

# dōTERRA® eBook



**CAPÍTULO 1 - ¿Qué son los aceites esenciales?**

**CAPÍTULO 2 - ¿Por qué usar aceites esenciales?**

**CAPÍTULO 3 - ¿Cómo uso los aceites esenciales?**

**CAPÍTULO 4 - ¿Son seguros los aceites esenciales?**

## CAPÍTULO 1 - ¿Qué son los aceites esenciales?

Gran variedad de plantas cubren la Tierra en diferentes formas, tamaños, colores y olores. Cada una de estas plantas contiene compuestos que típicamente no se pueden ver a simple vista: se esconden dentro de las raíces, flores, semillas, corteza u otras áreas de la planta. Estos compuestos se conocen como aceites esenciales. Son altamente concentrados, lo que los hace extremadamente potentes. También llamados compuestos aromáticos volátiles, los aceites esenciales dan a la planta su aroma, la protegen de las condiciones ambientales y los insectos, e incluso juegan un papel en la polinización.

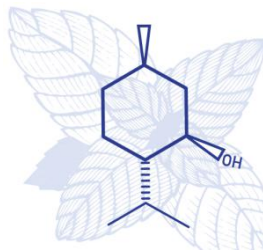
### *La ciencia detrás de los aceites esenciales*

Cuando uno escucha la palabra "volátil", puede pensar que tiene una connotación negativa. Sin embargo, en el caso de los aceites esenciales, la volatilidad se refiere a la capacidad de una sustancia para cambiar su estado rápidamente. La composición química de los compuestos aromáticos volátiles en los aceites esenciales les permite dispersarse rápidamente a través del aire. Es por eso que se puede oler instantáneamente el aroma potente de un aceite esencial desde el momento en que se abre la botella, incluso a distancia.

A medida que los compuestos aromáticos volátiles se mueven rápidamente por el aire, el usuario del aceite esencial experimentará el olor conforme los compuestos interactúan directamente con los sensores olfatorios del cerebro (usted aprenderá más acerca de cómo los aceites esenciales interactúan con el cerebro en los capítulos dos y tres).

Con más de 3.000 tipos de compuestos aromáticos volátiles descubiertos hasta ahora, es importante observar que estos compuestos determinan en gran medida el beneficio, el aroma y la naturaleza de cada aceite esencial. Debido a su composición química única, cada aceite esencial variará de una especie a otra, e incluso de una planta a otra.

**Compuestos aromáticos volátiles:** Minúsculas moléculas orgánicas que se sabe que se transforman rápidamente de su estado líquido o sólido en un gas cuando alcanzan la temperatura ambiente.



**Menta (*Mentha piperita*)**

Cuando inhalamos el aroma distinto de un aceite esencial, el olor se procesa a través del sistema olfativo en el cerebro. Éste es responsable de controlar el sentido del olfato.

## Uso de aceites esenciales en la historia

Aunque algunos ven los aceites esenciales como una nueva tendencia, el uso de extractos de plantas y productos vegetales está profundamente arraigado en las tradiciones del pasado. Las civilizaciones antiguas usaban plantas para aromaterapia, cuidado personal, prácticas de cuidado de la salud, ceremonias religiosas, tratamientos de belleza y preparación de alimentos. La siguiente infografía muestra que el uso de aceites esenciales no es una moda pasajera, sino una tradición de mucho tiempo que comenzó hace siglos en las civilizaciones de todo el mundo.



**Egipto:** Los egipcios utilizaron productos vegetales en tratamientos de belleza, preparaciones alimenticias, rituales de entierro y ceremonias religiosas.

**Grecia:** En la antigua Grecia, hombres como Homero e Hipócrates exploraron los usos aromáticos de las plantas, basándose en descubrimientos realizados por los primeros egipcios.

**Roma:** Los antiguos romanos utilizaban a menudo extractos de plantas para masajes, perfumes y baños perfumados.

**Irán:** En la época medieval, la gente en la región de Irán a menudo utiliza y comercializa especias o resinas de perfumería y mantener la salud.

**India:** La medicina ayurvédica, un sistema holístico de curación nativo de la India, se ha desarrollado en el lapso de 5.000 años e incluye el uso de compuestos aromáticos y vegetales.

**China:** Durante siglos, las prácticas tradicionales chinas han incluido el uso de materiales vegetales para promover el bienestar.

**Francia:** Rene Gattefosse, un químico francés, es acreditado como el primero en acuñar la frase "aromaterapia", ya que estudió e investigó los aceites esenciales a fondo en el siglo XIX.



Cuidado personal y  
tratamientos de  
belleza



Aromaterapia



Food Preparation

Preparación de  
alimentos



Prácticas de atención  
en salud

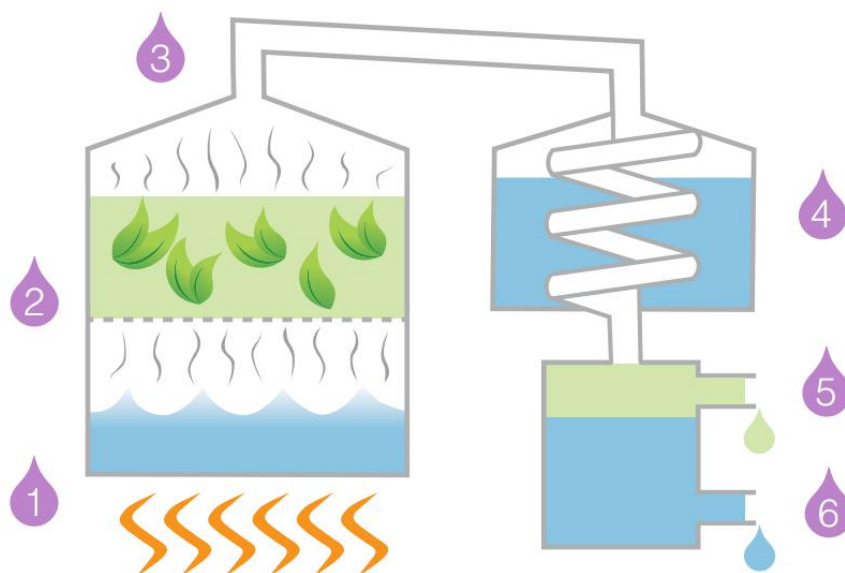
## ¿Cómo se producen los aceites esenciales?

