

Guía de

NICE & BELLA

ESSENTIAL OILS





ÍNDICE



- 03 Introducción**
- 05 ¿Cómo se dividen los Aceites Esenciales?**
- 06 Formas de aplicación**
- 08 Tiempo de absorción**
- 09 Aceites Vehiculares**
- 12 Sinergias**
- 15 Usos de Aceites Esenciales**
- 16 Uso para difusor**
- 22 En roll-on**
- 24 Para inhaladores**
- 25 Para cuidados de la piel**
- 30 Para tu hogar**
- 34 Para tus perritos**
- 35 Precauciones generales**
- 36 Bibliografía**



Aromas que fluyen... INTRODUCCIÓN

¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

El objetivo principal de los Aceites Esenciales es lograr el equilibrio. Creando un oasis de tranquilidad, serenidad, sensualidad y prosperidad.

Los Aceites Esenciales son puros y naturales, son complejos de compuestos químicos extraídos de las plantas, incluida su corteza, cáscaras, hojas, flores, tallos, ramas y frutos. El aroma y los valiosos beneficios de la planta, están muy concentrados.

Ésta alta concentración, su versatilidad y los beneficios de los Aceites Esenciales, les permiten una amplia variedad de usos.

FINALIDAD DE LOS ACEITES ESENCIALES Y AROMATERAPIA:

Los Aceites Esenciales se utilizan en aromaterapia con un enfoque holístico para encontrar el equilibrio de mente, cuerpo y emociones. Un enfoque no invasivo para promover la facilidad y la capacidad del cuerpo para mantener su armonía.

La experiencia de una persona con la aromaterapia es única. Depende de las preferencias individuales y necesidades.

Inhalando el aroma de los Aceites Esenciales, se crea un ambiente de calma y serenidad estimulando

sentimientos de tranquilidad y felicidad.

EXTRACCIÓN DE ACEITES ESENCIALES:

Para obtener Aceites Esenciales puros y naturales, las plantas deben someterse a uno de dos métodos de extracción.

El método utilizado depende de la parte de la planta de la que se extrae el aceite; flores, corteza, hojas, ramas, tallos o frutos.

El aceite se obtiene mediante un proceso de destilación o compresión con agua o vapor.

Después de la destilación, el Aceite Esencial se separa físicamente del líquido acuoso y se aísla.

Existen dos métodos para extraer los Aceites Esenciales:

Destilación al Vapor:

El material vegetal se somete a vapor presurizado para obligar al agua del aceite a evaporarse dentro de una cámara.

Luego, el aceite se separa del agua, flota hasta la superficie y se captura. El resultado es un Aceite Esencial puro y natural.

Compresión en frío:

Se prensa la cáscara de la fruta dando como resultado una mezcla de Aceite Esencial y líquido.

Con el tiempo, la mezcla resultante se separa naturalmente, dejando el Aceite Esencial en su forma más pura.



¿CÓMO SE DIVIDEN LOS ACEITES ESENCIALES?

Florales:



Geranio
Lavanda
Palmarosa
Ylang Ylang



Herbales:



Eucalipto
Hinojo
Limoncillo
Menta
Menta Verde
Orégano
Romero



Cítricos:



Bergamota
Limón
Naranja
Toronja



Amaderados:



Ciprés
Cedro
Cassia
Incienso
Pachuli



Especiados y raíces:

Melaleuca
Clavo
Jengibre



FORMAS DE APLICACIÓN

El método de aplicación dependerá del efecto deseado, la velocidad del tiempo de reacción y el Aceite Esencial seleccionado. Cuando se inhala, su aroma estimula, purifica, calma y ayuda a promover un estado de ánimo positivo.

Los Aceites Esenciales siempre deben mezclarse con Aceites Vehiculares cuando se aplican tópicamente. A medida que la piel absorbe los aceites, estos brindan todos sus beneficios al cuerpo.

Difusión



- Usa el difusor para dispersar los Aceites Esenciales con agua y crear una niebla aromática que agregue moléculas humidificantes beneficiosas al aire.
- El difusor con la mezcla de agua y Aceites Esenciales entrega a través de una fina bruma, un aroma fresco y natural que ayuda a relajar.

Inhalación Directa



- Agrega Aceites Esenciales en tu inhalador para aromaterapia NICE & BELLA, o en un paño limpio o en una almohadilla de algodón y respira profundamente un par de veces.
- Úsalos junto con la respiración diafragmática profunda para estimular.

Tópicamente



- Diluye los Aceites Esenciales con tus Aceites Vehiculares fraccionado de coco o almendras dulces para aplicar masajes.

Compresas



- Diluye los Aceites Esenciales en agua tibia. Empapa un paño con la mezcla. Usa la compresa caliente para aplicar el aroma a los puntos deseados.

Baño



- Diluye los Aceites Esenciales con sal de epsom o sal de grano o bicarbonato o leche en polvo o gel corporal y después agrega la mezcla al agua de la tina.
- Diluye los Aceites Esenciales en sus productos tanto de baño como corporales para obtener aromas duraderos.

