



PRIMEROS PASOS:



ACEITES ESENCIALES

+ CONOCE LOS 10 ACEITES MÁS UTILIZADOS

nosotras
MULTICOLOR

mydoterra.com/ariannadharma

¡QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Son la esencia de una planta. Un regalo de la tierra, destilada y preparada para que puedas llevar el poder de la naturaleza a tu hogar.

Las raíces, semillas, flores, corteza tienen compuestos químicos concentrados y muy potentes que son los aceites esenciales.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Los aceites esenciales han sido utilizados desde civilizaciones antiguas en todo el mundo para: aromaterapia, cuidado personal, prácticas de salud, ceremonias religiosas, tratamientos de belleza, preparación de comida, entre otros.

Los aceites esenciales son soluciones naturales que te permiten reemplazar productos tóxicos, químicos y sintéticos en tu vida cotidiana para una gran cantidad de propósitos.

¡CÓMO FUNCIONAN?

Al abrir una botella de aceite esencial puro, tus sentidos se llenan instantáneamente con su potente aroma.

Cada aceite esencial varía en su composición natural, por lo que sus aromas y beneficios para el cuerpo y mente son únicos.

No requieres amplia capacitación para usarlos de manera efectiva. Lo importante es tener una comprensión básica de las precauciones de seguridad y métodos de aplicación del aceite esencial que quieras usar.

¿CÓMO APLICARLOS?

Existen tres formas de utilizarlos.

Algunos aceites esenciales tienen varios métodos de aplicación, por ello te recomendamos conocer las formas de uso de cada aceite que deseas aplicar.

Así mismo, conforme los vayas conociendo y utilizando, podrás identificar qué aceites funcionan mejor para ti y de qué forma.

¿CÓMO APLICARLOS?



Aromático

El sentido del olfato es una herramienta que puede generar poderosas respuestas fisiológicas, mentales y emocionales.

El uso aromático es poderoso, además es una de las formas más simples de usar los aceites esenciales.

Algunos aceites esenciales inducen efectos edificantes o estimulantes, mientras otros son más relajantes.



AROMÁTICO

A través del olfato, ya sea:

- Difusión en un difusor de aceites esenciales
- Aplicando una gota en tus manos e inhalando
- Como fragancia personal
- Aplicando a una bola de algodón y colocando en las rejillas de ventilación de tu vehículo
- Mezclando aceites en una botella rociadora con agua y aplicando sobre muebles, alfombras o ropa de cama
- Agregando a un lote de ropa o sábanas en la secadora
- Usando en limpiadores de superficies domésticas

¿CÓMO APLICARLOS?



Tópico

Los aceites esenciales penetran fácilmente en la piel para obtener beneficios localizados.

Al usarlos en la piel pueden mejorar el cutis y tono de la piel. También se pueden usar como parte de un masaje relajante.

Antes de usar tópicamente debes asegurarte de seguir las recomendaciones e instrucciones de dilución de cada aceite esencial.

Se debe evitar áreas sensibles como la piel alrededor de los ojos, interno en ojos y oídos. Piel rota o lesionada.



TÓPICO

Algunas áreas de aplicación son:

- Cuello
- Frente y sienes (a menos que el aceite sea clasificado como "aceite caliente")
- Pecho y abdomen
- Brazos, piernas, plantas de pies

Otras formas de usar tópicamente:

- Agregar unas gotas a un baño tibio
- Hacer una compresa fría o caliente sumergiendo un paño en agua, agregando aceites esenciales y luego aplicando en el área deseada
- Agregar aceite a una loción o humectando y luego aplicando sobre la piel

¿CÓMO APLICARLOS?



Interno

El uso interno se refiere a ingerir. De esta forma ingresa directamente al torrente sanguíneo a través del tracto gastrointestinal donde se transporta por todo el cuerpo.

Asegúrate de que el aceite esencial sea seguro para uso interno, así como su dosificación.



INTERNO

Algunos métodos de uso interno son:

- Agregar a un vaso con agua, batido, leche, té o alguna otra bebida
- Tomar en una cápsula vegetal
- Poner una gota debajo de la lengua
- Agregar a una pequeña cantidad de puré de manzana o yogurt
- Usar en recetas de cocina u hornear para reemplazar hierbas y especias frescas o secas (son más potentes que las hierbas y especias por lo que se sugiere usar un palillo de dientes para no excederse en la cantidad)

¡COMIENZA A USARLOS!

