

GUIA PRÁCTICA DE AROMATERAPIA

20 Recetas con Aceites Esenciales
para tu Bienestar



Fernando Ipial Morillo

Aceites Esenciales



Los aceites esenciales, un regalo de la naturaleza, son la esencia, la parte terapéutica de una planta. Se destiladan y preparan para llevar bienestar físico, emocional y energético a tu hogar.

Un aceite esencial está conformado por varios compuestos químicos naturales concentrados y muy potentes.

Si un aceite esencial es obtenido con protocolos de alta calidad, son muy seguros al ingresar en el ser humano, siendo muy eficaces en disminuir problemas de salud.



Contenido

- Alergias
- Atención, concentración
- Caída de cabello
- Cólicos menstruales
- Desodorante líquido
- Dolor de cabeza
- Dolor, lesiones
- Fiebre
- Gripe y resfriado
- Infección vías urinarias
- Presión alta
- Reflujo
- Repelente de insectos
- Suero facial
- Gotas por edades
- Mezcla para niños
- Secuencia emocional en 3 pasos



Alergias



Usar aceites esenciales de lavanda, limón y menta.



Aplicar tópicamente frotando 3 gotas de cada uno en la parte posterior del cuello

Ingerir colocando 5 gotas de cada uno en una cápsula vegetal o 2 gotas a una cucharada llena de miel.

Atención, Concentración



- **5 gotas de naranja**
- **5 gotas de menta**
- **5 gotas de incienso**

Mezclar todo en un rollon de vidrio 10 ml y rellenar con aceite portador vegetal. .



Aplicar dos veces al día o antes de estudiar.

Colocar en la planta de los pies, nuca, sienes, entre el pelo.



La naranja es fotosensible, evitar exponerse al sol.



Caída del Cabello

- **10 gotas de incienso**
- **10 gotas de lavanda**
- **4 gotas de menta**



En tu shampoo diario, agregar estos aceites esenciales.

Se puede agregar a una botella de vidrio de 100ml con atomizador mezclar con 5ml de vodka y completar con agua purificada. Rociar sobre la raíz dos veces al día.



Cólicos Menstruales



- **5 gotas de lavanda**
- **5 gotas de menta**
- **4 gotas de gaulteria**

Colocar en un rollon de vidrio los tres aceites y completar con aceite portador vegetal.

Frotar en el bajo vientre para disminuir el dolor.



Desodorante Líquido



- **3 gotas de Limoncillo**
- **3 gotas de Árbol de Te**
- **5 gotas de Lavanda**



Diluir en 1 cucharada de aceite de coco y 1 cucharada de bicarbonato.

Se coloca en 150 ml de agua destilada o purificada.
Agitar antes de usar.



Dolor de Cabeza

1 gota de menta

Aplicar en dedo pulgar, colocar dedo pulgar en el paladar (parte blanda) por 10 segundos.



Lavanda y menta en sienes y nuca. Repetir cada 20 minutos hasta que el dolor de cabeza baje.

Mejores resultados si se aplica cuando el dolor de cabeza está comenzando.



Dolor Lesiones

Dolor

Aplicar de 1 a 3 gotas de valor, gaulteria y menta, uno por uno. Repetir las veces que sea necesario.



Para Regenerar

Aplicar de 1 a 3 gotas de incienso y lavanda uno por uno. Repetir las veces que sea necesario.



Fiebre

Menta o Limón a lo largo de la columna, en los pies o alrededor del ombligo.

Aplicar cada 20 minutos hasta que baje la fiebre.



En niños pequeños usar diluidos.

Gripe Resfriado

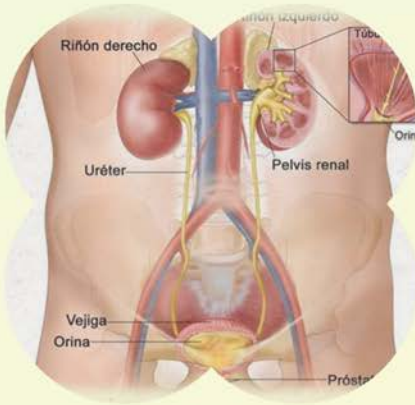


También en sinusitis, covid y otros problemas del sistema respiratorio.

Aplicación Tópica: Diluir 3 gotas de thieves y 3 gotas de eucalipto en un cucharada de aceite portador. Aplicar en la planta de los pies, pecho, garganta y espalda dos veces al día.

Difusor: Colocar thieves y eucalipto, dos gotas de cada aceite en el difusor dos veces al día.





