

# dōTERRA® eBOOK



**Capítulo 1. ¿Por qué utilizar los aceites esenciales de manera aromática?**

**Capítulo 2. ¿Cómo funciona?**

**Capítulo 3. Uso de un difusor de aceite esencial**

**Capítulo 4. ¿Cómo disfrutar de los beneficios del uso aromático?**

## CAPÍTULO 1. ¿Por qué utilizar los aceites esenciales de manera aromática?

Los aceites esenciales son reconocidos por su variedad de usos y beneficios y por proporcionar soluciones versátiles para las necesidades diarias. Entre los muchos métodos para disfrutar de los aceites esenciales, el uso aromático ha sido durante mucho tiempo venerado por su capacidad para ayudar al usuario a experimentar la naturaleza potente, edificante, relajante o purificadora de los aceites esenciales. No sólo el uso aromático de aceites esenciales es extremadamente cómodo y simple, sino que también ofrece beneficios inmediatos, tales como la promoción de un ambiente tranquilo, estable, la purificación del aire, la gestión del estado de ánimo y las emociones, y mucho más. Una forma sencilla de experimentar el poder de los aceites esenciales con muy poca habilidad o conocimiento, el uso aromático sigue siendo un método de aplicación popular en el mundo de los aceites esenciales hoy.

### Casos históricos de uso aromático

Aprovechar los beneficios de los aceites esenciales a través del uso aromático no es un concepto nuevo, sino más bien una idea que ha estado en práctica durante siglos. La práctica de la aromaterapia, o el uso de aceites esenciales y extractos de plantas, ha existido por cientos de miles de años. En la antigua Roma, China, Grecia e India, los aceites esenciales se utilizaban con frecuencia en rituales o prácticas religiosas, ya que estos antiguos pueblos descubrieron que los aceites esenciales tenían la capacidad de influir en los sentimientos y elevar el estado de ánimo.

Aunque este efecto fue algo inexplicable en la antigüedad, una investigación significativa en la década de los 90 ayudó a los biólogos a entender cómo inhalar el olor de un aceite esencial podría causar que los sensores químicos específicos del cuerpo reaccionaran. Esta investigación ayudó a demostrar los conceptos de las antiguas civilizaciones: la inhalación de aceites esenciales puede tener un efecto significativo en la emoción, el humor, y la atmósfera.

### Beneficios del uso aromático:

- Método de aplicación simple y conveniente que requiere muy poca experiencia con aceites esenciales
- Crea un ambiente calmante, relajante, calmante o de conexión a tierra
- Puede ayudar a purificar el aire
- Ayuda a controlar el estado de ánimo y las emociones

## El uso de aceites esenciales para producir relajante, calmante, u elevar los sentimientos

Como se ya mencionado, la investigación ha demostrado que el olor de los aceites esenciales pueden causar reacciones en los sensores químicos del cerebro. Por ello, el uso aromático permite al usuario de aceites esenciales lograr un efecto deseado, dependiendo de la estructura química del aceite esencial. Muchos aceites esenciales contienen propiedades químicas que han demostrado promover sentimientos de relajación, una atmósfera calmante, y la capacidad de calmar los sentimientos de ansiedad cuando se utilizan aromáticamente.



Como cada aceite esencial tiene una composición química diferente y cada persona tiene diferentes emociones, recuerdos y reacciones en el cerebro al inhalar un aceite esencial, cada persona experimentará algo un poco diferente. Sin embargo, ciertos aceites esenciales tienen elementos químicos específicos que ayudan a promover efectos calmantes, relajantes, fundamentales, energizantes o tranquilizantes.

## Uso aromático y purificación del aire

Otro beneficio importante del uso aromático de aceites esenciales es su capacidad para purificar el aire. La disipación de los olores no deseados y su sustitución por aromas puros y agradables es posible cuando se aprovecha la potencia de aceites esenciales de alta calidad. Hoy en día, muchos agentes purificadores de aire contienen toxinas y productos químicos dañinos, lo que hace que el uso aromático de aceites esenciales sea aún más deseable. Los aceites esenciales proporcionan una forma segura y natural de purificar el aire en cualquier habitación, sin inhalar toxinas dañinas.

