

# dōTERRA®

## 100 Usos de los *Aceites esenciales*



eBOOK



# CAPITULO 3

## USO INTERNO

### Beneficios del uso interno

Cuando se aplica de forma correcta y segura, el uso interno de los aceites esenciales puede ser tan benéfico como el uso aromático y tópico.

En algunos casos, el uso interno puede proporcionar beneficios únicos que los otros dos métodos de aplicación simplemente no ofrecen. Aunque algunas personas son escépticas acerca de la eficiencia del uso interno, existen investigaciones que demuestran beneficios potenciales de consumir aceites esenciales de manera interna.

Entre sus muchos beneficios, los aceites esenciales se pueden usar internamente para apoyar el bienestar gastrointestinal, coadyuvar a la función del sistema inmunológico, promover la adecuada función celular, proporcionar al cuerpo beneficios de limpieza interna, y más.

*\*Además de estos beneficios internos, los aceites esenciales también se pueden usar para agregar sabor a los alimentos y bebidas, brindando un modo creativo para consumirlos internamente.*

### I Beneficios del uso interno

- Puede ayudar en la función Gastrointestinal\*.
- Coadyuva al sistema Inmune\*.
- Brinda apoyo en la adecuada función celular\*.
- Beneficios de limpieza interna\*
- Añade sabor a la comida y bebidas.

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

### Guías de Uso Seguro

Es importante considerar que algunos aceites esenciales nunca deben emplearse internamente debido a su perfil químico.

Los aceites esenciales dōTERRA® tienen un método de uso seguro; utilizan los símbolos:

- A** Puede usarse aromáticamente.
- T** Puede usarse tópicamente.
- I** Puede usarse internamente.

Recuerda que incluso si un aceite esencial se considera seguro para uso interno, es importante seguir tanto los métodos de aplicación como la dosis adecuada para mantenerse dentro del parámetro de uso seguro.

## Aceites esenciales que nunca pueden utilizarse de forma interna:

- Abeto Douglas *Disponible solo en USA*
- Arbovitae
- Cedro
- Ciprés
- Eucalipto\*
- Gaulteria
- Nardo *Disponible solo en USA*

+El aceite esencial de Eucalipto dōTERRA® se destila del *Eucalyptus radiata*, no está diseñado para uso interno. Otros productos de dōTERRA®, como dōTERRA On Guard®, incluyen *Eucalyptus globulus*, que es seguro para usar internamente.

## Aceites esenciales que son considerados seguros para uso interno:

- Albahaca
- Baya de Enebro
- Bergamota
- Cardamomo
- Casia
- Cilantro
- Cinamon
- Clavo
- Copaiba
- Cúrcuma
- Geranio
- Helicriso
- Hinojo
- Incienso
- Jengibre
- Lavanda
- Lima
- Limón
- Limoncillo
- Manzanilla Romana
- Mejorana
- Menta
- Mirra
- Orégano
- Pachulí
- Petitgrain
- Pimienta Negra
- Romero
- Salvia (Clary Sage)
- Toronja
- Ylang Ylang
- Vetiver

Cada producto debe regir bajo las normas y registros de cada país.

## Aceites esenciales intensos

Si bien algunos aceites esenciales pueden ser aptos para su uso interno, existen algunos que son demasiado intensos debido a su química y pueden dar un efecto irritante o caliente al consumirlos directamente.

Es importante que al emplear este tipo de aceites esenciales, se usen mezclados en al menos 125 mL de líquido.

Otro método seguro es que antes de consumir un platillo, se coloque 1 gota de aceite esencial para sustituir a la especia, esto agregará sabor a las recetas además de brindar los beneficios del aceite esencial,

Los siguientes aceites esenciales tienen una química intensa y aunque son aptos para uso interno, no deben ser colocados directamente en la lengua o en la boca.

### Aceites intensos:

- Canela
- Casia
- Clavo
- Comino
- Orégano
- Tomillo

## Dosis

***Antes de consumir aceites esenciales de forma interna, es importante considerar el estado de salud actual o cualquier condición médica personal, por lo que se debe consultar con el médico antes de utilizar este tipo de método.***

La dosis interna puede variar según los factores de edad, peso y estatura. También depende del tipo de aceite esencial seleccionado. Los aceites esenciales no son medicamentos, por lo que sugerimos consultar con un médico antes de consumirlos, especialmente en uso con niños, adultos mayores, mujeres embarazadas, en lactancia o personas que se encuentren bajo algún tratamiento médico.

Cuando estés listo para usar aceites esenciales internamente, éstas guías te pueden ayudar a mantenerte dentro de los parámetros de **uso seguro**:

💧 **Para comenzar (1 - 2 gotas):** Con la dosis más pequeña posible, una o dos gotas. Se puede aumentar la dosis si es necesario.