Doméstico



- Diluye los Aceites Esenciales directamente en agua o en los productos de limpieza domésticos para agregar aromas de frescura, naturaleza, entre otros a tu hogar.

Perritos



- Aplica Aceites Esenciales en algunos lugares del hogar para evitar malos olores. También puedes aplicar aceites en sus patitas.
- Diluye Aceites Esenciales en spray o difusor para controlar pulgas y mejorar la salud de los peluditos del hogar.

TIEMPO DE ABSORCIÓN

1



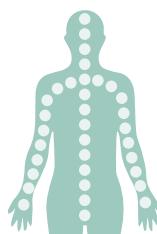
Según estudios realizados, al inhalar los Aceites Esenciales toma alrededor de 22 segundos para que lleguen al cerebro. Y al ponerse los Aceites Esenciales de forma tópica toma de 2 a 3 minutos para que el aceite llegue al torrente sanguíneo.

2



Ya sea inhalado o de forma tópica, toma aproximadamente 20 minutos para que los Aceites Esenciales surtan efecto.

3



Una vez que los Aceites Esenciales han penetrado en nuestro cuerpo, ya sea inhalado o de forma tópica, toma 2 horas y media metabolizarlos.

ACEITES VEHICULARES

¿QUÉ ES UN ACEITE VEHICULAR?

Es un aceite extraído de vegetales, frutos secos o semillas que son relativamente inodoros y se utilizan como base para facilitar la absorción y transportar los beneficios de los Aceites Esenciales.

Los Aceites Esenciales no deben ser aplicados directamente sin ser previamente diluidos, los Aceites Vehiculares ayudan a prevenir la sensibilidad e irritación de la piel.



Aceite de
almendras
dulces



Aceite
fraccionado
de coco

¿CÓMO DILUIR ACEITES ESENCIALES CON ACEITES VEHICULARES?

Para una aplicación tópica más sencilla, puedes mezclar tus Aceites Esenciales con Aceite Vehicular en frascos de distintos volúmenes.

El porcentaje de mezcla o dilución sugerido es la cantidad de gotas de Aceite Esencial en relación con el volumen de Aceite Vehicular.

A continuación te mostramos los porcentajes sugeridos para diferentes usos.

Como diluir ACEITES ESENCIALES CON ACEITES VEHICULARES

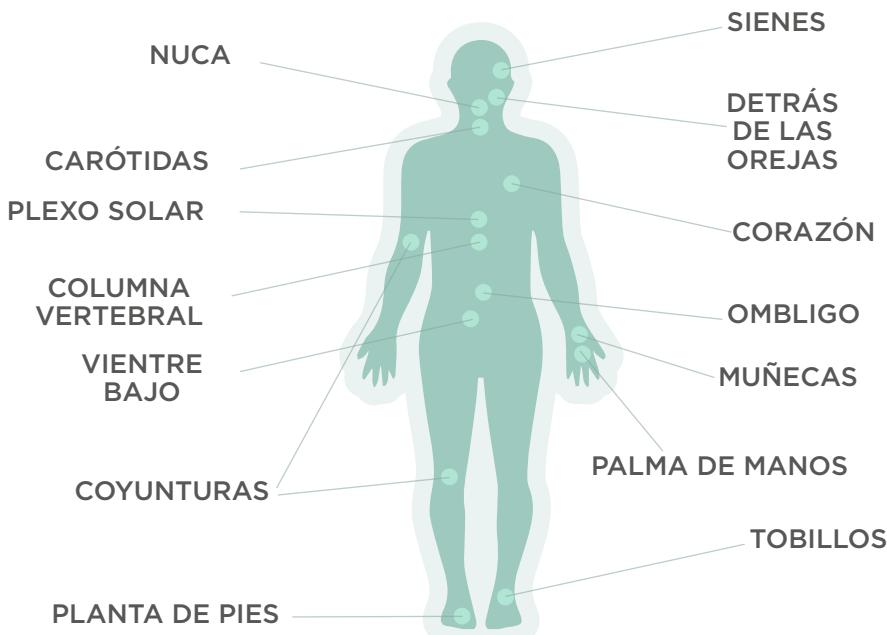
| CANTIDAD DE ACEITE VEHICULAR | GOTAS DE ACEITES ESENCIALES A UTILIZAR | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|
| 60 ML | 8 | 18 | 36 | 54 | 72 | 90 | |
| 50 ML | 7 | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | |
| 30 ML | 4 | 9 | 18 | 27 | 36 | 45 | |
| 20 ML | 3 | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | |
| 15 ML | 2 | 4 | 9 | 13 | 18 | 22 | |
| 10 ML | 1 | 3 | 5 | 9 | 12 | 15 | |
| | 0.5% | 1% | 2.5% | 3% | 4% | 5% | |
| | 0.5%: Sugerido para menores de edad | 1%: Sugerido para piel sensible y uso facial | 2.5%: Sugerido para adultos y para productos del cuidado personal | 3% a 5%: Comúnmente sugerido como apoyo en lesiones menores y para añadir al agua de baño | | | |

NOTA: Realiza una prueba de reacción adversa antes de hacer una nueva mezcla de Aceites Esenciales y Aceites Vehiculares. Las proporciones de dilución son aproximadas y sugeridas. Para preparaciones personalizadas consulta a un experto en aromaterapia.

