



**CAPÍTULO 1 - LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO**

**CAPÍTULO 2 - LA CIENCIA DETRÁS DE LOS ACEITES ESENCIALES Y EL SUEÑO**

**CAPÍTULO 3 - ¿QUÉ ACEITES ESENCIALES SON MEJORES PARA EL SUEÑO?**

**CAPÍTULO 4 - CÓMO USAR ACEITES ESENCIALES PARA PROMOVER UN SUEÑO SANO**

## CAPÍTULO 1 - La importancia del sueño

Sabemos que todo lo que hacemos durante nuestra rutina diaria influye en nuestra salud y bienestar; sin embargo, a menudo olvidamos que nuestros hábitos de sueño son igualmente cruciales para nuestra salud. Sí, hacer ejercicio, comer bien y encontrar una forma saludable de lidiar con las emociones y el estrés son todas partes importantes de nuestro día, pero permitir que nuestras mentes y cuerpos descansen y se recuperen por la noche es igualmente importante. Si bien algunos pueden pensar que las únicas consecuencias de un sueño deficiente son sentirse atontado o perezoso al día siguiente, la falta de sueño en realidad está relacionada con una serie de riesgos para la salud que pueden afectar al cuerpo.

### ¿Qué hacen nuestros cerebros y cuerpos mientras dormimos?

Dormir es mucho más que una forma de pasar el tiempo, o un medio para deshacerse de las bolsas que tenemos bajo los ojos. Mientras dormimos, nuestros cerebros y cuerpos pasan por procesos importantes que son necesarios para el crecimiento, el aprendizaje y la memoria, y la recuperación de los sistemas del organismo.

Mientras dormimos, nuestro cerebro procesa información, estímulos y recuerdos de todo el día. A medida que el cerebro clasifica información y recuerdos importantes, borra los desechos y el exceso de información para refrescar la mente, lo que permite que el cerebro comience fresco por la mañana.

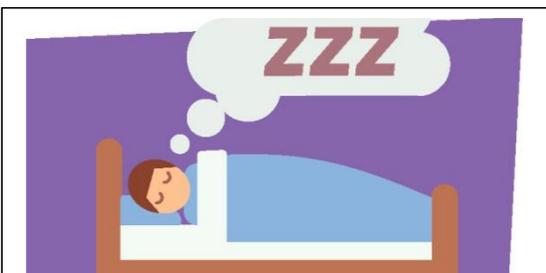
El sueño relajado y profundo permite que el cuerpo descansa y se recupere al rejuvenecer las células del cuerpo mientras relaja los músculos y respira lenta y profundamente. Así como nuestras mentes deben procesar información mientras dormimos, darle un descanso al cuerpo ayudará a que los sistemas principales funcionen correctamente.

Durante la noche, experimentamos varios niveles de sueño que permiten que el cerebro y el cuerpo descansen y se recuperen. Cuando acortamos esos procesos, nuestras mentes y cuerpos no han tenido tiempo para procesar y recuperar adecuadamente, lo que puede causar problemas a largo plazo.



## Las consecuencias de los malos patrones de sueño

Los expertos sugieren que los adultos deben dormir al menos 7-8 horas por noche. Si bien la cantidad de sueño requerido puede variar ligeramente de persona a persona, es importante que todos permitan que su cuerpo descanse durante una cantidad sustancial de tiempo todas las noches para mantener el funcionamiento adecuado del cerebro y de los principales sistemas del cuerpo. Desafortunadamente, muchos adultos no reciben la cantidad adecuada de sueño cada noche debido a una serie de circunstancias, que incluyen interrupción frecuente durante la noche por niños o recién nacidos, ropa de cama inadecuada o un entorno de sueño desfavorable, consumo de sustancias estimulantes como la cafeína, un horario de trabajo exigente, y distracciones como tecnología o entretenimiento. Además de estos factores que a menudo impiden que los adultos descansen adecuadamente, algunas personas se enfrentan a condiciones de salud más graves asociadas con el sueño que pueden causar interrupciones durante toda la noche.