Yo te recomiendo los aceites esenciales doTERRA®.

Son aceites esenciales puros. No tienen contaminantes, rellenos o adulteraciones. Cada lote es sometido a un riguroso proceso de pruebas y validaciones.

Cuentan con el certificado "Certificado y Probado como Puro y de Calidad", que se comprueba con la etiqueta CPTG® que se coloca en el frasco de cada aceite esencial.

Si quieres más información general, de algún aceite específico o deseas probarlos, contáctame.

¡CON QUÉ ACEITES PUEDO COMENZAR?

Cada aceite esencial tiene sus propios beneficios, por lo que, recomendarte cuál utilizar dependerá de tus necesidades y prioridades de bienestar y para ello puedes contactarme.

Pero aquí te comarto los 10 aceites esenciales más populares:

- Árbol de té
- Copaiba
- Eucalipto
- Incienso
- Jengibre
- Lavanda
- Limón
- Menta
- Naranja silvestre
- Toronja

ACEITE DE ÁRBOL DE TÉ



Conocido por sus cualidades purificantes, que lo hacen útil para limpiar la piel, superficies del hogar y purificar el aire.

- Aplica una o dos gotas en áreas de la piel con irritación.
- Combina una o dos gotas con tu limpiador facial.
- Aplícalo en las uñas después de la ducha para purificar.
- Agrega unas gotas a un atomizador con agua y úsalos en superficies para limpiar y purificar.
- Utiliza con tu shampoo o acondicionador para un cabello y cuero cabelludo radiante.
- Combina con aceite esencial de Cedro para crear una loción para afeitar.
- Coloca en la planta de los pies y en el interior de los zapatos para obtener un aroma y sensación de frescura.
- Usa de tres a cuatro gotas en tu difusor.

ACEITE DE COPAIBA



Puede ayudar a aliviar sentimientos de ansiedad. Tomado internamente apoya la salud de los sistemas cardiovasculares, inmunológico, digestivo y nervioso.

- Agrega una o dos gotas a tu agua, jugo o té.
- Aplica combinado con aceite portador o humectante facial para mantener la piel limpia y clara. Ayuda a reducir la aparición de imperfecciones.
- Combina una o dos gotas con una pequeña cantidad de agua y agita para refrescar el aliento y promover la limpieza bucal.
- Masajea con dos o tres gotas para aliviar músculos adoloridos o cansados.
- Coloca una o dos gotas debajo de la lengua para fomentar una sensación general de bienestar ante periodos de estrés o nerviosismo.
- Difunde para apoyar la función respiratoria y promover un sueño reparador.

ACEITE DE EUCALIPTO



Su aroma alcanforado y herbáceo puede ser revitalizante, además tiene propiedades limpiadoras.

Promueve sentimientos de respiración clara y vías respiratorias abiertas.

Crea una atmósfera tranquila durante circunstancias estresantes.



- Pon unas gotas en las manos, colócalas sobre la nariz e inhala profundamente.
- Coloca una o dos gotas en el piso de tu ducha para una experiencia tipo spa.
- Añade a un aceite portador o loción para un masaje relajante.
- Difunde para usar como ambientador y desodorante de habitaciones.
- Agrega dos gotas a un vaso con agua y haz gárgaras (sin ingerir).

ACEITE DE INCIENSO



Considerado "el rey de los aceites".

Al usar internamente puede ayudar a la función celular saludable.

Brinda un aroma reconfortante y edificante.



- Difunde su aroma para un efecto relajante y elevar el ánimo.
- Aplica tópicamente o agrega a crema o loción para nutrir la piel y que luzca radiante.
- Agrega una o dos gotas a una cápsula vegetal como parte de tu régimen diario.
- Utiliza tópicamente para ayudar a calmar picaduras leves.
- Aplica en la planta de los pies para un masaje reconfortante.
- Da masaje en las sienes durante el día para equilibrar tu estado de ánimo.
- Mezcla con Lavanda y Menta, distribuye en cuello y frente ante la sensación de estrés.