Ahora que usted sabe que los aceites esenciales se derivan de las plantas, puede estar preguntándose, "¿Cómo funcionan?" Si bien hay varios métodos para producir aceites esenciales, doTERRA® se centra en la destilación al vapor y la presión con el fin de producir aceites de alta calidad. Ambos procesos son orgánicos y permiten a los compuestos aromáticos conservar su poderoso aroma.

Es importante recordar que no todos los aceites esenciales se fabrican de la misma forma. La pureza de un aceite puede cambiar dependiendo de la ubicación geográfica, los métodos de destilación, el clima y otros factores. Además, no importa qué tan bien se seleccione, se cuide y se coseche una planta, la calidad del aceite esencial puede verse preservada o destruida durante el proceso de destilación. Como la atención al detalle y la precisión son tan necesarias en la destilación, a menudo es menos de un proceso y más una forma de arte. Los destiladores deben ser precisos y prestar mucha atención a la cosecha, las temperaturas, el tiempo de destilación, la cantidad de presión utilizada, etc. Para obtener más información sobre cómo una parte de la planta se convierte en un aceite esencial, lea acerca de la destilación al vapor y presión a continuación.

### Destilación al vapor

Como podrá haber adivinado, el proceso de la destilación al vapor utiliza vapor caliente (así como presión) para extraer los aceites esenciales de las partes de la planta. Como este método produce aceites esenciales puros y limpios, es el proceso más utilizado para producir aceites esenciales. La presurización utilizada durante la destilación al vapor protege los compuestos químicos complejos de los aceites esenciales, ya que permite destilar el aceite a temperaturas muy por debajo del punto de ebullición normal.

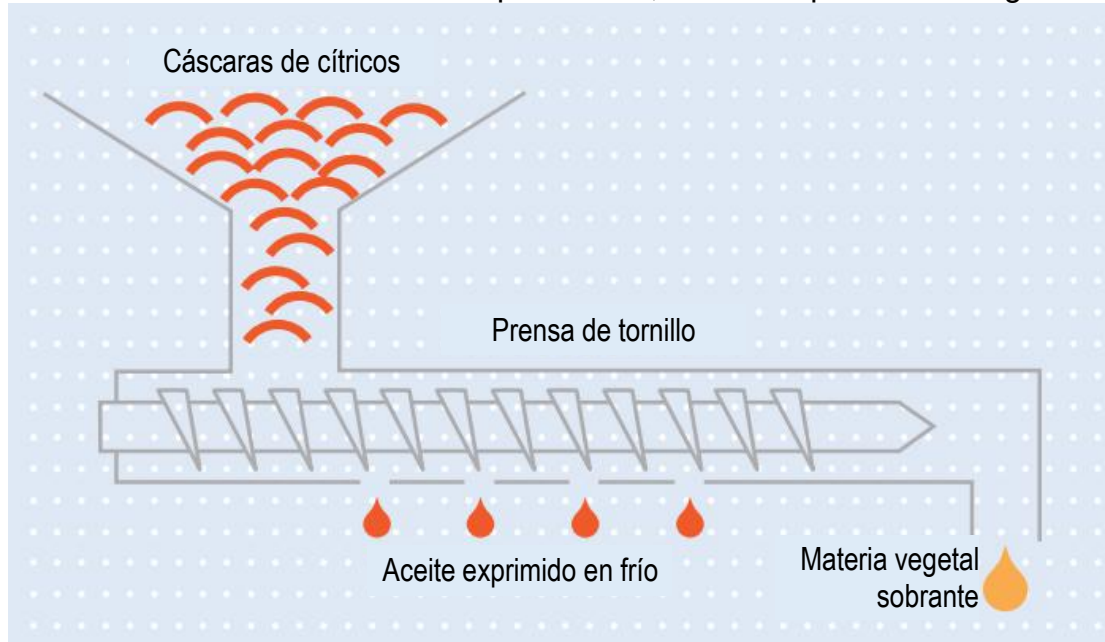


Destilación al vapor: (1) El agua se calienta creando vapor. (2) El vapor pasa a través del material vegetal, extrayendo el aceite. (3) El aceite se eleva con el vapor. (4) El vapor se enfría en un condensador. (5) El aceite flota por encima del agua y es extraído. (6) El agua floral se recoge para su uso en productos para el hogar y la belleza.

Los perfiles químicos dentro del aceite resultarían dañados o destruidos con otros procesos que usen temperaturas más altas.

La destilación al vapor comienza con agua hirviendo, que da lugar a vapor el cual pasa a través del material vegetal.

A medida que el vapor pasa a través del material vegetal, el calor y la presión liberan el aceite esencial de sus microscópicos sacos protectores dentro de la planta. El vapor transporta entonces los compuestos aromáticos volátiles liberados, hasta un tubo colector. Aquí, el vapor se enfría y se condensa nuevamente en agua, la cual incluye una capa de aceite. La capa de aceite esencial flota por encima y ahí se separa del agua y se recoge. Como los aceites esenciales son liposolubles, es fácil separarlos del agua.



## Presión

A diferencia del proceso de destilación con vapor, la presión (a menudo llamada "prensado en frío") no utiliza calor para extraer el aceite esencial. Normalmente, este proceso se utiliza para extraer los aceites esenciales de las cáscaras de cítricos como pomelo, limón, lima, naranja y bergamota.

Durante la presión, la corteza de la fruta pasa a través de cilindros rallados que trituran la superficie de la cáscara, rompiendo las diminutas bolsas que contienen el aceite esencial. Una vez abiertos los sacos de aceite esencial, la fruta se rocía con agua para recoger el aceite esencial después de liberado. Esta mezcla acuosa pasa a través de un proceso de filtración para retirar cualquier exceso de restos de cáscara, y se centrifuga para separar el agua del aceite.