### Mientras duermes ...

#### El cerebro

- Procesa información, estímulos y recuerdos
- Ordena la información y se deshace de los residuos
- Se somete a procesos esenciales para el aprendizaje y la memoria

#### El cuerpo

- Rejuvenece las células del cuerpo
- Descansa y se recupera mediante la relajación de los músculos y la disminución de la respiración
- Se somete a procesos esenciales para el crecimiento y la regulación de las hormonas

Como el sueño regular de calidad es vital para los procesos de restauración del cuerpo, carecer de descanso adecuado puede presentar riesgos para la salud. Por ejemplo, un sueño inadecuado puede afectar nuestra capacidad para perder peso o mantener un peso saludable. La pérdida de sueño también puede influir en nuestras emociones, comportamiento y habilidades de toma de decisiones, lo que puede tener efectos negativos en nuestra vida diaria. Tanto para adultos como para niños, la privación del sueño puede influir en la capacidad de aprendizaje y la motivación, dificultando la realización de tareas o el aprendizaje adecuado. Privar al cuerpo del sueño puede afectar negativamente a casi cualquier sistema de órganos en el cuerpo, lo que puede afectar seriamente nuestra salud en general.

Si bien algunos piensan que el impacto de un sueño deficiente es mínimo, es importante tener en cuenta que la falta de sueño influye en el tiempo de reacción, lo que puede afectar seriamente su capacidad para conducir con seguridad. Miles de accidentes y muertes son causados anualmente por conductores soñolientos, lo que hace que el sueño de calidad sea una cuestión de vida o muerte.

Además de las consecuencias y los riesgos enumerados anteriormente, la falta de sueño adecuado

puede tener una serie de efectos que pueden diferir de persona a persona. El impacto negativo de la privación del sueño puede manifestarse en el cuerpo al causar cambios en el estado de ánimo, influir en la salud cardiovascular o afectar el sistema inmune. Cuando usted priva a su cuerpo de un sueño adecuado y a su cerebro de un descanso adecuado, puede esperar toda clase de consecuencias negativas.



Los expertos sugieren que los adultos duerman 7-8 horas por noche para funcionar adecuadamente; sin embargo, esto puede variar de persona a persona. Algunas personas pueden funcionar bien después de solo 6 horas de sueño, mientras que otros adultos necesitan 10 horas para obtener el máximo rendimiento cerebral y corporal.

## Buenos hábitos de sueño pueden mejorar la calidad de vida y salud general

Así como la falta de sueño puede provocar riesgos para la salud y otros impactos negativos en el cuerpo y el cerebro, dormir bien ayuda al cuerpo a recuperarse y prepararse para otro día. Con un sueño adecuado, tendrá la alerta mental y el control sobre sus emociones, necesarios para enfrentar los desafíos diarios. En lugar de poner en peligro o atacar los sistemas del cuerpo, puede ayudar a rejuvenecer el cuerpo y promover su bienestar general al obtener un sueño de calidad y consistente.

## Es posible que necesite algo de ayuda adicional

Para muchas personas, dormir mejor no es simplemente cuestión de acostarse antes o de reorganizar su horario. Muchos adultos tienen las mejores intenciones de dormir bien, pero sus planes se frustran cuando no pueden hacer que su cerebro o su cuerpo se calmen. Si ha hecho todo lo posible para mejorar sus hábitos de sueño, pero parece que no puede dormir mejor, intente algunas de las siguientes sugerencias:

- Siga una dieta saludable
- Desarrolle un buen ambiente para dormir: oscuro, no demasiado caliente o frío, y tranquilo
- Evite los estimulantes: alcohol, nicotina, cafeína
- Tenga ropa de cama adecuada: considere comprar almohadas o un colchón nuevos
- Haga ejercicio regularmente (pero no demasiado cerca de la hora de acostarse)
- Elimine las distracciones: elimine la tentación de la tecnología y trate de evitar las pantallas antes de acostarse
- Relaje el cuerpo: pruebe un baño tibio o té de manzanilla (no estimulante)
- Restablezca su reloj interno: vaya a la cama y despiértese a la misma hora todas las noches y todas las mañanas

## Los aceites esenciales pueden ayudar con el sueño y la relajación

Además de los métodos anteriores, hay docenas de remedios, productos y enfoques que dicen ayudar a promover el sueño. Sin embargo, cada persona es diferente, y lo que funciona para una, puede no funcionar para otra.

