



CAPÍTULO 1 - ¿POR QUÉ USAR ACEITES ESENCIALES INTERNAMENTE?

CAPÍTULO 2 - INVESTIGACIONES

CAPÍTULO 3 - PAUTAS DE SEGURIDAD

CAPÍTULO 4 - CÓMO USAR ACEITES ESENCIALES INTERNAMENTE

CAPÍTULO 1 - ¿Por qué usar aceites esenciales internamente?

Cuando desee experimentar los beneficios estimulantes, energizantes o calmantes de los aceites esenciales, el uso aromático proporciona una manera rápida y fácil de obtener los beneficios que desea. Cuando desea calmar, hidratar, nutrir o suavizar la piel, el uso tópico de aceites esenciales puede entregar eficazmente el efecto deseado. ¿Cuál es entonces la ventaja de usar aceites esenciales internamente? Mientras que el uso interno de aceites esenciales es un misterio para algunos, la investigación ha encontrado un montón de usos seguros y beneficiosos para los aceites esenciales internamente. Sí, el uso aromático y tópico de aceites esenciales proporciona una variedad de beneficios; Sin embargo, el uso interno puede ser igualmente beneficioso cuando se hace correctamente. El uso de aceites esenciales internos ofrece algunos beneficios exclusivos para el cuerpo que el uso aromático y tópico simplemente no puede lograr.

Los beneficios del uso interno

Una de las razones más comunes para ingerir aceites esenciales es cosechar los beneficios internos que tienen para el cuerpo. Cada aceite esencial posee una estructura química diferente que proporcionará al cuerpo propiedades y beneficios únicos. Por ejemplo, algunos aceites esenciales se pueden utilizar internamente para promover la función celular sana, apoyar la salud gastrointestinal, o mantener la correcta función inmune, mientras que otros pueden ofrecer beneficios de limpieza interna.* Cuando se utilizan correctamente, los aceites esenciales ofrecen una amplia gama de beneficios de bienestar que provienen del uso interno.



Además de importantes beneficios para la salud, el uso interno también proporciona una manera de agregar sabores seguros, naturales y potentes a los alimentos y bebidas. Añadir aceites esenciales a las entradas, bebidas, bocadillos y productos horneados no sólo proporciona una manera simple de experimentar los beneficios de salud de los aceites esenciales, sino que también agregarán un sabor potente y único a cualquier cosa comestible.

¿Es seguro usar aceites esenciales internamente?

Si usted nunca antes ha utilizado internamente los aceites esenciales, puede parecerle extraño consumir algo tan potente. Sin embargo, los aceites esenciales provienen de plantas, frutas y compuestos que se encuentran en la naturaleza, y por lo tanto presentan una forma segura de recibir beneficios internos. Es probable que ya incorpore los aceites esenciales en su dieta diaria, ya que muchos de los alimentos que comemos contienen una pequeña cantidad de aceite esencial. Debido a que nuestros cuerpos están diseñados para metabolizar y procesar compuestos naturales como plantas y frutas, ya estamos equipados para **metabolizar*** los aceites esenciales.

Tenga en cuenta que no todos los aceites esenciales son seguros para el uso interno; algunos aceites esenciales nunca son apropiados del todo. Discutiremos sobre estos aceites esenciales más adelante en los capítulos dos y cuatro.

*Metabolismo: reacciones químicas vitales que ocurren en las células y ayudan al cuerpo en su crecimiento, reproducción, resiliencia y respuesta al medio ambiente.

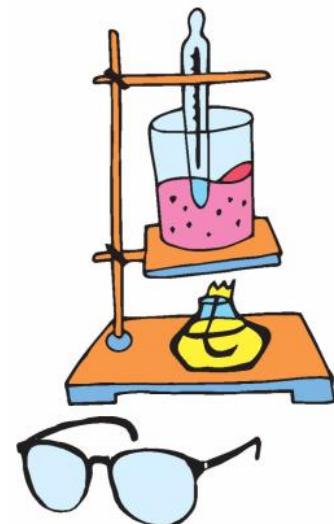
Los aceites esenciales son simplemente altas concentraciones de compuestos naturales: la parte que le da a las plantas su sabor y olor. Si bien algunos nunca son apropiados para el consumo interno, hay muchísimos que pueden consumirse de forma segura internamente y son procesados por el cuerpo como otras sustancias que se encuentran en la naturaleza.

