

ALGUNAS PRECAUCIONES BÁSICAS AL UTILIZAR ACEITES ESENCIALES

1. EXPOSICIÓN AL SOL DESPUÉS DE USAR ACEITES ESENCIALES DE CÍTRICOS

Nunca expongas tu piel al sol después de aplicarte un aceite esencial de frutas cítricas como limón, naranja, bergamota, lima, toronja, etc. Estos aceites almacenan los rayos UV provocando un cambio en la coloración de la piel.

Lo ideal es que pasen 12 horas como mínimo antes de exponerse al sol.

2. ALERGIA A ACEITES ESENCIALES

Antes de usar un aceite esencial sobre un área grande de tu piel (por ejemplo rostro) aplica un poco de este en el área interior de tu codo y espera unos minutos para ver si eres alérgico.

3. IRRITACIÓN

Si usas por error un aceite esencial irritante sin diluir nunca uses agua, frota el área irritada con aceite fraccionado de coco, crema o cualquier otro aceite vegetal que tengas a la mano.

4. NO USAR ACEITES ESENCIALES DIRECTAMENTE EN LOS OJOS U OÍDOS

Los aceites esenciales pueden causar una sensación muy desagradable si caen directamente en los ojos u oídos. Siempre deben aplicarse únicamente en el contorno del ojo o con un algodón en el caso de los oídos.

5. USO DE LOS ACEITES ESENCIALES EN EPILÉPTICOS, HIPERTENSOS Y EMBARAZADAS.

Todos los cuerpos son distintos y la gran mayoría de personas con estas condiciones de salud usan los aceites esenciales sin ningún tipo de problema, sin embargo en ciertos casos podrían experimentar reacciones molestas. Revisa la tabla de la derecha para saber qué aceites posiblemente deberías evitar en estas situaciones.

En el caso de embarazadas, el único aceite esencial que debe evitarse rotundamente es el de salvia escalera (clary sage) al menos hasta los últimos días del embarazo ya que puede causar contracciones.

6. INGESTA DE ACEITES ESENCIALES EN NIÑOS

Se recomienda evitar la ingesta de aceites esenciales en niños menores a 6 años.



Aceites Esenciales que posiblemente deberían evitarse en epilepsia

- Abedul (birch)
- Albahaca (basil)
- Gaulteria (wintergreen)
- Romero (rosemary)
- Eucalipto (eucalyptus)
- Easy Air (Breathe)
- On Guard
- Zendocrine

Aceites Esenciales que posiblemente deberían evitarse en hipertensión

- Menta (peppermint)
- Romero (rosemary)
- Tomillo (thyme)

Aceites Esenciales que posiblemente deberían evitarse durante el embarazo

- Salvia Escalera (Clary Sage)
- Orégano solo evitar durante el primer trimestre

MEZCLAS POPULARES PARA PREPARAR TÚ MISMO(A)

Mezclas para frascos roll on de 10 ml, el resto se rellena con aceite de coco fraccionado.

ANTIGRI PAL

El disparo antigripal contiene una mezcla de aceites esenciales con propiedades antivirales y que ayudan a aumentar las defensas.

- On Guard 11 gotas
- Melaleuca 11 gotas
- Orégano 5 gotas
- Limón 3 gotas

Aplicación: En las plantas de los pies, columna, pecho y garganta 5 veces al día cuando si se tiene gripe, una vez que disminuya el problema se puede usar 2 o 3 veces al día como prevención.

ANTIGRI PAL PARA NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS

El disparo antigripal para niños contiene los mismos aceites que la mezcla básica pero en cantidades adecuadas para ellos.

- On Guard 6 gotas
- Melaleuca 6 gotas.
- Orégano 3 gotas
- Limón 2 gotas

Aplicación: En las plantas de los pies, columna, pecho y garganta 5 veces al día cuando se tiene gripe, una vez que disminuya el problema se puede usar 2 o 3 veces al día como prevención.

ANTIGRI PAL PARA HIPERTENSOS

Aunque no existe evidencia científica que sustente que algún aceite esencial deba evitarse cuando hay hipertensión, hemos incluido esta mezcla que excluye los aceites que posiblemente deberían evitarse con esta condición.

- Canela 1gota
- Clavo 1gotas
- Albahaca 4 gotas
- Naranja 4 gotas
- Eucalipto 1gotas
- Melaleuca 11gotas
- Orégano 6 gotas
- Limón 3 gotas

Aplicación: En las plantas de los pies, columna, pecho y garganta 5 veces al día cuando se tiene gripe, una vez que desaparezca el problema se puede usar 2 o 3 veces al día como prevención.