Los aceites esenciales han sido usados durante miles de años por sus propiedades calmantes y relajantes que pueden ayudar a relajar el cuerpo y la mente. Las propiedades químicas únicas que se encuentran en ciertos aceites esenciales los hacen útiles para promover un ambiente propicio para el sueño. Como hay una gran variedad de aceites esenciales, y cada aceite tiene su propio conjunto de beneficios, las personas pueden encontrar el que mejor les funcione. No hay dos personas que tengan exactamente la misma reacción a un solo aceite, lo que significa que cada quien puede experimentar para encontrar el mejor para sus necesidades.

Las necesidades y rituales de cada persona son un poco diferentes cuando se trata de dormir, lo que hace que los aceites esenciales sean un agente útil para crear un ambiente de sueño de calidad. Una persona puede adaptar cada aceite a sus necesidades y, con suerte, encontrar el camino para dormir mejor.



La falta del sueño puede influir en:

- Nuestra capacidad de perder peso o mantener un peso saludable
- Las emociones, los comportamientos y la capacidad para tomar decisiones
- Los niveles de aprendizaje y motivación (en niños y adultos)
- Los sistemas del organismo y la salud en general
- Tiempo de reacción; capacidad de conducir de manera segura

## CAPÍTULO 2 - La ciencia detrás de los aceites esenciales y el sueño

Por muchos años, los aceites esenciales se han usado para calmar y relajar el cuerpo en un esfuerzo por promover una buena noche de sueño. Usted se estará preguntando, "¿Cómo funcionan? ¿Cómo ayudan los aceites esenciales al cuerpo a dormir?" Con cualquier aceite esencial, sus beneficios específicos dependerán de su composición química.

Cada aceite esencial tiene un perfil químico completamente único, ya que cada uno proviene de una parte distinta de la planta. Algunos componentes químicos pueden proporcionar propiedades suavizantes o calmantes, mientras que otros constituyentes pueden hacer un aceite limpiador, refrescante o vigorizante. Como cada aceite esencial contiene una combinación diferente de varias propiedades químicas, cada uno tiene beneficios únicos. Para usar aceites esenciales para mejorar el sueño, el usuario simplemente necesita seleccionar aquellos con componentes químicos calmantes y relajantes, y promover un entorno adecuado para dormir.

### ¿Qué componentes químicos contienen propiedades que son útiles para dormir?



Puesto que cada aceite esencial tiene una composición química diferente, algunos son más útiles para dormir que otros. Entonces, ¿qué componentes químicos hacen que un aceite esencial sea particularmente útil para dormir? Analicemos algunos grupos químicos que se sabe que benefician el sueño saludable, al relajar y calmar el cuerpo y la mente.

### Alcoholes

Comúnmente presentes en los aceites esenciales, los alcoholes son grupos químicos compuestos de un átomo de hidrógeno y un átomo de oxígeno. Los aceites esenciales que contienen alcoholes pueden tener varios posibles beneficios, incluyendo propiedades de limpieza, protección contra amenazas ambientales, apoyo al sistema cardiovascular saludable\*, mejora del estado de ánimo y, por supuesto, el sueño reparador. Los alcoholes que tienen el potencial de promover un sueño reparador generalmente incluyen los químicos santalol y linalool.



Aceites esenciales que contienen alcoholes que respaldan el sueño reparador

- Aceite: Amaro. Constituyente químico: linalool
- Aceite: Lavanda. Constituyente químico: linalool
- Aceite: Sándalo. Constituyente químico: santalol

### **Cetonas**

Caracterizado como un grupo químico que presenta un oxígeno con un doble enlace siempre en algún lugar en medio de una cadena de carbono, las cetonas se encuentran con frecuencia en los aceites esenciales. Los aceites que contienen cetonas pueden ayudar a mejorar la apariencia de la piel, pueden respaldar una función respiratoria saludable\*, a veces promueven una digestión sana\* o proporcionan propiedades calmantes útiles para ayudar a dormir. Cetonas con propiedades calmantes incluyen los productos químicos carvona, alcanfor, fenchona y octanona.