## Uso aromático para mejorar o controlar el estado de ánimo

Entre muchos usos, el uso aromático se ha utilizado tradicionalmente para ayudar a mejorar el estado de ánimo. Si necesita estabilizar sus emociones, calmar la ansiedad, promover sentimientos de motivación o alentar la relajación, hay un aceite esencial con los componentes químicos perfectos para ayudarle a manejar su estado de ánimo y lograr el resultado deseado. Conforme el aroma de un aceite esencial interactúa con los sensores químicos del cerebro, provocará una reacción, permitiendo al usuario elegir un aceite específico para ayudar a producir un efecto específico.

## CAPÍTULO 2. ¿Cómo funciona?

Si algo es aromático, emite un olor distinto, potente o agradable. El uso aromático de los aceites esenciales consiste en beneficiarse de las propiedades naturales de los aceites mediante la respiración del aroma. Mientras la aplicación tópica e interna requieren que el cuerpo entre en contacto con el aceite, la aplicación aromática requiere simplemente que el aceite esencial pase a través de la nariz para otorgar sus beneficios. El uso aromático se consigue típicamente difundiendo o inhalando los aceites esenciales directamente.

### ¿Cómo interactúan los aceites esenciales con el cerebro y el cuerpo cuando los usamos aromáticamente?

El sentido del olfato humano es una herramienta poderosa. Puede producir importantes respuestas mentales, emocionales y fisiológicas según la forma en que los diferentes aromas reaccionen con el cerebro.

Como compuestos aromáticos volátiles, los aceites esenciales tienen la capacidad de dispersarse rápidamente a través del aire. La volatilidad (o la capacidad de cambiar el estado rápidamente) de los aceites esenciales permite al usuario experimentar el aroma de un aceite esencial rápida y fácilmente, incluso desde el momento en que se abre una botella.

Como se mencionó anteriormente, los aceites esenciales interactúan con los sensores químicos del cerebro, creando así una respuesta. Estos sensores químicos se llaman sensores olfativos. Viven en el sistema olfativo del cerebro: la parte del cerebro que regula nuestro sentido del olfato. El sistema olfativo está conectado al sistema límbico donde se almacenan emociones y recuerdos.



Cuando se utilizan aceites esenciales aromáticamente, el olor pasa por la nariz hasta el sistema olfativo donde se procesa, y luego viaja a través del nervio olfativo hasta el sistema límbico. Ahí, el olor desencadena respuestas en el cerebro basadas en recuerdos y experiencias. Debido a estas reacciones cerebrales, los aceites esenciales tienen un efecto particularmente potente cuando se aplican aromáticamente. Debido a su volatilidad, el uso aromático de los aceites esenciales es el método de aplicación más eficaz: el usuario de aceite puede experimentar los beneficios de un olor de forma rápida y cómoda. Cuando se utilizan aceites esenciales aromáticamente, se inhalan fácilmente y se absorben a través del tracto respiratorio y los pulmones, y luego circulan a través del torrente sanguíneo.

Al respirar el olor de un aceite esencial, se desencadenan reacciones específicas basadas en nuestras propias emociones, comportamientos, recuerdos y experiencias. Esta es la razón por la cual el uso aromático es una parte tan importante de la gestión del estado de ánimo; las reacciones en el cerebro causan reacciones fisiológicas que pueden alterar y mejorar el estado de ánimo.

### La estructura química de los aceites esenciales

Puede ser que se esté preguntando, "¿Cómo puede un aceite esencial proporcionar sensaciones calmantes, que elevan, o que dan energía?" Por su estructura química, en la mayoría de los casos los aceites esenciales se pueden clasificar como poseedores de efectos reanimadores o calmantes. Vea cómo la estructura química de las plantas y los aceites esenciales les permiten proporcionar propiedades específicas para elevar, calmar y alterar el estado de ánimo.

