

Introducción a

# MODERN ESSENTIALS



Sexta Edición

Publicado y distribuido por:

AromaTools  
1351 W. 800 N.  
Orem, UT 84057  
www.AromaTools.com  
1-866-728-0070

Derechos de autor (6<sup>ta</sup> edición—Primera tirada,  
abril de 2015):

©2011–2015 AromaTools

Nota:

Este libro discute las muchas maneras en que los aceites esenciales y los suplementos derivados de los aceites esenciales son comúnmente usados para ayudar a apoyar los sistemas naturales propios del cuerpo por muchas diferentes condiciones de salud. Esta información se presenta únicamente para propósitos educativos. No se ha brindado a fin de diagnosticar, prescribir o tratar alguna enfermedad, o lesión en el cuerpo. La presente información no tiene la intención de ser un sustituto de un consejo médico. Cualquier persona que sufra una enfermedad, herida o condición médica debería consultar a un profesional de la salud calificado.

# Tabla de Contenido

## Introducción a los aceites esenciales . . . . . 4

Aprenda sobre qué son los aceites esenciales y cómo se pueden usar para ayudar a mejorar la salud y bienestar de usted y de su familia.

## Aceites esenciales comunes . . . . . 12

Aprenda sobre los aceites esenciales más comunes y algunas de las maneras que cada uno es usado.

## Guía de uso personal . . . . . 32

Descubra cuáles son los tipos de aceites esenciales, mezclas de aceites esenciales y suplementos basados en aceites esenciales comúnmente usados para cientos de diferentes condiciones de salud.

*La información en este folleto es del libro Modern Essentials: Una guía contemporánea del uso terapéutico de los aceites esenciales publicada por AromaTools. Por favor refiérase a Esenciales Modernos para información adicional, investigación y sugerencias de uso.*

# Introducción a los aceites esenciales

Los aceites esenciales son los aceites naturales que se encuentran en muchas plantas diferentes. Los beneficios de las diversas plantas que contienen aceites esenciales han sido conocidos por miles de años, pero en gran parte han sido olvidados debido a la influencia de los medicamentos fabricados con productos químicos. El uso moderno de los aceites esenciales combina la sapiencia tradicional con la investigación científica, para producir soluciones naturales para el bienestar.

Desde el punto de vista técnico, un aceite esencial es un grupo de componentes químicos que son volátiles (lo que significa que pueden evaporarse y ser destila-



dos), solubles en aceite (significa que se disolverán en o combinados con aceites u otros lípidos), y se encuentran en toda o una parte de muchas diferentes plantas aromáticas. Estos componentes son creados por las plantas para la defensa inmune, la atracción de polinizadores, la curación del tejido dañado y otros efectos metabólicos dentro de la planta.

## Los aceites esenciales y la aromaterapia

Los aceites esenciales suelen contener varios componentes aromáticos que crean diferentes aromas que podemos oler. A causa de esta propiedad, los aceites esenciales han sido usados por mucho tiempo para crear perfumes, colonias y otros productos para estimular nuestro sentido del olfato. Debido a que nuestro sentido del olfato está íntimamente ligado a los centros de respuesta de nuestro cerebro relacionados con la memoria, las emociones y el estrés, los aromas de muchos aceites esenciales pueden tener un impacto profundo en estas áreas de nuestras vidas. El uso de los aceites esenciales es comúnmente conocido como aromaterapia.

## Aceites esenciales – no sólo para aromaterapia

En tiempos más recientes, sin embargo, se ha sabido que muchos aceites esenciales puede hacer más que sólo estimular nuestro sistema olfativo (la parte del cerebro responsable del proceso de los olores). Aparte de los componentes aromáticos, un aceite esencial sencillo puede ser en realidad una mezcla compleja de literalmente cientos de diferentes componentes químicos, incluyendo varios terpenos, ésteres, alcoholes, aldehídos, cetonas, fenoles, óxidos y otros. Muchos de estos componentes químicos han demostrado propiedades, en estudios de investigaciones científicas, yendo desde ser Antibacterianos a anticancerosos, a antioxidantes, para aliviar el estrés, como antiinflamatorios y mucho más. Debido a estas muchas diferentes propiedades, los aceites esenciales han empezado a usarse más recientemente, no sólo aromáticamente sino también tópicamente (aplicado directamente en el cuerpo) y aun internamente, para ayudar a apoyar los mecanismos naturales de salud del cuerpo en muchas diferentes formas.

## Cómo obtenemos los aceites esenciales?

Los aceites esenciales puros tradicionalmente son extraídos de toda o parte de una planta aromática

por medio de destilación por arrastre de vapor (o en el caso de los aceites cítricos, por prensado de la cáscara). Los destiladores diestros son cuidadosos al usar sólo las mejores plantas naturales, cosechadas en el tiempo correcto, y destiladas en la debida forma para asegurar el balance correcto de los componentes químicos en el final, aceite puro. Asegúrese que utilizar sólo los aceites esenciales más puros de origen natural para cualquier clase de uso terapéutico. Evite cualquier aceite extraído mediante solventes químicos, o que contengan cualquier químico sintético que no se encuentra en un verdadero aceite esencial.

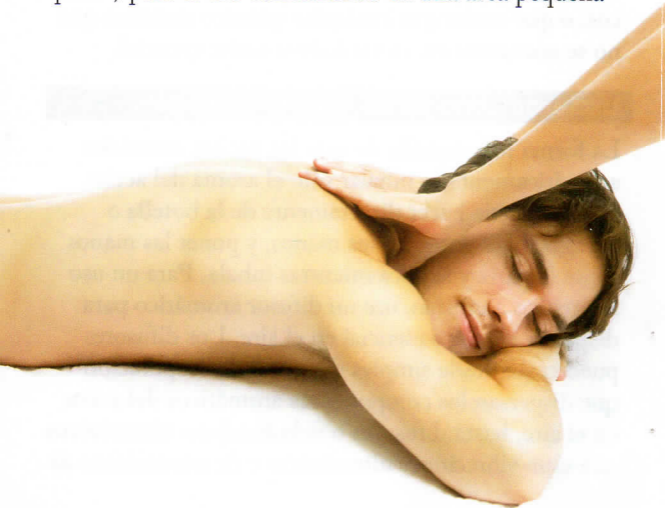
## Uso aromático de los aceites esenciales

La forma más sencilla de usar los aceites esenciales aromáticamente es inhalar sólo el aroma del aceite. Esto se puede hacer directamente de la botella o agregar 1 o 2 gotas en sus manos, y poner las manos sobre la nariz y la boca mientras inhala. Para un uso aromático continuo, use un difusor aromático para dispersar el aceite esencial en el aire. Los difusores pueden ser desde simples difusores de evaporación que dispersan los componentes aromáticos del aceite en el aire, hasta difusores o nebulizadores ultrasónicos que usan vibraciones ultrasónicas o de movimiento de

aire fresco para transformar el aceite en un rocío fino, que se dispersa por la habitación para usos terapéuticos más intensivos.

## Usos tópicos de los aceites esenciales

La aplicación tópica se refiere a poner el aceite esencial directamente en la piel, cabello, boca, uñas u otra parte del cuerpo. Los aceites esenciales pueden aplicarse sin diluir (también llamado aplicar el aceite “puro”) para el uso concentrado en una área pequeña





del cuerpo. Alternativamente, pueden combinarse con un “aceite portador” (un aceite vegetal o de nuez, tal como el aceite fraccionado de coco, oliva, almendra, jojoba, ajonjolí, etc.) para cubrir un área grande del cuerpo, o para diluir la concentración del aceite esencial cuando se usa en piel joven o sensible. Algunas formas comunes para aplicar los aceites tópicamente incluyen las siguientes:

### Aplicación directa

Los aceites se aplican directamente en el área deseada o se ponen en las manos (o en un paño o bolita de algodón) y luego se riega sobre el área deseada. Pequeños frascos con roll-on también son usados frecuentemente como una forma fácil de aplicar el aceite.

### Masaje

Los aceites esenciales, típicamente combinados con un aceite portador para crear un aceite para masaje, se extienden sobre la piel y luego se da masaje en la piel con las manos. Los aceites aumentan el poder de tocar con sus propias características únicas.

## Compresas

Esta técnica consiste en colocar una toalla húmeda caliente o fría en la piel para ayudar a impulsar un aceite esencial más profundamente en los tejidos.

## Baños en tina/bañera

Los aceites esenciales frecuentemente se agregan al agua para baños en tina (ya sea directamente o combinados con sales de baño o sales Epsom, disueltas en el agua), donde los aceites son tomados del agua circundante por la piel.

## Otras terapias

Los aceites esenciales frecuentemente se combinan con muchas otras terapias, tales como la reflexología, acupuntura y terapia auricular, para aumentar los efectos de estas terapias con las propiedades del aceite.

## Usos internos de los aceites esenciales

Muchos aceites esenciales son seguros para ser tomados internamente por la mayoría de los adultos, mientras que otros se deben evitar. Si el aceite esencial tiene una lista del cuadro de información nutricional o del suplemento, éste puede usarse

internamente como se indica en la etiqueta. Si no se lista esta información, su uso debe evitarse, a menos que sea aprobado por un profesional certificado de la salud. Algunas formas comunes para tomar los aceites esenciales internamente incluyen las siguiente:

### Cápsulas

Varias gotas se colocan en una cápsula vacía (puede diluirse con aceite de oliva para llenar el resto de la cápsula, si se desea). La cápsula se cierra inmediatamente y luego se traga.

### Bebida

Varias gotas de aceite se agregan en 1-2 tazas de agua, leche de almendra o leche de arroz antes de beberla.








### Inserción vaginal o rectal

Varias gotas de aceite esencial se combinan con una pequeña cantidad de un aceite portador y se inserta, ya sea vaginal o rectalmente con una jeringa para una retención durante la noche. Alternativamente, los aceites pueden insertarse dentro de una cápsula o aplicados en tampones.