Como verá en el capítulo dos, hay muchas investigaciones que apoyan la validez de usar con seguridad los aceites esenciales internamente.

La ciencia detrás del uso interno

Como ya se mencionó, consumimos pequeñas cantidades de aceites esenciales en nuestra dieta diaria, por lo que nuestros cuerpos están equipados para procesar este tipo de nutrientes. Al igual que otras cosas que consumimos, los aceites esenciales se procesan a través de nuestro cuerpo al consumirlos internamente, proporcionando beneficios específicos. Al ingerir un aceite esencial, éste viaja por el tracto gastrointestinal directo al torrente sanguíneo, por medio del cual viaja al resto del cuerpo. Como compuestos liposolubles, los aceites esenciales pueden llegar fácilmente a todos los órganos del cuerpo, incluso al cerebro. Así, son procesados (como otras sustancias que consumimos) por la metabolización en el hígado y otros órganos, y luego se excretan.

Si bien nuestros cuerpos están diseñados para metabolizar y procesar compuestos naturales como los aceites esenciales, es importante recordar que el cuerpo sólo puede manejar los aceites esenciales en dosis adecuadas. Más tarde aprenderá sobre dosis apropiadas, pero recuerde que al usar por vía interna aceites esenciales, siempre hay que considerar los niveles de dosis y consumo, aceite por aceite. Cada aceite esencial contiene diferentes componentes químicos que causan reacciones únicas dentro de los órganos y células del cuerpo. Al considerar la química y la dosis recomendada para cada uno, es posible aprovechar con seguridad los beneficios del uso interno.



CAPÍTULO 2 - Investigación

Si bien muchos han debatido el uso interno de aceites esenciales durante años, la práctica es continuamente confirmada y validada a través de investigaciones y estudios. Los investigadores continúan confirmando la seguridad del uso interno de los aceites esenciales, y hay información sustancial para ayudar a los usuarios a mantenerse dentro de los parámetros seguros de uso interno.

Lista de la FDA para GRAS (generalmente reconocidos como seguros)

Entre muchos recursos, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha emitido una lista de Generalmente Reconocidos como Seguros (GRAS), de sustancias que han sido identificadas como seguras para su uso en productos alimenticios. Cada sustancia incluida en la lista tiene una documentación completa de uso interno seguro e incluye aceites esenciales que tienen un historial bien documentado de uso seguro. Dentro de esta lista, la FDA reconoce ciertos aceites esenciales como conservantes y saborizantes cuyo consumo es seguro. Esta lista también establece directrices generales de seguridad para el consumo, a fin de proteger a los usuarios de posibles toxicidades. Si bien la lista GRAS es un recurso útil, no es la única fuente para determinar qué aceites esenciales son seguros para consumo interno. Como leerá más adelante en este capítulo, otras investigaciones también pueden mostrar qué aceites son seguros para uso interno.

Para una referencia rápida, estos son los aceites esenciales que han sido reconocidos como generalmente seguros para su uso interno en la lista de GRAS:

<i>Albahaca</i>	<i>Hinojo</i>	<i>Zacate limón</i>	<i>Manzanilla romana</i>
<i>Bergamota</i>	<i>Geranio</i>	<i>Lima</i>	<i>Romero</i>
<i>Pimienta negra</i>	<i>Jengibre</i>	<i>Mejorana</i>	<i>Tomillo</i>
<i>Casia</i>	<i>Pomelo</i>	<i>Melisa</i>	<i>Naranja silvestre</i>
<i>Canela</i>	<i>Baya de enebro</i>	<i>Orégano</i>	<i>Ylang ylang</i>
<i>Amaro</i>	<i>Limón</i>	<i>Menta</i>	

Además de esta lista de aceites esenciales que tienen una documentación importante de uso seguro, es importante recordar que hay algunos aceites esenciales que nunca se pueden utilizar internamente por su composición química y efectos sobre el cuerpo.