Aceites esenciales que contienen cetonas con propiedades calmantes:

- Aceite: Eneldo. Constituyente químico: carvona
- Aceite: Lavanda. Constituyente químico: fenchona

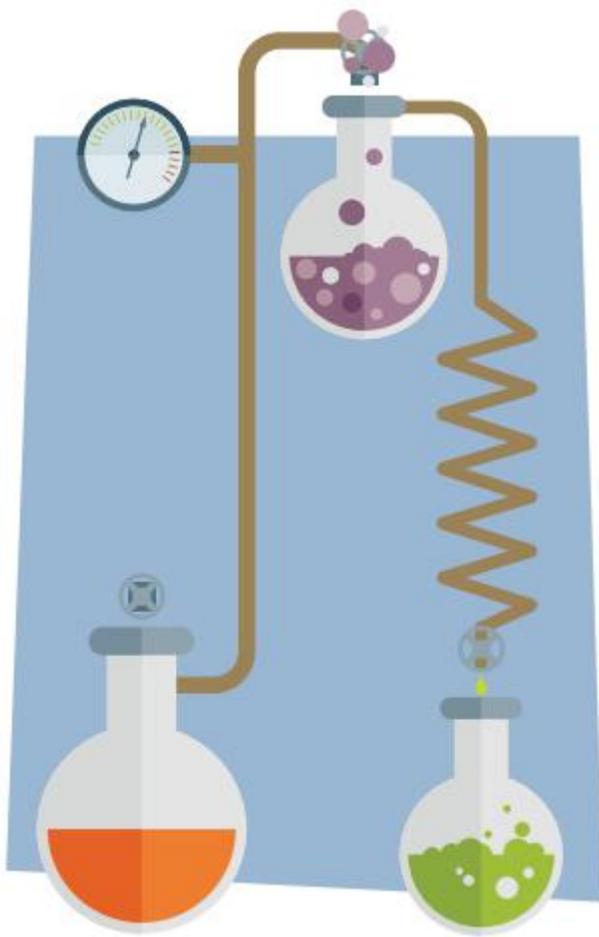
### **Ésteres**

Formado cuando se produce una reacción entre un alcohol y un ácido carboxílico, los ésteres son un grupo químico que proporciona aceites esenciales con diversos beneficios. Los principales incluyen efectos calmantes y relajantes sobre el estado de ánimo, ayudando a reducir la aparición de imperfecciones en la piel y una sensación calmante y cálida cuando se aplica tópicamente. Las propiedades calmantes y relajantes de los ésteres pueden hacer que los aceites esenciales de este grupo químico sean útiles para promover el sueño.

Aceites esenciales que contienen ésteres con efectos calmantes, relajantes y calmantes sobre el estado de ánimo

- Aceite: manzanilla romana. Constituyente químico: isobutilo acetato, isoamil angelato
- Aceite: amaro. Constituyente químico: acetato de linalilo
- Aceite: Lavanda. Constituyente químico: acetato de linalilo
- Aceite: bergamota. Constituyente químico: acetato de linalilo

*\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.*



## ¿Cómo los componentes químicos hacen que los aceites esenciales sean útiles para dormir?

Ahora que ha aprendido acerca de algunos componentes químicos comúnmente presentes en los aceites esenciales, es posible que aún se pregunte: "¿Cómo me ayudarán a dormir estas propiedades químicas?" Cuando un aceite esencial contiene las propiedades químicas discutidas anteriormente, o cualquier propiedad química con una naturaleza relajante o calmante, causará una respuesta positiva en el cerebro y el cuerpo. Al inhalar un aceite esencial con propiedades calmantes, el cerebro procesará el aroma y se producirá un efecto. Una vez que experimente una noche de sueño reparador después de usar el aceite calmante, el cerebro hará lo que se denomina una asociación positiva con ese aroma, por lo que la próxima vez que huela ese aceite en particular, su

cerebro tendrá una reacción similar. Después de usar con éxito un aceite esencial para promover una buena noche de sueño, ese aceite puede usarse continuamente como parte de un régimen de sueño saludable debido a la conexión positiva que su cerebro ha creado entre el olor del aceite y una buena noche de descanso.

Inhalar. La inhalación de un aceite esencial puede inducir una respuesta dentro del cuerpo para la relajación.	Dormir. Esta respuesta interna puede alentar una noche de sueño reparador	Asociación positiva. Después de una noche de sueño reparador, el aroma ha creado una asociación positiva en el cerebro.	Repetir. La asociación positiva promueve un mayor uso de este aceite en particular como parte de una rutina de sueño saludable
--	---	---	--

Como se discutió, cada individuo tiene diferentes patrones de sueño, preferencias y necesidades, y cada persona reaccionará a un aceite esencial DE FORMA diferente. Es por eso que los aceites esenciales son tan útiles para promover un ambiente propicio para dormir; usted puede encontrar un aceite que funcione para usted y sus necesidades de sueño. Si descubre que un aceite esencial no promueve el sueño de calidad como esperaba, puede probar otro aceite que contenga componentes químicos conocidos por apoyar el sueño, y ver si ese aceite en particular se adapta mejor a sus necesidades.