**Menta:** Conocida comúnmente para reanimar y energizar por su alta concentración de cetonas

**Floral:** Compuestos típicamente de alcoholes monoterpénicos, que proporcionan características calmantes

**Árboles, hierbas y pastos:** Principalmente incluyen sesquiterpenos, óxidos y ésteres, que ayudan a promover emociones calmantes y sentimientos de renovación

**Cítricos:** contienen componentes químicos como beta-pineno, monoterpénos y limoneno, que contienen características reanimadoras significativas

**Condimentos:** Sus fenoles proporcionan propiedades de calentamiento



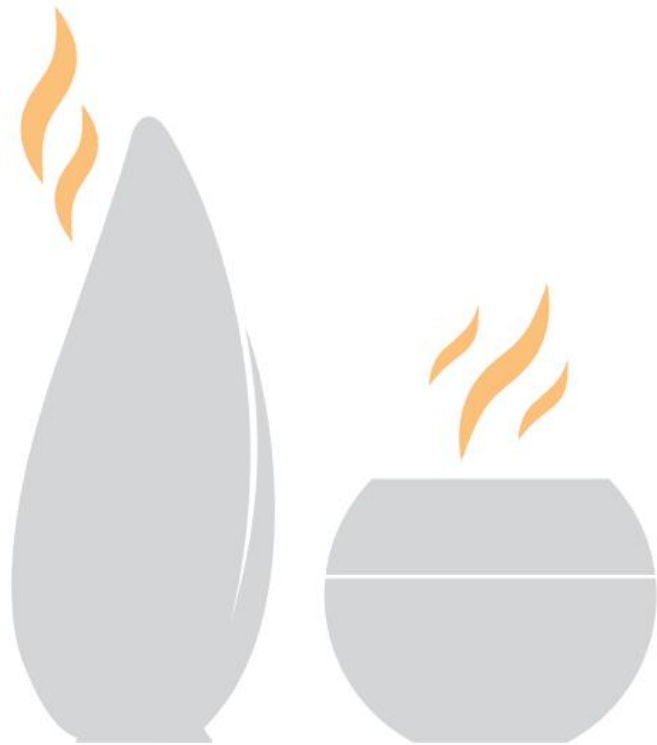
## CAPÍTULO 3. El uso de un difusor de aceites esenciales

Una de las formas más eficaces de experimentar los aceites esenciales aromáticamente es mediante el uso de un difusor de aceite esencial. Éste toma el aceite y lo transforma en una fina y microscópica niebla de gotas de aceite, dispersándolo a través del aire. Esto le permite disfrutar del aroma de un aceite esencial durante un período de tiempo prolongado, convirtiendo la difusión en la manera más cómoda y sencilla de usarlos de forma aromática.

### Elegir el difusor correcto

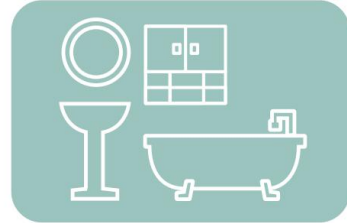
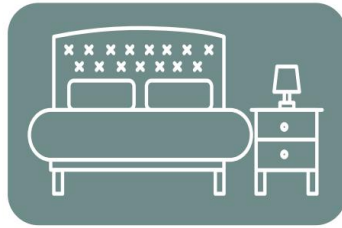
Al elegir un difusor para el uso aromático de aceites esenciales, descubrirá que hay un montón de opciones por ahí. Antes de seleccionar un difusor, sólo tiene que evaluar sus necesidades y preferencias. Algunos difusores proporcionan una niebla de gran alcance, un modelo compacto, ajustes útiles del temporizador y más. También tendrá a su elección difusores de agua o difusores sin agua. Un difusor de agua utiliza agua para ayudar a dispersar los aceites esenciales a través del aire en una niebla fina. Los difusores sin agua simplemente difunden el aceite tal cual en el aire. Ambas son formas eficaces de disfrutar de los beneficios aromáticos de los aceites esenciales.