💧 **Dosis recomendada (1 - 5 gotas):** La dosis recomendada para uso interno oscila entre una y cinco gotas. Esto depende del aceite esencial que se use y del beneficio deseado. Emplear más de 5 gotas no ofrece beneficios adicionales y puede ser contraproducente para tu cuerpo. Es mejor tomar dosis pequeñas repitiendo cada cuatro a seis horas, según sea necesario, en lugar de tomar una dosis grande.

## 💧 **Dosis diaria (no más de 20 gotas):**

En la mayoría de los casos, no se debe de consumir de forma interna más de 20 gotas de aceite esencial en un plazo de 24 horas.

Ten en cuenta que este máximo de 20 gotas podría ser mayor o menor dependiendo del aceite esencial que se use. Para uso diario, se recomiendan dosis bajas, especialmente para uso interno, cuando son periodos de tiempo prolongado.



## ¿Cómo utilizar aceites esenciales de forma interna?

21. Agrega 1-2 gotas de aceite esencial a un vaso de vidrio con agua para ayudar a promover la digestión. Prueba con ZenGest<sup>®</sup>, Cardamomo, Hinojo, Jengibre o con semilla de Cilantro.
22. Agrega una gota de aceite esencial en el té o agua tibia, esto le dará sabor y puede dar una sensación calmante en la garganta. Prueba con Cardamomo, Limón o dōTERRA On Guard<sup>®</sup>.
23. Consumir los aceites esenciales de forma interna puede ayudar a activar la función celular. Prueba con Cardamomo, Incienso o Baya de Enebros.
24. Tomar aceites esenciales internamente puede coadyuvar al sistema cardiovascular. Prueba con Casia, Semilla de Cilantro, Jengibre, Incienso, Mejorana, Petitgrain o xEO Mega<sup>®</sup>.
25. Integrar los aceites esenciales de forma interna en tu rutina de bienestar, puede ayudar a mantener el sistema inmunológico en estado óptimo. Prueba con Albahaca, Pimienta Negra, Casia, Hinojo, Lima, Tomillo y los suplementos.
26. Algunos aceites esenciales se pueden tomar para tratar de promover un sueño reparador. Consulta su forma de uso interno. Prueba Lavanda, Copaiba, Manzanilla Romana, o dōTERRA Serenity Softgels<sup>®\*</sup> (\*disponibles solo en USA).
27. Emplear aceites esenciales de manera interna puede ayudar ante la sensación de ansiedad\*. Prueba Pimienta Negra, Lavanda, Hinojo, Smart & Sassy<sup>®</sup>.
28. Usar aceites esenciales de forma interna puede coadyuvar a la función saludable de algunos órganos. Prueba con Geranio, Romero, Zendocrine<sup>®</sup>, Jengibre y Tomillo.
29. Algunos aceites esenciales pueden proporcionar beneficios de limpieza interna. Prueba Baya de Enebros, Helicriso, Lima, Limón, Zendocrine<sup>®</sup> y la línea ZenGest<sup>®</sup>.
30. Usar aceites esenciales internamente puede proporcionar un sentimiento de tranquilidad y relajación en el cuerpo. Prueba con Albahaca, Semilla de Cilantro, Lavanda, Bergamota, Petitgrain y Vetiver.

Cada producto debe regir bajo las normas y registros de cada país.

# CAPITULO 4

## COCINA



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

Si estás cansado de las mismas recetas de siempre o quieres aprovechar las ventajas que ofrecen los aceites esenciales de uso interno, puedes aprender a cocinar con ellos. Cocinar con aceites esenciales, es una excelente manera de hacer que tus comidas sean más sabrosas e interesantes. El uso de los aceites esenciales en la cocina, ofrece una solución inteligente y de bajo costo ya que los aceites esenciales son tan potentes que solo necesitas una pequeña cantidad (una gota o menos) para agregar un intenso sabor a cualquier merienda, comida, o bebida.

Tu botella de aceite esencial durará mucho más que otros ingredientes que sólo duran una semana en el refrigerador. Esto también hace que sean una opción conveniente. Cuando te des cuenta de que se te acabaron los limones o que ya no tienes romero fresco para tu receta, todo lo que tienes que hacer es ir a tu colección de aceites esenciales y elegir el que mejor se ajuste a la preparación de tu receta.



Otro beneficio de usar aceites esenciales para cocinar es que, cuando se utilizan de forma adecuada, puedes sentirte tranquilo de que estás usando un ingrediente natural y seguro. Muchos aceites esenciales ofrecen beneficios a tu cuerpo cuando se consumen internamente, por lo que, al agregarlos a tus recetas puedes obtenerlos de una manera divertida y deliciosa.

## Guías de uso seguro para cocinar con aceites esenciales

Antes de comenzar a cocinar con aceites esenciales, es importante conocer las guías de uso seguro para cada uno de ellos. Recuerda que no todos son aptos para su uso interno o consumo, pues existen algunos que deben ser evitados en los alimentos, debido a su composición química. *Ve el Capítulo 3 para revisar la lista de aceites esenciales que nunca deben usarse de forma interna.*

### ¿Cómo sé qué cantidad de aceite esencial debo añadir a mi comida?

Existen muchos factores que se deben considerar cuando nos referimos a la cantidad de aceite esencial que se puede usar para cocinar; todo dependerá del aceite esencial que planeas utilizar, tus preferencias, o si lo que quieres es sustituir un ingrediente crudo, fresco o seco con el aceite esencial, la cantidad de comida, entre otras cosas.