## CAPÍTULO 3 - ¿Qué aceites esenciales son mejores para el sueño?

Con una comprensión básica de la ciencia detrás de los aceites esenciales y el sueño, es hora de aprender qué tipos de aceites pueden ser útiles para apoyar los hábitos de sueño adecuados. Como se discutió, lo mejor es elegir aceites esenciales con componentes químicos que proporcionen beneficios calmantes y relajantes para el cuerpo, la mente y el estado de ánimo. Con este tipo de beneficios a su disposición, puede experimentar para ver qué aceites específicos se adaptan mejor a sus necesidades y preferencias a la hora de dormir.

### Elija aceites esenciales que puedan ayudarle a dormir

Aprender sobre la naturaleza específica y los beneficios de cada aceite esencial le ayudará a reducir su búsqueda cuando desee utilizar un aceite esencial para dormir. Deberá elegir aceites esenciales que ayuden a crear un ambiente ideal para dormir, promoviendo una profunda sensación de calma y relajación.

Cada uno de los aceites esenciales enumerados a continuación tiene características diferentes que son útiles para promover el sueño de calidad, pero cada uno tiene una composición química única e interactúa con el cerebro y el cuerpo de forma un poco diferente, facilitando la búsqueda de un aceite que funcione para usted.



**A:** Úselo aromáticamente para ayudar con el sueño

**T:** Úselo tópicamente para ayudar con el sueño

**I:** Úselo internamente para ayudar con el sueño

**A - T :** Con un aroma calmante y relajante, el aceite de **bergamota** puede ayudar a promover una sensación de calma y armonía cuando se usa antes de acostarse.

**A - T :** El aroma cálido y amaderado del aceite de **cedro** promueve una sensación de paz que puede ayudar a la mente y el cuerpo a relajarse antes de acostarse.

**A - T:** El aceite de **cilantro** se puede usar para crear una sensación de paz que respaldará una noche de sueño reparador.

**A - T:** La naturaleza relajante y equilibrada del aceite de **amaro** puede ayudarlo a prepararse para la cama creando un ambiente de descanso.

*A - I: Cuando se usa aromáticamente, el aceite de eneldo puede ayudar a disminuir el estrés o la ansiedad. Este aceite también se puede usar internamente antes de acostarse para ayudar a promover un sueño reparador.\**

*A - T: Las características calmantes del aceite de incienso pueden ayudar a inducir sentimientos de paz y satisfacción, al tiempo que promueve la sensación de relajación.*

*A-T-I: Comúnmente utilizado por sus propiedades calmantes, el aroma ligero y floral del aceite de Lavanda lo hace útil para crear un ambiente propicio para un sueño tranquilo. La lavanda también se puede tomar internamente para promover una pacífica noche de descanso.\**

*A-T: El aceite de mejorana tiene importantes propiedades calmantes que pueden ayudar a disminuir la sensación de estrés.*

*A-T: Útil para calmar la tensión o los nervios, el aceite de Melisa se puede usar durante la noche para promover la sensación de relajación.*

*A-T-I: Conocido por promover sensaciones de calma, el aceite de petitgrain puede ayudar a promover un sueño reparador y aliviar la sensación de tensión.\**

*A-T-I: El aceite de manzanilla romana, del cual se cree que tiene un efecto calmante sobre la mente y el cuerpo, se puede aplicar de forma aromática, tópica o interna para beneficios calmantes.\**

*A-T: La naturaleza estabilizadora del aceite de sándalo lo hace útil para su rutina de acostarse, ya que promueve la relajación.*

*A: Durante la Edad Media, el tomillo a menudo se usaba para ayudar a promover un sueño tranquilo o evitar las pesadillas.*

*A-T: A menudo usado en masajes relajantes, el aceite de vetiver puede ayudar a promover la sensación de calma.*

*A-T: El aroma rico y floral del aceite de Ylang Ylang puede ayudar a reducir los efectos del estrés diario a la vez que promueve un ambiente calmante.*

## Adaptar su experiencia en aceites esenciales a sus necesidades de sueño

Como ya se discutió, dos personas podrían tener una reacción diferente a un mismo aceite. Cuando se trata de elegir aceites esenciales para promover el sueño, es posible que tenga que experimentar para ver cuáles funcionan mejor para usted. Sí, querrá elegir un aceite esencial que en general es conocido por sus propiedades relajantes si tiene la intención de promover un sueño de calidad; sin embargo, hay muchos tipos de aceites que se dividen en diferentes categorías que aún se pueden considerar "relajantes".



