominadas "aromáticas". Cuando pelamos una naranja o una mandarina, o te

acercas un racimo de lavanda a la nariz, el olor que desprenden es la esencia, lo que se convertirá en aceite esencial después de un determinado proceso.

Este perfume no sólo transporta moléculas aromáticas, también encierra un determinado número de sustancias químicas con acciones terapéuticas muy potentes.

En términos generales estas son algunas de sus características más importantes: Son totalmente naturales, altamente terapéuticos, ligeros y de textura muy fina. Algunos matan bacterias, otros impiden que se reproduzcan, otros contribuyen a reparar la piel afectada, estimulan o ralentizan los intercambios de neurotransmisores en el cerebro.

HISTORIA DE LA AROMATERAPIA

Aunque la práctica contemporánea de la aromaterapia se ha dado durante los últimos 100 años, el uso de aceites esenciales para curar el cuerpo, la mente y el espíritu se remonta a todas las grandes civilizaciones del mundo antiguo.

Las plantas aromáticas desempeñaron un papel central en las artes curativas de los primeros asentamientos humanos. Nuestros antepasados aprendieron probando y observando qué comían los animales enfermos; algunas plantas, bayas, raíces y hojas les ayudaban a aliviar síntomas de distintas dolencias. Otras plantas tenían poco efecto y había unas pocas que agravaban los síntomas, produciendo vómitos.

Las primeras civilizaciones también descubrieron que quemar las ramas y hojas de ciertas plantas podía producir efectos muy sugestivos. Algunos de los humos aromáticos producían sueño, mientras que otros curaban dolencias, algunos estimulaban los sentidos, y unos pocos producían experiencias místicas y espirituales.

Esta sabiduría médica tan valiosa fue transmitida de generación en generación y junto a nuevos descubrimientos, se convirtió en la medicina herbal de nuestros días.

EN LA ERA MODERNA

En el mundo actual, el interés renovado por la curación natural a base de plantas ha llevado al desarrollo de la aromaterapia moderna. En los años 20's el químico francés Rene Gattefosse experimentó

con los aceites esenciales y se dio cuenta de su gran potencial curativo.

La investigación de Gattefosse con los aceites esenciales fue continuada por otro francés, el doctor Jean Valnet, que los usó para curar las quemaduras y heridas de los soldados durante la primera guerra mundial. Más adelante trató a pacientes psiquiátricos con aceites esenciales, demostrando que también tienen cualidades curativas a nivel emocional y psicológico. Posteriormente, fue Marguerite Maury la primera en usarlos en sus terapias de belleza y revitalización.

En los años 60's se combinaron los aceites con masajes y eso condujo a la práctica contemporánea de la aromaterapia como arte curativo.

La aromaterapia ofrece muchos beneficios que ayudan a la gente a recuperar su salud y bienestar, hacen énfasis en las medidas preventivas y las personas aprenden a responsabilizarse del cuidado de su propia salud.



Su uso se ha convertido en una fuerte tendencia como opción alternativa de salud, belleza y bienestar, reforzando la capacidad innata del organismo para su curación, ya que al penetrar los aceites esenciales al cuerpo oxigenan las células y refuerzan el sistema inmunológico, logrando el alivio a malestares físicos y emocionales.

EL PLANO EMOCIONAL

A medida que los aceites aseguran nuestra salud física, nos proporcionan la energía necesaria para penetrar en el corazón y entrar en el reino emocional.

Dejemos que los aceites esenciales trabajen en nuestras emociones. Seamos constantes y conscientes de lo que estamos trabajando.

APLICACIÓN

Uno de los aspectos más importantes es que los aceites esenciales sólo se aplican por medios externos. Se ha demostrado científicamente que su aplicación es eficaz en la mayoría de los casos y considerablemente más segura que tomarlos por vía oral.

Cuando aplicas un aceite esencial sobre la piel, los principios activos atraviesan la epidermis para incorporarse al torrente sanguíneo, desde allí llegan al órgano afectado y su eficacia es espectacular.

Por eso se aconseja no ingerirlos y únicamente aplicarlos por vía externa, ya sea tópico o inhalado, para tratar problemas de orden general.

Ya que los aceites esenciales son demasiado potentes para utilizarlos de forma pura y además no son solubles con agua, hay que mezclarlos con un aceite vehicular.

Por su misma potencia se sugiere no utilizarlos durante los 3 primeros meses de embarazo, salvo prescripción médica, y siempre supervisados por un profesional de la salud. Lo mismo se aplica para madres lactantes, puesto que los aceites esenciales se transmiten a través de la leche materna.

De igual manera hay algunos aceites que se sugiere no utilizarlos en bebés menores de 3 meses y otros en menores de 6 años, y siempre bajo la supervisión de un médico.

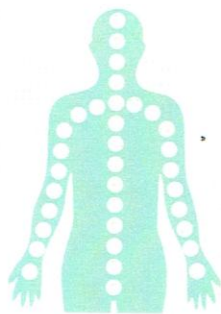
TIEMPO DE PENETRACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES



Inhalado toma alrededor de **22 segundos** para que llegue al cerebro.



De forma tópica toma de **2 a 3 minutos** para que el aceite llegue al torrente sanguíneo.



20 min. Para que afecte cada célula del cuerpo.



2 ½ horas para metabolizarse.

BERGAMOTA

Citrus bergamia risso



CARACTERÍSTICAS

- **Extracción:** Compresión fría de la cáscara.
- **Aroma:** Delicado aroma cítrico, fresco y dulce.
- **Origen:** Italia, Costa de Marfil, Guinea.

PROPIEDADES*

- Analgésico.
- Antiséptico.
- Antidepresivo.
- Antiespasmódico.
- Cicatrizante.
- Desodorante.

USOS*

Ayuda a combatir infecciones respiratorias, digestivas y de la uretra, además cólicos, cistitis, flujo vaginal, herpes labial; ayuda a calmar dolores musculares y de cabeza, limpia y refresca la piel e inhibe el mal olor.

APOYO EMOCIONAL

Mitiga tristeza, pena y depresión, reduce estrés y síndrome de fatiga crónica, ayuda a calmar la angustia y estimula las emociones.

COMBINA BIEN CON:



GERANIO



PALMAROSA



PACHULI



MENTA



MENTA VERDE



ROMERO



MELALEUCA



YLANG YLANG



INCIENSO



LAVANDA



TORONJA



NARANJA

Equilibra, calma y anima

La Bergamota es el aceite esencial soleado. Además de ser un excelente tratamiento para la depresión y el estrés, es la primera opción para tratar infecciones del tracto urinario y cistitis.

Por cientos de años, el fruto del árbol de bergamota ha sido usado ampliamente por sus propiedades calmantes, relajantes, refrescantes y animadoras. Este fruto es usado en

productos para la piel, aceites para masaje y aromaterapia. Cuando se difunde su aroma, nutre la salud emocional y calma los nervios.

En el baño sus cualidades limpiadoras y analgésicas producen una sensación refrescante, estimulante y desodorante.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Estimula emociones.
- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye el estrés, la tensión, la ansiedad y dolor de cabeza.
- Relaja, calma y aminora la angustia.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

Evite exponerse al sol por 12 horas después de aplicar este aceite.

- Ayuda a calmar los síntomas de la piel por picaduras de insectos, cortadas, raspones.
- Para disminuir dolor de cabeza al frotar en las sienes.
- Para calmar el dolor y promover relajación, frotar en los músculos.
- Se puede usar como repelente de insectos.

EN LA TINA:

Diluir 3 gotas con un aceite vehicular, se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel o al cuerpo al salir del baño.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir balance emocional y un remedio inmediato.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



CLAVO

Eugenia Caryophyllata



CARACTERÍSTICAS

- **Extracción:** Destilación a base de vapor de los botones secos.
- **Aroma:** Especiado fuerte, muy picante, cálido y leñoso.
- **Origen:** Islas Molucas, Madagascar, Zanzibar, Indonesia.

PROPIEDADES*

- Analgésico.
- Antiséptico.
- Analgésico dental.
- Estimulante.
- Refrescante.
- Cicatrizante.
- Afrodisíaco.

USOS*

Ayuda a calmar el dolor muscular y de muelas, fermentación gástrica y flatulencias, problemas dentales como caries, abscesos, aftas, auxiliar en el tratamiento de torceduras y moretones, infecciones intestinales, urinarias y respiratorias, problemas de la piel como verrugas, acné, flacidez y arrugas.

PLANO EMOCIONAL*

Es un tónico emocional, tiene un efecto restaurador y estimulante, ayuda a controlar el estrés, ayuda a definir límites, aumenta la concentración y la energía, afianza, recupera del cansancio y refresca el ambiente.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



NARANJA



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



YLANG YLANG



INCIENSO



PACHULI

Restaura, estimula

Cada año, un árbol maduro de clavo aromático produce únicamente cerca de diez botellas de 15ml de este poderoso aceite esencial. Los capullos de las flores son recolectados a mano, se ponen a secar y luego se maceran para extraer el aceite. Al principio el clavo sólo se usaba para calmar el dolor, refrescar el ambiente y como

auxiliar en el tratamiento de enfermedades. Actualmente el clavo es la primer opción como ayuda inmediata para calmar el dolor de muelas. Con la aromaterapia también se usa para estimular el cerebro, aumentar la concentración y recuperar la energía.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Limpia el aire.
- Disminuye la náusea.
- Combate la fatiga.
- Impulsa la energía.
- Ayuda a disminuir el dolor de cabeza.
- Auxiliar para la congestión causada por resfriado.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- **Molestias digestivas:** mezclar 2 gotas de aceite esencial con 10 gotas de aceite vehicular y masajear el abdomen.
- **Dolor de muelas:** un par de gotas de aceite esencial en un isopo y aplicarlo sobre la zona dolorida, dejarlo en contacto varios segundos y retirar.
- **Enjuague bucal:** mezclar 3 gotas diluidas en un

poco de alcohol y después añadir agua, hacer circular la mezcla por toda la boca, hacer gárgaras y después escupir.