Cuando uno entiende qué son los aceites esenciales, de dónde provienen y el hecho de que han sido usados de manera segura durante siglos, es fácil ver que no son un misterio inexplicable, sino una herramienta práctica a utilizarse en la vida cotidiana. Si usted todavía se pregunta cómo puede aplicar los aceites esenciales a su forma de vida, siga leyendo para aprender sobre los usos y los beneficios que contienen para individuos de todas las clases sociales.

## CAPÍTULO 2 - ¿Por qué usar aceites esenciales?

Es verdad que los aceites esenciales y extractos de plantas se han utilizado por siglos y sin embargo todavía apoyan aplicaciones relevantes hoy. Con el avance de la tecnología, la mejora de la calidad, la potencia y la seguridad, los aceites esenciales son ahora más accesibles y fáciles de usar en la vida cotidiana. Aunque los aceites esenciales fueron usados a menudo como parte de las prácticas culturales y tradiciones del pasado, ahora tenemos evidencia científica creciente y e investigaciones para demostrar la eficacia y la naturaleza segura de los aceites esenciales en nuestros días. Históricamente, el uso de aceites esenciales era popular y práctico, pero ahora tenemos recursos e investigaciones que hacen que los aceites esenciales sean útiles en la vida diaria, para muchas personas.

### *Aceite esencial de uso diario*

Cada individuo tiene su propio conjunto de necesidades y preferencias. Por suerte, los aceites esenciales son bastante versátiles para proporcionar una amplia gama de beneficios a cualquiera que los use. Algunos piensan que necesitan formación profesional para utilizar aceites esenciales, pero con una comprensión básica de cómo funcionan, es fácil incluirlos en su rutina diaria.

Si usted se está preguntando, "¿Realmente tengo algún uso que darle a los aceites esenciales en mi vida cotidiana?", responda las siguientes preguntas para ver cómo podrían encajar en su rutina diaria:

P: ¿Le preocupa que el uso de limpiadores domésticos pueda exponer sus hijos a sustancias químicas pesadas?

P: ¿Alguna vez busca formas de fortalecer el cabello o el cuero cabelludo dañados?

P: ¿Alguna vez ha necesitado productos para mantener su piel sana y joven?

P: ¿Alguna vez ha experimentado molestias digestivas ocasionales?

P: ¿Alguna vez ha experimentado molestias asociadas con una tensión ocasional en el cuello o en la cabeza?

P: ¿Sufre de molestias asociadas con amenazas estacionales y ambientales?

P: ¿Alguna vez ha necesitado productos para ayudar a mantener el sistema inmunológico sano?

P: ¿Le gusta agregar sabores poderosos y naturales a sus entradas, bebidas o postres?

Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, podría tener más usos para los aceites esenciales en su vida de lo que usted cree. Si bien algunas personas ven los aceites esenciales como misteriosos o complicados, éstos pueden ser utilizados para la limpieza del hogar, cocinar y hornear, mejorar el bienestar, y más. Junto con las aplicaciones para la vida cotidiana, muchos disfrutan de los aceites esenciales por sus beneficios para la salud, así como sus efectos positivos sobre las emociones.

## Usando aceites esenciales en beneficio de la salud

En la antigüedad, la gente usaba aceites esenciales y partes de plantas para mejorar su salud y bienestar. Como los aceites esenciales se pueden utilizar para calmar las irritaciones ocasionales de la piel, promover una sana digestión, apoyar la buena salud oral, dar la sensación de vías respiratorias despejadas\*, y más, han sido una opción popular para quienes quieren mantener una buena salud.



Como se mencionó, los aceites esenciales ofrecen una variedad de beneficios, y cada individuo experimenta su uso a su manera. Por fortuna, la diversidad de aceites esenciales los convierte en una forma útil de mantener la salud; incluso aquellos que tienen problemas específicos, buscan diversos beneficios o experimentan alguna sensibilidad. El uso de aceites esenciales para la salud se ha vuelto popular porque permite al usuario adaptar la experiencia a sus deseos y necesidades específicas, en lugar de resolver una solución genérica.

## Beneficios emocionales de los aceites esenciales

Con sus estructuras químicas únicas, cada aceite esencial tiene una gran variedad de beneficios para el usuario. Algunos aceites esenciales contienen propiedades calmantes, tonificantes y equilibrantes, mientras que otros son conocidos como energizantes, estimulantes, calentadores o renovadores. Cuando nuestros cuerpos pasan por una serie de emociones y estados físicos en un solo día, los aceites esenciales pueden ayudarnos a administrar y mantener el bienestar.

El diseño químico de un aceite esencial le da beneficios específicos. Algunos aceites esenciales son útiles para la limpieza o purificación, mientras que otros proporcionan una sensación calmante a la piel. El aroma de los aceites esenciales también puede crear una reacción química en el cerebro, provocando emociones y respuestas internas.