### Calmante

Compuesto principalmente de ésteres, los aceites calmantes son conocidos por su capacidad para promover sentimientos calmantes para el cuerpo y la mente. Si bien los aromas específicos de estos aceites son muy diferentes, cada aceite tiene la capacidad de proporcionar una sensación de confort.

*Lavanda Amaro Petitgrain Manzanilla romana Bergamota (simultáneamente calma y estimula)*

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



### **Suavizante**

Los aceites de la categoría suavizante tienen muchos beneficios y se pueden usar para la piel, el cuerpo y la mente. Para ayudar a promover el sueño adecuado, se pueden usar de forma aromática o tópica a la hora de acostarse para facilitar el sueño del cuerpo y la mente.

Melisa  
Ylang Ylang  
Eneldo



### **Armonía**

Promover los sentimientos de armonía antes de acostarse puede ayudar a preparar el cuerpo y la mente para una noche de sueño tranquilo. Estos aceites se componen principalmente de alcoholes y pueden ayudar a promover la compostura y la serenidad necesarias para el descanso adecuado.

Cilantro  
Mejorana



### **Calentamiento**

Los aceites en esta categoría generalmente tienen un aroma cálido o picante, y pueden ayudar a producir una sensación de calor cuando se aplican sobre la piel. Se pueden usar por vía tópica o aromática antes de dormir para promover sentimientos tranquilos y relajados. Asegúrese de diluir siempre los aceites de calentamiento y otros aceites fuertes antes de aplicarlos por vía tópica.

Tomillo

Tenga en cuenta que la composición química única de cada aceite esencial puede darle a éste varios beneficios. Esto significa que un aceite esencial puede ser tanto calmante como suavizante, o tanto armonizador como calmante, dependiendo de su combinación específica de componentes químicos. Al experimentar con diferentes aceites y diversos métodos de aplicación, descubrirá que cada aceite esencial crea una reacción diferente dentro del cuerpo o del cerebro. Estas reacciones le ayudarán a reducir su búsqueda a medida que selecciona sus aceites esenciales favoritos para promover el sueño y la relajación. No lo olvide: siempre puede combinar varios aceites esenciales para ayudar a crear el resultado deseado de un sueño tranquilo.

## CAPÍTULO 4 - Cómo usar aceites esenciales para promover un sueño sano

Con potentes aceites esenciales a su lado, puede crear un entorno que fomentará una buena noche de sueño. Una vez que haya encontrado un aceite esencial con propiedades relajantes, calmantes o suavizantes, puede incorporarlo a su rutina de acostarse para ayudarse a dormir mejor. Puede experimentar con diferentes aceites e incluso combinarlos para obtener resultados efectivos. Después de seleccionar sus aceites esenciales, hay docenas de aplicaciones que le permitirán obtener el descanso que necesita.

### Difusión

La difusión de aceites esenciales es una de las formas más simples de disfrutar sus beneficios aromáticos, particularmente al acostarse o al dormir. Colocar un difusor de aceite esencial cerca de su cama o en su habitación le permitirá respirar el relajante aroma mientras se desplaza o descansa. Puede crear sus propias mezclas para la hora de acostarse combinando algunos aceites esenciales. Recuerde, no todos los aceites que use en una mezcla para difusor deben estar dentro de la categoría "relajante" o "calmante". Puede mezclar algunos aceites calmantes con otros aceites esenciales que aprecie, para crear un aroma único que le ayudará a crear un ambiente adecuado para dormir.