- **Fatiga:** Mezclar 2 gotas de aceite esencial con 10 gotas de aceite vehicular y realizar un masaje por la columna.
- Frotar músculos adoloridos, articulaciones y moretones.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una o dos gotas a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Al inhalarlo ayuda a aliviar la mucosidad y aflojar las flemas.
- Disminuye dolor de cabeza.
- Despierta la mente.
- Ayuda a eliminar el cansancio.

PRECAUCIONES:

Ver Precauciones generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

EUCALIPTO

Eucalyptus Globulus



CARACTERÍSTICAS

- **Extracción:** Destilación de las hojas.
- **Aroma:** Herbáceo, amaderado, balsámico y fresco.
- **Origen:** Australia, España, Portugal.

PROPIEDADES*

- Analgésico.
- Antiséptico.
- Antibacteriano.
- Expectorante.
- Descongestionante.
- Antineurálgico.
- Antirreumático.
- Antiviral.
- Relajante muscular.
- Cicatrizante.

USOS*

Ayuda a descongestionar, en el tratamiento de infecciones respiratorias y urinarias, asma, tos, garganta irritada, resfriados, despeja la cabeza y ayuda a aliviar jaquecas, calma dolores musculares y artríticos, es muy útil en el tratamiento de las infecciones en la piel, cortes y quemaduras.

PLANO EMOCIONAL

Estimula y purifica emociones, anima la comunicación, da sentido de pertenencia, ayuda a dar una visión positiva de la vida, mejora la concentración, combate el agotamiento mental.

 COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



NARANJA



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



PACHULI

Descongestiona, relaja

El aceite esencial de eucalipto es probablemente el más familiar, proviene de las hojas de este árbol azul, tiene un aroma dulce, mentolado y huele a bosque frondoso. Originario de Australia, donde era considerado como un "curatodo" por los aborígenes y también después por los colonizadores, el eucalipto se ha extendido ahora casi totalmente a las zonas tropicales y subtropicales del mundo.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Para abrir las vías respiratorias.
- Ayuda a descongestionar.
- Calma molestias de garganta.
- Ayuda a mejorar los síntomas de catarrros y resfríos.
- Aumenta la capacidad de enfocar.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Resfrío, gripe, bronquitis, pecho congestionado, tos: frotar sobre el área del pecho, cuello y parte alta de la espalda para ayudar a reducir sus síntomas.
- Consigue un sueño sin los síntomas del catarro. Atenúa dolores musculares y de las articulaciones.
- Auxiliar en el tratamiento de Infecciones y micosis en la piel: En caso de ser una zona pequeña, verter 1 gota sobre un hisopo y aplicar sobre los 5 o 6 granos a tratar o entre los dedos de los pies por hongos. En caso de ser una zona más extensa, como por

Tiene una larga lista de usos en la medicina tradicional y su aceite esencial es uno de los remedios más poderosos y versátiles. Se usa en inhalaciones de vapor para ayudar a combatir los primeros síntomas de un resfriado, garganta irritada, tos, congestión nasal o sinusitis, o si necesita un ungüento para el dolor es tiempo de aplicar este aceite esencial.

ejemplo la parte superior de la espalda por acné, diluir 2 gotas en una cucharadita de aceite vehicular y cubrir la zona afectada.

EN LA TINA:

Diluir 3 gotas con un aceite vehicular, se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel o al cuerpo al salir del baño.

- Relaja
- Calma
- Refresca
- Descongestiona
- Disminuye dolores

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA, (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



GERANIO

Pelargonium Graveolens



CARACTERÍSTICAS

- **Extracción:** Destilación de la planta.
- **Aroma:** Floral, dulce, fuerte y picante.
- **Origen:** Islas Comores, Egipto, Marruecos.

PROPIEDADES

- Hemostático.
- Antiséptico.
- Cicatrizante.
- Diurético.
- Astringente.
- Antidepresivo.
- Equilibrante.
- Reanimador.

USOS

Es un aliado contra la diabetes, ya que ayuda para asimilar los azúcares de los alimentos, ayuda a reducir los síntomas de los problemas menstruales y de menopausia, reduce retención de líquidos, cicatriza heridas, quemaduras, ayuda a la circulación desvaneciendo moretones, revitaliza la piel, auxiliar en el tratamiento de problemas cutáneos como acné, eczema, estrías, celulitis.

PLANO EMOCIONAL

Regula y eleva estados de ánimo, baja la negatividad, equilibra tensión y depresión, ayuda a encontrar la estabilidad emocional, dulcifica el entorno, refuerza vínculos familiares conectando con el espíritu maternal.



COMBINA BIEN CON



BERGAMOTA



NARANJA



EUCALIPTO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



PACHULI



INCIENSO



MENTA

Reanima, equilibra

El geranio es el gran equilibrador de los aceites esenciales, ayuda a regular tanto las hormonas como los estados de ánimo. Es uno de los aceites más importantes y ampliamente usados entre los remedios holísticos. Su aroma agrídulce como el de una rosa, ayuda a lograr el equilibrio mental, levanta emociones y disminuye

la tensión nerviosa, la negatividad y la fatiga. También revitaliza la piel promoviendo una buena circulación y así ayudando a desvanecer moretones, heridas y picaduras de insectos. El aceite esencial de geranio simplemente reanima a todo tú ser.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Dulcifica el entorno.
- Alivia el cansancio y la fatiga.
- Levanta el ánimo.
- Impulsa la energía.
- Ayuda contra el estrés.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

Evite exponerse al sol por 12 horas después de aplicar este aceite.

- Frotar los músculos para fortalecer o calmar dolor.
- Como curación, aplicar sobre picaduras de insecto, moretones, raspones y cortadas menores.

EN LA TINA:

Diluir 3 gotas con un aceite vehicular, se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel o al cuerpo al salir del baño.

- Para sentirse fresco y revitalizado.
- Aumentar la energía.
- Experimentar equilibrio emocional.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un alivio inmediato a la fatiga, la tensión y el estrés.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



INCIENSO

Boswellia carterii



CARACTERÍSTICAS

- **Extracción:** Destilación de la resina.
- **Aroma:** Ámbar, especiado y boscoso.
- **Origen:** India, Somalia, Omán, Yemen, Etiopía, Arabia Saudí.

PROPIEDADES*

- Astringente.
- Cicatrizante.
- Digestivo.
- Diurético.
- Regenerador.
- Fortalece encías.
- Antidepresivo.
- Calmante emocional y espiritual.
- Estimula el sistema inmunológico.

USOS*

Auxiliar en el tratamiento de resfriados y problemas respiratorios, asma, cistitis, hace lucir la piel más joven, revitaliza y nutre la piel sobre todo la madura, mejora la apariencia de cicatrices y estrías, estimula el bienestar inmunológico.

PLANO EMOCIONAL

Reduce la ansiedad, ira, estrés y angustia, es calmante y revitalizante, levanta el ánimo y relaja las emociones, ayuda a conseguir elevados estados de conciencia espiritual, favorece la meditación, induce paz mental y espiritual.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LIMONCILLO



PALMAROSA



LAVANDA



MENTA



MENTA VERDE



ROMERO



MELALEUCA



YLANG YLANG

Estabilidad emocional y espiritual

Quizá el más reconocido de todos los aceites esenciales. El incienso es considerado el más antiguo remedio para nutrir y hacer resaltar el brillo de la piel. Los egipcios lo usaban como ingrediente en sus cosméticos y maquillaje por sus propiedades embellecedoras. Actualmente, gracias a los conocidos méritos del incienso, es usado ampliamente en aromaterapia. Cuando se difunde, su elegante y dulce

aroma de madera fina, comunica una sensación de frescura y tranquilidad que reduce la ansiedad y el agobio. Después de diluir mediante un aceite vehicular, disfrute de un baño relajante que calma las emociones y da tranquilidad. Obtenga los beneficios de sus cualidades anti-inflamatorias, astringentes y desinfectantes. Con este aroma relaje la mente durante la meditación y eso le hará encontrar paz y estabilidad emocional.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Da un sentido de tranquilidad, felicidad y calma.
- Promueve la reflexión, meditación, paz interna y espiritualidad.
- Balancea las emociones.
- Disminuye la ansiedad.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Aplicar levemente para reducir irritación y rojez en la piel.
- Inflamaciones, dolores y molestias.
- Tonifica la piel.
- Reduce cicatrices y piel quemada por el sol.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Limpia el cuerpo.
- Calma las emociones.
- Resalta el brillo de la piel.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Calma inmediatamente.
- Encuentra tranquilidad.
- Despeja la mente.
- Ayuda la meditación.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



LAVANDA

Lavandula angustifolia



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de las Flores.
- Aroma: Floral, refrescante y dulce.
- Origen: Francia, España, Rusia.

PROPIEDADES

- Es un curatodo.
- Antiséptico.
- Analgésico.
- Antidepresivo.
- Relajante.
- Sedante.
- Regenerador de la piel.
- Cicatrizante.

USOS

Ayuda en problemas respiratorios, con la presión alta y problemas cardíacos, migraña, dolores de cabeza y musculares. Auxiliar en el tratamiento de infecciones en la piel, quemaduras, cortes y heridas, problemas digestivos, diarrea, náuseas y vómito, ayuda contra la cistitis y retención de líquidos, combate el insomnio.

PLANO EMOCIONAL

Reduce la ansiedad, normaliza las emociones y cambios de humor, alienta la honestidad emocional conectando corazón y alma.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LIMONCILLO



PALMAROSA



PACHULI



MENTA



ROMERO



MELALEUCA



YLANG YLANG

Tranquiliza y relaja

El de lavanda es, con diferencia, el más popular, versátil y ampliamente usado de todos los aceites esenciales. Al principio la lavanda parece demasiado buena para ser verdad: un curatodo que ha mantenido su reputación durante miles de años.