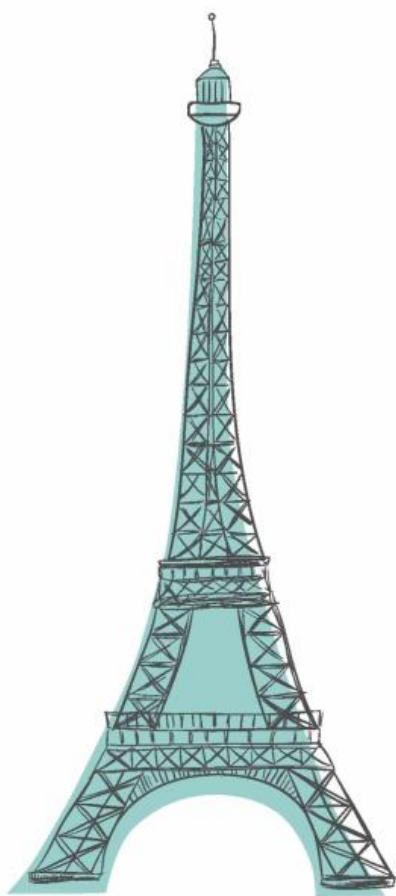
Los siguientes aceites esenciales de doTERRA nunca deben utilizarse internamente, en ninguna cantidad:

<i>Arborvitae</i>	<i>Abeto Douglas</i>	<i>Abeto blanco</i>
<i>Cedro</i>	<i>Eucalipto</i>	<i>Gaulteria</i>
<i>Ciprés</i>	<i>Nardo</i>	

Investigación

Además de la lista GRAS de la FDA, la investigación de la comunidad en torno a los aceites esenciales continúa apoyando el uso interno de aceites esenciales. Si bien la lista de GRAS reconoce aceites esenciales que son seguros para cocinar y condimentar, la investigación continua demuestra que el uso interno de aceites esenciales no sólo es seguro, sino que puede proporcionar al cuerpo beneficios significativos.

El modelo francés



A la vez que doTERRA acepta y mantiene la lista de GRAS, otras investigaciones y recursos apoyan la idea del uso interno de los aceites esenciales. El modelo francés para la aplicación de aceites esenciales aboga por su uso interno para lograr beneficios específicos. Este modelo fue respaldado por prominentes profesionales del mundo de la aromaterapia como Jean Valnet, Paul Belaiche y Henri Viaud. El modelo francés sustenta la idea de que los aceites esenciales se pueden utilizar internamente para mantener la salud y otros beneficios de bienestar, siempre y cuando se aplique la dosis correcta.

A medida que aumentan las investigaciones disponibles sobre el uso interno de aceites esenciales, se validan las prácticas tradicionales de uso interno y se descubren continuamente nuevos usos. A pesar de esta investigación, algunos creen que cualquier ingestión de aceites esenciales puede ser tóxica. En el siguiente capítulo, usted aprenderá acerca de la dosis y la toxicidad: lo más importante es que las reacciones tóxicas sólo se producen cuando alguien utiliza un aceite esencial contaminado, no aprobado para uso interno, o en una dosis excesiva.

CAPÍTULO 3 - Reglas de seguridad

Cuando se trata de usar internamente de forma segura los aceites esenciales, hay mucho que considerar. Aún más importante, debemos recordar que no todos los aceites esenciales se crean igual: cada uno tiene su propia composición química, su propio conjunto de beneficios y reacciona con el cuerpo a su manera. Además, no se crean de manera pareja porque la cosecha, la producción y las pruebas pueden variar de distribuidor a distribuidor. Esto significa que mientras algunos aceites esenciales son puros y completamente probados, otros incluyen rellenos, conservantes o impurezas que reducen su calidad y los hacen inseguros para uso interno.