Éstas son algunas recetas de mezclas de aceites esenciales para difusor que son perfectas para la hora de acostarse:

<b>Acurrucarse a dormir</b> 3 gotas de baya de enebro 2 gotas de vetiver 2 gotas de bergamota	<b>Tomillo para Dormir</b> 1 gota de mejorana 1 gota de tomillo	<b>Bella Durmiente</b> 2 gotas de vetiver 2 gotas de lavanda 1 gota de incienso
<b>Rejuvenecer, Relajar, Descansar</b> 2 gotas de lavanda 1 gota de lima 1 gota de menta	<b>Cuentos para ir a la cama</b> 1 gota de hinojo 3 gotas de limón 2 gotas de naranja silvestre 1 gota de cedro	<b>Buenas noches, bebé</b> 3 gotas de pachulí 2 gotas de sándalo 1 gota de jazmín
<b>Dulces sueños</b> 2 gotas de cedro 2 gotas de naranja silvestre 1 gota de Ylang Ylang 4 gotas de lavanda	<b>Dulce Somnolencia</b> 3 gotas de bergamota 2 gotas de cedro 1 gota de mejorana	

Si le toma un rato conciliar el sueño, encienda el difusor de aceite esencial durante su rutina nocturna, lo que le permitirá inhalar el aroma calmante antes de ir a la cama. Si quiere tener una noche de sueño más descansada, ponga el difusor en su mesita de noche, tocador, o en la esquina de su dormitorio, y configure el temporizador. Esto permitirá que el aroma permanezca en la habitación por un tiempo prolongado, lo que le ayuda a disfrutar de un sueño relajado y tranquilo.

## **Hora de acostarse y hora del baño**

Si desea una experiencia relajante de aceites esenciales para todo el cuerpo, agregue aceites esenciales a un baño tibio para calmar el cuerpo y la mente antes de acostarse. No solo un baño tibio ayudará a calmar el cuerpo después de un largo día, sino que los aceites esenciales proporcionarán varios beneficios aromáticos que lo prepararán para irse a la cama. Simplemente puede agregar unas gotas de un aceite esencial (o varios) a un baño caliente, o combinar los aceites con sales de Epsom y colocarlos en la bañera.

## **Almohadas y ropa de cama**

Otra manera simple de disfrutar los beneficios aromáticos de los aceites esenciales y promover sueño de calidad es aplicar aceites a las almohadas y ropa de cama. Combine unas gotas de un aceite esencial (o varios) y unas pocas onzas de agua en una botella con atomizador y rocíe sobre sus almohadas y ropa de cama. Cuando se acueste, estará rodeado del relajante y reconfortante aroma de los aceites esenciales.

Éstas son algunas sugerencias de combinaciones de aceites para rociar sobre su ropa de cama antes de ir a dormir:

Lavanda + Cedro

Vetiver + bergamota

Ylang Ylang + sándalo

## **Almohadilla térmica o venda para el cuello**

Combinar aceites esenciales con una almohadilla térmica o una venda para el cuello es una forma efectiva de disfrutar el aroma de los aceites calmantes, a la vez que calienta y relaja su cuerpo. Simplemente puede agregar unas gotas de aceite esencial a la tela exterior de la almohadilla térmica o venda, y colocarla en el cuello o la espalda para una mayor comodidad. Para hacer su propia almohadilla térmica sin cables, perfecta para usar con aceites esenciales, siga las instrucciones a continuación:



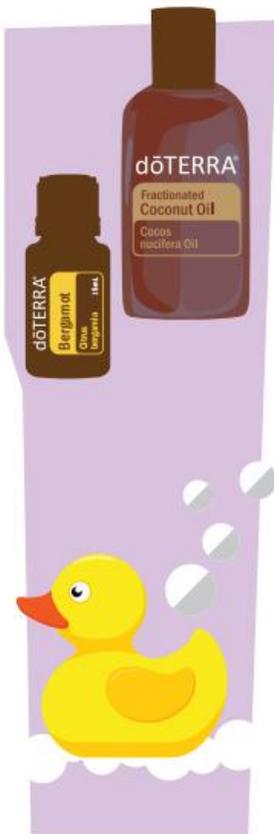
**Materiales necesarios:**

Toalla de cocina  
6 tazas de semilla de rábano o arroz  
Máquina de coser  
aceite(s) esencial(es) de dōTERRA®

**Nota:** la almohadilla térmica estará muy caliente y puede quemarlo si la calienta por mucho tiempo. Comience poniéndola en el microondas por un minuto, y luego aumente en tandas de 30 segundos hasta alcanzar la temperatura deseada.

**Instrucciones:**

1. Doble la toalla por la mitad, a lo largo (estilo hot dog).
2. Cosa alrededor de los bordes dejando una abertura de tres pulgadas en la parte superior. Dé la vuelta.
3. Llène de manera holgada con semillas de arroz o arroz.
4. Cosa la abertura, ¡y listo!
5. Para usar, cocine en el microondas por 2-3 minutos y agregue dos gotas de aceite esencial en la tela exterior.

