Alma Esencial

REBE CONTRERAS

GUÍA DE INTRODUCCIÓN A LOS ACEITES ESENCIALES

©Derechos Reservados.

qué necesito saber?

Facebook / Instagram; Alma Esencial - Rebe Contreras
www.rebecontreras.com
contacto@rebecontreras.com

ADVERTENCIA: El contenido del presente documento se comparte con fines EDUCATIVOS exclusivamente. Lo que aquí se detalla no pretende en ningún momento diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Quien sufra de alguna enfermedad, malestar o lesión deberá consultar a un médico especialista y utilizar lo aquí expuesto bajo su propia responsabilidad.

qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos volátiles extraídos de diversas partes de las plantas (semillas, cortezas, tallos, raíces, hojas y flores) cuyas propiedades terapéuticas son de invaluable beneficio para nuestra salud.

cómo utilizarlos?

-Los aceites esenciales doTERRA pueden ser utilizados de manera tópica, aromática o interna. MÁS ACEITE NO SIGNIFICA MEJORES RESULTADOS. La sugerencia es SIEMPRE iniciar con la MENOR DOSIS.

USO TÓPICO:

- Tópico se refiere a colocar el aceite esencial directamente en la piel, pelo, boca, dientes, uñas o membranas mucosas en el cuerpo.

- 2-3 minutos penetra torrente sanguíneo. 20 minutos llega a cada célula del organismo. 2 1/2 horas se metaboliza por completo.

-Utilizar el aceite "puro" se refiere a aplicarlo sin diluir y en contacto directo. Dado a que los aceites son tan potentes, es necesario diluirlos con un aceite vegetal puro (llamado también aceite portador) para evitar reacciones por sensibilidad. Algunas opciones son aceite fraccionado de coco, almendra, oliva, entre otros.

-Infantes: 1 gota de aceite esencial en 1 cucharada de aceite de coco fraccionado. Niños de 2-5 años 1 gota de aceite esencial en 1 cucharadita de aceite de coco fraccionado. Jóvenes/adultos 1-3 gotas de aceite esencial en 8-10 gotas de aceite de coco fraccionado.

- APLICACIÓN DIRECTA: aplicar directo en la zona de interés. Áreas de absorción rápida: plantas de los pies, detrás de las orejas, parte interna de las muñecas. Se recomienda la "técnica de capas individuales" en lugar de elaborar mezclas para tener almacenadas. Se aplica un aceite y luego otro y no hay necesidad de esperar más de un par de segundos.

-MASAJE: Estimulación del músculo, la piel y los tejidos conectivos utilizando diferentes técnicas para ayudar a promover la curación, el equilibrio y la conexión. Mezclar 3-10 gotas de aceite esencial en 1 cucharada de aceite fraccionado de coco u otro aceite portador. Nunca masajear la columna vertebral directamente sino a los lados. Al finalizar se puede colocar encima una compresa caliente. El calor y la humedad ayudan a que los aceites penetren mejor en los tejidos del cuerpo.

-REFLEXOLOGÍA/REFLEXOTERAPIA: Método sencillo y efectivo para aplicar los aceites en los puntos de contacto o terminaciones nerviosas en los pies y las manos. Con un leve masaje en esos puntos se activa una energía curativa que transporta los aceites a través de las vías neurológicas.

-TERAPIA AURICULAR: Método que consiste en aplicar los aceites en varios puntos en el borde de las orejas para activar efecto en partes internas del cuerpo. Aplicar 1 gota de aceite esencial y luego estimular con el punto presionando con los dedos.

-COMPRESAS: Colocar en un tazón agua fría o tibia (según se requiera) y agregar las gotas del aceite esencial y revolver. Sumergir una toallita en el agua y esperar a que absorba el líquido. Escurrir y colocar en el área a tratar.

BAÑOS: Combinar 3-10 gotas de aceite esencial con 1/2 taza de sales de baño y disuelva varias cucharaditas en el agua tibia. Se puede utilizar también gel para baño y agregar de 3-6 gotas de aceite esencial por cada 1/2 onza de gel. Spray corporal: llenar una botella de vidrio atomizadora con agua destilada y 10-12 gotas de su aceite esencial preferido. Agite bien y rocíelo en el cuerpo justo después de tomar un baño o ducha.