Sin embargo, muchas de las propiedades de la lavanda se deben a sus aplicaciones primarias para equilibrar y normalizar las funciones corporales y las emociones. En general su efecto es aliviante, calmante y relajante.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Crea un ambiente calmante, aromático, relajante.
- Libera el estrés, la tensión y la ansiedad.
- Fomenta un sueño tranquilo.
- Disfruta una fragancia floral refrescante que mejora tu ánimo.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Calma y ayuda con irritaciones, piel seca, quemada por el sol, labios secos.
- Con un masaje relaja los músculos y la tensión.
- Consigue un sueño relajante y reparador.
- Ayuda a calmar el dolor de cabeza y migrañas.
- Ayuda a calmar cólicos.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Limpia tu cuerpo de ansiedad, estrés y tensión.
- Ayuda a calmar irritaciones menores de la piel.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para un conseguir un rápido efecto calmante y relajante.

PRECAUCIONES:

- Puede provocar somnolencia.
- Ver Precauciones Generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA, (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

LIMÓN

Citrus limon



CARACTERÍSTICAS

- **Método de extracción:** Compresión fría de la cascara.
- **Aroma:** Cítrico, refrescante, purificante y semi agrio.
- **Origen:** Mediterráneo, California, Brasil, Argentina.

PROPIEDADES*

- Antiséptico.
- Bactericida.
- Astringente.
- Tónico estomacal y hepático.
- Depurativo.
- Diurético.
- Refuerza vasos sanguíneos.
- Fluidifica la sangre.
- Hemostático.
- Purificador.

USOS*

Ayuda contra las hemorragias, aumenta sistema inmunológico, anemia, varicosis, ayuda en enfermedades infecciosas, arterioesclerosis, hipertensión, limpia y estimula aparato circulatorio, síndrome Reynaud, hemorragia nasal, congestión hepática y vesicular, problemas respiratorios, aumenta energía, combate fatiga, limpia y suaviza la piel, fortalece el cabello.

PLANO EMOCIONAL

Estimula la mente agotada, aclara el pensamiento y facilita la concentración, combate la confusión mental y la apatía, corrige el estado de ánimo.

COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LAVANDA



INCIENSO



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



PACHULI



MENTA

Energético, reanimador y refrescante

No sólo el fruto del limón ha sido reconocido por su ayuda para preservar una mente y un cuerpo saludables, sino también el aceite esencial de limón puede contribuir dando un vigoroso impulso de energía. Sus propiedades hemostáticas ayudan a detener hemorragias, y combinadas con sus propiedades bactericidas, hacen que sea excelente para lavar cortes y rasguños. Su fragancia es fuerte y refrescante, puede ayudar a corregir el estado de ánimo, el sistema inmunológico, la concentración, a combatir resfriados ligeros y fatiga, a estar más

alerta. También ayuda a corregir pequeños problemas de la piel. Gracias a todas sus cualidades benéficas es ampliamente usado en la aromaterapia. Cuando se difunde hace el ambiente más ligero, vigoroso y fresco. En el baño relaja física y mentalmente. Cuando se siente sin fuerzas o a punto de enfermarse, puede diluir con un aceite vehicular y aplicarse mediante un masaje. Para aclarar la mente, conseguir mejor concentración y abrir los pasajes respiratorios se inhala. Para limpiar o desinfectar cualquier superficie se diluye en agua y vinagre blanco.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Use como fragancia refrescante.
- Levanta el ánimo.
- Impulsa la energía.
- Promueve el estar alerta, enfocado, concentrado.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra).

Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

Evite exponerse al sol por 12 horas después de aplicar este aceite.

- Masajear los músculos y el cuerpo adolorido causado por un resfriado.
- Nota: Se puede aplicar puro como antiséptico sobre picaduras de insecto, moretones, raspones y cortadas menores.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Relaja el cuerpo y la mente.
- Limpia y suaviza la piel.
- Fortalece el cabello y el cuero cabelludo.
- Impulsa la circulación.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente.

O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un inmediato remedio vigorizante.

OTROS USOS:

- Compresas.
- Limpia y desinfecta toda la casa.
- Spray aromatizador.
- Desodorante para evitar el olor a mascotas.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

LIMONCILLO

(Té de limón)

Cymbopogon Citratus



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de la hierba.
- Aroma: Fresco, herbáceo, cítrico y agridulce.
- Origen: India, América central y Brasil.

PROPIEDADES*

- Digestivo.
- Diurético.
- Febrífugo.
- Antiséptico.
- Bactericida.
- Analgésico.
- Desodorante.
- Equilibrante.
- Tranquilizante.
- Calmante.
- Refuerza sistema inmunológico.

USOS*

Ayuda con problemas digestivos, cólicos, flatulencias, a combatir bacterias como la helicobacter pylori, alivia dolores de cabeza y musculares, aumenta el sistema inmunológico, tensa y tonifica la piel, ayuda a combatir hongos en uñas de los pies, es un buen desodorante, repele moscas y mosquitos, calma los nervios y ayuda contra el insomnio.

PLANO EMOCIONAL

Levanta el ánimo, aumenta la concentración, fomenta un sueño reparador, mejora la claridad mental.

COMBINA BIEN CON:

 BERGAMOTA

 CLAVO

 EUCALIPTO

 GERANIO

 TORONJA

 LIMÓN

 LAVANDA

 PALMAROSA

 MELALEUCA

 YLANG YLANG

 ROMERO

Reanima, estimula, relaja.

Según la farmacopea de los indios, el limoncillo o té de limón era tradicionalmente usado como antídoto contra enfermedades infecciosas, fiebres y cólera. Este delicado y fresco aroma es uno de los favoritos en la aromaterapia. Cuando se difunde su fresca fragancia a limón natural ofrece propiedades tranquilizantes y calmantes. Desodoriza cualquier habitación, repele insectos, calma la ansiedad y

el insomnio. Este versátil aceite esencial contiene vitaminas, antioxidantes y minerales que proveen un amplio espectro de beneficios cuando se usa en el baño o en un masaje. Quizá lo más sorprendente es su efectividad al usarlo para aliviar el dolor muscular, como un antiinflamatorio y como un fuerte soporte para el sistema inmunológico.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Refresca cualquier habitación.
- Repele de insectos.
- Promueve el sueño.
- Disminuye la ansiedad.
- Calma la tensión nerviosa.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Masaje en las articulaciones y músculos.
- Frotar al lado de la cabeza para ayudar a calmar dolor.
- Frotar en los pies.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Disfruta de un baño relajante.
- Una experiencia calmante.
- Refresca el cuerpo.
- Ayuda a disminuir inflamaciones.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un remedio inmediato.

OTROS USOS:

- Repele insectos.
- Deodoriza cualquier habitación.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



MELALEUCA

(Árbol de té)

Melaleuca Alternifolia



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de las hojas.
- Aroma: Agradable aroma herbal, penetrante y medicinal, con notas más dulces a madera cuando se evapora.
- Origen: Australia.

PROPIEDADES*

- Antiséptico.
- Bactericida.
- Desinfectante.
- Fungicida.
- Cicatrizante.
- Descongestionante.
- Antiviral.
- Expectorante.
- Bálsamo.
- Desodorante.

USOS*

Ayuda en infecciones en la piel, acné, abscesos, verrugas, heridas infectadas, úlceras, llagas, erupciones y ampollas, herpes labial y genital, infecciones por hongos, alivia el pie de atleta. Eleva el sistema inmunológico, combate bacterias y ayuda con problemas respiratorios.

PLANO EMOCIONAL

Ayuda a borrar traumas pasados, libera relaciones codependientes, borra cargas energéticas negativas.



COMBINA BIEN CON



BERGAMOTA



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LIMONCILLO



ROMERO



YLANG YLANG

Desinfecta, limpia, descongestiona

Relativamente recién llegado al escenario de la aromaterapia, el aceite de árbol de té se ha convertido rápidamente en una panacea universal para primeros auxilios, o "curalotodo". Los aborígenes australianos fueron los primeros en descubrir los muchos beneficios que se obtienen de las hojas y resina del árbol.

Durante la 2ª guerra mundial, formaba parte del

botiquín de primeros auxilios en áreas tropicales, por sus propiedades antisépticas, desinfectantes, bactericidas, entre otras. Investigaciones más exhaustivas han mostrado su fuerte acción fungicida.

Actualmente el aceite esencial de melaleuca o árbol de té, quizá el más completo en la naturaleza, es reconocido en todo el mundo por su poderoso extracto que brinda múltiples beneficios para el bienestar.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Limpia el ambiente y lo libera de bacterias.
- Refresca cualquier área.
- Alivia problemas de las vías respiratorias como: sinusitis, catarro y tos.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Calma y ayuda con irritaciones de la piel.
- Cuidado de uñas.
- Masaje descongestionante sobre el pecho.
- Ayuda a aliviar picaduras de insectos.
- Ayuda a limpiar y desinfectar raspones y cortaduras menores.
- Combate las pulgas en los animales (usarlo con moderación).

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Calma irritaciones menores de la piel.
- Previene infecciones.
- Calma la comezón del cuero cabelludo.
- Elimina malos olores.
- Ayuda a aliviar piquetes de insectos.

OTROS USOS:

- Limpieza general del hogar - pisos, superficies.
- Repelente de insectos.
- Rocíar sobre alfombras y muebles para prevenir olor a mascota.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



MENTA

Mentha Piperita



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de la planta.
- Aroma: Herbal, fresco y fuerte.
- Origen: Estados Unidos, Inglaterra, Francia.