# Aceites esenciales comunes

Esta sección enumera ejemplos de muchos aceites esenciales que son usados frecuentemente para propósitos terapéuticos. El nombre común del aceite esencial (en negrita) es seguido por el nombre científico/botánico de la planta (en itálica) de donde proviene y la parte de la planta de donde el aceite esencial se destila o se prensa. Después de esto, hay símbolos que indican el uso del aceite generalmente recomendado y la información de fotosensibilidad (ver más abajo). Debajo del nombre de cada aceite, se enumeran algunos de los usos primarios comunes de ese aceite.

## Guía de los símbolos de aplicación general del aceite:

- : Puede aplicarse puro (sin diluir).
- : Puede necesitar dilución para niños/piel sensible.
- : Se recomienda dilución.
- : Bueno para uso aromático general.
- : Evitar inhalar el rocío del aceite directamente cuando se difunde.
- : Generalmente recomendados como seguros para uso interno para adultos. Sólo se debe usar diluido y en pequeñas cantidades en niños mayores de seis años.
- : Se pueden usar para la limpieza

## Guía de símbolos de fotosensibilidad:

- \*: Evitar el sol por 12 horas después de uso en la piel expuesta.
- \*\* : Evitar el sol por 72 horas después de uso en la piel expuesta

### Abedul (Birch) (*Betula lenta—madera*)



Usos primarios: ☉ Dolores musculares

### Abeto blanco (White Fir) (*Abies alba—aguja*)



Usos primarios: ☉ Limpiador para baño/cocina, ☉☉ Bronquitis, ☉ Bursitis, ☉☉ Energizante, ☉ Pulidor de muebles, ☉ Fatiga muscular

### Albahaca (Basil) (*Ocimum basilicum—hojas, tallos, flores*)



Usos primarios: ☉ Autismo, ☉ Piquete de abeja, ☉☉ Bronquitis, ☉ Bursitis, ☉ Fatiga crónica, ☉☉ Calambres, ☉ Dolor de oído, ☉ Pelo grasoso/aceitoso, ☉ Migraña, ☉ Espasmos musculares, ☉ Distrofia muscular, ☉ Mordeduras de serpiente, ☉ Mordeduras de araña, ☉ Vértigo, ☉ Heridas

## Baya de enebro (Juniper Berry) (*J. communis-bayas*)



**Usos primarios:** ☉ Acné, ☉ Alcohólico, ☉ Dermatitis/Eczema, ☉ Cálculos renales, ☉ Tinnitus

## Bergamota (Bergamot) (*Citrus bergamia—cáscara/piel*)



**Usos primarios:** ☉☉ Lesiones cerebrales, ☉ Cólico, ☉☉ Depresión, ☉ Infección (respiratoria), ☉☉ Estrés físico, ☉☉ Sedante



## Canela (Cinnamon) (*Cinnamomum zeylanicum—corteza*)



**Usos primarios:** ☉☉ Antibacteriano, ☉☉ Antihongos, ☉☉ Diabetes, ☉ Diverticulitis, ☉ Infección (respiratoria), ☉☉ Moho, ☉ Lunares (piel), ☉ Neumonía, ☉ Infección vaginal, ☉ Para calentar

## Cardamomo (Cardamom) (*Elettaria cardamomum*—semillas)



**Usos primarios:** ☉Tos, ☉Dolores de cabeza, ☉☉Inflamación, ☉Dolores musculares, ☉☉Náusea

## Ciprés (Cypress) (*Cupressus sempervirens*—ramas)



**Usos primarios:** ☉Aneurisma, ☉Juanete, ☉Bursitis, ☉Túnel carpiano, ☉Cataratas, ☉☉Conmoción cerebral, ☉Cabello grasoso/aceitoso, ☉Hemorroides, ☉☉Enfermedad de Lou Gehrig, ☉Fatiga muscular, ☉Enfermedad de Raynaud, ☉☉Derrame cerebral, ☉Toxemia, ☉☉Tuberculosis, ☉Venas varicosas

## Clavo (Clove) (*Eugenia caryophyllata*—brote, tallo)



**Usos primarios:** ☉☉Antihongos, ☉Antioxidante, ☉☉Antiviral, ☉☉Coágulos de sangre, ☉☉Cándida, ☉Cataracts, ☉Caries (dolor), ☉Callos, ☉☉Fiebre, ☉Herpes Simple, ☉Hipotiroidismo, ☉Lupus, ☉Degeneración macular, ☉☉Moho, ☉Dolores musculares, ☉Dolor, ☉☉Absceso dental, ☉Tumor, ☉☉Infección viral, ☉Heridas

## Eucalipto (*Eucalyptus*) (*Eucalyptus radiata*—hojas)



**Usos primarios:** ☉☉ Asma, ☉☉ Bronquitis, ☉ Cataratas ☉☉ Congestión, ☉ Enfriamiento, ☉☉ Tos, ☉ Disentería ☉ Enfisema, ☉ Fiebre, ☉☉ Gripe (influenza), ☉ Hipoglucemia, ☉ Inflamación, ☉ Jet Lag, ☉☉ Malaria, ☉☉ Sarampión, ☉ Neuralgia, ☉ Neuritis, ☉ Dolor, ☉ Neumonía, ☉ Herpes, ☉☉ Sinusitis, ☉ Codo de tenista, ☉☉ Tuberculosis

## Gaulteria (Wintergreen) (*Gaultheria procumbens*—hojas)



**Usos primarios:** ☉ Caspa, ☉ Manguito rotador

## Geranio (*Geranium*) (*Pelargonium graveolens*—hojas)



**Usos primarios:** ☉ Purificación del aire, ☉ Autismo, ☉ Hemorragia, ☉ Hematomas, ☉ Labios agrietados, ☉ Dermatitis seborreica infantil, ☉ Diabetes, ☉ Piel seca, ☉ Hemorroides, ☉ Impétigo, ☉ Ictericia, ☉ Jet Lag, ☉ Parálisis, ☉☉ Estrés físico, ☉ Piel sensible, ☉ Vértigo, ☉ Arrugas



## Helicriso (*Helichrysum*) (*Helichrysum italicum*—flores)



**Usos primarios:** ☉☉SIDA/VIH,  
☉Aneurisma, ☉☉Antiviral, ☉Hemo-  
rragia, ☉Hematomas en los huesos,  
☉Hematomas, ☉Colesterol, ☉Colitis,  
☉Dermatitis/Eczema, ☉Dolor de oído,  
☉Hemorroides, ☉Herpes Simple,  
☉Sangrado de nariz, ☉Psoriasis,  
☉Ciática, ☉Shock, ☉☉Derrame cerebral,  
☉Protector solar, ☉Codo de tenista,  
☉Tinnitus, ☉Reparación de tejidos,  
☉☉Absceso dental, ☉Vértigo,  
☉☉Infección Viral, ☉Heridas

## Hierba limonera (Lemongrass) (*C. flexuosus*—hojas)



**Usos primarios:** ☉Purificación del aire,  
☉Túnel carpiano, ☉Cataratas,  
☉☉Colesterol, ☉Calambres (musculares),  
☉☉Gastritis, ☉Enfermedad de Grave ,  
☉☉Enfermedad de Hashimoto, ☉Hiper-  
tiroidismo, ☉Hipotiroidismo, ☉Distrofia  
muscular, ☉Parálisis, ☉Reparación de  
tejidos, ☉Infección urinaria, ☉Venas  
varicosas, ☉Traumatismo, ☉Heridas

## Hinojo (Fennel) (*Foeniculum vulgare*—semillas)



**Usos primarios:** ☉☉ Coágulos de sangre,  
☉ Hematomas, ☉ Arrugas

## Incienso (Frankincense) (*B. frereana, carterii, sacra*—goma/resina)



**Usos primarios:** ☉ Aneurisma, ☉ Artritis,  
☉☉ Asma, ☉☉ Lesiones cerebrales, ☉ Tú-  
nel carpiano, ☉ Coma, ☉☉ Conmoción  
cerebral, ☉ Confusión, ☉☉ Tos, ☉☉ De-  
presión, ☉ Infección (piel), ☉ Inflamación,  
☉☉ Enfermedad de Lou Gehrig, ☉☉ Fati-  
ga mental, ☉ Lunares (piel), ☉ Esclerosis  
múltiple, ☉ Enfermedad de Parkinson,  
☉☉ Depresión postparto, ☉ Cicatrices,  
☉ Tumor, ☉ Úlcera, ☉ Verrugas, ☉ Arrugas



## Jengibre (Ginger) (*Zingiber officinale*—rizomas)



**Usos primarios:** ☉☉ Angina, ☉☉ Diarrea,  
☉ Gas/Flatulencia, ☉☉ Indigestión,  
☉☉ Náusea matutina, ☉☉ Náusea, ☉ Fie-  
bre reumática, ☉☉ Escorbuto, ☉ Vértigo,  
☉☉ Arrugas

## Lavanda (Lavender) (*L. angustifolia*—*sumidades floridas*)



**Usos primarios:** ☉ Adicciones, ☉☉ Alergias (en el aire), ☉ Alergias (piel), ☉☉ Ansiedad, ☉☉ Aterosclerosis, ☉ Ampolla, ☉ Conductos lagrimales obstruidos, ☉ Forúnculos, ☉ Quemaduras, ☉☉ Calmante, ☉ Labios agrietados, ☉ Varicela, ☉ Concentración (pobre), ☉ Llanto, ☉ Caspa, ☉☉ Depresión, ☉ Dermatitis del pañal, ☉ Piel seca, ☉☉ Gas/Flatulencia, ☉ Giardia, ☉ Dolor/pena, ☉ Pérdida de cabello, ☉ Impétigo, ☉☉ Repelente de insectos, ☉ Insomnio, ☉ Picazón, ☉ Jet Lag, ☉ Mastitis, ☉ Picaduras de mosquito, ☉ Dolor, ☉ Enfermedad de Parkinson, ☉☉ Estrés físico, ☉ Hiedra venenosa/roble, ☉☉ Depresión postparto, ☉☉ Relajante, ☉ Cicatrices, ☉☉ Sedante, ☉ Ataque, ☉ Piel sensible, ☉☉ Sueño, ☉☉ Estrés, ☉ Estrías, ☉ Quemadura de sol, ☉ Dolor de dientes, ☉☉ Tensión, ☉ Afta, ☉ Vértigo, ☉ Heridas, ☉ Arrugas