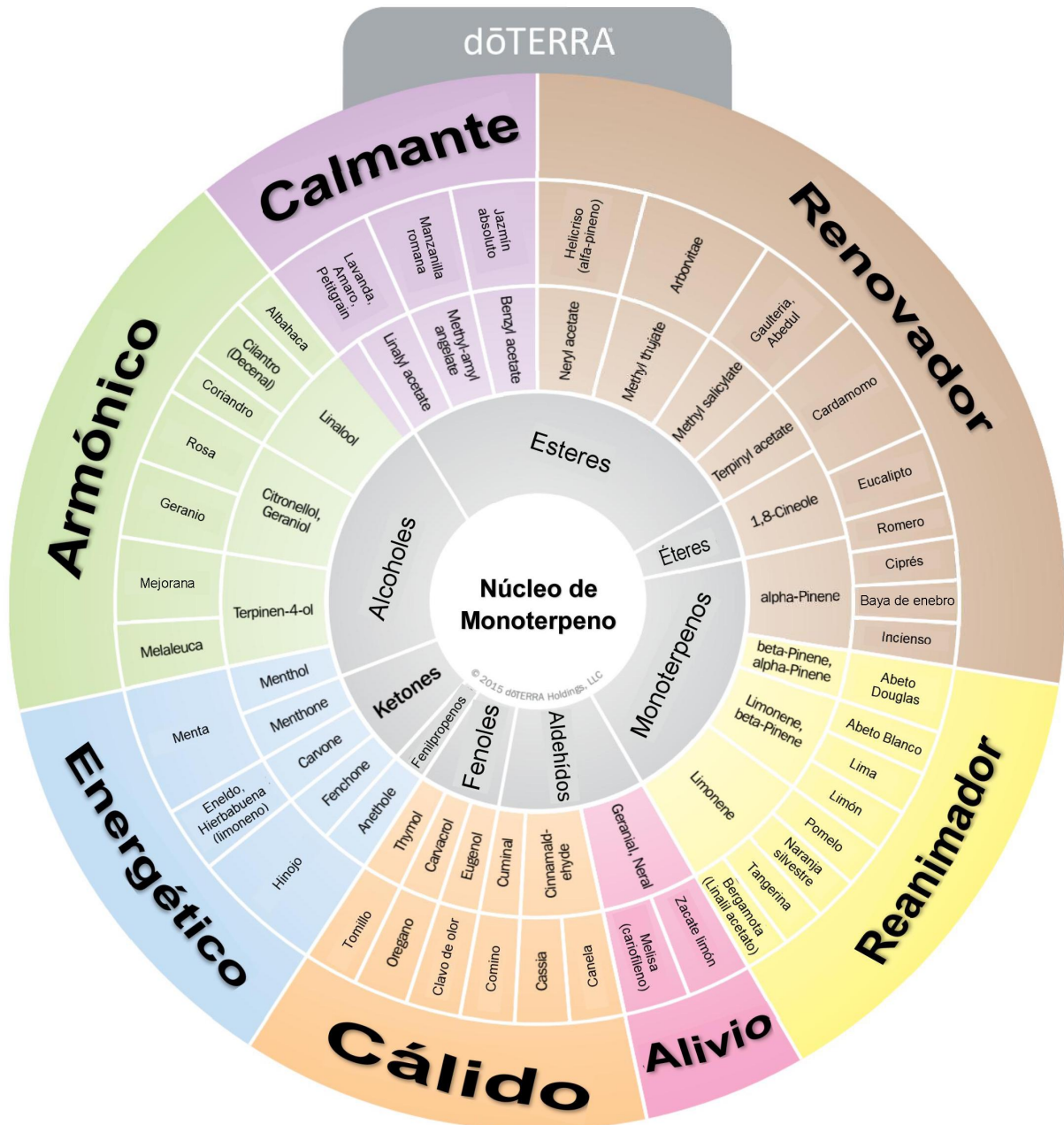
Al inhalar profundamente un aceite esencial de la botella, su olor se procesa en el sistema olfativo del cerebro a través del nervio olfativo. Como se comentó anteriormente, el sistema olfativo es la parte del cerebro que se encarga de controlar el sentido del olfato. Éste se conecta al sistema límbico del cerebro donde se alojan sus emociones y recuerdos. Al respirar el aroma de un aceite esencial, el sistema límbico crea una respuesta en el cerebro basada en

Nuestro sentido del olfato puede producir respuestas poderosas, mentales, fisiológicas y emocionales.

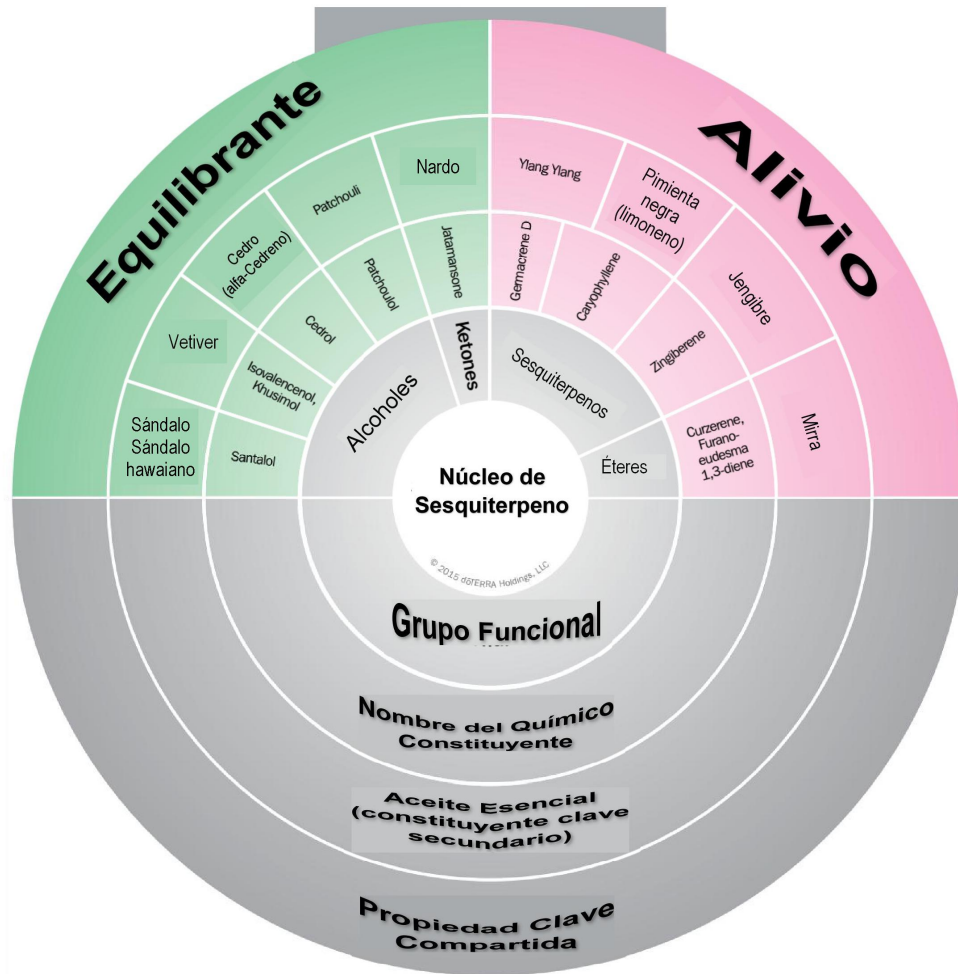
\* Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la FDA. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir alguna enfermedad.

sus recuerdos asociados con ese aroma particular. Muchas veces, las respuestas activadas por su sistema límbico pueden ser respuestas emocionales calmantes o edificantes, dependiendo de la estructura química única del aceite. Más importante aún, como las respuestas del sistema límbico se basan en la memoria, cada persona experimenta cada aceite esencial de forma un poco diferente.