PROPIEDADES*

- Potente digestivo.
- Auxiliar hepático.
- Refrescante.
- Analgésico.
- Estimulante.
- Tónico.
- Auxiliar cefálico.
- Estimulante del sistema nervioso.
- Relajante muscular.
- Vigorizante.

USOS*

Ayuda en problemas digestivos, respiratorios, desordenes hepáticos, mala circulación, migrañas y dolores de cabeza, y muelas, relaja los músculos y baja tensión. Calma la fatiga mental y aumenta la energía, ayuda a aliviar quemaduras del sol y mal aliento.

PLANO EMOCIONAL

Estimula la mente, disipa la fatiga mental, ayuda a la concentración, es calmante y trata la apatía. Ayuda a aliviar los sentimientos de inferioridad e inseguridad y nos ayuda a enfrentar la realidad emocional.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



PACHULI



INCIENSO

Refresca y vigoriza

La naturaleza combinó dos magníficas plantas, y creó la menta piperita simplemente conocida como menta. El aceite esencial de esta planta es considerado como uno de los mejores para combatir todo tipo de alteraciones digestivas. Con su dulce aroma a mentol es un potente relajante muscular y analgésico contra el dolor. Puede aumentar el nivel

de concentración y habilidad, también puede calmar la comezón y las alergias. Al difundir su aroma picante a menta se crea un entorno refrescante y vigorizante. En el baño hidrata la piel. Se puede inhalar directamente para aumentar la concentración y obtener un impulso de energía. En lo psicológico, la menta empodera y fomenta la alerta y claridad.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Ayuda a estar alerta y enfocado.
- Aumenta la energía.
- Libera el ambiente de toxinas.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Para disminuir el dolor: frota músculos y articulaciones.
- Aplicar sobre molestias e inflamaciones de la piel.
- Refresca la piel y el cuerpo.
- Dolores de cabeza: aplica suavemente sobre la frente y sienes para mitigarlo.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Un baño que limpia, refresca y relaja el cuerpo y la mente, vigorizando, rejuveneciendo y refrescando.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir despejar la mente y un alivio inmediato.

OTROS USOS:

- Compresas.
- Diluir en agua para rociarlo contra insectos.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

MENTA VERDE

Mentha Spicata



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de las flores.
- Aroma: Herbal intenso y fresco.
- Origen: India.

PROPIEDADES*

- Antibacterial.
- Descongestionante.
- Analgésico.
- Digestivo.
- Lubricante.
- Relajante.
- Refrescante.
- Estimulante.

USOS*

Ayuda en problemas digestivos y respiratorios, destruye bacterias, regula tránsito intestinal, cura quemaduras de sol, alivia ayuda a mitigar dolores de cabeza y migraña, calma nerviosismo, reduce fatiga física y mental.

PLANO EMOCIONAL

Reduce fatiga mental, despeja la mente, levanta el ánimo, estimula la productividad y promueve la confianza. Aclara ideas.

COMBINA BIEN CON



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO

Descongestiona, relaja, refresca

El aceite esencial de menta verde se usa en la aromaterapia cuando el de menta piperita se considera demasiado fuerte. Ayuda a mitigar el cansancio, dolor de cabeza, migrañas y nerviosismo. Por su suave aroma, menos intenso, es conocida como la menta delicada. A pesar de ser tan sutil, abre las vías respiratorias y las descongestiona. El refrescante, animante y suave aroma a menta reduce la fatiga

mental y física, dando un intenso soporte emocional. La menta verde, al igual que la menta piperita y algunos otros aceites esenciales ayuda a combatir el dolor y tiene ponderosas propiedades anti-bacteriales. Por lo tanto el aceite esencial de menta verde o hierbabuena es un imprescindible para cualquier persona por las múltiples ventajas que nos ofrece.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Refresca cualquier área.
- Despeja la mente.
- Levanta el ánimo.
- Purifica el ambiente.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Untar y frotar músculos adoloridos y articulaciones sensibles.
- Para ayudar a mitigar dolor de cabeza aplicar en la frente y/o en las sienes.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Refresca el cuerpo y la mente.
- Templar el cuerpo.
- Perfuma la piel.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Es un remedio que ayuda de inmediato para abrir vías respiratorias y controlar la tos.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

NARANJA

Citrus Sinensis



CARACTERÍSTICAS

- **Método de extracción:** Prensado frío de la cáscara.
- **Aroma:** Cítrico, energético, dulce y alegre.
- **Origen:** España, Norte de África, Estados Unidos, Centro y Sur América.

PROPIEDADES*

- Febrífugo.
- Digestivo.
- Antiespasmódico.
- Sedante.
- Tónico.
- Antidepresivo.
- Desintoxicante.
- Estimulante de apetito.
- Favorece el sueño.
- Tonifica la piel.
- Afródisiaco.

USOS*

Ayuda a bajar la fiebre, en problemas digestivos y respiratorios, con retención de líquidos, en problemas nerviosos y de sueño; desintoxica la piel, baja el estrés y la irritabilidad, descansa los músculos, reconforta.

PLANO EMOCIONAL

Eleva el espíritu, disminuye la ansiedad, estrés e insomnio, ayuda a reír, encontrar la alegría y el optimismo. Promueve la creatividad y la abundancia.

COMBINA BIEN CON:



CLAVO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



PACHULI



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



MENTA



MENTA VERDE

Reconforta, desintoxica, da energía

La naranja es conocida como el "aceite sonriente" ya que anima y eleva el espíritu ayudándote a reír y encontrar la alegría en la vida; también fomenta el optimismo.

Desde la antigüedad, la medicina tradicional de los países del este reconoció los beneficios físicos, mentales y emocionales derivados del uso de la cascara de la naranja. Este aceite se ha convertido en el extracto cítrico más importante por ser un anti-inflamatorio,

antiséptico, antidepresivo, antiespasmódico y afrodisíaco que tonifica, descansa los músculos y relaja los nervios. Después de diluir mediante un aceite vehicular también puede actuar como un repelente de insectos, pero quizá lo más importante es que desintoxica y ayuda a reafirmar la piel para un aspecto más sano y juvenil. Cuando se difunde en el ambiente su aroma estimula sensaciones de alegría y relajamiento.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Atenúa el enojo, la tristeza, ansiedad.
- Promueve la relajación.
- Brinda alegría.
- Ayuda a aliviar síntomas de resfriados.
- Promueve un sueño reparador.
- Calma la piel irritada.
- Mantiene la piel brillante y juvenil.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada. *Evite exponerse al sol por 12 horas después de aplicar este aceite.*

- Ayuda a reafirmar la piel.
- Repele insectos.
- Descansa los músculos.
- Al dar un masaje disminuye la tensión.
- Un masaje en el abdomen calma el estómago.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Relaja la tensión.
- Calma los nervios.
- Desintoxica la piel.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Consiga un alivio inmediato y balance emocional.

OTROS USOS:

- Limpieza general.
- Compresas.
- Desodorante para mascotas.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la F.D.A. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

ORÉGANO

Oreganum Vulgare



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de las flores y hojas.
- Aroma: Herbáceo, fuerte y picante.
- Origen: España, Norte de África, Grecia.

PROPIEDADES*

- Antiséptico.
- Sedante.
- Antimicrobiano.
- Antiviral.
- Antibacterial.
- Antialérgico.
- Descongestionante.

USOS*

Ayuda en problemas respiratorios y pulmonares, alivia infecciones intestinales, del tracto urinario y por hongos, auxiliar en el tratamiento de raspones, cortadas menores y piquetes de insectos incluidos abejas y avispas, refuerza el sistema inmunológico.

PLANO EMOCIONAL

Refuerza la positividad y mitiga la fatiga mental. Elimina bloqueos y apegos.

COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



ROMERO



NARANJA



PACHULI



MENTA



INCIENSO

Purifica, protege, alivia

Los antiguos griegos y romanos apreciaban mucho el orégano ya que le daban muchos usos medicinales. De hecho, su nombre proviene del griego "oros" y "ganos", que son las palabras para montaña y alegría, orégano literalmente significa "Alegría de la montaña". El aceite esencial de orégano se extrae de una delicada flor blanca con hojas ásperas, se considera que es el más versátil para el cuidado de la salud y "El depurador de la naturaleza". Es un potente bactericida y analgésico. Auxiliar en infecciones de la piel, problemas digestivos

y respiratorios, infecciones virales, micosis y alergias. Fortalece el sistema inmune e incrementa la flexibilidad de articulaciones y músculos.

Este aceite esencial neutraliza los efectos de picaduras de insectos incluyendo piquetes de abejas y arañas debido a sus propiedades antisépticas. Es popular en la aromaterapia por su aroma herbal y mentolado ya que ayuda a disminuir los síntomas de las enfermedades respiratorias y alergias.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Calma la tos y dolor de garganta.
- Abre las vías respiratorias.
- Descongestiona.
- Disminuye síntomas de alergias.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Aplicar a las picaduras de insectos.
- Limpia raspones y cortadas menores.
- Masaje al cuerpo para aliviar molestias y dolores.
- Estimula la circulación.
- Es un bálsamo anti-inflamatorio.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Calma.
- Descongestiona.
- Auxiliar contra bacterias y prevención de infecciones.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un alivio inmediato en las vías respiratorias.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)



*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA, (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



PACHULI

Pogostemon Cablin



- **Método de extracción:** Destilación de los tallos y hojas.

- **Aroma:** Exótico, sensual, fuerte y persistente.

Origen: Filipinas, Indonesia, India, Malasia, Burma, Paraguay.

- Descongestionante.
- Regenerador de tejidos.
- Antiinflamatorio.
- Antimicrobiano.
- Bactericida.
- Antiséptico.
- Cicatrizante.
- Desodorante.
- Fungicida.
- Estimulante.
- Afródisiaco.
- Repelente de insectos.