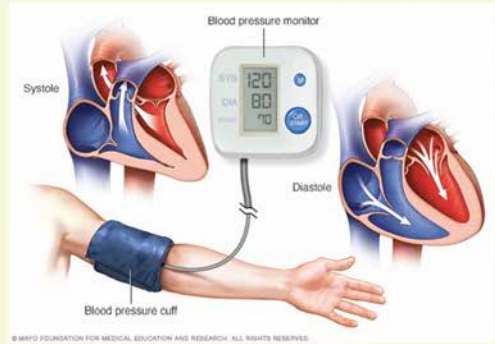
Infección Vías Urinarias

- Aplicar 2 gotas de limoncillo sobre el vientre bajo.
- Aplicar 2 gotas de thieves en pies.
- Tomar 1 gota de limón en agua



Trabajar estos consejos dos o tres veces al día.

Presión Alta



Usar aceites esenciales de ciprés, ylang ylang, lavanda, mejorana.



Elegir alguno de estos aceites, inhalar varias veces al día, aplicar 2 gotas en las arterias carótidas del cuello y en el corazón 2 o 3 veces al día.

Reflujo



1 vaso de agua con 1-2 gotas de aceite de limón antes de comer.

1 vaso de agua con 1-2 gotas de aceite de menta después de comer.



Mejora el sabor del agua, y los aceites esenciales ayudan a eliminar toxinas del cuerpo. Comprueba con otros cítricos.



Repelente de Insectos

- **3 gotas de Árbol de Te**
- **3 gotas de limoncillo**
- **2 gotas de Menta**

En una botella de vidrio colocar los aceites y 1/2 taza de agua destilada.

Opcional, primero mezclar los aceites con 1 ml de vodka o alcohol y añadir el agua.



Agitar muy bien y rociar sobre el área del cuerpo que se desea proteger. Reaplicar las veces que sea necesario.



Suero Facial

- **7 gotas de Lavanda**
- **7 gotas de Incienso**



En un gotero de 20 ml mezclar los aceites y rellenar con aceite portador vegetal. Opcional 7 gotas de copaiba.

Aplicar suavemente con las yemas de los dedos después de lavarse el rostro.



Gotas por Edades






Edad	Gotas aceite esencial
15+ años	7.5 a 15
6 a 15 años	4.5 a 9
2 a 6 años	3 a 6
3 a 24 meses	1 a 2

Esta es la cantidad de gotas de aceite esencial recomendada basada en edades (por frasco de vidrio de rollon de 10ml). Después de los aceites esenciales se agrega el aceite portador hasta llenar.

Solicita nuestro aceite base o portador, totalmente vegetal, contiene: almendra, coco, germen de trigo, oliva, semillas de uva, de sésamo y de girasol.

Mezclas para Niños en el Difusor

Contra virus y bacterias

- 2  Purificación
- 2  Limón
- 2  Thieves



Tos

- 2  RC
- 2  Lavanda
- 2  Incienso

Congestión

- 2  RC
- 2  Lavanda

Concentración, creatividad

- 2  Naranja
- 2  Lavanda
- 2  Incienso

Dulces sueños

- 3  Lavanda
- 2  Cedro
- 1  Incienso



Secuencia Emocional En tres pasos

Aplicar aceite de Valor en las muñecas con técnica Valor Hold.

1

2

Elegir un aceite emocional, activarlo e inhalar 6 veces. Aplicar el resto en el corazón o ubicación recomendada.

3

Activar una gota de Joy y aplicar sobre el corazón. (Sustituir emoción negativa liberada con una positiva)

Repetir esta secuencia diariamente, al menos una vez al día, hasta sentir paz y tranquilidad, y la emoción se haya liberado.

Activar un aceite, es colocar una gota en la mano izquierda, con el dedo índice de la mano derecha dar 3 vueltas en sentido de las manecillas del reloj.



Taller Gratuito de Aromaterapia



Aprenderás

- Aromaterapia y la Salud
- ¿Qué son los aceites esenciales?
- Beneficios terapéuticos
- Usos y Aplicaciones



Es un taller virtual, lo puedes mirar en el tiempo que dispongas. Solicita a la persona que te compartió esta guía o ingresa a la página web para que puedas comunicarte.

Te interesa



- Aprender terapias con aceites esenciales.
- Ser distribuidor de aceites esenciales.
- Iniciar un emprendimiento
- Ser socio comercial con nosotros.

Escríbenos o comunícate con nosotros para guiarte.



Somos un equipo para apoyarte en las actividades que requieres realizar.



Asiste a nuestros talleres gratuitos por zoom
www.salud-vital.com/cursos