Echa un vistazo a esta rueda de propiedades de aceites para descubrir cómo aceites esenciales específicos le pueden otorgar un beneficio deseado, a partir de su estructura química:







## CAPÍTULO 3 - ¿Cómo uso los aceites esenciales?

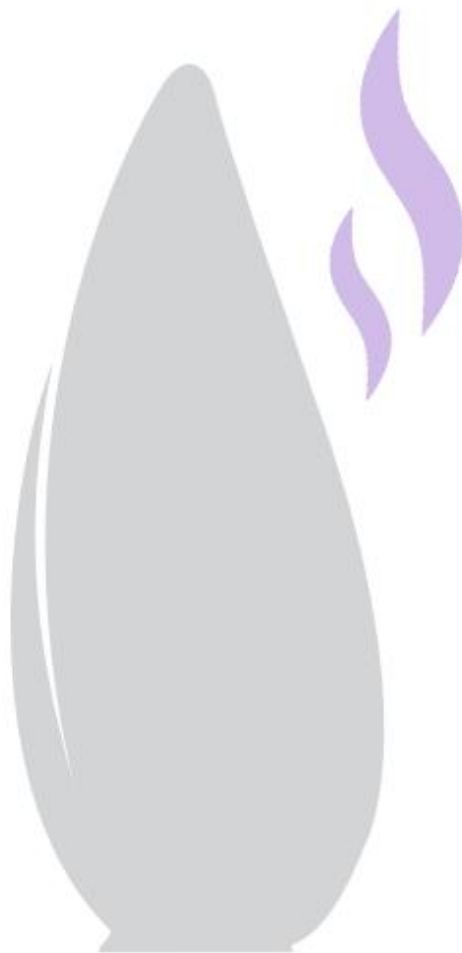
Ahora que usted sabe lo que es un aceite esencial y de dónde provienen, es hora de aprender a usarlos. Una vez más, no necesita ser un experto para disfrutar de los amplios beneficios de los aceites esenciales. Todo lo que necesita es una comprensión básica de cómo usarlos con seguridad y simplemente usar los aceites en su rutina diaria.

### *Aromático*

Una forma de experimentar los beneficios de los aceites esenciales es aromáticamente, o inhalándolos. El uso aromático de aceites esenciales puede ofrecer muchos beneficios. Sin embargo, puede ser particularmente útil para mejorar o controlar el estado de ánimo. Según la estructura química de un aceite esencial, puede proporcionar efectos revitalizantes o estimulantes, o puede producir sentimientos relajantes o calmantes.

Estudios han demostrado con pruebas convincentes que el sólo inhalar el aroma de un aceite esencial es eficaz para calmar los nervios o la ansiedad en diversos entornos.

### *Difusión*



La difusión es la forma más eficaz de disfrutar los aceites esenciales de forma aromática y se logra con más eficiencia si se usa un difusor de aceite esencial. Los difusores toman un aceite entero y lo transforman en una niebla, o gotas microscópicas, que permite al usuario experimentar el aroma del aceite esencial durante un período de tiempo prolongado.

Es importante recordar que los aceites esenciales tienen una delicada estructura química, por lo que nunca se debe utilizar un difusor que pueda afectar el perfil químico del aceite por el uso de calor. Es mejor optar por difusores que utilizan agua o aire frío para difundir el aceite.

Si bien los difusores hacen que sea fácil usar aromáticamente los aceites esenciales, también se pueden cosechar los beneficios aromáticos de un aceite esencial sin un dispositivo especial de difusión. Simplemente inhalar un aceite esencial directamente de la botella, o colocando una gota en las manos, para luego frotar las palmas e inhalar el aroma, le otorgará los beneficios de los aceites esenciales a través del aire.

## Métodos eficaces para la aplicación aromática



Rocíe aceites esenciales sobre la ropa para un aroma agradable, de larga duración



Coloque una gota de aceite en su mano, frote las palmas, coloque las manos sobre la nariz e inhale.



Ponga de dos a tres gotas de aceite en el piso del baño antes de una ducha con agua caliente (poniéndolo lejos del paso del agua) e inhale.



Mezcle el aceite con agua en una botella de spray y rocíe la alfombra, los muebles, u otros textiles en el hogar.



Aplique aceite a una bola de algodón y colóquela en las rejillas de ventilación de su vehículo.



Añada una gota de aceite a una hoja de secado para dar a su tanda de ropa lavada un aroma fresco y limpio.

*Consejo de seguridad: Por lo general, el uso aromático de aceites esenciales se considera muy seguro y tiende a ser bien tolerado por la mayoría de las personas. Sin embargo, como con cualquier método de aplicación para aceites esenciales, es importante considerar las dosis y el uso apropiado. Para obtener los máximos beneficios, la difusión debe utilizarse varias veces durante el día, en pequeñas dosis.*

## Uso tópico

La aplicación de aceites esenciales de forma tópica es una manera segura y eficaz de obtener los beneficios de los aceites esenciales para la piel y otros puntos del cuerpo humano. Por su composición química, los aceites esenciales pueden penetrar fácilmente la piel y ofrecer beneficios localizados en el área aplicada. Los aceites esenciales se absorben fácilmente por la piel; sin embargo, usted puede prolongar las ventajas de un aceite esencial usando un aceite del portador para retardar la evaporación del aceite, permitiéndole hidratar la piel.