¿EN QUÉ PARTES DEL CUERPO PUEDES APLICARTE ACEITES ESENCIALES DILUIDOS CON ACEITES VEHICULARES?

Los Aceites Esenciales se untan principalmente en todos aquellos puntos donde tenemos terminaciones nerviosas y deben ser mezclados siempre con un Aceite Vehicular antes de aplicarse tópicamente.

Puntos de Aplicación



Sinergias



NICE & BELLA Essential Oils tiene para ti **Sinergias**, las cuales ayudan a mantener un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Para activar la energía (ENERGY)

Sinergia de Aceites Esenciales de Toronja, Limón, Naranja y Neroli mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

ENERGY actúa como un poderoso iniciador de energía. Fomenta el juego y la emoción, motiva a las personas a usar su verdadero poder creativo.



Para la concentración (FOCUS)

Sinergia de Aceites Esenciales de Limón, Naranja, Clavo, Mirto, Geranio, Salvia y Jojoba mezclado con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

FOCUS apoya el pensamiento de las personas. Útil para los que luchan contra la falta de concentración y enfoque, restaurando la mente a su estado potente.*



Para la relajación (RELAX)

Sinergia de Aceites Esenciales de Canela, Bergamota, Naranja, Lavanda y Geranio mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

RELAX incita en las personas a dejar de lado lo que no es esencial, o cualquier cosa que sabotea su propósito más elevado. Facilita desechar el miedo al rechazo, brinda optimismo.





Para despejar la mente (CLEAR)

Sinergia de Aceites Esenciales de Canela, Eucalipto, Melaleuca, Menta, Geranio y Romero mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

CLEAR hace frente a la incapacidad de dejar ir las penas. Ayuda al individuo a combatir la melancolía prolongada. Esta mezcla enseña a los individuos a abrazar la vida.



Para el alivio (RELIEVE)

Sinergia de Aceites Esenciales de Canela, Bergamota, Naranja, Lavanda y Geranio mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

RELAX se utiliza para proteger a los individuos de influencias negativas. Facilita la confianza, sobre todo cuando una persona la ha perdido en los demás.



Para el bienestar (COMFORT)

Sinergia de Aceites Esenciales de Mentol y Gaulteria mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

COMFORT se utiliza para evitar que las personas oculten sus emociones y hacer que las acepten y les hagan frente. Esta mezcla enseña a los individuos la aceptación y tolerancia.

Para el amor propio (LOVE)

Sinergia de Aceites Esenciales de Pachuli, Incienso, Canela, Magnolia, Ylang Ylang y Artemisa mezclados con Aceite Vehicular de semilla de algodón.

LOVE tiene un poderoso efecto sobre las emociones; ayuda a los que luchan por perdonar a otros por comportamientos y errores hirientes y a superar sus críticas y juicios sobre otras personas.





USOS DE
Aceites Esenciales



Usos para difusor

El difusor es un dispositivo que vaporiza en frío mediante vibraciones ultrasónicas, haciendo que las partículas puras de Aceites Esenciales se dispersen en el ambiente con millones de micropartículas en una neblina aromática.

Cuando se inhalan estos aceites, de forma totalmente natural, nos aportan sus beneficios; humidifican, sanean y aromatizan el ambiente, transmitiendo una sensación de bienestar.

Podemos tener nuestro pequeño spa o jardín japonés en nuestra habitación, con los beneficios que la aromaterapia conlleva.

Mezclas para difusor

ABUNDANCIA:

3 gotas de naranja y 3 gotas de romero

ACEPTACIÓN:

3 gotas de bergamota, 2 gotas de cedro y 3 gotas de ylang ylang

ACEPTACIÓN DE TU CUERPO:

3 gotas de toronja y 3 gotas de pachuli

ALERTA EN EL TRABAJO:

3 gotas de menta y 3 gotas de naranja

AL DESPERTAR:

3 gotas de menta, 2 gotas de eucalipto y 3 gotas de naranja

ANGUSTIA:

3 gotas de toronja, 2 gotas de bergamota y 3 gotas de incienso

CAMBIOS DE CLIMA:

2 gotas de menta, 2 gotas de limón y 2 gotas de lavanda

CERRADO EMOCIONALMENTE:

2 gotas de geranio, 2 gotas de ylang ylang y 2 gotas de lavanda

CREATIVIDAD:

3 gotas de romero, 2 gotas de limoncillo y 3 gotas de incienso

DORMIR:

4 gotas de lavanda y 4 gotas de cedro

ENERGÍA SEXUAL:

2 gotas de ylang ylang, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de palmarosa

Mezclas para difusor

ENFOQUE: 

2 gotas de ylang ylang, 2 gotas de menta y 2 gotas de limón

ELEVAR LAS DEFENSAS: 

3 gotas de clavo y 3 gotas de naranja

EVITAR EL APETITO: 

3 gotas de menta y 3 gotas de bergamota

EVITAR LA AFLICCIÓN: 

2 gotas de incienso, 2 gotas de lavanda y 2 gotas de bergamota

FATIGA: 

3 gotas de lavanda y 3 gotas de eucalipto

MEDITACIÓN:  o 

5 gotas de incienso o pachuli y 3 gotas de cedro

MEJORAR LA ATENCIÓN: 

3 gotas de romero y 3 gotas de incienso

Mezclas para difusor

PÉRDIDA DEL APETITO:

3 gotas de naranja y 3 gotas de bergamota

QUITAR EL AGOBIO:

2 gotas de menta, 2 gotas de geranio y 2 gotas de limón

REPELENTE DE MOSCOS:

2 gotas de limón, 2 gotas de menta y 2 gotas de eucalipto

RESISTENCIA AL CAMBIO:

2 gotas de orégano, 2 gotas de limón y 2 gotas de lavanda

ROMANCE:

3 gotas de ylang ylang, 2 gotas de ciprés y 3 gotas de toronja

SEGURIDAD:

3 gotas de naranja, 2 gotas de menta y 2 gotas de incienso

*NOTA: Los Aceites Esenciales no son aromatizantes, tienen una función terapéutica de acuerdo a las propiedades naturales de cada uno.

Beneficio del difusor



Los difusores para aromaterapia no solo mejorarán el ambiente o entorno donde los coloques, sino que te proporcionan grandes beneficios.

Un difusor de aire frío está diseñado para atomizar un vapor ultrafino de Aceites Esenciales en el aire, donde pueden permanecer suspendidos durante varias horas.

A diferencia de las lámparas o velas aromáticas que queman las propiedades de los Aceites Esenciales pudiendo crear compuestos tóxicos, el difusor aporta los beneficios terapéuticos completos.

La investigación muestra que difundir ciertos aceites con aire frío puede beneficiar al cuerpo.

Mantenimiento del DIFUSOR

Cada mes se recomienda realizar una limpieza especial a tu difusor para que se mantenga en óptimas condiciones.

Sigue los siguientes pasos para limpiarlo:

- 1.- Llena tu difusor con agua hasta la marca del nivel máximo.
- 2.- Agrega al difusor una cucharada de vinagre blanco y déjalo funcionando una hora.
- 3.- Retira el agua y limpia la superficie con una microfibra.
- 4.- Enjuaga tu difusor y déjalo secar.



Mezclas en roll-on



Prepara las siguientes mezclas en frascos de roll-on de 10 ml., después de agregar las gotas de Aceites Esenciales rellena el frasco con tu Aceite Vehicular favorito.

AGRADECIMIENTO:

💧 10 de bergamota, 🌸 10 de incienso, 🌿 10 de hinojo y 🌼 10 gotas de ylang ylang

ALEGRÍA:

🍊 20 gotas de naranja, 🌸 6 de geranio y 🌈 6 de pachuli

BUEN SAMARITANO:

💧 10 gotas de eucalipto, 💧 10 de romero, 🍃 10 de casia, 🌸 10 de clavo y
🍋 10 de limón

CALMA Y PAZ:

💧 25 gotas de bergamota, 🍊 25 de naranja, 🌈 10 pachuli y 🌼 8 de ylang ylang

CONFIANZA:

lavanda, 💧 10 de bergamota y 🌸 10 de incienso

DUELO:

💧 20 gotas de bergamota, 💧 10 de ciprés y 🍃 6 de cedro

DULCES SUEÑOS:

lavanda, 🍊 10 de naranja, 🌸 7 de geranio y 🌸 5 de incienso

EMPODERAMIENTO:

💧 10 gotas de bergamota, 🌿 10 jengibre, 💧 10 de romero y 🌼 10 de limón

ESPERANZA Y LUZ:

💧 10 gotas de limoncillo, 🌿 8 de hinojo, 🍊 8 de naranja, 🍃 8 de cedro y

🍃 5 de casia

EVITAR ANTOJOS:

lavanda, 💈 15 de pachuli y 💧 15 de menta

Mezclas en roll-on

FELIZ:

20 gotas de naranja, 6 de geranio y 2 de clavo

FRUSTRACIÓN:

20 gotas de ylang ylang, 10 de limón y 6 de palmarosa

IRA:

20 gotas de bergamota, 20 de naranja y 10 de romero

VALOR:

10 gotas de incienso, 6 de eucalipto y 6 de ciprés

Mezclas para Inhaladores



ALERGIAS:

💧 5 gotas de eucalipto, 💙 5 de lavanda y 🟡 5 de limón

ANGUSTIA:

💧 10 gotas de eucalipto, 💙 5 de lavanda y 🟡 5 de limón

CONGESTIÓN NASAL:

💧 10 gotas de menta, 💧 5 de eucalipto y 🟤 5 de clavo

DEJAR DE FUMAR:

💧 5 gotas de bergamota, 💧 5 de eucalipto, 💧 5 de melaleuca y 🟤 5 de clavo

MELANCOLÍA:

🟡 5 gotas de ylang ylang, 💙 5 de lavanda, 💙 5 de pachuli y 💧 5 de romero

ENERGÍA:

💧 5 gotas de bergamota, 🟢 5 de toronja y 🟡 5 de limón

ESTIMULADOR DEL APETITO:

💧 10 gotas de menta verde y 🟤 10 de naranja

INHIBIDOR DEL APETITO:

💧 5 gotas de bergamota, 🟡 5 de hinojo y 💧 5 de menta

MIEDOS:

💧 5 gotas de limoncillo, 🟢 5 de naranja, 💧 5 de ciprés y 💧 5 de menta

MOMENTO RELAX:

🌸 10 gotas de geranio y 🟢 10 de naranja

RECUPERAR EL OLFAUTO Y EL GUSTO:

💧 5 gotas de eucalipto, 🟢 5 de incienso, 💧 5 de ciprés y 💧 5 de menta

Mezclas para el cuidado de la piel

NICE & BELLA



FRACTIONATED
COCONUT OIL

ACEITE
FRACCIONADO
DE COCO

118ml / 4 fl.oz.



AGUA MICELAR

Mezcla en un frasco de vidrio 80 ml. de agua destilada, 20 ml. de agua de rosas, 3 grs. de glicerina líquida vegetal, 1 cdt. de aceite fraccionado de coco, 5 gotas de palmarosa y 5 de lavanda.



DESODORANTE EN SPRAY:

Mezcla en un atomizador 25 ml. de agua de rosas, 25 ml. de vodka, 1 cda. de vinagre de manzana, 5 gotas de melaleuca, 5 de lavanda, 3 de limón y 2 de eucalipto.



BÁLSAMO LABIAL:

Mezcla 30 grs. de aceite de coco orgánico, 30 grs. de cera de abeja, 30 grs. de manteca de karité, 10 grs. de aloe vera, 10 gotas de bergamota, 10 de incienso, 10 de naranja y 10 de limón.



ENJUAGUE BUCAL

Mezcla en una botella ½ lt. de agua destilada, 2 cdtas. de bicarbonato, 3 sobres de estevia, 10 gotas de menta, 5 de casia, 5 de clavo y 5 de hinojo.



DESODORANTE SÓLIDO:

Mezcla ½ taza de bicarbonato, ½ taza de maicena, 4 cdas. de aceite de coco orgánico, 2 cdas. de vitamina E, 10 gotas de eucalipto, melaleuca o lavanda además de 10 gotas de orégano o menta.



EXFOLIANTE CORPORAL:

Mezcla 1 taza de azúcar morena, 1 cdt. de extracto de vainilla, 3 gotas de naranja, 3 de clavo, y agrega ¼ taza de aceite de coco hasta obtener la consistencia deseada. Aplica el exfoliante en las zonas del cuerpo deseadas antes de bañarte.

Mezclas para el cuidado de la piel



EXFOLIANTE ANTICELULÍTICO:

Mezcla en un frasco de vidrio $\frac{1}{2}$ taza de café orgánico molido, $\frac{1}{4}$ de taza de sal de grano, $\frac{1}{4}$ de taza de tu Aceite Vehicular favorito, 2 cdas. de azúcar mascabado y 20 gotas de toronja. Antes del baño da masajes en las áreas con celulitis y deja actuar por 10 minutos, después enjuaga.



EXFOLIANTE ANTIESTRÍAS:

Mezcla 1 taza de sal de grano, 1 taza de azúcar mascabado o morena, 2 cdas. de corteza de naranja seca molida o rallada, 1 cda. de Aceite Vehicular de coco, 1 cápsula de vitamina E y 10 gotas de naranja o toronja. Aplica sobre la piel humedecida con agua caliente, masajea en círculos, deja actuar.



EXFOLIANTE PARA ZONA "T":

Mezcla 1 cdta. de avena triturada, 1 cdta. de yogur natural, 1 cdta. de tu Aceite Vehicular favorito, 5 gotas de toronja o limón. Está pensado para utilizar de inmediato o como máximo en un plazo de 2 días, si lo conservas en el refrigerador.