## Lima (Lime) (*Citrus aurantifolia*—*cáscara*)



**Usos primarios:** ☉☉ Fiebre, ☉ Removedor de grasa/pegamento

## Limón (Lemon) (*Citrus limon*—cáscara)

- ☞\*☞☞☞ **Usos primarios:** ☞Purificación del aire, ☞☞Ansiedad, ☞☞Aterosclerosis, ☞Limpiador de baño/cocina, ☞☞Lesión cerebral, ☞Alfombras, ☞Herpes labial, ☞☞Resfriados (común), ☞Concentración (pobre), ☞Estreñimiento, ☞Dermatitis seborreica infantil, ☞☞Depresión, ☞Lavar platos (desinfección), ☞☞Disinfectante, ☞Disenteria, ☞☞Fiebre, ☞Pulidor de muebles, ☞Gota, ☞Cabello grasoso/aceitoso, ☞Pesar/Tristeza, ☞Removedor de grasa/pegamento, ☞☞Resaca, ☞Acidez, ☞Ronquera (voz), ☞Cálculos renales, ☞Lavandería, ☞Piel grasosa, ☞☞Comer en exceso, ☞☞Parásitos (intestinales), ☞☞Depresión postparto, ☞☞Relajante, ☞☞Estrés, ☞Edificante, ☞Venas varicosas, ☞☞Purificación de agua



## Madera de Cedro (Cedarwood) (*J. virginiana*—madera)



**Usos primarios:** ☉☉ Calmante,  
☉☉ Tensión, ☉☉ Tuberculosis, ☉ Infección  
Urinaria, ☉ Yoga

## Manzanilla Romana (R. Chamomile) (*C. nobile*—flores)



**Usos primarios:** ☉ Alergias (piel),  
☉ Picaduras de abejas, ☉ Varicela,  
☉ Llanto, ☉ Dermatitis del pañal, ☉ Piel  
seca, ☉ Disentería, ☉ Insomnio,  
☉ Espasmo muscular, ☉ Neuralgia,  
☉ Neuritis, ☉ Ciática, ☉ Shock

## Mejorana (Marjoram) (*Origanum majoranum*—hojas)



**Usos primarios:** ☉ Artritis, ☉ Túnel  
carpiano, ☉ Cólico, ☉ Calambres (muscu-  
lares), ☉ Crup, ☉☉ Presión alta, ☉ Dolores  
musculares, ☉ Fatiga muscular, ☉ Espas-  
mos musculares, ☉ Distrofia muscular,  
☉ Neuralgia, ☉ Enfermedad de Parkinson,  
☉☉ Estrés físico, ☉ Traumatismo

## Melaleuca (árbol del té) (*Melaleuca alternifolia*—hojas)



**Usos primarios:** ☉Acné, ☉Alergias (piel), ☉Aneurisma, ☉☉Antibacteriano, ☉☉Antihongos, ☉☉Antiviral, ☉Pie de atleta, ☉Forúnculos, ☉Cándida, ☉Caries, ☉Labios agrietados, ☉Varicela, ☉Herpes labial, ☉☉Resfriados (común), ☉☉Tos, ☉Desodorante, ☉Infección de oído, ☉Dolor de oído, ☉☉Gripe (influenza), ☉Enfermedad de las encías, ☉Herpes Simple, ☉Urticaria, ☉Ronquera(voz), ☉Infección (piel), ☉Inflamación, ☉Tiña inguinal, ☉Paperas, ☉Conjuntivitis, ☉Erupciones, ☉Tiña, ☉Rubéola, ☉Sarna, ☉Herpes zóster, ☉Shock, ☉Dolor de garganta, ☉☉Estafilococo/SARM, ☉Inflación de garganta, ☉Que- madura de sol, ☉Aftas, ☉Amigdalitis, ☉☉Infección viral, ☉Verrugas, ☉Heridas

## Melisa (Melissa) (*Melissa officinalis*—hojas)



**Usos primarios:** ☉☉Antiviral, ☉☉Cal- mante, ☉Herpes labial, ☉☉Infección viral



**Usos primarios:** ☉ Estado de alerta, ☉☉ Alergias (en el aire), ☉ Alergias (piel), ☉☉ Antibacteriano, ☉ Antioxidante, ☉☉ Asma, ☉ Autismo, ☉ Mal aliento, ☉ Parálisis de Bell, ☉☉ Lesión cerebral, ☉ Fatiga crónica, ☉ Herpes labial, ☉☉ Congestión, ☉ Estreñimiento, ☉ Enfriamiento, ☉☉ Calambres (abdominal), ☉ Calambres (muscular), ☉☉ Enfermedad de Crohn, ☉☉ Diarrea, ☉☉ Energizante, ☉ Desmayo, ☉☉ Fiebre, ☉☉ Gripe (influenza), ☉☉ Gastritis, ☉☉ Dolor de cabeza, ☉ Acidez, ☉ Insolación, ☉ Herpes Simple, ☉ Urticaria, ☉ Bochornos/sofocos, ☉☉ Enfermedad de Huntington, ☉ Hipotiriodismo, ☉☉ Indigestión, ☉ Síndrome de intestino irritable (IBS), ☉ Jet Lag, ☉ Memoria, ☉ Migraña, ☉☉ Náusea matutina, ☉ Mareo por movimiento, ☉ Esclerosis múltiple, ☉ Fatiga muscular, ☉☉ Náusea, ☉ Parálisis, ☉ Pólipos (colon), ☉ Radiación, ☉ Sarna, ☉ Ciática, ☉ Shock, ☉☉ Sinusitis, ☉☉ Estimulante, ☉ Codo de tenista, ☉ Úlcera, ☉ Venas varicosas, ☉☉ Vómitos

## Mirra (Myrrh) (*Commiphora myrrha*—goma/resina)



**Usos primarios:** ☉ Alergias (piel), ☉ Piel agrietada, ☉ Disenteria, ☉ Enfermedad de las encías, ☉☉ Enfermedad de Hashimoto, ☉ Hipertiroidismo, ☉ Infección (respiratoria), ☉ Estrías, ☉ Úlcera

## Naranja (Orange) (*Citrus sinensis*—cáscara)
































**Usos primarios:** ☉☉ Ansiedad, ☉ Insomnio, ☉ Edificante












## Orégano (Oregano) (*Origanum vulgare*—hojas)

   Usos primarios:   Antihongos,   Pie de atleta,   Callos,   Cándida,   Infección (respiratoria),   Dolores musculares,   Parásitos (intestinales),   Neumonía,   Tiña,   Estafilococo/ SARM,   Calentamiento,   Verrugas,   Tos ferina










































## Pachulí (Patchouli) (*Pogostemon cablin*—hojas, flores)

   Usos primarios:   Repelente de bichos,   Repelente de insectos

## Pimienta Negra (Black Pepper) (*Piper nigrum*—bayas)

   Usos primarios:   Adicciones (Tabaco)

## Romero (Rosemary) (*R. officinalis*—plantas con flores)

   Usos primarios:   Alcoholismo,   Antioxi-dante,   Artritis,   Parálisis de Bell,   Ce-lulitis,   Cólera,   Estreñimiento,   Dia-betes,   Desmayos,   Gripe (influenza),   Cabello grasoso/aceitoso,   Pérdida del cabellos,   Dolor de cabeza,   Ronquera (voz),   Presión baja,   Memoria,   Distrofia muscular,   Sinusitis,   Infección vaginal

## Rosa (Rose) (*Rosa damascena*—flores)



Usos primarios: 🌿 Hiedra venenosa/roble,  
🌿 Cicatrices



## Salvia Esclarea (Clary Sage) (*Salvia sclarea*—plantas en flor)



Usos primarios: 🌿 Aneurisma, 🌿 Colesterol, 🌿 Calambres (abdominales), 🌿 Calambres (menstruales), 🌿 Epilepsia, 🌿 Sofocos/bochornos, 🌿 Infección (respiratoria), 🌿 Enfermedad de Parkinson, 🌿 Síndrome Premenstrual, 🌿 Depresión Postparto, 🌿 Ataque

## Sándalo (Sandalwood) (*Santalum album—madera*)



**Usos primarios:** ☉Coma, ☉Confusión, ☉☉Hipo, ☉Laringitis, ☉☉Enfermedad de Lou Gehrig, ☉Esclerosis múltiple, ☉Radiación (UV), ☉Protector solar, ☉Yoga

## Sándalo Hawaiano (H. Sandalwood) (*S. paniculatum—madera*)



**Usos primarios:** ☉☉Enfermedad de Alzheimer, ☉☉Afrodisíaco, ☉Dolor de espalda, ☉Agotamiento, ☉Laringitis, ☉☉Esclerosis múltiple, ☉Erupciones, ☉Yoga

## Tomillo (Thyme) (*Thymus vulgaris—hojas, tallos, flores*)



**Usos primarios:** ☉☉Antibacteriano, ☉☉Antihongos, ☉Antioxidante, ☉☉Cuá-gulos de sangre, ☉☉Bronquitis, ☉☉Res-friados (común), ☉Crup, ☉Dermatitis/Eczema, ☉Cabello grasoso/aceitoso, ☉Pérdida de cabello, ☉☉Moho, ☉Neumo-nía, ☉Psoriasis, ☉Ciática, ☉☉Tuberculosis

## Toronja (Grapefruit) (*Citrus x paradisi*—corteza)



Usos primarios: ☯☯Anorexia, ☯☯Supresor del apetito, ☯☯Bulimia, ☯☯Celulitis, ☯☯Resaca, ☯☯Obesidad, ☯☯Comer en exceso, ☯☯Pérdida de peso

## Tuya (Arborvitae) (*Thuja plicata*—duramen)



Usos primarios: ☯☯Antibacteriano, ☯☯Antihongos, ☯☯Calmante

## Vetiver (*Vetiveria zizanioides*—raíces)



Usos primarios: ☯☯TDA/TDAH

## Ylang Ylang (*Cananga odorata*—flores)












**Usos primarios:** ☉☉ Calmante, ☉☉ Cólico,  
☉☉ Llanto, ☉☉ Pérdida de cabello, ☉☉ Presión  
alta, ☉☉ Hiperpnea, ☉☉ Relajante, ☉☉ És-  
tres, ☉☉ Tensión
























# Mezcla de aceites esenciales y suplementos

Los aceites esenciales frecuentemente se mezclan para crear mezclas sinérgicas que combinan las características de varios aceites diferentes. Estas mezclas son creadas por personas conocedoras sobre como los componentes de cada aceite trabajarán juntos. Además de estas mezclas de aceites, los aceites esenciales también pueden mezclarse con hierbas, vitaminas, minerales y otras sustancias naturales para aumentar o complementar las propiedades de estos suplementos. A continuación hay varios ejemplos de mezclas de aceites esenciales y suplementos, basados en aceites esenciales.