Dosis apropiadas

También debe considerar su propio historial de salud personal y cualquier condición de salud antes de usar aceites esenciales internamente. Consulte con su médico antes de una aplicación interna, y considere su estado personal de salud.

Una vez que haya considerado todos los factores de seguridad, debe utilizar aceites esenciales en dosis apropiadas para garantizar su seguridad durante el uso interno.

Si está usando aceites esenciales de manera aromática, tópica o interna, la dosis adecuada es la mejor manera de mantener un uso seguro. Si bien la dosis adecuada variará de persona a persona en función del estado de salud, la edad, el tamaño y el propio aceite, existen algunas pautas generales que ayudarán al usuario a mantenerse dentro de los parámetros de uso seguro para uso interno.



Empezando: Para uso interno, lo mejor es comenzar con la dosis más pequeña posible: 1-2 gotas. A partir de aquí, la dosis se puede aumentar según sea necesario (de nuevo, esto dependerá de la edad, tamaño y estado de salud del individuo, así como el beneficio deseado que intenta lograr).

Dosis recomendada: Dependiendo del aceite o mezcla específico, la dosis recomendada para uso interno oscila entre 1-5 gotas. Más allá de este punto, aumentar la dosis ya no agregará beneficios, y tomar demasiado puede ser potencialmente dañino para el cuerpo. Es mejor que el usuario tome dosis más pequeñas y repita la dosis cada 4-6 horas según sea necesario.

Dosis diaria: Normalmente, no se deben consumir internamente más de 20 gotas de aceites esenciales en un período de 24 horas, pero este máximo puede ser mayor o menor dependiendo del aceite en uso. Si el usuario se acerca al máximo, debe interrumpir la dosis durante un período de tiempo prolongado para garantizar su seguridad. Se recomiendan dosis diarias más bajas cuando se usa un aceite esencial internamente durante un período prolongado de tiempo, en lugar de cuentas aisladas.

Aceites fuertes

Cada aceite esencial tiene una composición química única, que provoca diferentes reacciones dentro del cuerpo conforme el aceite es procesado a través de sus sistemas. Cuando se utilizan internamente, algunos aceites esenciales no deben colocarse directamente sobre la lengua o en la boca y tragarse, debido a su diseño químico individual y la forma en cómo afecta el cuerpo. Algunos aceites son simplemente demasiado fuertes para consumirse directamente o sin alterar el método de aplicación. Estos aceites se pueden tomar internamente agregando dos o tres gotas a una cápsula vegetal, poniendo una o dos gotas en las recetas de cocina, o colocando una gota de aceite en por lo menos cuatro onzas de líquido. Los siguientes son considerados "aceites fuertes" y deben usarse con cautela debido a su potencia:

<i>Casia</i>	<i>Clavo de olor</i>	<i>Orégano</i>
<i>Canela</i>	<i>Comino</i>	<i>Tomillo</i>

Sensibilidad

Como se mencionó, el uso interno seguro de los aceites esenciales varía de individuo a individuo. Un aceite esencial puede tener un efecto en una persona y no en otra, por lo que es importante considerar el uso interno, aceite por aceite.

Los aceites esenciales no pueden causar verdaderas reacciones alérgicas

Es importante saber que los aceites esenciales no contienen alérgenos, y por lo tanto no pueden causar una verdadera reacción alérgica. Una reacción alérgica ocurre cuando el cuerpo experimenta una reacción inmune anormal después de la exposición a una molécula de proteína que típicamente es inofensiva. Los aceites esenciales certificados como Puros de Grado Terapéutico (Pure Therapeutic Grade®) CPTG están compuestos completamente por compuestos aromáticos volátiles que se encuentran en la naturaleza; no contienen ninguna molécula de proteínas, por lo que no pueden crear una verdadera respuesta alérgica.