USO AROMÁTICO:

- Manera potente de impactar la memoria, las hormonas y las emociones a través del sistema olfativo.

-Muy efectivo para afecciones relacionadas con los senos paranasales, laringe, tubos bronquiales y pulmones.

-Toma 22 segundos para que los aceites lleguen al cerebro al utilizarlos de manera aromática.

DIFUSIÓN: Colocar en difusor (no quemador) 6-8 gotas en total de los aceites esenciales deseados. La cantidad final puede variar según preferencias personales y área que se desea cubrir.

INHALACIÓN DIRECTA: Modo más efectivo para impactar estados de ánimo y emociones. Aplicar 1-2 gotas de aceite esencial en la manos, frotas y hacer un tipo de mascarilla sobre boca y nariz e inhalar por un par de minutos. Para dormir mejor, se puede frotar la mano sobre la funda de la almohada.

TELA O PAÑUELO: Colocar de 1-3 gotas de aceite esencial en una tela, pañuelo, toalla de papel o bolita de algodón e inhalar.

VAPORIZADOR O HUMIDIFICADOR: Lo mejor es usar siempre aquellos que sean en frío ya que el calor disminuye las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.

VENTILADOR O DUCTOS DE VENTILACIÓN: Colocar 1-3 gotas de aceite esencial en una bolita de algodón y coloque en los conductos de ventilación como aire acondicionado o el automóvil.

PERFUME: Aplicar 1-2 gotas en las muñecas o cuello. Para preparar un perfume sencillo disuelva 10-15 gotas de aceite esencial en 20 gotas de alcohol (vodka o alcohol para perfumería) más 1 cucharadita de agua destilada. Mezclar y aplicar.

www.rebecontreras.com

USO INTERNO/ORAL:

-NO todos los aceites esenciales pueden ser utilizados de manera interna. Es INDISPENSABLE leer las indicaciones de la etiqueta y/o la tabla de referencia rápida para asegurarse que se puede ingerir.

Este método se ve afectado por el llamado Metabolismo de Primer Paso que se da al tener que ser metabolizados por el hígado antes de ingresar a la circulación sintémica. Esto quiere decir que al utilizarlos de manera interna se "disminuye" su efecto en comparación con los demás modos de empleo.

-INTERNO: 1 gota de aceite esencial en 1 cucharadita de miel de abeja/aceite o en 250 ml de leche de arroz, soya, almendra o agua. Cocina: Sumergir la punta de un palillo de dientes en el aceite y luego revolver en la comida. Cápsulas: Colocar 1 gota de uno o más aceites en una cápsula vegetal, rellenar con aceite de oliva, cerrar e ingerir inmediatamente. Inserción vaginal: diluir 1 gota de aceite esencial en 2-3 cucharaditas de aceite portador, humedecer un tampón con la mezcla y colocar por varias horas o preferiblemente durante toda la noche. Inserción rectal: se puede utilizar jeringa rectal y diluir 1 gota de aceite esencial en 2-3 cucharaditas de aceite portador o bien colocar en cápsula vegetal con aceite de oliva.

-ORAL/SUBLINGUAL: Colocar 1 gota de aceite esencial directamente debajo de la lengual.

Los modos de empleo que involucran el sistema digestivo (cápsulas o tragando el aceite en miel, agua, etc) se ve afectados por el llamado Metabolismo de Primer Paso. Este se da al requerir ser metabolizados por el hígado antes de ingresar a la circulación sintémica. Esto da como resultado cierta disminución su efecto en comparación con las otras opciones de uso.

Precauciones generales:

Los aceites esenciales son potentes y muy seguros siempre y cuando se utilicen de manera adecuada y siguiendo las precauciones y sugerencias respectivas.

A continuación se detallan aspectos adicionales a tomar en cuenta pero dado a que esta es tan sólo una GUÍA DE INICIO, es responsabilidad de cada quien profundizar más en los temas de su interés.

RECUERDE SIEMPRE:

- Evitar contacto con ojos. En caso necesario limpiar la zona con aceite y nunca con agua.

Nunca aplicar de manera directa en orificios como oídos o nariz.

-Evitar cítricos de manera tópica al estar expuestos al sol ya que esto puede ocasionar quemaduras e irritaciones en la piel. Ejemplo: Bergamot (Bergamota), Lime (Lima), Lemon (Limón), Grapefruit (Toronja), entre otros.