Descongestiona vías respiratorias, es un buen aliado en los cuidados de la piel y cuero cabelludo, colabora en el tratamiento de seborrea, eczema, dermatitis, contra piquetes de insectos arrugas, ayuda a desvanecer cicatrices, desodorante, es un poderoso afrodisiaco, calma y relaja.

Promueve tranquilidad, actitud positiva y la introspección; reduce enojo, tristeza, ansiedad, estrés y depresión; levanta el ánimo. Es muy bueno en la meditación.



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



MENTA



ROMERO



YLANG YLANG

Relajante, afrodisíaco

El patchouli es el aceite esencial hippy, y fue muy usado en los años 60's y comienzos de los 70's ofrece un perfume sensual con una ponderosa fragancia a tierra y madera. Se usa frecuentemente en la aromaterapia para reducir enojo, depresión, tensión, ansiedad y tristeza, estimula una sensación de tranquilidad y actitud positiva. Tal vez por eso se

ha usado como afrodisíaco por cientos de años, así como un calmante que a la vez estimula y fortalece los músculos, los nervios, y la piel. Ayuda con heridas, magulladuras, raspones, mejora la apariencia de las cicatrices, previene infecciones. También se usa como un efectivo desodorante y repelente de insectos.

Modos de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Crea un ambiente perfumado, calmante y relajante
- Fomenta una actitud positiva y levanta el ánimo
- Disfruta una fragancia tranquilizante y sensual

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Da un masaje sensual y relajante para los músculos y la tensión.
- Ayuda a desvanecer cicatrices, raspones y magulladuras.
- Vigoriza la piel.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Limpia tu cuerpo de ansiedad, estrés y tensión.
- Calma irritaciones menores de la piel.
- Deja tu piel con un aroma sensual.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un inmediato efecto calmante y relajante.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA, (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

PALMAROSA

Cymbopogon Martini



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de las hojas.
- Aroma: Floral, refrescante y dulce.
- Origen: India, Madagascar, África, Isla Comoro.

PROPIEDADES*

- Antiséptico celular.
- Hidratante.
- Febrífugo.
- Antibacterial.
- Antiviral.
- Antimicótico.
- Digestivo.
- Desestresante.
- Estimulante celular e inmunológico.

USOS*

Ayuda con problemas digestivos, estimula el apetito, es muy bueno para el drenaje linfático, cura micosis en piel y órganos genitales, transpiración excesiva, ayuda a eliminar malos olores por sudor, es un gran aliado en los cuidados de la piel ya que la refresca, hidrata y equilibra, combatiendo así arrugas y acné.

PLANO EMOCIONAL

Trata ansiedad, agobio y tensión; relaja una mente cansada, borra cicatrices del pasado, equilibra emociones, ayuda a salir de cuadros depresivos, reconforta emocionalmente, levanta el ánimo.

COMBINA BIEN CON


BERGAMOTA


NARANJA


EUCALIPTO


GERANIO


TORONJA


LIMÓN


LAVANDA


LIMONCILLO


YLANG YLANG


PACHULI

Antidepresivo, estimulante, digestivo

El aceite esencial de palmarosa es conocido por sus propiedades relajantes, hidratantes y antisépticas. Se usa extensivamente en aromaterapia.

Por su deliciosa fragancia se utiliza en las preparaciones para la piel, hidrata, equilibra, y ayuda a regenerar las células vivas. Es un gran aliado en las cremas faciales, de manos y lociones corporales.

El bello aroma de la palmarosa, estimula y relaja tanto una mente cansada como un cuerpo adolorido.

Cuando se aplica directamente, puede ayudar a balancear la producción de lubricantes de la piel, ayuda a aliviar heridas y lesiones, puede ayudar a disminuir los síntomas de reumatismo y ciática. Al difundirse trata condiciones emocionales como la ansiedad, agobio, tensión y nerviosismo. Por su efecto hidratante al mezclarla con el agua de la tina la piel se suaviza más suave, radiante y perfumada.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Supera agotamiento, estrés y ansiedad.
- Promueve relajación.
- Disfruta su bello y refrescante aroma.
- Abre el apetito cuando se presenta alguna enfermedad.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Masaje de piernas, músculos y articulaciones.
- Disminuye reumas.
- Ayuda a hidratar y tonificar la piel.
- Limpia y desinfecta.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Limpia.
- Ayuda a hidratar la piel seca.
- Disminuye o previene dolor muscular.
- Promueve la relajación de músculos.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir balance emocional y un alivio inmediato a los nervios, estrés y tensión.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA, (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



ROMERO

Rosmarinus Officinalis



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Destilación de la hierba.
- Aroma: Herbáceo, alcanforado y fuerte.
- Origen: Mar mediterráneo.

PROPIEDADES*

- Analgésico.
- Antiséptico.
- Astringente.
- Carminativo.
- Digestivo.
- Diurético.
- Estimula glándulas suprarrenales.
- Ayuda a cicatrizar heridas y quemaduras.
- Estimulante inmunológico.
- Tónico cardiaco.

USOS*

Estimula la circulación, ayuda para descongestionar venas, estimula la memoria, ayuda a drenar el sistema linfático, aliado para tratar desordenes hepáticos como cirrosis, cálculos, ictericia, ayuda a aliviar problemas digestivos, circulatorios, anemia, dolores menstruales y musculares. Ayuda a nivelar colesterol, desintoxica el cuerpo, proporciona cuidado para la piel y el cabello.

PLANO EMOCIONAL

Mantiene la mente clara y alerta, renueva el entusiasmo, fortalece la mente e incrementa la creatividad y concentración. Conecta con tu parte masculina ayudando en momentos de transición y cambio.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



EUCALIPTO



GERANIO



TORONJA



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



MELALEUCA



YLANG YLANG



MENTA



MENTA VERDE



NARANJA

Estimula, fortalece

El de romero es el aceite esencial mas intensamente cefálico, lo que prueba el viejo proverbio popular: "romero para recordar" ya que fortalece la mente e incrementa la creatividad. Ha sido valorada por muchas culturas antiguas como una planta sagrada que puede dar paz a los vivos y a los muertos.

Es uno de los aceites esenciales mas potentes en aromaterapia. Algunos de sus beneficios incluyen: disminuir la tensión, reducir inflamación, promover la salud del cabello y del cuero cabelludo, revitalizar el

sistema inmunológico y aumentar la memoria.

45 kilos de estas agujas verdes oscuras y tallos del romero se destilan a través del proceso de vaporización para obtener apenas unas 30 botellas de 15ml de éste codiciado aceite esencial. Su difusión corrige la tensión, el cansancio y la ansiedad. Su uso en la tina brinda un baño suavemente relajante, que ayuda a calmar el dolor en articulaciones y músculos. Inhalado directamente puede aumentar la actividad mental y concentración así como reparar un cuerpo exhausto.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Supera la fatiga y el estrés.
- Despeja la mente.
- Mejora la concentración.
- Promueve la relajación.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Frotar los músculos y las articulaciones.
- Masajee en el cuero cabelludo para promover cabello más fuerte y resistente.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Baño purificador.
- Disminuye dolores.
- Calma.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un efecto inmediato contra el cansancio, mejorar la memoria y concentración.

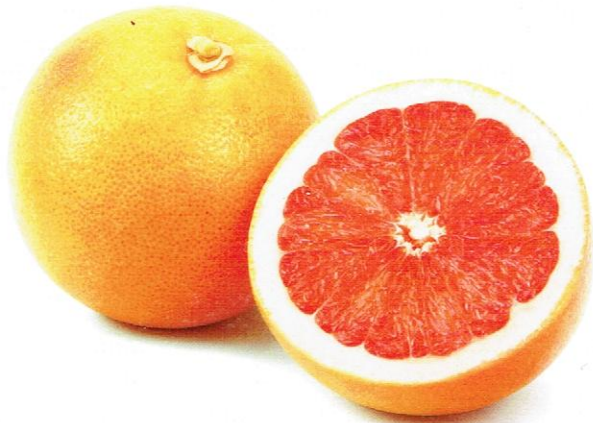
PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

TORONJA

Citrus Paradisi



CARACTERÍSTICAS

- Método de extracción: Compresión en frío de la cáscara.
- Aroma: Cítrico, vigorizante, fresco y dulce.
- Origen: Estados Unidos, Brasil, Israel.

PROPIEDADES*

- Antidepresivo.
- Desintoxicante.
- Ayuda a la circulación.
- Diurético.
- Antioxidante.
- Cicatrizante.
- Depurativo.
- Antimicrobiano.
- Estimulante.

USOS*

Ayuda al drenaje linfático, problemas de hígado y vesícula biliar, combate la obesidad, ayuda en la circulación, alergias, celulitis, ayuda a aliviar el agotamiento del sistema nervioso, refresca y vigoriza, desintoxica, desinfecta heridas, ayuda a calmar dolores de cabeza, a controlar la piel y el cabello grasoso.

PLANO EMOCIONAL

Estimula, inspira, levanta el ánimo sobre todo en invierno, eleva la autoestima, fomenta el optimismo, quita amargura y resentimiento, renueva y balancea el espíritu.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



CLAVO



NARANJA



GERANIO



LIMÓN



LAVANDA



LIMONCILLO



PALMAROSA



YLANG YLANG



ROMERO



INCIENSO

Reanima, balancea

El aceite esencial de toronja es una de las esencias más versátiles, energéticas e intensamente refrescantes de la aromaterapia.

Es ligero, refrescante y vigoroso. Sus propiedades no solo ayudan a proteger el cuerpo y la piel de oxidantes y toxinas peligrosas sino que además estimulan la mente y el sistema nervioso. Renueva, balancea y

levanta el espíritu. Ayuda a sanar heridas, moretones e infecciones leves de la piel. Cuando se difunde, purifica, refresca y estimula el cuerpo, mente y emociones. Diluido con un aceite vehicular, se aplica mediante un masaje refrescante y sanador que puede ayudar la circulación. También se puede aplicar para desinfectar heridas, cortaduras y picaduras de insectos.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Re-encuentra tu energía.
- Levanta el ánimo.
- Olvida el estrés.
- Combate la fatiga.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

Evite exponerse al sol por 12 horas después de aplicar este aceite.