Si bien los aceites esenciales no pueden causar reacciones alérgicas, aún pueden causar reacciones de sensibilidad en algunas personas, pues cada uno de nosotros tiene diferentes niveles de sensibilidad. Cuando ocurre sensibilidad a un aceite esencial, puede crear síntomas que son similares a una reacción alérgica.

¿Cómo sabré si soy sensible a un aceite en particular?

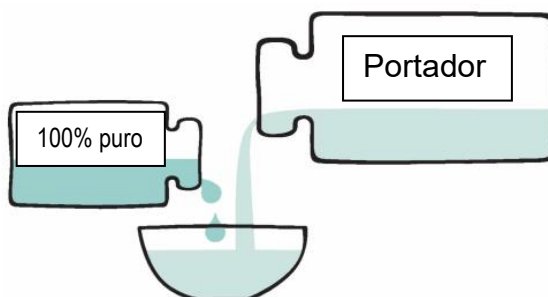
La sensibilidad a un aceite esencial puede causar respuestas en la piel, sistema digestivo, sistema respiratorio y otras áreas del cuerpo. Algunos de los signos de sensibilidad al aceite esencial son dolor, hinchazón o molestias en la piel, irritación cutánea, dificultad para respirar y malestar estomacal.

Cómo atender la sensibilidad a un aceite esencial

Si desarrolla una sensibilidad a un aceite esencial, usted puede administrar fácilmente la aplicación de su aceite esencial para evitar sensibilidad o molestias. Como la sensibilidad a un aceite esencial no es lo mismo que una reacción alérgica, aún es posible utilizar ese aceite esencial, con una forma diferente de aplicación. Por ejemplo, si experimenta sensibilidad después de usar internamente un aceite esencial, puede seguir usando ese aceite de forma aromática o tópica.

La sensibilidad a un aceite esencial también puede ser causada por la dosis. Si ha experimentado sensibilidad con un aceite esencial en el pasado, puede probar diluyendo el aceite, o simplemente tomar una dosis más pequeña para ver si la sensibilidad fue causada por una dosis alta de aceite.

Si alguna vez experimenta sensibilidad a aceites esenciales en el sistema digestivo, es importante suspender inmediatamente el uso de ese aceite. Si consumió una gran cantidad de aceite, póngase en contacto con el control de tóxicos inmediatamente. Si sólo consumió una pequeña cantidad de aceite, puede ayudar a disminuir la sensibilidad bebiendo muchos líquidos. Si la reacción se prolonga o es severa, siempre es aconsejable buscar atención médica.



Toxicidad

Los aceites esenciales son completamente seguros para usarse internamente, siempre y cuando se observe la dosis apropiada. En los casos más extremos, exceder las recomendaciones de dosis puede causar toxicidad. La toxicidad es cuando una sustancia llega a un punto en que se vuelve dañina para el cuerpo. Cualquier sustancia (incluso sustancias naturales aparentemente inofensivas) puede llegar a ser tóxica a dosis inadecuadas.

Aunque los aceites esenciales tienen potencial de toxicidad cuando se usan en dosis incorrectas (al igual que el agua, minerales, vitaminas y otras sustancias), la dosis tóxica de un aceite esencial siempre está muy por encima de la dosis recomendada. Un individuo tendría que exceder con mucho las recomendaciones de dosificación de un aceite esencial para entrar en la peligrosa gama de la toxicidad.

CAPÍTULO 4 - Cómo usar aceites esenciales internamente

Ahora que conoce los beneficios de usar aceites esenciales internamente, de los que se ha demostrado que son seguros de usar, y la forma en que interactúan con el cuerpo, es posible que se pregunte: "¿Cómo uso los aceites esenciales internamente?"

Existen muchos métodos para la aplicación interna de aceites esenciales, que incluso los principiantes pueden disfrutar. A continuación se presentan algunas formas sencillas de utilizar aceites esenciales internamente.