EXFOLIANTE PARA POROS ABIERTOS:

En un frasco vierte 2 cdas. de miel, 2 gotas de aceite fraccionado de coco, agrega 4 cdas. de café orgánico molido, mezcla bien y agregar 8 gotas de lavanda, 6 de melaleuca y 2 de incienso, vuelve a mezclar bien. Lava tu rostro, usa exfoliante y vuelve a enjuagar tu rostro después.



GEL ANTIBACTERIAL:

Mezcla 1 lt. de alcohol, $\frac{1}{2}$ lt. de agua de rosas, $\frac{1}{4}$ lt. de glicerina, $\frac{3}{4}$ de cda. de carbopol, $\frac{1}{4}$ de cda. de trietanolamina, 10 gotas de eucalipto, 10 de melaleuca, 10 de lavanda y 10 de romero.



GEL PARA EL CABELLO:

Pon a hervir $\frac{1}{4}$ de taza de linaza en 2 tazas de agua potable hasta que empiece a espesar y suelte gel, deja enfriar y cuélalo con manta de cielo, agrégale 10 gotas de bergamota, 10 de romero, 5 de toronja y 3 de melaleuca.

Mezclas para el cuidado de la piel



GLOSS LABIAL:

Mezcla 15 gotas de naranja y 10 de menta. Agrega la mezcla en un frasco de roll-on y rellenar con Aceite Vehicular de tu preferencia.



JABÓN CORPORAL:

Mezcla 230 grs. de glicerina, 1 sobre de té verde matcha, 1 cápsula de vitamina E, 1 cda. de aceite de oliva, 5 gotas de pachuli y 5 de cedro.



JABÓN DE CACAO:

Disuelve en baño maría 200 grs. de glicerina opaca y 10 grs. de manteca de cacao, una vez que esté líquido agrega 10 grs. de cacao en polvo y 10 gotas de pachuli, ponlo todo en un molde de silicon, deja enfriar por 30 min. y desmolda.



JABÓN DE CAFÉ:

Disuelve en baño maría 200 grs. de jabón hecho a base de glicerina, una vez que esté líquido agrega 10 grs. de café orgánico en grano, 10 gotas de vitamina E y 5 gotas de toronja, ponlo todo en un molde de silicon, deja enfriar por 30 min. y desmolda.



JABÓN MIEL:

Disuelve en baño maría 200 grs. de jabón hecho a base de glicerina, una vez que esté líquido agrega 1 cda. de miel, 10 gotas de vitamina E, 10 gotas de cedro, ponlo todo en un molde de silicon, deja enfriar por 30 min. y desmolda.



JABÓN DE TÉ VERDE:

Disuelve en baño maría 150 grs. de jabón hecho a base de glicerina, una vez que esté líquido agrega 1 sobre de té verde matcha, 1 cda. de aceite de oliva, 3 gotas de vitamina E y 5 gotas de ylang ylang, ponlo todo en un molde de silicon, deja enfriar por 30 min. y desmolda.

Mezclas para el cuidado de la piel



KERATINA NATURAL:
Pon a cocer 3 cda. de arroz, licua el arroz y agrégale 3 cda. de aceite de oliva, 5 gotas de bergamota, 5 de geranio, 5 de romero y 5 de cedro.



MASCARILLA PARA EL ROSTRO:
Mezcla 1 cda. de pulpa de sábila, 1 sobre de té verde matcha, 5 gotas de geranio y 5 de incienso. Aplica la mascarilla por 15 minutos en tu rostro cada 15 días.



PASTA DENTAL:
Mezcla en un envase de vidrio $\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite fraccionado de coco, 10 gotas de clavo, 10 de menta y 10 de naranja.



PROTECTOR SOLAR:
Mezcla en un frasco de vidrio 2 cdas. de manteca de karité, 2 cdas. de óxido de zinc, 1 cda. de vitamina E, $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco orgánico, $\frac{1}{2}$ taza de Aceite Vehicular, $\frac{1}{4}$ de taza de cera de abeja, 10 gotas de lavanda y 5 de geranio.



RELAJANTE:
Mezcla en un frasco de cristal $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco orgánico, 2 cdas. de cera de abejas, 3 cdas. de aceite de oliva, 1 cdita. de lavanda, 1 cdita. de romero y 1 cdita. de menta.



REPELENTE NATURAL DE MOSQUITOS:
Combina 1 gota de limoncillo, 1 gota de bergamota y 1 gota de eucalipto con 1 cdita. de Aceite Vehicular fraccionado de coco para hacer un repelente de insectos natural que puedes frotar sobre la piel. Vuelve a aplicar según sea necesario.

Mezclas para el cuidado de la piel



SHAMPOO PARA CABELLO SECO:

Mezcla en un shampoo de 500 ml. sin aromas y libre de detergentes químicos unas 40 gotas de lavanda, 20 gotas de geranio y 20 de incienso.



SHAMPOO PARA CABELLO GRASO:

Mezcla en un shampoo de 500 ml. sin aromas y libre de detergentes químicos unas 28 gotas de limón, 20 de bergamota, 16 de toronja y 16 de ciprés.