## Métodos de Uso



### Método del Palillo

La mejor manera para determinar cuanta cantidad de aceite esencial debes añadir a tu comida, es comenzar con cantidades pequeñas. Puedes empezar metiendo la punta de un palillo de dientes limpio, dentro de la botella de aceite esencial y después usarlo para revolver lo que estás cocinando. Esta es una forma sencilla de añadir una pequeña cantidad sin riesgo de arruinar el sabor de tu platillo, recuerda que en cada uso debe ser un palillo limpio.



### Una Gota

Si estás usando aceites esenciales con una química más suave o si estás cocinando una cantidad considerable de comida, es recomendable usar una gota entera. Se puede agregar dentro de un gotero para aceites o directamente en una cuchara para poder medir la cantidad y evitar añadir de más usando directo en el plato, o bebida.



### Varias Gotas

Cuando cocines alimentos que requieren cocción con fuego o deben ser horneados y quieras conservar el sabor, puedes agregar más de una gota, dependiendo el tipo de aceite esencial que uses. La mejor forma es empezar por 1-2 gotas, probar el sabor y después decidir si es necesario añadir más, todo dependerá de la cantidad de comida.

## Las mejores prácticas para cocinar con aceites esenciales

- Cocina únicamente con aceites esenciales aprobados para consumo interno.
- Utiliza una vajilla de acero inoxidable, cerámica o vidrio. Algunos aceites esenciales pueden dañar ciertos tipos de plástico.
- Los aceites esenciales pueden presentar alteraciones debido al calor que se usa al cocinar u hornear. Se recomienda agregar un poco más de aceite esencial al terminar de cocinar para preservar el sabor.
- Empieza con lo mínimo. Los aceites esenciales pueden agregar un sabor muy potente a las recetas, empieza con una pequeña cantidad y aumentala de ser necesario. Una vez agregado el sabor, ya no podrá quitarse.
- Siempre utiliza el método del palillo cuando uses aceites esenciales con una química intensa, tales como: **Casia, Canela, Clavo, Comino, Tomillo y Orégano.**  
(*Importante: estos aceites deben ser debidamente diluidos cuando se añadan a bebidas*)

### ¿Cómo utilizar los aceites esenciales para cocinar?

31. Añade sabor al té, chocolate caliente, smoothies, sidra, limonada y otras bebidas mezclando unas cuantas gotas de aceite esencial en la bebida. Prueba con Menta, aceites de especias y cítricos.
32. Considera cambiar tus recetas tradicionales de carne o vegetales al añadirle aceites esenciales al momento de marinarlos. Los que mejor funcionan son los aceites esenciales de especias y herbales.
33. Infunde un toque de sabor en tus productos horneados, como galletas, pastel, pan, bollos, tartas y muffins. Agrega unas gotas de aceite esencial a la hora de preparar la masa o antes de ponerla a hornear. Nota: gran parte del sabor se evaporará en el horno debido al calor, así que agrega un poco de aceite extra si deseas que sobresalga el sabor.
34. Haz que tu dip o salsa favorita se vuelva más interesante agregando aceites esenciales. Usa el método del palillo, pruébalo y agrega un poco más, hasta que alcances el sabor deseado.
35. Crea tus propios condimentos de aceites esenciales combinándolos con sal, pimienta y otras especias secas. Incluso puedes crear un topping dulce para avena o pan tostado agregando aceites esenciales de cítricos o de especias al azúcar.

36. Los aceites esenciales se pueden combinar con otros ingredientes como el aceite de oliva y el vinagre de sidra de manzana para preparar un aderezo para ensalada verde, o puedes agregar una gota de aceite esencial a una ensalada de verduras, ensalada con pasta o pollo para darle más sabor.
37. Agrega aceites esenciales a las salsas para darle a tus platillos de pasta y carne un impulso extra de sabor. Los aceites esenciales que mejor funcionan son los herbales.
38. Coloca unas gotas de aceite esencial en un vaso de vidrio con agua y agrega rebanadas de fruta (como limones y limas) o hierbas frescas (como albahaca o romero) para obtener una bebida refrescante.
39. Renueva tu receta de sopa agregando aceites esenciales herbales, pero recuerda hacerlo casi al final del proceso de cocción para que el sabor no se disuelva.
40. Se pueden agregar aceites esenciales a los refrigerios de todos los días, como yogurt, harina de avena, mantequilla de maní, mermelada de manzana y más. Esto es especialmente útil para que tus hijos los prueben. (Antes de consumir cualquier aceite esencial, especialmente niños y adultos mayores, debes considerar edad y condiciones de salud)

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