- De un masaje a su cuerpo para restaurar el balance, relajar o calmar los nervios.
- Limpia, desintoxica, tonifica la piel.
- Calma el dolor de cabeza.
- Suaviza dolores musculares o de articulaciones.
- Da un impulso a el sistema circulatorio.
- Calma piquetes de insectos.
- Desinfecta raspones o heridas menores.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Purifica, limpia.
- Refresca.
- Levanta.
- Vigoriza.
- Relaja músculos y articulaciones.
- Controla la piel y el cabello grasoso.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir un efecto inmediato que levanta, da energía y refresca.

OTROS USOS:

- Compresas.
- Refrescar cualquier habitación y ambiente.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones Generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



YLANG YLANG

Canango odorata



CARACTERÍSTICAS

- **Método de extracción:** Destilación de las flores.
- **Aroma:** Floral, exótico, voluptuoso,* fuerte y dulce.
- **Origen:** Filipinas, Isla de la Reunión, Islas Comodoro, Madagascar, Java, Sumatra.

PROPIEDADES*

- Auxiliar en hipotensión.
- Antiséptico.
- Tónico capilar.
- Sedante.
- Estimulante.
- Tranquilizante.
- Eufórico.
- Afrodisiaco.

USOS*

Uno de sus usos más importantes es para ayuda a bajar la presión arterial, regular palpitaciones, promover el fortalecimiento del sistema nervioso, estimula en todos aspectos: físico, mental, emocional, trata la ansiedad, impotencia y frigidez, es afrodisiaco y un tónico para el cuero cabelludo.

PLANO EMOCIONAL

Trata la ira, el miedo y el pánico, genera sensación de paz, favorece la expresión de sentimientos reprimidos, aumenta la alegría y creatividad, combate preocupación y timidez. Te pone en contacto con tu entorno físico y espiritual conectando con tu parte femenina.



COMBINA BIEN CON:



BERGAMOTA



NARANJA



LIMONCILLO



PALMAROSA



LAVANDA



GERANIO



INCIENSO



MENTA



TORONJA

Balance espiritual, emocional y sensual

Ylang-ylang significa "flor de flores". Uno se puede consentir con el delicado aunque exótico, y bellísimo aroma floral del aceite esencial que nos brinda la delicada flor de ylang-ylang. Uno de los aromas de preferencia en la aromaterapia cuando se busca una sensación de balance espiritual, emocional

y sensual. Su aroma invoca la sensibilidad interior y así ayuda a encontrar paz, serenidad y felicidad. Esta hermosa flor amarilla puede también ayudar contra el insomnio, ser aliada para conseguir un sueño tranquilo y así fortalecer el sistema nervioso. Ylang-ylang te pone en contacto con tu entorno físico y espiritual.

Sugerencias de uso y aplicación

DIFUSOR:

Agregar 4 a 6 gotas de aceite esencial al agua del Difusor

- Estimula el cuerpo y la mente.
- Fomenta el balance emocional y espiritual.
- Crea un ambiente sensual.

TÓPICO:

Diluido con un aceite vehicular (coco o almendra). Agregar 5 gotas a 2ml (aprox. 2 cucharadas de té) al aceite vehicular y aplicar al área afectada.

- Masaje sensual y relajante para los nervios
- Aplicar al cuello, sobre las muñecas, parte posterior de la oreja para relajarse y disfrutar el aroma.

EN LA TINA:

Diluido con un aceite vehicular se puede añadir al agua de tina, al jabón en gel, o al cuerpo al salir del baño.

- Baño purificador y calmante.
- Levanta el ánimo y refresca la piel.
- Deja tu piel con una fragancia vigorizante y sensual.

INHALAR DIRECTAMENTE:

Agregar una a dos gotas en la palma de la mano, frotar, cubrir la boca y nariz e inhalar profundamente. O bien agregar a un pañuelo o algodón, acercarlo a la nariz e inhalar profundamente.

- Para conseguir balance emocional y espiritual de forma inmediata.

PRECAUCIONES:

- Ver Precauciones generales (pag. 53)

*Estas declaraciones no han sido evaluadas ni aprobadas por la Secretaría de Salud o la FDA. (la Administración de Alimentos y Medicamentos). Este producto no es para curar, aliviar o prevenir ninguna enfermedad. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

ACEITES VEHICULARES

Dos de los mejores y más prácticos aceites vehiculares para la aromaterapia son el aceite fraccionado de coco y el de almendras dulces. Son usados como una base para transportar los beneficios y facilitar la absorción de los aceites esenciales a través de la piel.



Aceite de almendras dulces



Aceite fraccionado de coco

Los aceites esenciales no deben ser aplicados directamente sin ser previamente diluidos. Los aceites vehiculares o bases de aceites, ayudan a prevenir reacciones de sensibilidad de la piel y la irritación. Los aceites minerales jamás se usan en la aromaterapia ya que impiden que el cuerpo absorba los aceites esenciales.

Cómo diluir

Aceites esenciales con aceites vehiculares

% DE MEZCLA

GOTAS DE ACEITE ESENCIAL

3 a 5%: Usada comúnmente como apoyo en ciertas lesiones y enfermedades más graves. También ideal para añadir al agua de baño.

2.5%: Esta es la proporción recomendada para la mayoría de adultos. Es también usada para productos del cuidado del cuerpo y masajes.

1%: Para piel sensible y uso facial. También ideal para niños de 2 a 6 años.

0.5%: Para niños menores de 2 años.

5%

15

22

30

45

75

90

4%

12

18

24

36

60

72

3%

9

13

18

27

45

54

2.5%

5

9

12

18

30

36

1%

3

4

6

9

15

18

0.5%

1

2

3

4

7

8

VOLUMEN DE ACEITE VEHICULAR



10ML

15ML

20ML

30ML

50ML

60ML

NOTA: Realiza una prueba de reacción adversa antes de hacer una nueva mezcla de aceites esenciales y aceites vehiculares. Las proporciones de dilución son aproximadas y sugeridas. Para preparaciones personalizadas consulta a un experto en aromaterapia.

DIFUSOR

Es un dispositivo que vaporiza en frío mediante vibraciones ultrasónicas, haciendo que las partículas puras de aceites esenciales dispersen en el ambiente millones de micro partículas en una neblina aromática.

Cuando se inhalan estos aceites, de forma totalmente natural, nos aportan sus beneficios, humidifican, sanean y aromatan el ambiente, transmitiendo una sensación de bienestar. Podemos tener nuestro pequeño spa o jardín japonés en nuestra habitación, con los beneficios que la aromaterapia conlleva.

Mezclas para difusor

ACEPTACIÓN: 3 gotas de bergamota y 3 gotas de ylang ylang 

ACEPTACIÓN DE TU CUERPO: 3 gotas de toronja y 3 gotas de pachouli 

ALERGIAS ESTACIONALES: 2 gotas de menta, 2 gotas de limón y 2 gotas de lavanda 

ALERTA EN EL TRABAJO: 3 gotas de menta y 3 gotas de naranja 

AL DESPERTAR: 3 gotas de menta y 3 gotas de naranja 

ANGUSTIA: 3 gotas de toronja y 3 gotas de incienso 

- AUMENTO DE LÍBIDO: 2 gotas de geranio, 2 gotas de ylang ylang y 2 gotas de palmarosa 
- CANSANCIO MUSCULAR: 3 gotas de lavanda y 3 gotas de eucalipto 
- CERRADO EMOCIONALMENTE: 2 gotas de geranio, 2 gotas de ylang ylang y 2 gotas de lavanda 
- CONCENTRACIÓN: 2 gotas de ylang ylang, 2 gotas de menta y 2 gotas de limón 
- CREATIVIDAD: 3 gotas de romero y 3 gotas de incienso 
- DOLOR DE CABEZA: 5 gotas de menta y 2 gotas de naranja 
- DOLOR DE GARGANTA: 2 gotas de orégano, 2 gotas de clavo y 2 gotas de naranja 
- DORMIR BIEN : 3 gotas de lavanda y 3 gotas de incienso 
- ENERGÍA SEXUAL: 2 gotas de ylang ylan, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de palmarosa 
- ELEVAR DEFENSAS: 3 gotas de clavo y 3 gotas de naranja 
- EVITAR APETITO: 3 gotas de menta y 3 gotas de bergamota 
- EVITAR DEPRESIÓN: 2 gotas de incienso, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de bergamota 
- GRIPA: 2 gotas de menta, 2 gotas de melaleuca, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de incienso 
- MEDITACIÓN: 5 gotas de incienso o pachouli 
- MEJORAR LA MEMORIA: 3 gotas de romero y 3 gotas de incienso 
- PÉRDIDA DE APETITO: 3 gotas de naranja y 3 gotas de bergamota 
- PRESIÓN ALTA: 3 gotas de ylang ylang y 3 gotas de lavanda 
- REPELENTE DE MOSCOS: 2 gotas de limón, 2 gotas de menta y 2 gotas de eucalipto 
- QUITAR AGOBIO: 2 gotas de menta, 2 gotas de geranio y 2 gotas de limón 
- RESISTENCIA AL CAMBIO: 2 gotas de orégano, 2 gotas de limón y 2 gotas de lavanda 
- ROMANCE: 3 gotas de ylang ylang y 3 gotas de toronja 
- SEGURIDAD: 3 gotas de naranja, 2 gotas de menta y 2 gotas de incienso 
- TOS CON FLEMAS: 2 gotas de eucalipto, 2 gotas de menta, 2 gotas de incienso, 2 gotas de limón 
- TOS SECA: 2 gotas de melaleuca, 2 gotas de menta y 2 gotas de incienso 

Aceites esenciales: USOS PARA LA LIMPIEZA Y EL HOGAR



LIMPIADOR MULTIUSO:

Añade tres gotas de aceite de limón y tres gotas de aceite de melaleuca en una botella de agua tibia. luego rocía sobre cualquier superficie para desinfectar de forma natural.