## Mezclas de aceites esenciales:

Mezcla antienvjecimiento	
Mezcla para mujeres	
Mezcla tranquilizadora	
Complejo celular	
Mezcla limpiadora	
Mezcla de desintoxicación	
Mezcla digestiva	
Mezcla para la concentración	
Mezcla estabilizadora	

Mezcla vigorizante	 * 
Mezcla jubilosa	 * 
Mezcla para masajes	
Mezcla metabólica	 *  
Mezcla protectora	  
Mezcla repelente	 
Mezcla respiratoria	 
Mezcla calmante	
Mezcla de alivio para el dolor de cabeza	 
Mezcla tópica	
Mezcla del mes para la mujer	 

## Suplementos basados en aceites esenciales:

- Complejo nutritivo para los huesos
- Complejo de vitalidad celular
- Complejo de enzimas digestivas
- Complejo de energía y vigor
- Complejo omega de aceites esenciales
- Complejo nutriente
- Fórmula de limpieza GI
- Complejo de fitoestrógenos
- Batido reductor

# Guía de uso personal de los aceites esenciales

Esta sección identifica muchas de las diferentes formas que los aceites esenciales son comúnmente usados. Para cada condición descrita a continuación, se enumeran varios aceites diferentes. Esto no significa que usted necesite usar todos los aceites enumerados. Por lo general, sólo se debe usar uno de los aceites a la vez.

Además de los aceites esenciales regulares, esta sección también enumera las mezclas de aceites esenciales y los suplementos basados en aceites esenciales que pueden estar comercialmente disponibles.

## Absceso dental:

clavo (para el dolor), Mezcla protectora, Mezcla limpiadora, helicriso—☉: Aplicar los aceites en un hisopo en el lugar. Aplicar a lo largo de la mandíbula. ☉: Agregar varias gotas a 4 onzas de agua, y usar como enjuague.

## Aceites de calentamiento:

canela, orégano—

☉: Dar masaje dinámicamente en la piel.



## Aceites refrescantes:

**menta, eucalipto**—☞: Aplicar en la piel. Agregar varias gotas al agua del baño o recipiente con agua, y bañarse o aplicar el agua en la piel.

## Acidez:

**limón, menta, Mezcla digestiva**—

☞: Dar masaje en el pecho. ○: Tomar Mezcla digestiva con leche de arroz o de almendra.

## Acné:

**Mezcla tópica\*, melaleuca\*, baya de enebro**—

☞: Frotar en las áreas afectadas de la piel, o combinar varias gotas en 1 onza de agua, rociar en la cara con un atomizador.

## Adicciones:

**Mezcla limpiadora, Mezcla tranquilizadora, pimienta negra, lavanda**—

☞: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire.

## Aftas:

**melaleuca\*, lavanda**—

☞: Diluir, y con un hisopo aplicar una pequeña cantidad de aceite en el lugar.

## Alcoholismo:

romero, Mezcla limpiadora, Mezcla tranquilizadora—☉: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire.

## Alergias (piel):

melaleuca\*, lavanda\*, manzanilla Romana, mirra, menta—☉: Aplicar en el lugar.

☉: Aplicar 3 gotas de lavanda, 6 gotas de manzanilla Romana, 2 gotas de mirra, y 1 gota de menta en el lugar.

## Alergias (en el aire):

lavanda\*, menta—☉: Difundir e inhalar.

☉: Aplicar en los senos paranasales y en la planta de los pies. Aplicar menta en la base del cuello dos veces al día.

## Alfombras:

limón, Mezcla limpiadora—

☉: Aplicar sobre las manchas de la alfombra para ayudar a eliminarlas. ☉: Agregar 50–70 gotas a ½ taza de bicarbonato de soda; rociar sobre la alfombra, esperar 15 minutos, y luego aspirar, para refrescar las alfombras.

## Amigdalitis:

Mezcla protectora, melaleuca—

☉: Agregar varias gotas a 4 onzas de agua, y utilizar para hacer gárgaras. Tomar Mezcla protectora con agua o en cápsulas vacías.

## Ampolla:

lavanda—☉: Aplicar en la ampolla. Proteger la ampolla roce o fricción adicionales.

## Aneurisma:

ciprés, melaleuca, salvia esclarea, helicriso, incienso—☉: Frotar el aceite en las sienes, en el corazón y en los puntos reflejo para el corazón en los pies. ☉: Combinar 5 gotas de incienso, 1 gota de helicriso, y 1 gota de ciprés; difundir.

## Angina:

jengibre—☉: Dar masaje suavemente en el pecho y los pies, aplicar sobre la arteria carótida. ☉: Difundir.

## Anorexia:

toronja, Mezcla vigorizante—

☉: Difundir, e inhalar el aroma.

## Ansiedad:

lavanda\*, naranja\*, Mezcla tranquilizadora\*, limón\*, Mezcla para la concentración, Mezcla para masajes, Mezcla jubilosa, Mezcla estabilizadora, Mezcla respiratoria—☯: Difundir en el aire, e inhalar directamente ☯: Utilizar los aceites en un masaje o en baño en bañera.



## Antibacteriano:

Mezcla protectora\*, melaleuca\*, tomillo\*, canela\*, menta\*, Mezcla limpiadora, Espuma para manos protectora y Limpiador protector, tuya\*—☯: Aplicar en el lugar o en las manos. ☯: Difundir, e inhalar el aroma.

## Antihongos:

melaleuca\*, orégano\*, tomillo\*, canela\*, clavo\*,  
Mezcla protectora\*, tuya\*—

☞: Aplicar en el área afectada.

☞: Difundir.

## Antioxidante:

clavo\*, tomillo\*, romero\*, menta\*, Complejo  
celular, Complejo de vitalidad celular\*—

☉: Tomar las cápsulas como se indica. Tomar  
los aceite en cápsulas vacías.

## Antiviral:

helicriso\*, melaleuca\*, clavo\*, Mezcla protec-  
tora\*, melisa\*, Mezcla respiratoria, Espuma  
para manos protectora—☞: Aplicar en el lugar  
o en las manos para desinfectar.

☞: Difundir en el aire.

## Arrugas:

Crema Hidratante Antienvjecimiento, Suero  
Reafirmante, Mezcla antienvjecimiento, la-  
vanda, hinojo, geranio, incienso—☞: Usar los  
productos para la piel como se indica. Aplicar  
los aceites en los pies según se necesiten.

## Artritis:

incienso\*, Mezcla calmante\*, romero\*, mejorana\*—☞: Dar masaje suavemente en las áreas afectadas. Aplicar con compresas tibias.

## Asma:

Mezcla respiratoria\*, eucalipto\*, incienso\*, menta\*—☞: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco; difundir.

☞: Aplicar en el pecho, garganta o espalda.

## Ataque:

salvia esclarea, lavanda, Mezcla estabilizadora—☞: Aplicar los aceites en la nuca, ombligo, corazón o los puntos reflejo de los pies.

## Aterosclerosis:

limón\*, lavanda\*, Complejo celular—

☞: Difundir lavanda. ○: Tomar limón y Complejo celular en una cápsula o con agua.

☞: Aplicar en las arterias, corazón y pies.

## Autismo:

geranio (para ayudar a reducir la ansiedad/miedo), menta, albahaca (para estimular los sentidos)—☞: Agregar los aceites al aceite fraccionado de coco, usar como aceite para masaje durante los masajes cuando el niño esté dispuesto y abierto a recibirlos.

## Bloqueador solar:

helicriso, sándalo—☉: Agregar al aceite fraccionado de coco y aplicar sobre la piel.

## Bronquitis:

eucalipto\*, Mezcla respiratoria\*, tomillo, abeto blanco, albahaca—☉: Difundir en el aire, o inhalar el aroma directamente. ☉: Aplicar en el pecho, senos, cuello, o los puntos reflejo de los pies. Agregar varias gotas al agua, y hacer gárgaras.

## Bulimia:

toronja, Mezcla vigorizante—☉: Difundir, e inhalar el aroma.


## Bursitis:


ciprés, Mezcla calmante, Mezcla estabilizadora, abeto blanco, albahaca—☉: Aplicar en el área, alternando con compresas frías y calientes.

## Cabello grasoso/aceitoso:



Productos de cuidado para el cabello, albahaca, ciprés, tomillo, limón, romero—☉: Usar el champú y el acondicionador como se indica. Aplicar el aceite en la mano y dar masaje en el cabello antes de bañarse o ducharse.

### Calambres (abdominales):

Mezcla digestiva, menta\*, albahaca, salvia esclarea—: Tomar Mezcla digestiva y albahaca juntos, o solo menta en cápsulas.


: Aplicar en el abdomen.

### Calambres (menstruales):


Mezcla del mes para la mujer, Complejo de fitoestrógenos, Complejo nutriente, salvia esclarea—: Tomar los suplementos como se indica. : Aplicar el aceite en el abdomen.

### Calambres (musculares):

Mezcla calmante (aceite y crema), hierba limonera con menta, mejorana—

: Dar masaje en los músculos afectados.

### Cálculos renales:

limón, baya de enebro—: Agregar a 8 onzas de agua con el jugo de 1/2 limón, y beberlo regularmente.