ANTIGRI PAL PARA EPILÉPTICOS

Aunque no existe evidencia científica que sustente que algún aceite esencial en dosis tan bajas deba evitarse en epilepsia, hemos incluido esta mezcla que excluye los aceites que posiblemente deberían evitarse con esta condición.

- Canela 1gota.
- Clavo 1gota.
- Tomillo 8 gotas.
- Naranja 8 gotas.
- Abeto Blanco 1gota
- Melaleuca 15 gotas
- Orégano 6 gotas
- Limón 2 gotas

Aplicación: En las plantas de los pies, columna, pecho y garganta 5 veces al día cuando si se tiene gripe, una vez que disminuya el problema se puede usar 2 o 3 veces al día como prevención.

ALIVIO MUSCULAR

- Menta 5 gotas
- Clavo 3 gotas
- Gaulteria 5 gotas
- Pimienta Negra 3 gotas

Aplicación: En el lugar afectado varias veces al día según sea necesario.

ALIVIO PARA DOLOR DE CABEZA CON PUNZADAS

- Mejorana, 2 gotas
- Geranio 2 gotas
- Helicriso 2 gotas
- Lavanda 1 gotas
- Menta 2 gotas
- Incienso 2 gotas
- Past Tense 2 gotas

(Para un alivio más rápido use 3 gotas de Manzanilla Romana y 3 de Incienso debajo de la lengua)

Aplicación: En las sienas, frente y parte trasera del cuello cada 10 minutos hasta que disminuya el problema.

CALMA LÍQUIDA

Mezcla ideal para calmarse en momentos de nerviosismo o intranquilidad.

- Balance 5 gotas
- Serenity 5 gotas

Aplicación: En las sienas y en los pulsos cada vez que se requiera.

ANTI ESTRÉS

- Balance 2 gotas
- Elevation 1 gota
- Naranja 1 gota
- Serenity 2 gotas

Aplicación: En las sienas y en los pulsos varias veces al día según sea necesario.

CRECIMIENTO DE UÑAS

- Incienso 10 gts
- Limón 10 gts.
- Mira 10 gts.

Aplicación: En las uñas dos veces al día

INFECCIONES EN VÍAS URINARIAS

- On Guard 16 gotas
- Orégano 6 gotas
- Limón 4 gotas

Aplicación: En las plantas de los pies, en los puntos reflejo de las vías urinarias y en la zona del vientre bajo 5 tan frecuentemente como se requiera. Incluso cada 15 minutos.

ALIVIO DE HUESOS Y ARTICULACIONES

A veces la mezcla Deep Blue no es suficiente cuando se trata de dolor de articulaciones y huesos. Esta mezcla puede ayudar con el dolor crónico.

- Limoncillo (hierba limonera, lemongrass) 10 gotas
- Gaulteria 10 gotas
- Menta 10 gotas
- Lavanda 10 gotas
- Abeto Blanco 10 gotas
- AromaTouch 10 gotas

Aplicación: En las zonas afectadas varias veces al día por un periodo prolongado de tiempo.

REGENERADOR CELULAR

Pruebe esta mezcla que además de ser un gran regenerador celular es estupenda como desinflamante y por lo tanto ayuda a sentir menos dolencias en casos como: parkinson, esclerosis, insuficiencia renal, lupus, fibromialgia y otros problemas de salud.

- Incienso 8 gts
- DDR 8 gts
- Sándalo 7 gts
- Llenar el resto con Aceite de Coco Fraccionado

Aplicación: En la nuca, pies, corazón y columna al despertar y al acostarse.

PARÁSITOS INTESTINALES

- Melaleuca 10 gotas
- Orégano 6 gotas
- Limón 10 gotas

Aplicación: Mañanas y noches en la planta de los pies y en el abdomen durante 5 días.

REFLUJO

- Manzanilla Romana 1 gota
- Menta 1 gota
- DigestZen 12 gotas
- Lavanda 12 gotas
- Limón 3 gotas

Aplicación: Abdomen, pecho y garganta 2 o 3 veces al día. Aplicar antes y después de las comidas y por las noches.



REFLUJO EN BEBES

- Manzanilla Romana 1 gota
- Mezcla Digestiva 8 gotas
- Incienso 8 gotas
- Lavanda 12 gotas

Aplicación: Abdomen, pecho y garganta antes y después de comidas o toma de leche.