REPELENTE NATURAL DE MOSQUITOS:

Combina una gota de aceite de limoncillo, una gota de aceite de bergamota y una gota de aceite de eucalipto con una cucharadita de aceite de coco para hacer un repelente de insectos natural que puedes frotar sobre la piel. Vuelve a aplicar según sea necesario.



LIMPIADOR DE ELEMENTOS DEPORTIVOS:

Si tus hijos practican deportes, añade dos gotas de aceite de árbol de té y dos gotas de aceite esencial de limón a un litro de agua tibia. luego añade cuatro cucharadas de bicarbonato de sodio y mezcla. Se utiliza para limpiar camisetas y zapatos de fútbol y ropa deportiva.



LIMPIA EL AIRE:

Difunde aceite esencial de eucalipto en el aire y disfruta de sus propiedades anti-microbianas.



EN LA LAVADORA:

Agrega 10-20 gotas de tu aroma favorito por carga.



EN LA ASPIRADORA:

Añade 5-10 gotas de tu aceite preferido en la bolsa de la aspiradora o en la bolsa de polvo.



PROTECTOR SOLAR CASERO:

Mezcla aceite de coco, óxido de zinc, manteca de karité, aceite de siempreviva y aceite esencial de lavanda. Almacena en un frasco para hacer un protector solar casero y libre de tóxicos.



ELIMINAR HONGOS DE LA CORTINA DE LA DUCHA:

En una botella de spray, agrega cuatro gotas de aceite esencial de eucalipto y cuatro gotas de aceite de melaleuca con agua tibia; rocía sobre la ducha para matar el moho naturalmente.



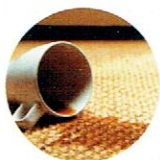
LIMPIAR SARTENES QUEMADAS:

Utiliza unas gotas de aceite de limón y un poco de agua hirviendo para ayudar a eliminar la comida quemada de las ollas y sartenes.



UNA CASA CON OLOR MARAVILLOSO:

Difunde aceites esenciales de clavo, romero o naranja cuando los huéspedes estén por llegar, y hablarán de lo increíble que huele tu casa.



LIMPIADOR DE ALFOMBRAS:

Mezcla 20 gotas de aceite de melaleuca con bórax para hacer un polvo limpiador de alfombra casero.



MATAR LAS PLAGAS:

Difunde aceite esencial de clavo y aceite esencial de naranja para matar plagas al contacto.



ILUMINACIÓN ESPIRITUAL:

Difunde aceite esencial de incienso, mientras meditas o lees para aumentar la conciencia espiritual.



EXFOLIANTE DE BAÑERA:

Mezcla media taza de bicarbonato de sodio, media taza de vinagre y cinco gotas de aceite de bergamota o aceite de limón. Utiliza como un exfoliante para un lavabo o bañera.



RENUEVA TU PAPELERA:

Coloca una bola de algodón con dos gotas de aceite de limón y dos gotas de aceite de melaleuca en el fondo de la papelera o cesto de basura para ayudar a disminuir el olor y desintoxicar el ambiente.



LAVAR ALIMENTOS:

Para limpiar frutas y verduras, añade dos gotas de aceite de limón en un recipiente grande de agua antes de lavar.



LIMPIAR EL OLOR DE LA COCINA:

Añade unas gotas de aceite esencial de clavo de olor, aceite de incienso o aceites cítricos a una cacerola de agua a fuego lento para deshacerte de los olores de la cocina.



AMBIENTADOR DE BAÑO:

Pon una bola de algodón empapado en aceite de limón detrás del inodoro para un baño fresco.



PURIFICAR LA NEVERA:

Para refrescar la nevera o en el congelador durante la limpieza, añade unas gotas de aceite de lima, toronja o bergamota al agua de enjuague.



ELIMINAR EL HUMO:

Para eliminar el humo del cigarrillo, coloca cuatro gotas de aceite de romero, cuatro gotas de aceite de melaleuca y cuatro gotas de aceite de eucalipto en una botella con atomizador y rocía dentro de la casa.



COMBATIR LA TOXICIDAD DE LA PINTURA:

Agrega aceite de menta y eucalipto a tu pintura para disipar los vapores químicos.



DESHACERSE DE OLOR EN LOS ZAPATOS:

Para quitar el olor de los zapatos, añade unas gotas de aceite de melaleuca y aceite de limón para refrescar.



REGALO PARA FIESTA DE BEBÉ:

Regala un difusor de pared con aroma de lavanda para crear un ambiente de calma.



VAJILLA MÁS LIMPIA:

Añade unas gotas de aceite de limón en el lavavajillas antes de encenderlo para un enjuague sin manchas.



KIT DE PRIMEROS AUXILIOS:

Crema un kit médico natural de familia con aceites esenciales de lavanda, limón, menta, melaleuca, orégano e incienso.

ÍNDICE TERAPÉUTICO

Protocolos de padecimientos comunes.



----A----

ACIDEZ ESTOMACAL/REFLUJO

Aplicar 3 gotas de menta verde diluido en aceite vehicular en el estómago. Dar masaje en círculos de acuerdo a las manecillas del reloj.

ACNÉ

Disolver 20 gotas de melaleuca, 10 de geranio y 5 de lavanda en un atomizador de 50 ml. Rellenar con agua mineral y atomizar la cara 3 veces al día.

AFTAS BUCALES

Aplicar una gota de melaleuca con un isopo directamente en las aftas, 3 veces al día o más si es necesario.

AGUA EN EL OÍDO

Poner 1 gota de clavo y 1 gota de limón diluido en aceite vehicular alrededor de la oreja cada 15 minutos hasta que ya no sienta agua en el oído.

ALERGIAS

Mezclar en un roll-on 10 gotas de limón, 10 gotas de menta y 10 gotas de lavanda; rellenar con aceite vehicular y colocarlo en el cuello, espalda alta y atrás de las orejas 3 veces al día.

ALERGIAS ESTACIONARIAS/NARIZ CONSTIPADA

En un atomizador de 50 ml diluir 15 gotas de eucalipto, 15 gotas de limón y 10 gotas de menta, rellenar con agua mineral, de hamamelis o destilada y rociar en la pijama, almohada y las sábanas a la hora de dormir.

AMPOLLAS

Diluir 3 gotas de incienso en aceite vehicular y aplicar en el área afectada de 3 a 5 veces al día.

APNEA DE SUEÑO

Diluir 10 gotas de lavanda en 50 ml de agua mineral y esparcir en las almohadas y sábanas.

ARRITMIA CARDIACA

Aplicar 3 gotas de ylang-ylang diluido con aceite vehicular sobre el corazón y las carótidas 2 veces al día.

ARTRITIS

Frotar 5 gotas de menta diluido en aceite vehicular en la zona con dolor.

ASMA

Aplicar en el pecho, cuello y espalda 3 gotas de incienso, 3 gotas de menta y 3 de eucalipto diluido con aceite vehicular 2 veces al día.

----B----

BAÑO DEL BEBÉ

Para una relajación suave del bebé agregar al agua de la bañera 2 gotas de bergamota, bañarlo con el método acostumbrado.

BRONQUITIS O NEUMONÍA

Aplicar 3 veces al día en las plantas de los pies, 4 gotas de orégano diluido en aceite vehicular.

----C----

CALAMBRES MUSCULARES

Diluir 10 gotas de aceite esencial de naranja, 10 de ylang ylang, 10 gotas de pachouli y 10 gotas de lavanda en 50 ml. de aceite conductor frotando directamente en la zona afectada con movimientos de abajo hacia arriba.

CALLOS, CALLOSIDADES Y JUANETES

Diluir 2 gotas de melaleuca, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de limón en aceite vehicular. Masajear zona afectada y cubrir con toalla húmeda/caliente por 30 minutos.

CASPA

Diluir 3 gotas de romero, 2 gotas de lavanda y 5 gotas de limón en aceite vehicular. Aplicar en el cuero cabelludo masajeando por 3 minutos. Dejar actuar 60 minutos y lavar normalmente.

CICATRICES

Mezclar en un roll-on 10 gotas de lavanda, 10 gotas de incienso, 10 gotas de geranio y 3 cápsulas de vitamina E. Rellenar con aceite vehicular y usar varias veces al día sobre la cicatriz.

CÓLICO BEBÉ

Diluir 2 gotas de lavanda en aceite vehicular y frotar suavemente sobre el abdomen del bebé.

CÓLICO ADULTO

Diluir 2 gotas de lavanda y 2 gotas de menta en aceite vehicular, frotándolo sobre el abdomen.

CÓLICO PREMENSTRUAL

Disolver 3 gotas de romero, menta e ylang-ylang en aceite vehicular, colocar en la parte del vientre entre bajo y cubrir con una toalla húmeda caliente.

COMEZÓN/RESEQUEDAD

Diluir 2 gotas de lavanda con 2 gotas de ylang ylang en aceite vehicular y masajear la zona afectada.

CONGESTIÓN NASAL

Colocar en el piso de la ducha 2 gotas de eucalipto y 1 gota de meta para inhalar los vapores.

CORTADURAS/RASPONES

Aplicar de 2 a 3 gotas de lavanda o incienso diluido con aceite vehicular en el área afectada.

----D----

DENTICIÓN EN BEBES (comienzan a salir los dientes)

Aplicar 1 gota de naranja o melaleuca masajeando directamente en las encías del bebé.