Agua

Para disfrutar de los beneficios internos de los aceites esenciales, siempre se pueden añadir una o dos gotas a un vaso de agua. No sólo los aceites esenciales añaden un sabor potente al agua pura, sino que esto proporciona una manera fácil de usar aceites esenciales internamente.



Cápsulas de suplementos

Otra forma sencilla de utilizar los aceites esenciales internamente es colocar unas gotas en una cápsula de suplementos. doTERRA® ofrece cápsulas vegetarianas que están libres de conservantes y productos de origen animal y son fáciles de digerir.

Aplicación directa

Los aceites esenciales también se pueden colocar directamente en la boca y tragarse para obtener beneficios internos. Tenga en cuenta que los aceites esenciales son extremadamente potentes, e incluso una gota sobre o bajo la lengua será fuerte. Para los aceites esenciales que son demasiado poderosos para tomarlos directamente, diluya una gota en al menos cuatro onzas de agua antes de tragar. Recuerde, los aceites esenciales como el de casia, canela, clavo de olor, comino, orégano y tomillo deben diluirse siempre.



Cocinar y hornear

Añadir aceites esenciales a sus platillos y productos horneados favoritos es una maravillosa manera de experimentar los beneficios en sabor de los aceites esenciales, por no mencionar sus beneficios para el cuerpo. Una diminuta cantidad de aceite esencial puede mejorar el sabor de cualquier entrada, bebida, postre, aderezo, u otro plato en el que se pueden utilizar sabores complementarios.

Algunas cosas a recordar antes de empezar

Si acaba de empezar con el uso interno, eche un vistazo a los siguientes consejos para garantizar una aplicación correcta.

- Siempre siga las instrucciones de uso recomendadas. Revise las etiquetas de las botellas o suplementos de aceite esencial para asegurarse de seguir las indicaciones del fabricante para su uso previsto. Si usted tiene problemas de salud específicos, siempre es buena idea consultar al médico antes de usar aceites esenciales.
- Comience siempre con una gota. Como se mencionó, la aplicación de aceites esenciales debe considerarse aceite por aceite. Al comenzar con una pequeña cantidad, puede familiarizarse con cada aceite esencial y la forma en que su cuerpo responde a la química de cada uno. A continuación, puede aumentar el número de gotas que utiliza para lograr los resultados deseados una vez que sabe cómo responde su cuerpo a cada aceite individual.
- Siempre verifique que los aceites esenciales que está utilizando están libres de contaminantes e impurezas con el fin de proteger su cuerpo de daños. Si bien doTERRA® utiliza pruebas y análisis de terceros para asegurar que cada botella de aceite esencial alcance altos estándares sin impurezas químicas, esto no es cierto para todos los distribuidores de aceite esencial. Mediante el uso de los aceites esenciales de comprobada alta calidad, usted podrá utilizarlos internamente con seguridad y facilidad.
- Utilice siempre aceites esenciales que se recomiendan para uso interno. Recuerde: hay algunos aceites esenciales que nunca se deben utilizar internamente, en ninguna cantidad. Siempre revise las etiquetas e instrucciones de uso para asegurarse de que el aceite esencial esté diseñado para uso interno.

Cocinar con aceites esenciales

Durante siglos, los aceites esenciales se han utilizado para agregar sabor a las comidas debido a su naturaleza potente y su capacidad para mejorar los sabores naturales. Al cocinar con aceites esenciales, recuerde: con poco se consigue mucho. Como los aceites esenciales están tan concentrados, incluso la gota más pequeña puede proporcionar mucho sabor.



Al cocinar con aceites esenciales, en lugar de agregar una gota entera a su plato, moje un palillo de dientes en la botella para extraer sabor y revuelva con el palillo de dientes los otros ingredientes. Siempre se puede agregar más sabor, pero demasiado aceite esencial podría dominar e incluso arruinar el plato.