SHAMPOO PARA PÉRDIDA DE CABELLO:

Mezcla en un shampoo de 500 ml. sin aromas y libre de detergentes químicos unas 30 gotas de romero, 20 de cedro, 18 de orégano y 12 de bergamota.



SHAMPOO PARA TRATAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO:

Mezcla en un shampoo de 500 ml. sin aromas y libre de detergentes químicos unas 20 gotas de melaleuca, 20 de romero, 20 de ciprés y 20 de menta.



SHAMPOO PARA ADOLESCENTES Y NIÑOS:

Mezcla en un shampoo de 500 ml. sin aromas y libre de detergentes químicos unas 28 gotas de limón, 20 gotas de lavanda y 12 de menta verde.



TALCO PARA PIES:

Mezcla $\frac{1}{2}$ taza de fécula de maíz, $\frac{1}{2}$ taza de arroz en polvo, $\frac{1}{4}$ de taza de avena finamente molida, 4 gotas de lavanda y 2 de melaleuca.

Mezclas para tu hogar



AMBIENTADOR DE BAÑO:

Pon una bola de algodón empapado en aceite de limón detrás del inodoro para un baño fresco.



COMBATIR LA TOXICIDAD DE LA PINTURA:

Agrega aceite de menta y eucalipto a tu pintura para disipar los vapores químicos.



AMBIENTADOR PARA CUARTO DEL BEBÉ:

Pon un difusor con Aceite Esencial de lavanda para crear un ambiente de relajación para la madre y el bebé.



ELIMINAR HONGOS DE LA CORTINA DE LA DUCHA:

En una botella de spray, agrega 4 gotas de eucalipto y 4 gotas de melaleuca con agua tibia; rocía sobre la ducha para matar el moho naturalmente.



AMBIENTADOR PARA MEDITAR:

Difunde Aceite Esencial de incienso, mientras, meditas o lees para aumentar la conciencia espiritual.



EN LA ASPIRADORA:

Añade 5 o 10 gotas de tu Aceite Esencial preferido en la bolsa de la aspiradora o en la bolsa de polvo.

Mezclas para tu hogar



EN LA LAVADORA:
Agrega 10 o 20 gotas de tu Aceite Esencial favorito por carga.



LIMPIADOR DE BAÑERA:
Mezcla media taza de bicarbonato de sodio, media taza de vinagre y 5 gotas de bergamota o limón; utiliza como un exfoliante para un lavabo o bañera.



LIMPIADOR DE ALFOMBRAS:
Mezcla 20 gotas de aceite de melaleuca con bórax para hacer un polvo limpiador de alfombra casero.



LIMPIAR EL AIRE: Difunde Aceite Esencial de eucalipto en el aire y disfruta de sus propiedades antimicrobianas.



LIMPIAR SARTENES QUEMADOS:
Utiliza unas gotas de Aceite Esencial de limón y un poco de agua hirviendo para ayudar a eliminar la comida quemada de los sartenes y las ollas.



LIMPIADOR PARA LAVAJILLAS:
Añade unas gotas de V de limón en el lavavajillas antes de encenderlo para un enjuague sin manchas.
LIMPIADOR

Mezclas para tu hogar



MULTIUSO:
Añade 3 gotas de melaleuca y 3 de limón en una botella de agua tibia, luego rocía sobre cualquier superficie para desinfectar de forma natural.

LIMPIADOR DE



OLOR MARAVILLOSO EN CASA:
Difunde Aceites Esenciales de naranja, romero o clavo, cuando los huéspedes estén por llegar, y hablarán de lo increíble que huele tu casa.



ROPA DEPORTIVA:
Para lavar la ropa deportiva, añade 2 gotas de melaleuca y 2 gotas de limón a 1 lt. de agua tibia; luego añade 4 cdas. de bicarbonato de sodio y mezcla.



MATAR LAS PLAGAS:
Difunde Aceite Esencial de naranja y clavo para matar plagas al contacto.



PURIFICAR EL REFRIGERADOR:
Para refrescar el refrigerador o el congelador durante la limpieza, añade unas gotas de Aceite Esencial de bergamota, toronja o limón al agua de enjuague.



QUITAR EL OLOR DEL HUMO DE CIGARRILLO:
Coloca 4 gotas de eucalipto, 4 gotas de melaleuca y 4 de romero en una botella con atomizador y rocía dentro de la casa.

Mezclas para tu hogar



QUITAR MAL OLOR DEL CESTO DE BASURA:

Coloca una bola de algodón con 2 gotas de melaleuca y 2 de limón en el fondo del cesto de basura para disminuir el olor y desintoxicar el ambiente.



QUITAR MAL OLOR DE LA COCINA:

Añade unas gotas de Aceites Esenciales cítricos, de incienso o de clavo a una cacerola con agua y caliente a fuego lento para deshacerte de los olores de la cocina.