### Callos:

clavo—: Aplicar en el lugar.

### Callosidad:

orégano, Mezcla tópica—: Aplicar en el callo.



## Calmante:

lavanda\*, ylang ylang\*, melisa\*, Mezcla para la concentración, Mezcla tranquilizadora\*, madera de cedro, tuya—☉: Difundir en el aire, e inhalar. ☉: Aplicar en la nuca, sienes, pecho y hombros. Usar durante el masaje.

## Cáncer:

*Para más información sobre este tema, por favor véase Modern Essentials.*

## Cándida:

melaleuca\*, orégano\*, clavo\*, Mezcla protectora—☉: Aplicar en el área afectada.  
☉: Tomar aceite de orégano en cápsulas.

## Caries:

Mezcla protectora, melaleuca\*, clavo (para el dolor)—☉: Aplicar 1–2 gotas en el lugar o a lo largo del hueso de la mandíbula. Combinar con bicarbonato de soda y úsese como pasta de dientes.

## Caspa:

lavanda, gaulteria—☉: Dar masaje con los aceites en el cuero cabelludo. Agregar los aceites a un champú sin aroma o gel de baño y usar para lavarse el cabello.

## Cataratas:

clavo, hierba limonera, ciprés, eucalipto—

☉: Aplicar alrededor del área del ojo. ☉: Combinar 8 gotas de hierba limonera, 6 gotas de ciprés, y 3 gotas de eucalipto. Aplicar alrededor del área del ojo 2 veces al día. ¡No aplicar directamente en los ojos!

## Celulitis:

Mezcla metabólica, toronja, romero—

☉: Tomar Mezcla metabólica o toronja con agua durante el día. ☉: Frotar en la piel en el lugar.

## Ciática:

menta, manzanilla Romana, helicriso, tomillo—☉: Dar masaje suavemente en la parte inferior de la espalda, piernas y nalgas.

## Cicatricación:

lavanda (quemaduras), rosa, incienso—

☉: Aplicar en la herida para prevenir cicatrices.

## Coágulos de sangre:

clavo\*, hinojo\*, tomillo—☉: Tomar en cápsulas.

☉: Aplicar suavemente sobre el área afectada.

## Codo de tenista:

Mezcla calmante, eucalipto, menta, helicriso—

☉: Dar masaje suavemente alrededor de la articulación del codo; luego aplicar compresas de hielo.

## Cólera:

romero—☉: Aplicar sobre el estómago y en los puntos reflejo en los pies.

## Colesterol:

hierba limonera\*, salvia esclarea, helicriso—

☉: Tomar aceite de hierba limonera en cápsulas.

☉: Aplicar sobre el área del hígado y en los puntos reflejo en los pies.

## Cólico:

mejorana, bergamota, ylang ylang—☉: Diluir con aceite fraccionado de coco, dar masaje con una pequeña cantidad de aceite en el estómago y la espalda.

## Colitis:

Mezcla digestiva, helicriso—☉: Tomar Mezcla digestiva en una cápsula.

☉: Aplicar los aceites en el abdomen.

## Coma:

incienso, Mezcla estabilizadora, sándalo—

☉: Dar masaje en el área del tronco cerebral, atrás de las orejas, sienes y las plantas de los pies.

## Comer en exceso:

Mezcla metabólica\*, Batido reductor, toronja\*, limón\*—☉: Agregar unas pocas gotas de aceite al agua, y beber durante el día. Usar el Batido reductor como se indica. ☿: Inhalar el aroma del aceite para reducir la ansiedad.

## Concentración (baja):

lavanda\*, Mezcla para la concentración, limón\*—☿: Difundir en el aire, o inhalar el aroma directamente.

## Conductos lagrimales obstruidos:

lavanda—☿: Aplicar en la piel cerca de área del conducto lagrimal del ojo. ¡No aplicar directamente en el ojo!

## Confusión:

incienso, sándalo, Mezcla estabilizadora—☿: Difundir en el aire, o inhalar el aroma directamente.

## Congestión:

eucalipto\*, menta, Mezcla respiratoria—☿: Aplicar en el pecho, cuello, espalda y pies.  
☿: Difundir el aceite o inhalar el aroma directamente.

## Conjuntivitis:

**melaleuca**—☞: Aplicar alrededor de los ojos o en los pies, pulgares, tobillos y en la base del cuello. ¡NO APLICAR DIRECTAMENTE EN LOS OJOS!

## Comoción cerebral:

**incienso\***, **ciprés**—☞: Frotar en el tallo cerebral, en la nuca, sienes, atrás de las orejas, y en las plantas de los pies. ☚: Difundir.

## Convulsiones Tipo Gran Mal:

**Mezcla estabilizadora**—☞: Poner en los pies. Buscar atención médica.

## Crup:

**mejorana**, **tomillo**—☚: Difundir en el aire.

## Degeneración macular:

**clavo**—☞: Aplicar alrededor de los ojos o en los pies, pulgares, tobillos, pelvis, o en la base del cuello. ¡NO SE APLIQUE EN LOS OJOS!

## Depresión:

**limón\***, **incienso\***, **lavanda\***, **bergamota\***, **Mezcla jubilosa**, **Mezcla estabilizadora**, **Mezcla vigorizante\***—☚: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire. ☞: Dar masaje en las sienes y en la frente.

## Depresión postparto:

Mezcla jubilosa, limón\*, lavanda\*, incienso\*, salvia esclarea—☉: Inhalar el aroma del aceite. ☉: Frotar el aceite suavemente en las sienes o en la frente.

## Dermatitis del pañal:

lavanda, manzanilla Romana—☉: Agregar una gota de cada aceite a 1 cucharadita de aceite fraccionado de coco, aplicar en el lugar.

## Dermatitis/Eczema:

Mezcla tópica, helicriso, tomillo, baya de enebro—☉: Aplicar en el lugar. Agregar 5–10 gotas al aceite fraccionado de coco y aplicar en el lugar.


## Dermatitis seborreica infantil:

limón, geranio—☉: Combinar 2 cucharadas de aceite de almendra con 1 gota de cada aceite: limón y geranio. Aplicar una pequeña cantidad en la cabeza.


## Derrame cerebral:

ciprés, helicriso—☉: Inhalar el aroma del aceite directamente. Difundir en el aire. ☉: Aplicar el aceite en la nuca y en la frente. Buscar asistencia médica.


## Desinfectar:

limón, Mezcla limpiadora, Mezcla protectora  
—: Agregar 1–2 gotas to a un paño húmedo y úsese para limpiar mostradores y otras superficies.

## Desmayo:

menta, romero—: Inhalar el aroma directamente del frasco o de las manos.



## Desodorante:

Mezcla limpiadora, melaleuca—: Aplicar bajo los brazos, en los pies o en otras áreas del cuerpo.



## Desodorización:

Mezcla limpiadora—: Difundir en el aire.

## Diabetes:

canela, romero, geranio—: Tomar canela o romero en cápsulas. : Aplicar en la espalda, pecho, pies, y sobre el páncreas.

## Diarrea:

Mezcla digestiva, menta, jengibre—  
: Tomar los aceites en cápsulas vacías. : Aplicar sobre el abdomen con compresas frías.

## Disentería:

mirra, eucalipto, limón, manzanilla Romana—☉: Dar masaje suavemente en el abdomen y en las plantas de los pies.

## Distrofia muscular:

mejorana, hierba limonera, albahaca, romero, Mezcla para masajes, Mezcla calmante—☉: Dar masaje en los músculos deseados. Aplicar con compresas frías en el lugar deseado.

## Diverticulitis:

canela—☉: Aplicar sobre el abdomen bajo y en los puntos reflejo en los pies.

## Dolor:

Mezcla calmante\*, lavanda\*, eucalipto\*—☉: Dar masaje suavemente en el lugar. Agregar al agua antes de bañarse. Aplicar con una compresa tibia.

## Dolor de cabeza:

Mezcla de alivio para el dolor de cabeza, menta\*, Mezcla calmante, romero—☉: Aplicar suavemente en las sienes, frente, y nuca.  
☉: Inhalar.



## Dolor de espalda:

Mezcla calmante, Mezcla estabilizadora—

☉: Aplicar usando una compresa tibia, o frotar suavemente en el lugar.

## Dolor de garganta:

Mezcla protectora, melaleuca—☉: Agregar varias gotas a 4 onzas de agua, y utilizar para hacer gárgaras. Tomar Mezcla protectora con agua o en cápsulas vacías.



## Dolor de la dentición:

**lavanda**—☉: Poner con un hisopo una pequeña cantidad de aceite en el lugar o a lo largo de la mandíbula.

## Dolor de oído:

**albahaca, melaleuca, helicriso**—☉: Aplicar 1-2 gotas en la superficie de la oreja y atrás de la oreja en el hueso mastoide. Aplicar en una pequeña bola de algodón y poner sobre la abertura del conducto auditivo (no presionar dentro del conducto auditivo). ¡Nunca ponga los aceites directamente en el canal auditivo!

## Dolores musculares:

**Mezcla calmante, mejorana, birch, clavo, Mezcla para masajes, orégano, cardamomo**—☉: Dar masaje en los músculos afectados.

## Edificante:

**limón\***, **Mezcla jubilosa, naranja**—☉: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire.

## Energizante:

**abeto blanco, Mezcla jubilosa, Mezcla estabilizadora, menta**—☉: Difundir en el aire, o inhalar directamente. ☉: Poner en el agua tibia

antes de bañarse. Aplicar en las sienes, nuca, área del hígado, o los pies.

### Enfermedad de Addison:

**Complejo nutriente**—☉: Tomar el suplemento de manera indicada.

### Enfermedad de Alzheimer:

**Complejo de vitalidad celular\***, **sándalo Hawaiano**—☉: Tomar como se indica. Seleccione un suplemento que contenga el polifenol curcumina, el cual ayuda con las placas de beta amiloide.