¿Qué es un aceite portador? Las sustancias lipídicas son materias que pueden usarse para diluir los aceites esenciales. El aceite portador literalmente ayudará a "llevar" su aceite esencial hasta la zona deseada. El uso de un aceite portador como el aceite de coco fraccionado permite aplicar eficazmente un aceite esencial de forma tópica sin alterar su potencia. Cuando se diluye un aceite esencial, mejora su absorción al aumentar el área de la superficie que lo absorbe, y ayuda a prevenir la sensibilidad cutánea.

Recuerde: decidir cuándo y cómo diluir sus aceites esenciales es una decisión personal que debe basarse en la química del aceite, sus preferencias personales y cualquier sensibilidad personal a algunos aceites.

## Sensibilidad cutánea y disolución

Si su piel es especialmente sensible, o va a aplicar aceites esenciales a niños, es una buena idea usar aceite portador como el aceite fraccionado de coco. Al diluir el aceite esencial en un aceite portador, usted puede evitar las reacciones de sensibilidad, especialmente si está probando un aceite por primera vez.

La proporción recomendada para disolución es típicamente tres gotas de aceite portador para cada gota de aceite esencial. Como se mencionó, la dosis para aplicar aceites esenciales tópicamente variará dependiendo del individuo y sus necesidades, edad, tamaño y estado general de salud. Cuando esté empezando, pruebe algunas dosis pequeñas durante el día en lugar de una sola dosis grande de una sola vez. Comience con una dosis pequeña (de una a dos gotas). Esta dosis se puede repetir cada cuatro a seis horas según sea necesario.

Algunos aceites esenciales siempre deben diluirse cuando se utilizan tópicamente. Siempre siga las sugerencias de uso para aceites como canela, geranio, zacate limón y orégano, ya que siempre deben diluirse antes de su uso tópico. La relación de disolución recomendada es: 3 gotas de aceite portador por 1 gota de aceite esencial.

## Cómo aplicar los aceites esenciales por vía tópica

### Áreas de tratamiento a incluir:

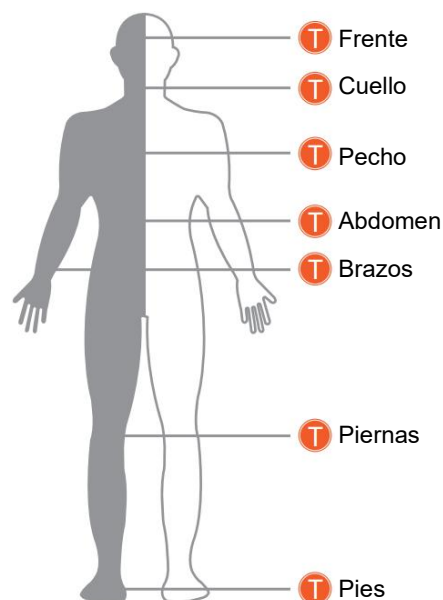
- Cuello
- Frente y sienes
- Pecho y abdomen
- Brazos, piernas, planta de los pies

### Áreas Sensibles a Evitar:

- Ciertas áreas faciales, como la piel alrededor de los ojos
- Ojos y oído interno
- Piel rota, dañada o lesionada

### Otros métodos eficaces de aplicación tópica:

- Coloque unas gotas de aceite en un baño caliente
- Haga una compresa caliente o fría remojando un trapo en agua, agregando dos gotas de aceite esencial y luego aplicándola al área deseada
- Mezcle unas gotas de aceite esencial con loción o una crema hidratante diaria y aplique en la piel



## Uso interno

Aunque el uso interno ha sido muy debatido en la comunidad de aceites esenciales por años, investigaciones siguen confirmando la seguridad de la aplicación interna y la validez de sus muchos usos. Resulta que es probable que los aceites esenciales ya sean parte de su dieta diaria. Muchas plantas que consumimos producen pequeñas cantidades de aceite esencial.

## Cómo funciona el uso interno

Cuando usted ingiere un aceite esencial, éste entra directamente al torrente sanguíneo a través de su tracto gastrointestinal; así, es transportado al resto de su cuerpo. Como se mencionó antes, los aceites esenciales son liposolubles, lo que les permite ser transportados fácilmente a todos sus órganos, incluido el cerebro. Al igual que todo lo que comemos, el aceite esencial puede ser metabolizado por órganos como el hígado y luego excretado. Si bien el uso de aceites esenciales a nivel interno es quizás uno de los métodos más potentes, nuestros cuerpos están muy acostumbrados y bien equipados para metabolizar los aceites esenciales cuando se administran en dosis adecuadas.

## Toxicidad

Como con cualquier cosa que consumimos, siempre es importante asegurar que los aceites esenciales se utilizan en dosis apropiadas para evitar la toxicidad. Ésta se refiere al punto en el que una sustancia se vuelve dañina o perjudicial para el cuerpo. Recuerde, sustancias aparentemente inofensivas como el agua, las vitaminas y los minerales (sustancias vitales para la vida) pueden ser tóxicas si se consumen en dosis inadecuadas. Aunque los aceites esenciales tienen el potencial de toxicidad, la dosis tóxica de un aceite esencial está siempre muy por encima del uso apropiado recomendado.

## El uso interno debe considerarse caso por caso (o aceite por aceite)

Cuando se trata de usar aceites esenciales internamente, tendrá que considerar la química específica del aceite, sus posibles efectos, la dosis adecuada y los métodos de aplicación para cada aceite individual. Es importante señalar que algunos aceites esenciales simplemente no se pueden utilizar internamente, en ninguna cantidad. Tal vez aún más importante, la capacidad de utilizar un aceite esencial internamente también dependerá de la calidad del aceite en sí.