QUITAR MAL OLOR EN LOS ZAPATOS:

Para refrescar tus zapatos, añade unas gotas de Aceite Esencial de melaleuca y de limón.

Mezclas para tus perritos



*PERFUME PARA DESPUÉS DEL BAÑO:

En un rociador mezcla 15 gotas de aceite de lavanda, 15 de extracto de vainilla y rellena con agua mineral. Rocía sobre tu mascota después de bañarlo.*



VIAJANDO SIN MAREOS:

Pon de 2 a 6 gotas de aceite de menta verde en tus manos, frótalas y acaricia a tu mascota en estómago, cuello y columna vertebral.*



ADIÓS OLORES:

Combina 3 gotas de aceite de lavanda, 3 de melaleuca y 3 de naranja en tu difusor para evitar malos olores.



SPRAY EDUCADOR:

Mezcla en un rociador 15 gotas de aceite de menta y 5 de orégano, rellena con vinagre blanco. Rocía en los lugares que quieras evitar que tus mascotas orinen y defequen.



ADIÓS PULGAS:

Rocía aceite de melaleuca en una pieza de tela y colócala alrededor del cuello de tu mascota o agrega gotas a su collar habitual.

*Evita el área de los ojos

Precauciones Generales



- Los Aceites Esenciales no curan enfermedades, su principal función es tratar las causas de las mismas.
- Si el Aceite Esencial te llega a irritar la piel, evita lavar con agua. Retira el Aceite Esencial con algún aceite vegetal.
- Si quieres hacer uso de los Aceites Esenciales en bebés, durante el embarazo, la lactancia o si estás bajo tratamiento médico, consulta a un especialista de la salud.
- No ingieras ningún Aceite Esencial.
- El uso de los Aceites Esenciales es únicamente externo.
- El uso de Aceites Esenciales en exceso puede causar dolor de cabeza y/o náusea.
- Evita usar Aceites Esenciales en el área de los ojos, oídos, fosas nasales y cualquier otra parte sensible del cuerpo.
- No apliques Aceites Esenciales directamente sobre la piel, siempre mezcla con un Aceite Vehicular (aceite fraccionado de coco o aceite de almendras dulces).
- Prueba sobre una pequeña área de la piel antes de usar.
- En caso de aplicar Aceites Esenciales cítricos (limón, naranja, toronja, bergamota), no te expongas al sol al menos 12 horas después.
- Descontinua su uso si presentas irritación o cualquier otra reacción en la piel y consulta a su médico de inmediato.
- No dejes los Aceites Esenciales al alcance de los niños.
- Conserva el Aceite Esencial en un lugar seco, fresco y fuera del alcance de la luz.

Qué Hacer en Caso de Accidente

Si el Aceite Esencial cae en los ojos no los laves con agua; en un pañuelo desechable pon un poco de Aceite Vehicular y coloca en el extremo del ojo, así el Aceite Vehicular absorberá el Aceite Esencial.

Si al aplicarlo directamente sobre la piel quema, lava la zona con Aceite Vehicular (de almendras dulces o fraccionado de coco) para diluir el Aceite Esencial y reducir inmediatamente el dolor. En caso de ingerirlo en gran cantidad, acude por atención médica.

Tomar en Cuenta

Si no sabes dónde aplicar los aceites, hazlo sobre la planta de los pies o en la columna vertebral.

En el uso de los aceites la constancia es fundamental.

La información aquí contenida de ninguna manera pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad. Si te encuentras bajo atención médica y deseas comenzar a usar los Aceites Esenciales, te sugerimos contar con la supervisión del médico y no suspender su tratamiento.

Bibliografía

- La biblia de la aromaterapia. Gill Farrer-Halls - Gaia Ediciones, 2012.
- Aromaterapia esencias curativas. - Editorial Época, 2003.
- Guía de la aromaterapia. Danièle Festy e Isabelle Pacchioni. - Ediciones Obelisco, 2016.
- Remedios con aromas, aromaterapia práctica. Florence Sheen - Amat editorial, 2017.
- Aromaterapia libro práctico. Marcel Lavabre - Ediciones Étoile, 1995.
- Mi biblia de los Aceites Esenciales: Guía completa de aromaterapia (Salud y vida diaria). Danièle Festy - Ediciones Medici, S.L.
- Aromaterapia: Guía práctica de Aceites Esenciales para el cuerpo, la mente y el espíritu (Salud y vida natural). Anna Huete - Océano Ambar, 2007.
- Guía práctica de aromaterapia familiar y científica. Mis 12 Aceites Esenciales preferidos en 100 fórmulas muy eficaces para 300 patologías. Dominique Baudoux - 2011.
- Guía de Aceites Esenciales. Wanda Sellar, 2013. 53
- Aceites Esenciales, tus aliados contra el estrés. Antonia Jover - RBA libros Barcelona, 2016.

SÍGUENOS EN:

 **NiceandBellaOils**  **@nbessentialoils**