Lo más importante, usted querrá asegurarse de que el difusor que elija preservará la enorme potencia de los aceites esenciales. No se aconseja nunca el utilizar un difusor que utilice calor u otros elementos que podrían cambiar la estructura del aceite esencial,



### ¿Dónde pongo mi difusor de aceite esencial?

Cuando desee disfrutar del olor de los aceites esenciales, mejorar su estado de ánimo, o purificar el aire, un difusor de aceite esencial es una forma sencilla de experimentar estos beneficios. Dependiendo del tamaño, el modelo y las características de su difusor, se puede utilizar en infinidad de maneras para dispersar el aroma de los aceites esenciales en toda la habitación.



Éstos son algunos lugares que podría considerar para utilizar un difusor: dormitorios, oficina, habitaciones de spa, habitaciones de hotel, cocina, sala de estar o área común.

### **Consejos para el Mantenimiento del difusor de aceites esenciales**

Su capacidad para disfrutar de aceites esenciales aromáticamente con el uso de un difusor dependerá en gran medida del tipo y la calidad del difusor que elija. Sin embargo, con cualquier difusor, usted querrá asegurarse de tener el buen cuidado de limpiar el dispositivo regularmente. Sin una limpieza adecuada, su difusor desarrollará una acumulación de aceite que eventualmente puede impedirle funcionar correctamente.

Algunos consejos para el mantenimiento de su difusor de aceites esenciales:

- Evite colocar el difusor bajo la luz solar directa o cerca de un ventilador
- Limpie el difusor regularmente de acuerdo con las instrucciones del fabricante (esto incluye una limpieza profunda al menos una vez al mes)
- Trate de usar agentes de limpieza naturales como agua y vinagre
- Asegúrese de desconectar el dispositivo antes de limpiarlo.

## Capítulo 4. Cómo disfrutar de los beneficios del uso aromático

Ahora que usted entiende los beneficios de usar aceites esenciales aromáticamente, podría querer buscar cómo empezar con el uso aromático. Cuando se usan de manera segura, los aceites esenciales tienen aplicaciones interminables para purificar el aire, mejorar el estado de ánimo y promover un ambiente tranquilo y relajado. Conozca algunas de las maneras más fáciles de aplicar el uso aromático en las secciones siguientes.

### Medidas de Seguridad

Como hay tantos factores relacionados con el uso aromático -el tamaño de la habitación, la salida del difusor, la naturaleza del aire en la habitación, etc.- es difícil controlar la cantidad de aceite a la que estará expuesto al usar aceites esenciales aromáticamente.

Si bien no hay una recomendación específica para la dosis cuando se trata de uso aromático, es importante recordar que la moderación es lo mejor. La cantidad de aceite usado y la duración de la difusión o de la exposición depende en gran medida de cosas como el tamaño de la habitación, la proximidad de la persona al difusor, la salida del difusor, el movimiento del aire dentro de la habitación: por lo tanto, varía de persona a persona.

También es importante recordar que los aceites esenciales son extremadamente potentes, y cada persona reaccionará de manera diferente al aroma de un aceite. Los individuos deben considerar su propia salud personal y experiencia con los aceites esenciales al determinar la dosificación para su uso aromático. Cuando se utilizan aceites esenciales aromáticamente para mejorar el bienestar, es buena idea consultar con un proveedor de atención médica, específicamente cuando se trata de un uso seguro.



