

# dōTERRA®

## 100 Usos de los *Aceites esenciales*



eBOOK

# CAPITULO 7

## DESCANSO



### ¿Por qué usar aceites esenciales para dormir?

La falta de calidad en el descanso, puede tener un gran impacto en la forma en que nos sentimos y nos desempañamos a lo largo del día. Privar al cuerpo de descanso, impide al cerebro y cuerpo recuperarse para el día siguiente. Con el tiempo, la suma de estos descansos interrumpidos puede influir en nuestra capacidad de aprendizaje, evitar que perdamos peso, impactar negativamente en las emociones o comportamientos y en casos más graves, influir en la capacidad de los órganos para funcionar correctamente y tener efectos sobre la salud.



Existen decenas de productos en el mercado que dicen ayudar a promover el sueño, sin embargo, cada individuo tiene diferentes necesidades y preferencias, esto significa que el mismo método no siempre funciona para todas las personas. dōTERRA® ofrece una amplia variedad de aceites esenciales y mezclas. Estas soluciones naturales seguras y eficaces ayudan a promover un ambiente relajante, con el que puedes satisfacer tus necesidades de descanso adecuado en una noche de sueño.

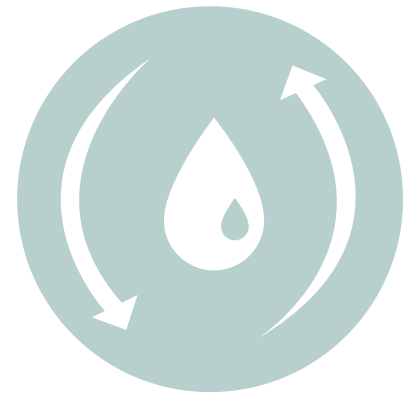
## ¿Cómo funcionan?

Tal vez te preguntes, “¿Cómo pueden ayudarme los aceites esenciales a dormir mejor ?” La respuesta está **en su química**; así como hay aceites esenciales que contienen propiedades que sirven para la limpieza, la digestión, el cuidado de la piel y otros beneficios, también hay otros que son conocidos por sus efectos calmantes y relajantes. Mediante el uso de aceites esenciales con propiedades calmantes o relajantes, es posible crear un ambiente de descanso que pueda ayudar a generar una buena noche de sueño.

Cuando encuentres el aceite esencial que funcione mejor para ti, será más fácil usarlo como parte de tu rutina regular para promover el descanso cada vez que lo necesites.

### Así es cómo funciona:

- **Inhalar:** El aroma de un aceite esencial con propiedades calmantes pueden inducir una reacción para la relajación.
- **Dormir:** Esta respuesta puede ayudar a fomentar un descanso reparador en una noche de sueño.
- **Asociación Positiva:** Una vez que hayas experimentado una noche de sueño satisfactoria, el aroma de ese aceite esencial formará una asociación positiva dentro del cerebro.
- **Repetir.** La próxima vez que uses este aceite esencial para promover el sueño, el cerebro hará la misma asociación positiva; esto te permitirá utilizar el aceite esencial como parte de una rutina de sueño cada que lo requieras.



## ¿Qué aceites esenciales ayudan a un sueño reparador?

Te sugerimos los siguientes aceites esenciales con propiedades calmantes y relajantes para promover el descanso reparador, serán una parte útil de tu rutina nocturna:

- |                           |                                |                        |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|
| • Bergamota               | • Lavanda                      | • Sándalo <sup>®</sup> |
| • Cedro                   | • Manzanilla Romana            | • Tomillo              |
| • Clary Sage (Salvia)     | • Mejorana                     | • Vetiver              |
| • Eneldo* <i>solo USA</i> | • Melissa <i>(Solo en USA)</i> | • Ylang Ylang          |
| • Incienso                | • Petitgrain                   |                        |