### Enfermedad de Crohn:

**menta\***, **Mezcla digestiva**—☉: Tomar el aceite en cápsulas. ☉: Aplicar en el estómago y los pies.

### Enfermedad de Grave:

**hierba limonera**—☉: Aplicar en el área de la tiroides o en los puntos reflejo en los pies.

### Enfermedad de Hashimoto:

**hierba limonera**, **mirra**—☉: Aplicar sobre el área de la tiroides o en los puntos reflejo en los pies. ☉: Difundir en el aire.

### Enfermedad de Huntington:

**menta**—☉: Frotar el aceite a la par de la columna, en la nuca, y en los puntos reflejo en los pies. ☉: Difundir en el aire.

\*Veáse Esenciales Modernos para investigación de apoyo.

## Enfermedad de las encías:

melaleuca\*, Mezcla protectora, mirra—

☞: Poner el aceite con un hisopo sobre el área afectada. Agregar 1–2 gotas a la pasta de dientes.

## Enfermedad de Lou Gehrig:

ciprés, Mezcla estabilizadora, incienso, sán-

dalo—☞: Frotar suavemente en el área del tallo cerebral, nuca, columna vertebral y los puntos reflejo de los pies. ☞: Difundir en el aire.

## Enfermedad de Parkinson:

mejorana, lavanda, salvia esclarea, incienso, Mezcla estabilizadora, Complejo de energía y

vigor—☞: Dar masaje en los músculos afectados, espalda, piernas y cuello. Agregar al agua del baño antes de bañarse. ☉: Tomar el suplemento de la manera indicada.


## Enfermedad de Raynaud:

ciprés—☞: Frotar suavemente en las áreas afectadas, arterias carótidas y los puntos reflejo de los pies.



## Enfisema:

eucalipto, Mezcla respiratoria—☞: Difundir en el aire, e inhalar el aroma.


## Enmohecimiento:

**Mezcla limpiadora\***—: Colocar unas gotas en un atomizador pequeño con agua destilada, rociar en la superficie para neutralizar.

## Envejecimiento:

**Complejo celular, Suplementos diarios\*, Mezcla antienvjecimiento, y Cuidado esencial de la piel \***—: Tomar los suplementos como se indica para ayudar a las necesidades nutricionales del cuerpo. : Utilizar los productos del cuidado de la piel como se indica en el empaque, para ayudar a la salud de la piel y la vitalidad.



## Epilepsia:

**salvia esclarea**—: Frotar en la nuca, ombligo, corazón, o los puntos reflejo de los pies.



## Erupciones:

**melaleuca, sándalo Hawaiano**—: Aplicar sobre el área afectada.


## Esclerosis múltiple:

**incienso, sándalo, menta, Complejo omega de aceites esenciales**—: Dar masaje con el aceite suavemente en la columna vertebral, nuca y los pies. : Tomar el suplemento como se indica.


## Escorbuto:

**Complejo nutriente, jengibre**—: Tomar los suplementos como se indica en el empaque, para aumentar la ingesta de vitamina C. : Aplicar el aceite sobre los riñones, hígado y los puntos reflejo de los pies.


## Espasmos musculares:

**albahaca, mejorana, Mezcla calmante, manzanilla Romana**—: Dar masaje en los músculos afectados. Agregar al agua tibia del baño antes de bañarse.



## Espina bífida:

**Complejo de vitalidad celular**—: Tomar el suplemento como se indica, para aumentar la ingesta de ácido fólico para las mujeres embarazadas.

## Estado de alerta:

**menta\***—: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire.

## Estafilococo/SARM:

**melaleuca\*, orégano\*, Mezcla protectora\***—  
: Poner el aceite en el vendaje de una herida infectada. : Tomar el aceite en cápsulas vacías.

## Estimulación:

menta, Mezcla jubilosa—☉: Inhalar el aroma del aceite. ☉: Usar en el masaje. Agregar al agua tibia antes de bañarse.

## Estreñimiento:

Mezcla digestiva, romero\*, limón\*, menta\*—☉: Frotar los aceites suavemente sobre el abdomen bajo. ☉: Tomar Mezcla digestiva en cápsulas.

## Estrés:

lavanda\*, limón\*, ylang ylang\*, Mezcla para la concentración, Mezcla jubilosa, Mezcla tranquilizadora—☉: Inhalar el aroma del aceite. Difundir en el aire. ☉: Dar masaje en la espalda, brazos, piernas y pecho. Agregar al agua tibia antes de bañarse.

## Estrés físico:

Mezcla tranquilizadora, lavanda, bergamota, geranio, mejorana—☉: Inhalar el aroma del aceite. ☉: Dar masaje en la pie. Agregar al agua del baño antes de bañarse.

## Estrías:

lavanda, mirra—☉: Agregar aceite fraccionado de coco o aceite de avellana, frotar en el lugar.

## Fatiga crónica:

Mezcla protectora, menta, albahaca, Complejo de vitalidad celular—☉: Aplicar los aceites en los músculos adoloridos o en las articulaciones, la espalda o los pies. Agregar al agua para un baño en bañera. ☉: Tomar los suplementos como se indica.

## Fatiga mental:

incienso—☉: Inhalar el aroma del aceite. Difundir en el aire. ☉: Frotar el aceite suavemente en las sienes y sobre el área del tallo cerebral.

## Fatiga muscular:

mejorana, abeto blanco, ciprés, menta—☉: Dar masaje en los músculos afectados. Agregar al agua tibia del baño antes de bañarse.

## Fibromialgia:

Complejo de energía y vigor, Mezcla calmante, Crema calmante —☉: Tomar el suplemento como se indica. ☉: Dar masaje con los aceites en el lugar o aplicar con una compresa tibia. Use la crema según las instrucciones.

## Fiebre:

menta, limón, lima, eucalipto, clavo—☉: Tomar los aceites en una cápsula vacía. ☉: Aplicar en la espalda, nuca o las plantas de los pies.



## Fiebre reumática:

jengibre—☞: Frotar en el lugar para el dolor.

## Forúnculos:

melaleuca\*, Mezcla limpiadora, lavanda—☞: Frotar suavemente en las áreas afectadas.

## Gas/Flatulencia:

lavanda, jengibre—○: Tomar en una cápsula vacía. ☞: Dar masaje sobre el estómago.

## Gastritis:

Mezcla digestiva, menta, hierba limonera\*—○: Tomar en una cápsula vacía. ☞: Aplicar sobre el estómago con una compresa tibia.

## Giardia:

lavanda\*—○: Tomar en una cápsula vacía.

## Gota:


limón—○: Tomar 1–2 gotas con 8 onzas de agua. Beber mucha agua y hacer ejercicio.

## Gripe (influenza):

Mezcla respiratoria, melaleuca, menta, Mezcla protectora, romero, eucalipto—

☞: Difundir en el aire. ☞: Agregar al agua caliente antes de bañarse. Dar masaje en el área del timo, pecho, espalda, senos o los pies.

## Hematomas:

helicriso, Mezcla calmante, geranio, hinojo—: Aplicar sobre el hematoma.

## Hematomas en los huesos:

Mezcla calmante, helicriso—: Dar masaje suavemente sobre el lugar.


## Hemorragia:

helicriso, geranio—: Aplicar alrededor de la herida y sobre el corazón.


## Hemorroides:

ciprés, helicriso, geranio—: Mezclar 1 gota de ciprés con 1 gota de helicriso o de geranio, y aplicar en el lugar.

## Heridas:

clavo, melaleuca, helicriso, lavanda, hierba limonera, Mezcla limpiadora, albahaca\*—: Aplicar el aceite sobre la herida y el área alrededor.

## Hernia de disco:

Mezcla calmante, Mezcla estabilizadora—: Aplicar a lo largo de la columna, o dar masaje suavemente en los músculos alrededor de la columna.

## Herpes:

melaleuca, eucalipto—: Aplicar suavemente los aceites alrededor de las áreas rojizas.

## Herpes labial:

melaleuca\*, melisa\*, menta\*, limón, Mezcla protectora—☞: Aplicar en el lugar.

## Herpes Simple:

menta\*, melaleuca\*, helicriso\*, clavo\*—☞: Aplicar el aceite directamente en las lesiones a la primera señal de brote.

## Hiedra/roble venenosos:

rosa, lavanda, Mezcla jubilosa—☞: Aplicar en el lugar.

## Hiperpnea:

ylang ylang—☞: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco, o difundir el aceite en el aire.

## Hipertiroidismo:

mirra, hierba limonera—☞: Combinar 1 gota de mirra y 1 gota de hierba limonera, aplicar en la base de la garganta y en los puntos reflejo en los pies.

## Hipo:

sándalo—☞: Inhalar el aroma directamente.  
☞: Frotar en el área del diafragma.

## Hipoglicemia:

eucalipto, Mezcla protectora—☞: Frotar suavemente sobre el páncreas y en los puntos reflejo en los pies.

## Hipotiroidismo:

menta, clavo, hierba limonera—

☉: Combinar 1 gota de hierba limonera, ya sea con 1 gota de menta o de clavo de olor, y aplicar en la base de la garganta y en los puntos reflejo en los pies.

## Huesos rotos:

Mezcla calmante—☉: Aplicar en el área en caso de dolor.

## Ictericia:

geranio—☉: Frotar el aceite en el área del hígado, abdomen y los puntos reflejo de los pies.

## Impétigo:

Mezcla tópica, geranio, lavanda—☉: Hervir 4 onzas de agua. Enfriar el agua y agregar 5–10 gotas de aceite esencial. Lavar las llagas con esta agua, y luego cubrir las llagas por una hora.

## Indigestión:

Mezcla digestiva, jengibre, menta, Complejo de enzimas digestivas—☉: Tomar los aceites en cápsulas vacías o con 8 onzas de leche de almendra o arroz. Tomar los suplementos como se indica. ☉: Frotar los aceites sobre el estómago o en los puntos reflejo en los pies.

## Infección de oídos:

**melaleuca, Mezcla limpiadora**—☉: Aplicar 1–2 gotas en la superficie de la oreja y atrás de la oreja en el hueso mastoide. Aplicar en una pequeña bola de algodón y poner sobre la abertura del conducto auditivo (no presionar dentro del conducto auditivo). ¡Nunca ponga los aceites directamente en el canal auditivo!