## Otras pautas de seguridad de uso interno

La Administración Federal de Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha elaborado una lista denominada Generalmente Reconocida como Seguro (GRAS), que identifica los aceites esenciales seguros para ser utilizados internamente, como componentes no médicos. La lista de GRAS proporciona sugerencias generales de seguridad, así como información sobre plantas y otras sustancias que tienen un historial bien documentado de uso interno seguro. Si bien hay aceites esenciales con aplicaciones que van más allá de esta lista, la lista GRAS es un recurso creíble para ayudar a confirmar la seguridad de usar aceites esenciales internamente.



## Métodos efectivos de aplicación interna

- ◆ Agregue los aceites esenciales a sus recetas favoritas reemplazando las hierbas y especias frescas o secadas por una gota del aceite al cocinar u hornear.
- ◆ Coloque gotas de aceite esencial en una cápsula vegetal y trague con agua (esto excluye los aceites que siempre deben diluirse: Casia, Canela, Orégano, etc.)
- ◆ Agregue aceite esencial a un vaso de agua, su batido matinal, leche, té o sus otras bebidas favoritas
- ◆ Coloque unas gotas de aceite esencial en una pequeña cantidad de yogur o puré de manzana

## ¿Qué aceites debería empezar?

Si usted está utilizando aceites esenciales aromática, tópica, o internamente, puede ser que se esté preguntando sobre el mejor lugar a comenzar. En doTERRA®, sugerimos comenzar con aceites esenciales simples que tienen una variedad de aplicaciones para que pueda acostumbrarse a su potencia, potencia, aroma y características, y a su uso. Cuando está empezando, considere utilizar cualquiera de estos o todos los aceites a continuación:

El aceite esencial de limón es uno de los más vendidos en doTERRA, y con buena razón. Si usted está buscando un aceite versátil para reanimarse, para comenzar su colección de aceites esenciales, el de limón es una excelente opción.

Si está buscando una introducción al mundo de los aceites esenciales, el de lavanda es un aceite maravilloso para empezar. No sólo la lavanda proporciona un aroma calmante y agradable, sino que también es muy útil en la vida cotidiana.

Cuando se quiere experimentar el poder de los aceites esenciales, el aceite de menta puede usarse tópica, aromática o internamente para obtener resultados impresionantes.



- Reduzca la apariencia de imperfecciones de la piel o alivia irritaciones cutáneas ocasionales aplicando aceite de lavanda en la piel.
- Coloque unas gotas de aceite de lavanda en su difusor para aliviar los sentimientos de estrés.
- Promueva un ambiente para el sueño reparador agregando algunas gotas de aceite de la lavanda a la ropa de cama, a las almohadas, o en las plantas de su pies antes de ir a dormir.
- Agregue sabor a los adobos, postres y otros productos horneados o suavice los sabores cítricos usando aceite de lavanda al cocinar
- Combine unas gotas de aceite de lavanda con una botella de spray llena de agua y rocíe sobre su colchón, sofá o el armario de la ropa para agregar frescura



- Coloque unas gotas de aceite de limón en su difusor para ayudar a crear un ambiente edificante
- Remoje un paño o un trapo en aceite de limón y úselo para proteger, limpiar y dar brillo a los acabados de madera en la casa
- Agregue algunas gotas de aceite de limón a un vaso de agua para una bebida más refrescante
- Cuando necesite quitar grasa o residuos de las manos, lávelas con aceite de limón y agua
- Agregue aceite de limón a una botella de agua y utilícela para limpiar los mostradores y otras superficies



- Refresque su aliento colocando una gota de aceite de menta en su boca
- Coloque unas gotas de menta en su difusor de aceite esencial cuando se sienta con poca energía
- Agregue el aceite de menta a su champú o acondicionador para un masaje estimulante en el pelo
- Cuando quiera un impulso de energía de la mañana, frote aceite de menta en sus sienes al despertar
- Difunda aceite de menta para ayudar a promover sentimientos de respiración fácil y vías aéreas claras

## CAPÍTULO 4 - ¿Son seguros los aceites esenciales?

Cuando se utilizan aceites esenciales de alta calidad en la cantidad adecuada, pueden ser lo suficientemente seguros para usarlos en casa, en usted y en su familia. Los aceites esenciales de alta calidad han pasado por pruebas extensas para asegurarse de que son seguros, son puros y tienen la cantidad correcta de concentración. Como cualquier otra cosa que usted utilizaría en su hogar o en sus niños, los aceites esenciales son seguros cuando usted se adhiere a las cantidades recomendadas de dosificación y las utiliza dentro de parámetros apropiados. Entre los muchos beneficios de los aceites esenciales, una gran ventaja es que ofrecen tranquilidad a los padres que se preocupan por el uso de productos químicos en sus hijos, o en el hogar para la limpieza, la cocina y otras tareas. Los aceites esenciales son una alternativa segura a muchos productos que usted ve en los estantes del supermercado, que contienen toxinas sintéticas o productos químicos que podrían ser dañinos. Aprender sobre el uso adecuado y la dosis le permitirá usar con seguridad los aceites esenciales en el hogar y en su familia, mientras disfruta del beneficio de un producto natural.

### *Cantidades ideales recomendadas*

Como se mencionó, los aceites esenciales se pueden utilizar con seguridad cuando los usuarios se mantienen dentro de rangos de cantidad recomendada. El uso de la dosis sugerida no sólo ayuda a que el usuario evite consumir niveles peligrosos, sino que también le permite disfrutar del máximo beneficio de los aceites esenciales. Por supuesto, cada individuo necesita considerar su propio nivel de experiencia con los aceites esenciales y cualquier preocupación personal de salud al seguir sugerencias sobre cantidades diarias. Siempre considere el consejo de su proveedor de salud a medida que intenta beneficiarse del uso de aceites esenciales.

Revise la siguiente tabla para sugerencias sobre las cantidades diarias recomendadas. Tenga en cuenta que estas son recomendaciones generales que no tienen en cuenta el estado de salud personal o nivel de experiencia del usuario.