## ¿Cómo utilizar los aceites esenciales para dormir?

61. Crea una mezcla difusora para ayudarte a dormir, utilizando tus aceites esenciales favoritos en un difusor en la recámara a la hora de dormir. Prueba con Naranja, Cedro, Vetiver, Manzanilla y Serenity®
62. Aplica un aceite esencial relajante en las plantas de los pies antes de acostarte, para generar una buena noche de descanso. Asegúrate de diluir el aceite antes de aplicarlo en los niños para ayudarlos a dormir. Prueba Incienso, Sándalo.
63. Agrega aceites esenciales a un baño caliente antes de ir a la cama, para ayudar a calmar el cuerpo y la mente; y prepararse para descansar. Prueba con Bergamota, Petitgrain o Ylang Ylang.
64. Combina aceites esenciales calmantes con unos cuantos mililitros de agua en una botella de vidrio con atomizador y rocía sobre las almohadas antes de acostarte, esto te permitirá inhalar el aroma calmante por la noche. Prueba con Serenity®, Clary Sage, y Sándalo.
65. Coloca unas gotas de aceite esencial en la tela exterior de una almohadilla térmica o en una bufanda para experimentar el aroma calmante mientras el cuerpo se relaja antes de acostarse. Prueba con Lavanda.
66. Si te bañas por la noche, intenta agregar un aceite esencial calmante a tu acondicionador o gel de baño para que cuando salgas de la ducha y vayas a la cama, aún puedas oler el aceite mientras duermes. Prueba Clary Sage (Salvia), Lavanda o Ylang Ylang.
67. Agrega unas gotas de aceites esenciales a una taza de té sin cafeína para ayudar a calmar el cuerpo antes de acostarse. Prueba con Bergamota o Manzanilla.
68. Coloca unas gotas de un aceite esencial relajante en la mano, frota las palmas y masajea el cuello y sienes antes de acostarse para ayudar a la relajación. Prueba con Balance o Vetiver.
69. Algunos aceites esenciales se pueden usar internamente para ayudar a promover un sueño tranquilo. Prueba con Lavanda.
70. Combina el uso de aceites esenciales con otras prácticas como ejercicio, alimentación balanceada, evitar el uso de estimulantes, usar ropa cómoda y evitar el uso de tecnología o pantallas antes de dormir para ayudar a mejorar tus posibilidades de obtener un sueño de calidad.

\*Estos productos no son un medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

# CAPITULO 8

## HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

### ¿Por qué usar aceites esenciales para el cuidado personal?

Cuando se usan correctamente, los aceites esenciales proporcionan una forma segura y no tóxica de cuidar el cuerpo. No sólo son naturales y potentes, sino que también poseen propiedades de limpieza que son útiles para la higiene personal. Si bien hay innumerables productos disponibles para ayudarte con la rutina de cuidado personal, los aceites esenciales brindan muchos beneficios que no están disponibles en otros productos; debido a que provienen de fuentes naturales y no contienen químicos dañinos, como es el caso de otros productos en el mercado, haciéndolos seguros para que tu familia y tú los usen apropiadamente.

Además de ser naturales y libres de químicos potencialmente peligrosos, los aceites esenciales también son más asequibles; porque duran más que otros productos. Debido a su naturaleza poderosa y potente, solo se necesitará una pequeña cantidad de aceite esencial cuando se usa para el cuidado personal. Una sola gota puede ofrecer mucho, y durar mucho más tiempo que otros productos de higiene. Por último, sabemos que los aceites esenciales son versátiles y fáciles de usar para una variedad de tareas. Esto los hace más deseables que otros productos de cuidado personal, ya que un solo aceite esencial puede tener varias aplicaciones en tu rutina de higiene. No solo tendrás muchas opciones a la hora de usar aceites esenciales en tu rutina, sino que también puedes adaptar tu experiencia para que se ajuste a tus preferencias o necesidades personales.

### ACEITES ESENCIALES VS. OTROS PRODUCTOS DE HIGIENE Y COSMÉTICOS

ACEITE ESENCIAL	OTROS PRODUCTOS DE HIGIENE
Sus ingredientes provienen de recursos naturales	Normalmente contienen ingredientes sintéticos misteriosos
Son potentes, poderosos y las dosis son más pequeñas	Se debe de usar mayor cantidad de producto para el efecto deseado
Son asequibles a largo plazo ya que una menor cantidad dura más y cuesta menos	Necesitas reabastecer el producto más seguido
Proveen de una forma natural de cuidar al cuerpo, ofreciendo tranquilidad	Puede ser que no sepas lo que le estás poniendo a tu cuerpo

## Guías de Uso Seguro y Mejores Prácticas

Los aceites esenciales son seguros para usar en la piel, el cabello, los dientes, las encías y boca durante tu régimen de higiene diaria; sin embargo, la clave para su uso seguro y efectivo, es garantizar que se sigan las guías adecuadas de uso. Asegúrate de obtener toda la información necesaria sobre la forma correcta de aplicar los aceites esenciales antes de incorporarlos a tu rutina de cuidado personal. Aquí hay algunas guías importantes que debes seguir:

- Cuando uses aceites esenciales en la piel, usa sólo aquellos que estén aprobados para **uso tópico**, como lo indica cada etiqueta.
- Antes de usar aceites esenciales en la piel, considera diluirlos para evitar sensibilidad o irritaciones. Realiza **una pequeña prueba** de irritabilidad en el antebrazo, especialmente si tienes piel sensible.
- Algunos aceites esenciales, especialmente los cítricos, pueden ser fotosensibles; si los aplicas de forma tópica, evita la exposición al sol o rayos UV **hasta 12 horas después**.
- Antes de colocar aceites esenciales de forma sublingual o directamente en la boca, asegúrate que sean para **uso interno**.
- Cuando uses aceites esenciales para dientes y encías, sigue todas las guías de dosificación que vienen en el **Capítulo 6**.
- Para evitar aplicar demasiado aceite esencial al cabello, combínalo con un poco de agua en una botella de vidrio con aspersor. Rocía y distribuye en el cabello.



### Aceites Esenciales que brindan beneficios a la piel

Abeto Douglas sólo USA

Albahaca

Arbovitae

Baya de Enebro

Bergamota

Cedro

Ciprés

Clary Sage (Salvia)

Eucalipto

Gaulteria

Geranio

Helicriso

Incienso

Jazmín

Lavanda

Lima

Manzanilla Romana

Melissa (Sólo es USA)

Mirra

Nardo

Pachulí

Rosa

Sándalo

Semilla de Cilantro

Tea Tree (Melaléuca)

Tomillo

Toronja



## Aceites Esenciales que brindan beneficios al cabello

Clary Sage (Salvia)

Geranio

Lavanda

Lima

Manzanilla Romana

Menta

Romero

Sándalo

Tea Tree (Melaléuca)

Tomillo

Ylang Ylang



## Aceites Esenciales que brindan beneficios a las encías, dientes o boca

Baya de Enebro (Juniper Berry)

Cilantro

Clavo\*

Helicriso

Hierbabuena

Hinojo

Incienso

Lima

Menta

Mirra

Semilla de Cilantro

Tomillo\*

\*Diluir con agua o con pasta dental antes de usar estos potentes aceites esenciales y solamente úsalo en pequeñas cantidades.

## ¿Cómo utilizar los aceites esenciales para el cuidado personal?

71. Para una tez limpia y de aspecto deslumbrante, aplica aceites esenciales en el rostro después de haberlos diluido con tu loción, tonificador, crema hidratante, limpiador facial o Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®.
72. Agrega unas gotas de aceite esencial a tu shampoo y acondicionador para fomentar un cuero cabelludo limpio y un cabello hermoso. Prueba los productos de la línea dōTERRA® Esenciales de Salón.
73. Para una boca limpia y un aliento fresco, agrega una gota de aceite esencial a tu cepillo de dientes antes de cepillarte. Prueba con Canela, Clavo, Lima, Menta o la pasta dental dōTERRA On Guard®.
74. Para una experiencia relajante y renovadora, usa unas gotas de un aceite esencial con propiedades refrescantes o de limpieza y colócalas en el piso de la ducha antes de entrar, o mézclalo con sales de Epsom antes de bañarte. Prueba con Naranja, Mandarina Verde, Geranio, o Hierbabuena.
75. Después de afeitarte para evitar la sensación de irritación y darle una sensación de suavidad a la piel, aplica aceites esenciales diluidos con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®. Prueba con Lavanda, Mirra o Sándalo.
76. Aplica aceites esenciales en las uñas de las manos y pies después de la ducha (alrededor de las cutículas) para mantener su aspecto de limpieza y bienestar. Prueba con Cilantro, Incienso o Tea Tree (antes Melaléuca).
77. Haz tu propio perfume de aceites esenciales, combinando tus aromas favoritos y aplicándolos en el cuello, las muñecas, zonas de pulso o directamente sobre la ropa.
78. Crea tu propio enjuague bucal combinando unas gotas de aceite esencial con 60 mililitros de agua y haz gárgaras durante quince o treinta segundos. Prueba con Canela, Tea Tree (antes Melaléuca) o Hierbabuena.
79. Los productos faciales que contienen aceites esenciales, pueden ayudar a mejorar la apariencia de la piel, reducir el aspecto de manchas y dar un aspecto lozano. Prueba con Correct-X® o con las líneas para el cuidado de la piel dōTERRA®.
80. Disfruta de una experiencia de spa en casa usando aceites esenciales para hacer tu propio jabón, exfoliante corporal o mascarilla facial. Prueba los productos de la línea de SPA dōTERRA®.