ACEITE DE JENGIBRE



Su naturaleza caliente y terrosa agrega sabor y variedad al cocinar, además puede ayudar a mantener una digestión saludable.

Alivia la indigestión y náuseas ocasionales.

Proporciona un aroma relajante y calmante.



- Difunde para crear una sensación de equilibrio.
- Inhala de las palmas de las manos durante largos viajes en automóvil.
- Aplica sobre la parte inferior del abdomen para un masaje relajante.
- Úsallo en platillos dulces y salados para sustituir el jengibre entero, una o dos gotas.
- Diluye una o dos gotas en agua o ingiere en una cápsula vegetal para apoyar la función digestiva.

ACEITE DE LAVANDA



Es considerado un aceite esencial imprescindible debido a su versatilidad.

- Agrega unas gotas a almohadas, ropa de cama o plantas de los pies al acostarte.
- Combina unas gotas en un atomizador con agua para refrescar tu armario de ropa blanca, colchón, automóvil o el aire.
- Úsalo mientras cocinas para suavizar sabores cítricos.
- Utiliza para calmar leves picaduras en la piel.
- Usa con sales aromáticas de baño para una experiencia tipo spa.
- Aplica en las muñecas o inhala durante un viaje si sufres mareo por movimiento.
- Aplica en espalda, manos o planta de los pies para un masaje relajante.
- Aplica después de depilación o rasurado para suavizar los poros.
- Aplica en labios secos y agrietados.
- Usa con Menta para un masaje de cuero cabelludo.

ACEITE DE LIMÓN



Es un poderoso agente limpiador que purifica el aire y actúa como limpiador no tóxico en toda la casa.

Realza sabores, brinda un impulso refrescante al día.

Además tiene beneficios digestivos.



- Agrega a una botella rociadora con agua para limpiar mesas y otras superficies.
- Combina unas gotas con aceite de oliva para limpiar, proteger y dar brillo a acabados de madera.
- Remoja un paño y limpia muebles y prendas de cuero para mayor conservación y protección.
- Úsallo para eliminar las primeras etapas de deslustre de plata y otros metales.
- Difunde para crear un ambiente edificante.
- Diluye con aceite portador para dar un masaje acondicionador en uñas.
- Agrega una gota con una de Menta al cepillo de dientes después de usarlo.

ACEITE DE MENTA



Promueve una función respiratoria saludable y clara. Además puede contribuir en la salud digestiva y es un repelente natural de insectos.

- Toma una o dos gotas en una cápsula vegetal para aliviar malestar estomacal ocasional.
- Agrega una gota a tu batido favorito para dar un toque de menta.
- Coloca una gota en la palma de la mano e inhala para un estímulo cuando necesites.
- Combina una gota con una pequeña cantidad de agua y haz buches para obtener un enjuague bucal refrescante.
- Agrega a una compresa fría o baño de pies para una sensación refrescante.
- Difunde para disfrutar de un aroma reconfortante.
- Agrega al shampoo y acondicionador para un masaje estimulante del cuero cabelludo.
- Mezcla con Lavanda y Limón en cambios climáticos o lugares con aire acondicionado.

ACEITE DE NARANJA SILVESTRE



Tiene un aroma estimulante y energizante.

Es ideal para apoyar la función saludable del sistema inmunitario.

Energiza y anima la atmósfera mientras refresca el aire.



- Mezcla con agua en un atomizador y rocía sobre las superficies para un impulso de limpieza.
- Agrega una gota a tu agua para una explosión de sabor cítrico y promover la salud en general.
- Difunde para obtener un aroma estimulante y refrescar.
- Coloca una o dos gotas en la palma de la mano, frota y cubre boca y nariz inhalando profundamente para un impulso energizante.

ACEITE DE TORONJA



Puede crear un ambiente edificante por su aroma vigorizante y energizante.

Actúa como agente purificador en la rutina para el cuidado de la piel.

Apoya el metabolismo saludable.



- Combina con aceite portador o loción y frótalo en las manos o pies para un masaje vigorizante.
- Difunde para un aroma motivador.
- Agrega una o dos gotas a tu agua para apoyar tu metabolismo.
- Agrega a tu rutina facial nocturna como auxiliar para mejorar la apariencia de la piel.