## Infección (piel):

**Mezcla protectora, melaleuca, Mezcla limpiadora, incienso**—☉: Combinar 1–2 gotas con 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite fraccionado de coco, aplicar en el lugar.

## Infección (respiratoria):

**Mezcla protectora, canela, salvia esclarea, bergamota, mirra (con orégano)**—☉: Difundir en el aire, e inhalar.

## Infección urinaria:

**Mezcla limpiadora, hierba limonera, madera de cedro**—☉: Aplicar sobre el abdomen, parte inferior de la espalda, y en el área púbica.  
☉: Combina 1 gota de **Mezcla protectora** con 1 gota de **orégano**, y aplicar con una compresa caliente sobre el abdomen y en el área púbica.

## Infección vaginal:

romero, canela (diluir en gran medida)—

☉: Aplicar en el lugar. Diluir con aceite fraccionado de coco, insertar usando una jeringa vaginal y retener, usando un tampón durante la noche.

## Infección viral:

helicriso, melaleuca, clavo, Mezcla protectora, melisa, Mezcla respiratoria—☉: Aplicar sobre el área infectada o en los puntos reflejo en los pies. ☉: Difundir en el aire, e inhalar.

## Inflamación:

incienso\*, Mezcla calmante\*, melaleuca\*, eucalipto\*, cardamomo\*—☉: Dar masaje suavemente con el aceite en el lugar. Combinar con el aceite portador, y dar masaje en el lugar.

## Inflamación de garganta:

Mezcla protectora, melaleuca—☉: Agregar varias gotas a 4 onzas de agua, y utilizar para hacer gárgaras. Tomar Mezcla protectora con agua o en cápsulas vacías.

## Insolación:

menta—☉: Poner en el cuello y en la frente. Enfriar el cuerpo lo más pronto en un baño frío en una bañera o con ropa empapada.

## Insomnio:

lavanda\*, naranja\*, Mezcla tranquilizadora, manzanilla Romana—☯: Difundir en el aire. Inhalar el aroma directamente. Poner 1–2 gotas en la parte inferior de la almohada o en un muñeco de peluche.

## Jet Lag:

Mezcla estabilizadora, menta, eucalipto, geranio, lavanda—☯: Usar aceites vigorizantes tales como menta y eucalipto en la mañana y aceites tranquilizantes como geranio y lavanda en la noche. Frotar en las sienes, timo, parte inferior de la espalda y en las plantas de los pies. Agregar al agua antes de bañarse.

## Juanete:

ciprés, Mezcla calmante—☯: Aplicar en la base del dedo gordo del pie.

## Labios agrietados:

lavanda, melaleuca, geranio—☯: Frotar 1–2 gotas en los labios. Combinar con aceite fraccionado de coco, y aplicar en los labios.

## Laringitis:

sándalo—☯: Difundir en el aire.

## Lavar ropa:

limón, Mezcla limpiadora—☯: Agregar unas gotas al agua de lavar. Poner unas gotas a una toallita y ponerla junto con la ropa en la secadora.

## Lesión cerebral:

incienso\*, bergamota\*, menta\*, limón\*—

☯: Difundir e inhalar. ☯: Frotar suavemente en el zona del tronco encefálico, nuca, sienes, atrás de las orejas, y en los puntos reflejo en los pies.

## Leukemia:

*Véase Modern Essentials para información sobre este tema.*

## Limpiador de baño/cocina:

limón, abeto blanco, Mezcla protectora, Mezcla limpiadora—☯: Poner unas gotas en el paño de limpieza, o mezclar 10 gotas con agua destilada y rociar en las superficies antes de limpiar.

## Llanto:

ylang ylang, lavanda, manzanilla Romana—

☯: Difundir en el aire.

## Lunares (piel):

incienso, canela, sándalo Hawaiano—

☯: Poner aceite regularmente en el lugar.



## Lupus:

clavo, Mezcla jubilosa, Mezcla protectora, Mezcla estabilizadora—☞: Frotar en las glándulas suprarrenales, bajos los brazos, en el cuello, o en la planta de los pies.

## Mal aliento (Halitosis):

menta\*, Mezcla protectora\*—☞: Mezclar en 4 onzas de agua, usar como enjuague bucal.

☞: Mezclar 5-6 gotas con 1 onza de agua en un atomizador y rociar dentro de la boca.

## Malaria:

Mezcla repelente, eucalipto\*—☞: Aplicar los aceites en las áreas expuestas de la piel para ayudar a repeler los insectos portadores de malaria.

☞: Difundir en el aire.

## Manguito rotador:

gaulteria, Mezcla calmante—☞: Dar masaje suavemente sobre la articulación y los puntos reflejo de los pies.

## Mareo por movimiento:

menta—☞: Inhalar el aroma del aceite. Difundir.

## Mastitis:

lavanda, Mezcla vigorizante—☞: Combinar los aceites, y aplicar en el área afectada del pecho.

## Memoria:

romero\*, menta\*—☉: Inhalar el aroma del aceite mientras se estudia. Inhalar el mismo aroma durante las pruebas.

## Migraña:

Mezcla de alivio para el dolor de cabeza, menta\*, Mezcla calmante, albahaca—

☉: Dar masaje suavemente sobre el área afectada de la cabeza o en la nuca.

## Moho:

Mezcla protectora\*, clavo\*, tomillo\*, canela\*—☉: Difundir en el aire. ☉: Colocar unas gotas en un atomizador pequeño con agua destilada, rociar en la superficie para neutralizar.

## Mono (Mononucleosis):

Mezcla respiratoria, Mezcla protectora—

☉: Difundir en el aire.

☉: Frotar en la garganta y en los pies.

## Mordeduras de arañas:

albahaca, Mezcla limpiadora (con melaleuca)—☉: Aplicar el aceite directamente sobre la mordedura. Si se sospecha que es una araña venenosa, mantener el área afectada debajo del corazón. Buscar asistencia médica.

## Mordeduras de serpientes:

**albahaca**—☉: Aplicar sobre el área afectada. Si se sospecha que es una serpiente venenosa, mantener el área afectada debajo del corazón. Buscar asistencia médica.

## Náusea:

**jengibre\***, **menta**, **cardamomo**—☉: Tomar el aceite en cápsulas vacías. ☉: Inhalar el aroma del aceite.

## Náuseas matutinas:

**jengibre\***, **menta**—☉: Tomar el aceite en cápsulas vacías. ☉: Inhalar el aroma del aceite.

## Neuralgia:

**mejorana**, **eucalipto\***, **manzanilla Romana**—☉: Aplicar el aceite a lo largo del nervio afectado.

## Neuritis:

**eucalipto\***, **manzanilla Romana**—☉: Dar masaje suavemente con el aceite en el área afectada. Agregar al agua del baño antes de bañarse.

## Obesidad:

**Mezcla metabólica\***, **Batido reductor**, **toronja\***—☉: Agregar unas pocas gotas de aceite al agua, y beber durante el día. Usar Batido reductor como se indica. ☉: Inhalar el aroma del aceite para reducir la ansiedad.

## Paperas:

**melaleuca**—☞: Aplicar en el pecho, glándulas en el cuello, espalda, o los puntos reflejo de los pies.

## Parálisis:

**menta, hierba limonera, geranio**—

☞: Aplicar suavemente en la columna vertebral, nuca, y los puntos reflejo de los pies.

## Parálisis de Bell:

**menta, romero**—☞: Aplicar en la cara, en la nuca y los puntos reflejo de los pies.

## Parásitos (intestinales):

**limón, orégano\***—⊙: Tomar el aceite en cápsulas vacías. ☞: Aplicar en el abdomen y en los puntos reflejo en los pies.

## Pasta de dientes:

**Dentífrico protector, Mezcla protectora**—

☞: Use el dentífrico según las instrucciones. ☞: Combinar varias gotas con 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda para formar una pasta y usarla como pasta de dientes para cepillarse los dientes.

## Pérdida de pelo:

**romero\*, lavanda\*, tomillo\*, ylang ylang**—

☞: Dar masaje en el cabello y cuero cabelludo antes del baño o ducha.

## Pérdida de peso:

Mezcla metabólica\*, Batido reductor, toronja\*—

☉: Agregar unas pocas gotas de aceite al agua, Beber durante el día. Usar Batido reductor como se indica. ☿: Inhalar el aroma para ayudar con la ansiedad.

## Pesar/Tristeza:

limón\*, Mezcla jubilosa, Mezcla estabilizadora,

lavanda—☿: Difundir en el aire e inhalar el aroma del aceite.

## Picazón:

lavanda, Mezcla tranquilizadora—☿: Aplicar en el lugar.

## Pie de atleta:

melaleuca\*, orégano\* —☿: Aplicar los aceites en las áreas afectadas según se necesite.

## Piel agrietada:

mirra, Mezcla tópica—☿: Aplicar o dar masaje suavemente en el lugar.

## Piel grasosa:

limón, Limpiador Facial—☿: Dar masaje con el aceite en la piel. Úsese el Limpiador Facial como se indica.

## Piel seca:

Crema hidratante antienvjecimiento , Mezcla antienvjecimiento, geranio, lavanda, manzanilla Romana—☉: Usar el hidratante como se indica. Agregar 2–3 gotas de aceite a 1 cucharadita de Loción para manos y cuerpo, aplicar en la piel.

## Piel sensible:

lavanda, geranio—☉: Frotar suavemente los aceites en el lugar.

## Piquetes de abeja:

manzanilla Romana, albahaca, Mezcla limpiadora—☉: Remover el aguijón, aplicar el aceite con una compresa fría. ☉: Combinar 1 gota de albahaca, 2 gotas de manzanilla romana, 2 gotas de lavanda, y 1 cucharadita de vinagre de manzana; aplicar 3 veces al día.

## Piquetes de mosquito:

lavanda—☉: Frotar suavemente en y alrededor de los piquetes.

## Platos (desinfectar):

limón, Mezcla limpiadora—☉: Agregar un par de gotas al agua o a la lavadora de platos.