**Planta de los pies**

Para promover fácilmente una buena noche de descanso, simplemente aplique su aceite relajante favorito a la planta de los pies. Esta aplicación tópica le permitirá disfrutar del aroma del aceite durante toda la noche, manteniéndote en un estado de paz y tranquilidad. También un método de aplicación útil para ayudar a los niños a dormir. Simplemente frote el aceite en la planta de los pies de sus hijos durante la rutina nocturna para ayudarlos a relajarse antes de acostarse.

Recuerde, algunos aceites esenciales deben diluirse antes de su aplicación tópica. Cuando aplique aceites a los niños, use menos aceite del que usaría para un adulto, y siempre diluya los aceites que tengan una química fuerte.

**Una ducha caliente antes de acostarse**

Si antes de acostarse prefiere tomar una ducha tibia en lugar de la bañera, aún puede usar aceites esenciales para relajar la mente y el cuerpo antes de dormir. Simplemente coloque unas gotas de un aceite esencial calmante en el piso de la ducha, permitiendo que el aroma del aceite se disperse por toda la habitación con el vapor de la ducha. Asegúrese de colocar las gotas lejos del camino del agua para que el aceite no se vaya de inmediato por el desagüe.

También puede agregar unas gotas de aceite esencial relajante o calmante a su acondicionador, y aplicar a su cabello en la ducha antes de irse a la cama. Después de la ducha, aún podrá oler el aceite en su cabello al acostarse. Los aceites esenciales como amaro, lavanda, manzanilla romana e Ylang Ylang son aceites calmantes que promueven un sueño saludable y, al mismo tiempo, proporcionan beneficios de belleza para el cabello.



## Masaje

Los aceites esenciales han sido usados por mucho tiempo para ayudar a mejorar el arte del masaje. El uso de aceites esenciales con propiedades relajantes y calmantes durante el masaje es una forma sencilla de promover una buena noche de sueño. Puede colocar unas gotas de aceite esencial en la mano, frotar las palmas y masajear las sienes o el cuello. Masajear estas áreas con aceites esenciales es una forma efectiva de relajar la mente y el cuerpo, y puede ayudar a calmarse antes de acostarse. También puede para masajear hombros, brazos, espalda, piernas o pies para ayudar a relajar ciertas áreas del cuerpo, o incluso el cuerpo en general. La dilución de los aceites esenciales con un aceite transportador ayudará que sean absorbidos por la piel, con lo que aún puede disfrutar el aroma de los aceites mientras duerme. Antes de aplicar tópicamente algún aceite esencial durante un masaje, lea las instrucciones para asegurarse de que el aceite puede usarse tópicamente.

## Taza de té

Un método común para calmar el cuerpo antes de dormir es beber una taza de té caliente. Siempre puede agregar una o dos gotas de un aceite esencial a su té nocturno para calmar y relajar el cuerpo al irse a la cama.\* Asegúrese de que el té que elija sea descafeinado, pues los estimulantes tienden a mantener el cuerpo y la mente despiertos. Agregar aceite de bergamota puede convertir un té común en Earl Grey, en tanto los aceites con sabores únicos, como el de eneldo, son una maravillosa adición al té de hierbas. Muchas personas beben té de manzanilla antes de acostarse, por lo que no es de extrañar que agregar unas gotas de aceite de manzanilla romana al té pueda ayudar a calmar el cuerpo y la mente.\*



Antes de agregar un aceite esencial a su té, asegúrese de que el aceite haya sido aprobado para uso interno y que sea seguro agregarlo a alimentos y bebidas.

Tomará un poco de experimentación, pero una vez que haya descubierto sus aceites esenciales calmantes favoritos, podrá desarrollar una rutina personalizada a la hora de acostarse, que lo lleve a un sueño de calidad y constante. Considere sus necesidades específicas cuando se trata de dormir y use sus aceites favoritos para ayudarse a crear un ambiente de descanso reparador. Ya no permanecerá despierto por la noche contando ovejas al contar con el poder natural y potente de los aceites esenciales, listo para ayudarle a llegar al tipo de sueño pacífico que tu cuerpo y mente necesitan desesperadamente para poder afrontar otro día.

*\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.*