Aunque los aceites esenciales son seguros cuando los usamos correctamente, si usted abruma su cuerpo, puede haber resultados no deseados. Las células del cuerpo emplean reacciones químicas complejas para metabolizar el aceite esencial, pero cuando el cuerpo está abrumado con una cantidad impropia, se excede la capacidad metabólica de las células. Recuerde que esto nunca es deseable o apropiado. Usar un aceite esencial en la forma y la cantidad indicados, le ayudará a no abrumar el cuerpo con niveles inadecuados de aceite esencial.

APLICACIÓN	ADULTO		NIÑO	
	Máximo en 24 horas	Cantidad ideal	Máximo en 24 horas	Cantidad ideal
Aromático	-	-	-	-
Interno	2-4 gotas	12-24 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas
Oral	1-3 gotas	4-18 gotas	-	-
Cutáneo	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

## *¿Cómo puedo estar seguro de que estoy usando los aceites esenciales con seguridad?*

- Siempre tenga en cuenta las guías de dosis diaria segura.
- Evite aplicar aceites directamente a la nariz, los oídos o alrededor de los ojos.
- Para aplicación tópica, es importante considerar la disolución. Ésta ayuda a evitar la sensibilidad con los aceites esenciales, y es particularmente útil en niños pequeños o piel sensible. También es importante recordar que algunos aceites esenciales (Casia, Canela, Geranio, Zacate Limón, Orégano y Tomillo) siempre deben ser diluidos antes de su uso tópico.
- Asegúrese de almacenar los aceites esenciales fuera del alcance de los niños. Esto ayudará a prevenir su ingestión accidental.
- Al almacenar los aceites esenciales, manténgalos lejos de la luz o el calor excesivo, ya que esto puede alterar sus propiedades químicas de manera significativa.
- Siempre ayude a los niños pequeños a aplicarse aceites esenciales para asegurarse de que usen la cantidad adecuada. También es una buena idea animar a los adolescentes a dar el buen ejemplo a los niños pequeños siguiendo siempre las directrices de uso adecuado.



## GLOSARIO

**Uso aromático:** Los aceites esenciales se pueden utilizar aromáticamente para disfrutar de su aroma a través del aire, difundiendo el aceite en un difusor del aceite esencial, o inhalando el aceite directamente de la botella.

**Aceite portador:** Sustancias a base de lípidos que se pueden utilizar para diluir los aceites esenciales. El aceite portador literalmente ayuda a "llevar" el aceite esencial a la zona deseada. El uso de un aceite portador permite al usuario aplicar eficazmente el aceite esencial tópicamente, sin reducir la potencia del aceite.

**Difusión:** La difusión es la forma más eficaz de disfrutar los aceites esenciales de forma aromática, y se logra con más eficiencia por medio de un difusor para aceites esenciales. Estos difusores toman un aceite y lo transforman en una niebla, o gotitas microscópicas, que permite al usuario experimentar el aroma del aceite esencial durante un período de tiempo prolongado.

**Aceites esenciales:** compuestos naturales que se encuentran en corteza, tallos, raíces, flores, semillas y otras partes de las plantas. Estos compuestos son altamente concentrados y extremadamente potentes. Les dan a las plantas su olor, las protegen de las condiciones ambientales y desempeñan un papel en la polinización de las plantas.

**Presión:** También conocido como "prensado en frío", este proceso extrae los aceites esenciales de las cáscaras de los cítricos rompiendo los pequeños sacos de la corteza de la fruta, que contienen el aceite esencial.

**Lista de la FDA GRAS:** La Administración Federal de Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha elaborado una lista denominada Generally Recognized as Safe (GRAS), que identifica los aceites esenciales que son seguros para usarse internamente como componentes no médicos. La lista de GRAS proporciona sugerencias generales de seguridad, así como información sobre plantas y otras sustancias que tienen un historial bien documentado de uso interno seguro.

**Uso Interno:** El uso interno de aceites esenciales consiste en consumir el aceite dejando caer los aceites directamente en la boca, colocando gotas de aceite en un vaso de agua, o agregando gotas de aceite a cápsulas vegetales para tragarlas.

**Sistema límbico:** El sistema del cerebro donde se alojan las emociones y recuerdos. Al respirar el olor de un aceite esencial, el sistema límbico crea una respuesta en el cerebro, basada en los recuerdos asociados con ese aroma particular.

**Sistema Olfativo:** Porción del cerebro que controla el sentido del olfato. Al inhalar el aroma de un aceite esencial, el olor se procesa en el sistema olfativo del cerebro a través del nervio olfativo. El sistema olfativo está conectado al sistema límbico del cerebro donde viven las emociones y recuerdos.

**Destilación al vapor:** El proceso de destilación al vapor utiliza vapor caliente y presión para extraer los aceites esenciales de la materia vegetal. Es el proceso más común para producir aceites esenciales porque el método de presurización protege los compuestos químicos complejos de los aceites esenciales, pues permite que el aceite se destile a temperaturas muy por debajo del punto de ebullición normal.

**Aplicación tópica:** La aplicación tópica de aceites esenciales es una forma segura y efectiva de obtener los beneficios de los aceites esenciales para la piel y otros aspectos del cuerpo humano. Por su composición química, los aceites esenciales pueden penetrar fácilmente la piel y ofrecer un beneficio localizado en el área aplicada. Los aceites esenciales se absorben fácilmente por la piel; sin embargo, usted puede prolongar las ventajas usando un aceite portador para retardar la evaporación del aceite, permitiéndole hidratar la piel.

**Toxicidad:** El punto en el que una sustancia se vuelve dañina o perjudicial para el cuerpo. Sustancias aparentemente inofensivas como el agua, las vitaminas y los minerales, vitales para la vida humana, pueden llegar a ser tóxicas cuando se consumen en dosis inadecuadas. Si bien los aceites esenciales tienen potencial de toxicidad, la dosis tóxica de un aceite esencial siempre está lejos de aquella de uso apropiado.

**Compuestos aromáticos volátiles:** Los compuestos naturales que se encuentran dentro de las plantas. Se componen de diminutas moléculas orgánicas de las que se sabe que pasan rápidamente de un estado líquido o sólido a gas cuando alcanzan la temperatura ambiente.