### Cómo hacer una buena mezcla para difusor

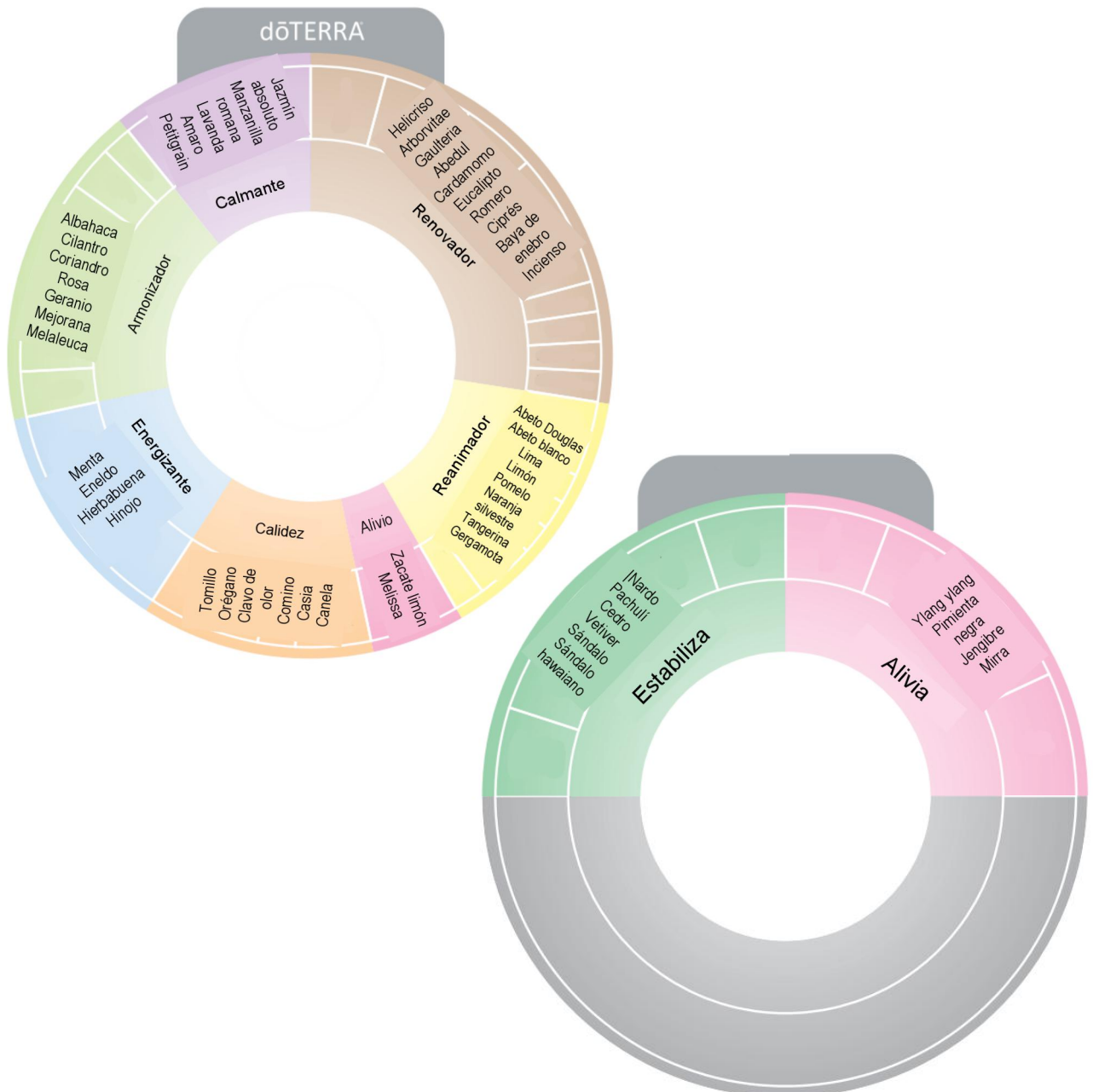
Una forma única de disfrutar de los beneficios de la difusión de aceite esencial es combinar y mezclar varios aceites esenciales en un difusor, lo que provoca un nuevo aroma que ofrece los beneficios de más de un aceite esencial. Las combinaciones de mezclas de difusores son ilimitadas, pero si usted está empezando con los aceites esenciales, puede serle difícil saber qué aceites puede poner juntos para obtener los mejores resultados. Siga el consejo siguiente para aprender a hacer una buena mezcla para difusor de aceite esencial en casa.