REFUERZO PARA LAS DEFENSAS

- On Guard 20 gotas

Aplicación: Planta de los pies al levantarse y al acostarse.

REFUERZO PARA LAS DEFENSAS 2

- On Guard 10 gotas
- Melaleuca 10 gotas
- Orégano 5 gotas
- Limón 5 gotas
- Incienso 2 gotas

Aplicación: Cada noche en pies y espalda

SINUSITIS

- Menta 1 gota
- Easy Air 10 gotas
- Incienso 3 gotas

Aplicación: Sobre el área de los senos paranasales y pies 3 veces al día con un ligero masaje en el área.

PIQUETES

- Melaleuca 13 gotas
- Lavanda 13 gotas

Aplicación: En la zona afectada

RECETAS RÁPIDAS PARA PROBLEMAS COMUNES

JARABE PARA TOS

- ✓ 1/2 taza de miel (1 taza si es para niños)
- ✓ Menta 8 gotas
- ✓ On Guard 8 gotas
- ✓ Lavanda 8 gotas
- ✓ Incienso 8 gotas
- ✓ Limón 8 gotas

Tomar una cucharada cada 3 horas.

TOS EN BEBÉS

- On Guard 1 gota
- Incienso 1 gota

Aplicación: Diluido en 2 gotas de aceite de coco fraccionado, frotar en pecho, espalda y pies.

"MORFINA" CON ACEITES ESENCIALES (dolores intensos)

- Orégano 3 gotas
- Incienso 3 gotas

Aplicación: Tomar en una cápsula vegetal un par de veces al día si el dolor persiste después de una toma.

FIEBRE ALTA

- Menta 1 gota
- Orégano 1 gota

Aplicación: Diluir y masajear en las plantas de los pies. Primero un aceite y después el otro.

- Incienso 2 gotas

Aplicación: Una gota directa en el paladar y otra diluida masajeando en el área del corazón. Repetir tantas veces sea necesario cada 15 minutos.



MEZCLAS FAVORITAS PARA EL DIFUSOR

MEZCLA ANTI ANTOJOS

El hipotálamo de tu cerebro te dice que sigas comiendo aun cuando tu estómago ya está lleno, esta mezcla en el difusor bloqueará el antojo.

- Smart & Sassy 2 gotas
- Menta 2 gotas

MEZCLA PREVENTIVA DE GRIPE Y TOS

- On Guard 3 gotas
- Easy Air 3 gotas

Nota: Expóngase como mínimo 2 horas a una distancia de máximo 2 metros del difusor mientras funciona con esta mezcla.

MEZCLA DE ALEGRÍA, ATENCIÓN Y ENERGÍA

Alegra tu día, energízate y presta más atención a tu trabajo o estudio con esta deliciosa mezcla.

- Incienso 2 gotas
- Naranja 2 gotas
- Menta 2 gotas

¿Cuándo usarla? Al levantarte, al estudiar o en el momento en que la extrañes.

MEZCLA DE AUTOESTIMA

- Gaulteria 2 gotas
- Cedro 2 gotas

ARRANCA SONRISAS

- Toronja 2 gotas
- Casia 2 gotas

MEZCLA DE ALEGRÍA Y DEFENSAS

- On Guard 3 gotas
- Citrus Bliss 3 gotas

FRESCO Y LIMPIO

- Lavanda 2 gotas
- Limón 2 gotas
- Romero 2 gotas

ELIMINADOR DE MALOS OLORES

- Limón 2 gotas
- Melaleuca 1 gota
- Lima 1 gota
- Abeto blanco 1 gota
- Cilantro 1 gota

O pruebe la mezcla Purify

ANTI ALERGIAS ESTACIONALES

- Lavanda 2 gotas
- Limón 2 gotas
- Menta 2 gotas

EXPLOSIÓN DE CÍTRICOS

Esta mezcla le dará un toque espectacular de alegría y limpieza a tu casa u oficina.

- Limón
- Lima
- Naranja
- Toronja
- Bergamota

MEZCLA MASCULINA

¿Quieres un espacio con aroma masculino y limpio? Prueba esta mezcla que te llevará hasta el bosque y te ayudará a concentrarte.

- Gaulteria 2 gotas
- Ciprés 2 gotas
- Abeto Blanco 2 gotas

JARDÍN DE FLORES

¿Quieres que tu casa huela a un auténtico jardín natural? Prueba esto

- Salvia escalera 1 gota
- Geranio 1 gota
- Lavanda 1 gota
- Manzanilla romana 1 gota