En caso de observar alguna reacción desfavorable en la piel luego de aplicar algún aceite, aplicar aceite vegetal para eliminar, nunca agua.

Mantener fuera del alcance de los niños y alejados de luz directa.

Leer la etiqueta completa del producto así como la tabla de referencia sobre modo de empleo aprobado.

Siempre, siempre, SIEMPRE diluir los aceites que aparecen con círculo rojo. Estos se conocen como "hot oils" y si no se sigue la indicación, pueden irritar la piel y producir quemaduras. Estos son Cassia (Casi), Cinnamon Bark (Canela), Clove (Clavo), Oregano y Thyme (Tomillo).

-Aceites con alto contenido en fenoles pueden irritar los ojos y/o dañar lentes de contacto. Asegúrese de lavarse bien las manos luego de aplicarlos. Ejemplo: OnGuard (Mezcla Protectora), Oregano, Helicrysum (Helicriso), Cinnamon (Canela), Thyme (Tomillo), Clove (Clavo), Lemongrass (Limoncillo), Bergamot (Bergamota).

-Personas con epilepsia, presión alta o asma deben tomar medidas de precaución adicionales. Consultar con su médico antes de iniciar con el uso de los aceites esenciales. Deben evitar por ejemplo Rosemary (Romero), Fennel (Hinojo), Clarysage (Salvia), Eucalyptus (Eucalipto), Deep Blue (Mezcla contra el dolor), entre otros.

Embarazo, Lactancia, Recién Nacidos y Niños Menores de Dos Años:

--No utilizar NINGÚN aceite de manera interna.

-Embarazadas/lactancia: evitar aceites con propiedades hormonales tales como Clary Sage (Salvia), Fennel (Hinojo). Otros que se recomienda EVITAR son Camphor (Alcanfor), Cassia (Casia), Lemongrass (Limoncillo), Myrrh (Mirra), Oregano, Rosemary (Romero), Wintergreen (Gauteria) y Junniper Berry (Baya de enebro).

- Opciones seguras Cypress (Ciprés), Frankincense (Incienso), Grapefruit (Toronja), Lavender (Lavanda), Ginger (Jengibre), Lemon (Limón), Marjoram (Mejorana), Sandalwood (Sándalo), Ylang ylang, Geranium (Geranio), entre otros.

-Preferiblemente esperar hasta después del primer trimestre de gestación para utilizar aromaterapia. Siempre utilizar los aceites con bastante dilución y lo menos posible.

-Lactancia: evitar Peppermint (Menta) ya que disminuye significativamente la producción de leche.

-Infantes: Para uso tópico aplicar únicamente en planta de los pies y siempre súper diluídos. 1 gota aceite esencial en 1 cucharada de aceite fraccionado de coco.

-Nunca utilizar aceites que contienen mentoles ni cineoles tales como Peppermint (Menta), Rosemary (Romero), Thyme (Tomillo), Eucalyptus (Eucalipto). Evitar además Clove (Clavo), Oregano, Lemongrass (Limoncillo), Wintergreen (Gauteria), Ylang Ylang, entre otros.

NIÑOS:

-Hasta los 10 años evitar aceites que contienen mentoles y cineoles tales como Peppermint (Menta), Rosemary (Romero), Thyme (Tomillo), Eucalyptus (Eucalipto) aplicados de manera tópica.

MASCOTAS (PERROS Y GATOS):

-Debido a las diferencias fisiológicas entre perros y gatos, ellos metabolizan los aceites esenciales de manera distinta.

PERROS. Algunos aceites que se deben EVITAR son Melaleuca, Wintergreen (Gaulteria), OnGuard Pasta de dientes (xilitol),HD Clear, Correct X, Breath, Deep Blue, Past Tense, Thyme (Tomillo), Cinnamon (NUNCA puro), Orégano (Sólo en caso de Parvo) y Purify.

GATOS. Algunos aceites que se deben EVITAR son CITRICOS EN GENERAL, Melaleuca, Clove (Clavo), Cypress (Ciprés),Oregano, Peppermint (Menta), Roman Chamomile (Manzanilla), Rosemary (Romero), Thyme (Tomillo), White Fir (Abeto Blanco), Wintergreen (Gaulteria) y Vetiver.