DESMAYOS

Colocar un frasco de menta debajo de la nariz de la persona y dejarlo para que pueda inhalarlo hasta que se recupere mientras llega la atención médica.

DOLOR DE GARGANTA.

Aplicar 2 gotas de orégano, 2 gotas de menta y 2 gotas de incienso diluido en aceite vehicular en el cuello y masajear cada 2 horas.

DOLOR DE MUELA

Aplicar 2 gotas de clavo en un algodón y poner sobre la muela afectada mínimo por 15 minutos.

DOLOR MUSCULAR

Diluir en aceite vehicular 5 gotas de menta y 5 gotas de clavo. masajear la parte afectada. Sellar con una toalla húmeda caliente.

----E----

ENERGÍA (AUMENTAR)

Aplicar dos veces al día en los pies 3 gotas de menta diluido en aceite vehicular.

EQUILIBRAR EL PH

Aplicar por las mañanas en los pies 5 gotas de limón diluido con aceite vehicular.

ESTREÑIMIENTO

Frotar de 4 a 6 gotas de naranja diluido en aceite vehicular en el abdomen 2 veces al día.

ESTRÍAS

Disolver 3 gotas de geranio, 3 gotas de incienso y 3 gotas de lavanda en aceite vehicular. Masajear el área afectada 2 veces al día.

EVITAR COMER LAS UÑAS

Diluir 3 gotas de clavo con aceite vehicular y colocarlo en las yemas de los dedos 2 veces al día.

----G----

GOTA

Diluir 2 gotas de orejando, 2 gotas de melaleuca, 2 gotas de menta, 2 gotas de clavo en aceite vehicular y masajear todo el pie y pierna afectada con movimiento de abajo-arriba.

----H----

HEMORROIDES

Diluir 3 gotas de lavanda con aceite vehicular y con un algodón colocar en la zona afectada 2 veces al día hasta que pase el malestar (arde pero es momentáneo). O también disolver 3 gotas de melaleuca en una tina de agua caliente y sentarse hasta que se entibie el agua.

HERPES ZÓSTER

En un atomizador de 50 ml. Disolver 10 gotas de menta, 10 de orégano y 10 de melaleuca rellenar con agua mineral y rociar en la zona afectada cada 2 hrs.

HIPO

Masajear el plexo solar con 3 gotas de menta diluido en aceite vehicular.

HONGOS EN LAS UÑAS

Limar un poco la uña afectada y colocar directamente 1 gota de melaleuca varias veces al día.

----I----

INDIGESTIÓN / DIARREA

Colocar de 4 a 6 gotas de menta diluido en aceite vehicular y frotar sobre el estómago para aliviar la indigestión, el gas y la diarrea.

INFECCIÓN

Diluir 2 gotas de clavo y 2 gotas de orégano con aceite vehicular y untar en pies, columna y espalda baja 3 veces al día hasta que la infección haya desaparecido.

INFECCIÓN DEL OÍDO

Aplicar de 1 a 2 gotas de orégano diluido en aceite vehicular en el área afuera de los oídos y los pómulos. Nunca aplicar adentro del oído.

INFLAMACIÓN DE ENCÍAS

Disolver 2 gotas de clavo y 2 gotas de melaleuca en aceite vehicular. Masajear las encías

----M----

MIGRAÑA

Disolver 2 gotas de menta con 2 gotas de orégano en aceite vehicular y masajear la frente, detrás de las orejas y el cuello.

MUCOSIDAD

Inhalar directamente del frasco Bergamota, aplicar en las manos, en un pañuelo de papel también para inhalarlo.

----N----

NÁUSEA

Colocar 6 gotas de menta diluido en aceite vehicular sobre el abdomen y masajear en círculos; o también colocar 2-3 gotas en las manos frotándolas gentilmente juntas, y formando "cuevitas" con las palmas para inhalar profundamente y aliviar las náuseas.

----O----

OJOS IRRITADOS

Diluir 3 gotas de lavanda con aceite vehicular y aplicar alrededor del hueso ocular. Hacer "cuevita" con la mano y ponerlos sobre los ojos irritados 5 minutos aproximadamente.

----P----

PICADURA DE INSECTOS

Frotar una gota de incienso o lavanda directamente sobre la picadura para ayudar a reducir la inflamación y acelerar el proceso de sanación.

PIE DE ATLETA

En un atomizador de 50 ml disolver 20 gotas de melaleuca y 20 gotas de limoncillo, rellenar con agua mineral. Atomizar la zona afectada después de haberla lavado con jabón neutro.

PIOJOS

Disolver en aceite vehicular 4 gotas de romero, 4 gotas de lavanda, 4 gotas de melaleuca y 4 gotas de geranio. Frotar en cuero cabelludo y cubrir con gorro de baño 30 minutos.

PREVENIR PIOJOS

Disolver 2 gotas de menta, 4 gotas de melaleuca, 2 gotas de eucalipto y 2 gotas de lavanda en un atomizador de 50 ml. Rellenar con agua mineral. Aplicar en cuero cabelludo y dejar reposar. Aplicar todos los días.

PRESIÓN ALTA

Untar sobre carótidas y corazón 2 gotas de ylang-ylang diluido en aceite vehicular 2 veces al día

PREVENTIVO PARA CÁNCER DE MAMA

Diluir en aceite vehicular 6 gotas de naranja y 2 de geranio. dar masaje circular en los senos.

----Q----

QUEMADURAS SOLARES

En un atomizador de 50 ml, disolver 25 gotas de lavanda con 25 de melaleuca, rellenar con agua mineral y atomizar en el área afectada cada hora para disminuir las molestias

QUIMIOTERAPIA (AYUDAR A ELIMINAR RESIDUOS)

Frotar de 8 a 10 gotas de naranja diluido en aceite vehicular en abdomen 2 veces al día.

----R----

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Diluir en aceite vehicular 10 gotas de naranja y frotarlo en las piernas con movimientos de abajo hacia arriba.

RONCAR (DEJAR DE)

Aplicar una gota de orégano directo en el dedo gordo del pie antes de dormir. En niños menores de seis años aplicar lavanda directa.

----S----

SANGRADO DE NARIZ

Aplicar 2 gotas de aceite de lavanda y 1 de romero diluido en aceite vehicular en la frente y puente de la nariz.

SALPULLIDO

Diluir 2 gotas de lavanda en aceite vehicular y colocar en el área afectada. 3 veces al día hasta que desaparezca el salpullido.

SALUD EN SENOS

Frotar 4 gotas de incienso diluido en aceite vehicular todos los días sobre los senos y área del abdomen.

SINUSITIS

Masajear la frente y mejillas con 5 gotas de romero diluido en aceite vehicular dos veces al día.

SUEÑO PROFUNDO DEL BEBÉ

Después del baño masajear al bebé con 3 gotas de lavanda diluidas en aceite vehicular.

SUEÑO PROFUNDO EN NIÑOS

En un frasco con atomizador de 50 ml disolver 25 gotas de lavanda y rellenar con agua mineral. Rociarlo en las sábanas y almohadas a la hora de dormir.

----T----

TOS

Diluir 2 gotas de aceite de orégano, 2 gotas de limón, 2 gotas de menta en aceite vehicular. Masajear espalda con pequeños golpes en área pulmonar.

----U----

URTICARIA (DERMATITIS ATÓPICA)

Diluir 2 gotas de lavanda, 2 gotas de geranio en aceite vehicular y masajear 2 veces al día la zona afectada.

----V----

VENAS INFLAMADAS

Diluir en aceite vehicular 5 gotas de naranja y 5 gotas de limoncillo, aplicar en las venas 3 veces al día. Evitar la luz directa del sol.

VERRUGAS

Frotar 2 gotas de incienso sobre la verruga 2 veces al día hasta que desaparezca.

PRECAUCIONES GENERALES



- No ingerir ningún aceite esencial.
- Únicamente para uso externo.
- No se aplique directamente sobre la piel, siempre mezclarlo con un aceite vehicular (aceite fraccionado de coco o aceite de almendras dulces). Probar sobre una pequeña área de la piel antes de usar.
- Evitar el área de los ojos, oídos, fosas nasales y cualquier otra parte sensible del cuerpo.
- En caso de aplicar aceites esenciales cítricos (limón, naranja, toronja, bergamota), no exponerse al sol al menos 12 horas después de aplicarse.
- No se recomienda usarlos en mujeres embarazadas, lactantes, ni en niños pequeños.
- Durante el embarazo, la lactancia o si esta bajo tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. No se deje al alcance de los niños. Descontinúe su uso si presenta irritación o cualquier otra reacción en la piel y consulte a su médico de inmediato. No use en exceso ya que puede causar dolor de cabeza y/o náusea. Si padece de asma, no utilice el método de inhalación directa.
- Conservar el aceite esencial en un lugar seco, fresco y fuera del alcance de la luz y de los niños.

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

- Si el aceite esencial cae en los ojos no lavar con agua; en un pañuelo desechable poner un poco de aceite vehicular y colocarlo en el extremo del ojo, así el aceite vehicular absorberá el aceite esencial.
- Si al aplicarlo directamente sobre la piel quema, lavar la zona con aceite vehicular (de almendra dulce, fraccionado de coco) para diluir el aceite esencial y reducir inmediatamente el dolor.
- En caso de ingerirlo en gran cantidad, acudir por atención médica.

TOMAR EN CUENTA

- Si no sabe dónde aplicar los aceites, aplíquelos en la planta de los pies o en la columna vertebral.
- En el uso de los aceites la constancia es fundamental.
- La información aquí contenida es educativa, de ninguna manera pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad. Si se encuentra bajo tratamiento médico y desea comenzar a usar los aceites esenciales, se sugiere contar con la supervisión del médico y no suspender su tratamiento.

Pink