## Pneumonía:

Mezcla respiratoria\*, Mezcla protectora\*, tomillo\*, canela\*, orégano\*, eucalipto—

☉: Difundir en el aire, e inhalar.

## Pólipos (colon):

menta—☉: Tomar el aceite en cápsulas vacías.

## Presión arterial alta:

ylang ylang\*, mejorana\*—☉: Inhalar el aroma del aceite. ☉: Aplicar el aceite sobre el corazón, plantas de los pies, y manos.

## Presión arterial baja:

romero—☉: Inhalar el aroma del aceite directamente del frasco o cuando se difunda en el aire.

## Psoriasis:

helicriso, tomillo—☉: Aplicar el aceite sobre el área afectada.

## Pulidor de muebles:

limón, abeto blanco—☉: Poner en un paño limpio y usarlo como pulidor de muebles.

## Purificación de agua:

limón, Mezcla limpiadora—☉: Agregar 1 gota de aceite a 8–16 onzas de agua potable para ayudar a purificarla. ☉: Agregar al agua antes de lavar los platos o frutas y hortalizas.

## Purificación del aire:

Mezcla limpiadora, Mezcla protectora, limón, hierba limonera—☉: Difundir en el aire. Combinar hierba limonera con aceite de geranio, y difundir\*.

## Quemadura de sol:

lavanda, melaleuca—☉: Poner varias gotas con 4 onzas de agua destilada en un atomizador y rociar sobre el lugar.

## Quemaduras:

lavanda—☉: Aplicar en el lugar. Agregar 2–3 gotas a 1 onza de agua en un atomizador, y rociar en el lugar.

## Radiación:

menta\*, sándalo\*—☉: Tomar menta en cápsulas vacías. ☉: Aplicar aceite de sándalo sobre la piel expuesta.

## Rechinar los dientes:

Mezcla tranquilizadora—☉: Difundir el aceite en el aire.

## Relajamiento:

lavanda\*, Mezcla para masajes\*, ylang ylang\*, limón\*—☉: Inhalar el aroma del aceite. Difundir en el aire. ☉: Usar para dar masaje. Agregar al agua del baño antes de bañarse.



## Removedor de pegamento/grasa:

limón, lima—☞: Poner 1–2 gotas sobre el pegamento o grasa para ayudar a disolverlos.

## Reparación de tejido:

hierba limonera, helicriso—☞: Aplicar sobre los tejidos afectados o en los puntos reflejo en los pies.

## Repelente de bichos:

Mezcla repelente, pachulí\*—☞: Difundir en el aire. ☞: Aplicar sobre la piel expuesta.

## Repelente de insectos:

Mezcla repelente, pachulí\*, lavanda\*—☞: Aplicar el aceite en la piel expuesta o las aberturas en la ropa. ☞: Difundir, o ponerlo en cintas o cuerdas y amarrar alrededor del área.

## Resaca:

limón, toronja—☞: Agregar al agua del baño antes de bañarse. Aplicar en la nuca o sobre el hígado. ☞: Inhalar el aroma del aceite.

## Resfriados (común):

Mezcla protectora, tomillo, limón, melaleuca—☞: Tragar 1–2 gotas de Mezcla protectora, melaleuca, o limón con agua o en una cápsula. ☞: Aplicar los aceites en la garganta, sienes, frente, senos paranasales y debajo de la nariz. ☞: Difundir en el aire.

## Ronquera (voz):

—☉: Combinar 1 gota de cada aceite: **melaleuca, romero, clavo, y limón** a 1 cucharadita de miel. Enjuagar por un par de minutos, luego tragar.

## Rubéola:

**melaleuca**—☉: Poner en el pecho, cuello, espalda y los puntos reflejo de los pies.

## Sangrado de nariz:

**helicriso**—☉: Aplicar afuera de la nariz y en la nuca con un paño frío.

## Sarampión:

**eucalipto**—☉: Difundir en el aire, e inhalar.  
☉: Frotar en el pecho, cuello, espalda, o en la planta de los pies.

## Sarna:

**Mezcla protectora, Mezcla tópica, melaleuca, menta**—☉: Frotar en el lugar.

## Sedante:

**lavanda\***, **Mezcla tranquilizadora, Mezcla vigorizante, bergamota**—☉: Inhalar el aroma del aceite. Difundir en el aire. ☉: Dar masaje en la piel.

## Shock:

menta, manzanilla Romana, helicriso (para ayudar a detener cualquiera hemorragia), melaleuca, Mezcla jubilosa—☉: Acostar a la persona con los pies elevados, y cubrirla con una frazada. Detener cualquier hemorragia. Aplicar el aceite en la nuca, pies, sobre el corazón o en la parte frontal del cuello. Obtener ayuda médica.

## SIDA/VIH:

helicriso\*—☉: Difundir e inhalar.  
☉: Tomar 1-2 gotas en una cápsula.

## Síndrome de Cushing:

Complejo nutriente, Mezcla jubilosa—☉: Tomar el suplemento como se indica. ☉: Aplicar el aceite con compresas tibias sobre el área del riñón.

## Síndrome de intestino irritable (SII):

menta\*, Mezcla digestiva—☉: Tomar el aceite en cápsulas vacías.

## Síndrome premenstrual (SPM):

Mezcla del mes para la mujer, salvia esclarea, Complejo de fitoestrógenos —☉: Esparcir sobre el abdomen. Aplicar con una compresa tibia sobre el abdomen. ☉: Tomar el suplemento de la manera indicada.

## Sinusitis:

eucalipto, romero, Mezcla respiratoria, Mezcla digestiva, menta—☉: Difundir en el aire, e inhalar. ☽: Poner el aceite a lo largo de la nariz o en la frente.

## Sofocos/bochornos:

Mezcla estabilizadora, menta, salvia esclarea, Complejo de fitoestrógenos —☉: Aplicar 1-2 gotas de cada una Mezcla estabilizadora y menta, en la nuca tanto en la mañana y en la noche. Aplicar 1-2 gotas de salvia esclarea en los antebrazos en la mañana y hasta los tobillos en la noche.  
☉: Tomar el suplemento de la manera indicada.

## Sueño:

lavanda, Mezcla tranquilizadora—☉: Poner el aceite en la almohada antes de dormir. Difundir en el aire. ☽: Poner aceite sobre la columna vertebral, en la plantas de los pies, o en la nuca. Agregar el aceite al agua de baño antes de bañarse.

## Supresor del apetito:

Mezcla metabólica\*, toronja\*, Batido reductor\*—☉: Difundir, e inhalar aroma. ☉: Beber el batido como se indica. Agregar 3-10 gotas del aceite a 16 onzas de agua antes de tomarla.

## TDA/TDAH:

Mezcla para la concentración, Mezcla tranquilizadora, vetiver—☉: Difundir en el aire, e inhalar.

## Tensión:

Mezcla tranquilizadora, lavanda, Mezcla para masajes, ylang ylang—☉: Inhalar el aroma del aceite. Difundir en el aire. ☉: Agregar al agua tibia antes de bañarse. Úsese en el masaje.

## Tiña:

melaleuca, orégano\*—☉: Poner aceite en el lugar.

## Tiña inguinal o crural:

melaleuca\*—☉: Aplicar el aceite en el área afectada en la mañana y en la noche.

## Tinnitus:

helicriso—☉: Aplicar atrás de la oreja en el hueso mastoide, o poner una pequeña cantidad de aceite en un hisopo alrededor del canal auditivo. ¡NO PONGA LOS ACEITES DIRECTAMENTE EN EL CANAL AUDITIVO!

## Tos:

Mezcla respiratoria, melaleuca, eucalipto, incienso, Mezcla protectora, cardamomo—☉: Difundir en el aire, o inhalar directamente. ☉: Aplicar en el pecho y garganta.

## Tos ferina:

**orégano**—☉: Dar masaje en el pecho, espalda, nuca y los puntos reflejo de los pies.

## Toxemia:

**ciprés**—☉: Poner el aceite en la nuca, sobre el corazón o en las plantas de los pies.

## Tuberculosis:

**eucalipto, ciprés, Mezcla respiratoria, tomillo, madera de cedro**—☉: Difundir en el aire, e inhalar. ☉: Dar masaje en el pecho, espalda, o puntos reflejo de los pies.

## Tunel carpiano:

**hierba limonera, incienso, ciprés, mejorana**—☉: Frotar 1-2 gotas en la muñeca, codo, y hombro.

## Úlcera:

**incienso, mirra, menta (gástrica)**—☉: Tomar el aceite en cápsulas vacías.

## Urticaria:

**melaleuca\*, menta**—☉: Frotar el aceite suavemente en y alrededor de la urticaria.

## Varicela:

**lavanda, melaleuca, manzanilla Romana**—☉: Agregar 1 gota a 1 litro de agua tibia, usar el agua para un baño de esponja. ☉: Combinar 10

gotas de cada aceite: lavanda y manzanilla romana con 4 onzas de loción de calamina, aplicar en el cuerpo dos veces al día.

### Venas varicosas:

ciprés, hierba limonera, limón, menta—

☞: Aplicar suavemente desde los tobillos hasta las piernas hacia el corazón.

### Verrugas:

incienso, Mezcla protectora, melaleuca, orégano (con Mezcla protectora)—☞: Aplicar en el lugar diariamente.

### Vértigo:

jengibre, helicriso, geranio, albahaca, lavanda—☞: Frotar en la mandíbula cerca de la oreja y en los puntos reflejo en los pies.

### Vómitos:

jengibre\*, menta—⊙: Tomar el aceite en cápsulas vacías. ☞: Inhalar el aroma del aceite.

### Yoga:

sándalo—☞: Difundir en el aire, e inhalar.

# REDESCUBRA

El Poder Sanador de los Aceites Esenciales

Dentro de este folleto, descubrirá cientos de usos asombrosos para los aceites esenciales certificados puros de grado terapéutico, extraídos naturalmente de plantas aromáticas.

Para información adicional sobre los aceites esenciales, por favor contacte a la persona que le dio este folleto.



1154SPANISH - 15040206



AROMA  
TOOLS™

[www.aromatools.com](http://www.aromatools.com)