Puede requerir algo de experimentación, pero a medida que empiece a utilizar los aceites esenciales para dar sabor y mejorar su comida, pronto experimentará los beneficios que estos extractos naturales tienen que ofrecer, y disfrutará aún más de sus recetas favoritas.

Métodos efectivos de la aplicación interna

Ahora que ha aprendido todo sobre el uso interno de aceites esenciales, ¿está listo para empezar? A continuación se presentan algunas sugerencias específicas para métodos eficaces de uso interno.



Albahaca: Agregue a sus platos italianos favoritos para un refrescante sabor complementario.



Pimienta negra: Añada a sopas, entradas, carnes y ensaladas, para mejorar el sabor y ayudar a la digestión*



Casia: Evite los antojos de hambre y ayude a la digestión añadiendo 1-2 gotas de Casia (con un poco de aceite de limón) a un vaso de agua



Canela: Coloque una gota en el té o en agua caliente y beba lentamente para calmar la garganta irritada*



Coriandro: Tome unas gotas después de una comida copiosa para ayudar a la digestión*



Eneldo: Añada 1-2 gotas al té de hierbas antes de acostarse para ayudar a promover el sueño reparador*



Incienso: Añada 1-2 gotas a una cápsula vegetal para apoyar la función celular sana*



Pomelo: Añada 1 -2 gotas a su agua para apoyar un metabolismo sano



Bergamota: Coloque unas gotas en su té regular para preparar Earl Grey



Cardamomo: Agregue al pan, las ensaladas y la carne para el sabor y para calmar el malestar ocasional del estómago*



Cilantro: Añada a ensaladas, salsas, adobos y salteados para dar sabor*



Clavo de olor: Tome en cápsulas vegetales para apoyar la salud cardiovascular*



Comino: Añada 1-3 gotas a sopas, guisos y curries para un sabor cálido y picante.



Hinojo: Coloque una gota al té o agua para ayudar a combatir los antojos de dulces.



Jengibre: Agregue a sus platos dulces o salados preferidos para dar sabor.



Lavanda: Tome internamente para reducir los sentimientos de ansiedad*



Limón: Tome internamente contra el malestar respiratorio estacional*



Lima: Añada una gota al agua potable para mejorar el sabor.



Mirra: Añada 1-2 gotas de Va taza de agua con un poco de agave o miel para ayudar a aliviar el estómago*



Menta: Añada 2-3 gotas a su receta de smoothie favorita para un refuerzo refrescante de sabor



Manzanilla romana: Añada 1-2 gotas a las bebidas calientes o té de hierbas para calmar el cuerpo y la mente*



Tangerina: Añada 1-2 gotas a batidos, té, limonada o agua para sabor



Vetiver: Añada al té o bebidas calientes durante la temporada de invierno para promover las propiedades de apoyo inmunitario*



Ylang Ylang: Tome internamente para el apoyo antioxidante*



Zacate limón: Añada a las entradas y platillos con carne para el sabor y para promover una digestión sana*



Mejorana: Agregue 1-2 gotas al agua, bebidas de cítricos, o cápsulas vegetales, para apoyar la función sana del sistema inmunológico*



Orégano: Ponga una gota en lugar del orégano seco a su salsa para espaguetis, salsa de pizza, o en un asado



Petitgrain: Tome internamente para ayudar a calmar el sistema nervioso, aliviar los sentimientos tensos y promover el sueño reparador*



Hierbabuena: Añada a cualquier bebida, postre, ensalada o entrada para promover la digestión y mejorar el sabor*



Tomillo: Use 1-2 gotas en platos de carne y entradas para agregar un sabor fresco a base de hierbas



Naranja silvestre: Añada una gota a su agua para una explosión de sabor y para promover la salud en general*

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Los aceites esenciales que usted no debe usar internamente incluyen:

Arborvitae

Abeto Douglas

Abeto blanco

Cedro

Eucalipto

Gaulteria

Ciprés

Nardo