## Consejos para una buena mezcla para difusor

1. Determine qué efecto desea de la mezcla del difusor. ¿Quiere algo relajante? ¿Quiere algo vigorizante? ¿Está tratando de crear un ambiente calmante? Cuando usted determina el efecto deseado de la mezcla para difusor, será más fácil elegir sus aceites.
2. A continuación, elija un grupo de aceites que se ajuste a la descripción que desea lograr. Si desea una mezcla relajante, elija los aceites que son conocidos por obtener tranquilidad y sentimientos serenos. (Use la rueda de propiedades de aceites a continuación, para encontrar un aceite que se ajuste a su resultado deseado)
3. Una vez que haya seleccionado los aceites que le ayudarán a lograr el efecto deseado, puede comenzar a combinarlos.

V



**Emparejamiento:** Al crear una mezcla de difusor, puede comenzar emparejando aceites esenciales del mismo tipo o categoría. Por ejemplo, los aceites cítricos como el limón, el pomelo y la bergamota se encuentran dentro de la misma categoría, por lo que sabrá que combinarán bien.

**Variación:** Cuando desee agregar variedad a su mezcla de difusor, puede emparejar aceites esenciales de diferentes categorías. A medida que mezcle distintos tipos de aceites de diferentes categorías, disfrutará de una mezcla única que destaca los mejores atributos de cada aceite.

#### Combinación de aceites de diferentes categorías:

- ◆ Los aceites esenciales de menta se mezclan bien con los aceites leñosos, herbáceos, terrosos y cítricos
- ◆ Los aceites esenciales florales se mezclan bien con los aceites leñosos, picantes y cítricos
- ◆ Los aceites esenciales herbáceos se mezclan bien con los aceites leñosos y de menta
- ◆ Los aceites esenciales picantes se mezclan bien con los aceites leñosos, florales y cítricos
- ◆ Los aceites cítricos se mezclan bien con los aceites leñosos, picantes, florales y de menta

### Cómo utilizar los aceites esenciales aromáticamente

Aunque los difusores ofrecen una manera sencilla y segura de usar los aceites esenciales, hay innumerables otros métodos que le permitirán experimentar los beneficios aromáticos de los aceites esenciales a través del aire. A medida que se familiarice con los aceites esenciales, será fácil añadir variedad a sus opciones de uso aromático. Eche un vistazo a algunas de las ideas a continuación para sugerencias simples que ampliarán sus horizontes cuando se trata de usar aceites esenciales aromáticamente.



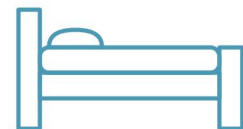
- Difunda aceites esenciales durante la práctica del yoga para promover sentimientos relajantes, enfocantes, conmovedores o energizantes.
- Rocíe aceites esenciales en la ropa para un olor agradable durante todo el día.

- Agregue una gota de aceite a una hoja para secadora y póngala en la secadora con el lote de ropa para un olor limpio
- Añada de una a dos gotas de aceites esenciales a un limpiador de superficies casero.



- Difunda aceites esenciales durante un baño de burbujas para crear un ambiente tipo spa
- Aplique aceite a una bola de algodón y coloque en las rejillas de ventilación de su automóvil
- Difunda aceites esenciales en el coche al viajar por carretera para crear un ambiente calmante.

- Difunda aceites esenciales para ayudar a promover un ambiente relajante que promueva el sueño reparador
- Difunda aceites esenciales al estudiar para una prueba para ayudar a promover el enfoque y la motivación





- Ponga una gota de aceite en la mano, frote las palmas juntas, coloque las manos sobre la nariz e inhale
- Difunda aceites esenciales antes de trabajar para promover la confianza en sí mismo, y después del trabajo para relajarse después de un largo día

- Mezcle aceite y agua en una botella de spray y rocíe sobre muebles, alfombras y otros tejidos
- Difunda aceites esenciales cuando espere visitas, para un olor a aire limpio, fresco y acogedor



- Ponga dos o tres gotas de aceite esencial en el piso durante la ducha (manteniendo el aceite lejos del trayecto del agua) e inhale
- Difunda aceites esenciales en el aula para ayudar a promover la concentración

- Difunda los aceites esenciales durante su rutina matutina para un comienzo estimulante y vigorizante del día
- Ponga unas gotas de aceite esencial en una hoja de periódico y colóquela en el fondo del bote de basura para ayudar con el olor

