

Los métodos de aplicación de aceites esenciales han ido creciendo y mejorando con el tiempo. A medida que continúan las investigaciones se entienden mejor los métodos de uso. En doTERRA existen tres métodos distintos: Aromático, Tópico e Interno.

Cuando un aceite esencial es usado apropiadamente, no hay riesgos en ninguno de estos métodos de aplicación. Es posible usarlos de forma individual o combinados para obtener bienestar emocional y físico.

La gran variedad de aceites individuales y mezclas, pueden ser usadas solas o combinadas, siempre verificando en la Guía de Referencia cuál es el método de aplicación correcto.

Aromático

Los aceites esenciales son rápidamente percibidos por los receptores del olfato, que tienen un vínculo directo con el sistema límbico y pueden provocar poderosas respuestas fisiológicas, mentales y emocionales, por el simple hecho de percibir un aroma.

El sistema límbico forma parte del cerebro en el que se desarrollan una gran variedad de funciones, incluyendo el olfato, las emociones, el comportamiento y la memoria. Por esta razón, los aceites esenciales tienen un efecto especialmente poderoso a través de la aplicación aromática.

Difundir aromáticamente un aceite esencial, es uno de los métodos más simples para inducir los efectos edificantes, calmantes o estimulantes de los aceites esenciales. La mejor herramienta para lograrlo, es usar difusores que usan aire frío o agua, como el difusor de pétalo doTERRA. Otra forma más fácil y práctica de disfrutar sus beneficios es colocando unas gotas directamente en las manos, frotándolas y llevando a la nariz para respirar profundamente su delicado aroma.

Usos aromáticos adicionales:

- Aplica unas gotas en una torunda de algodón y colócala en las orificios de ventilación de tu vehículo
- Mezcla los aceites en una botella con aspersionador y rellena con agua para rociar sobre muebles, alfombras o ropa de cama
- Agrega unas gotas de aceite en la lavadora antes de terminar el proceso de secado
- Úsalo para limpiar las superficies del hogar

Tópico

Los aceites esenciales tienen pesos moleculares bajos y son solubles en lípidos, quiere decir que penetran fácilmente en la piel y una vez absorbidos, permanecen en el área aplicada para un beneficio localizado, por esa razón es un método muy efectivo para aplicarlos.

Aunque los aceites esenciales se absorben fácilmente, existen muchas maneras de aumentar su absorción por uso Tópico. A través de un masaje ligero, se aumenta el flujo de sangre en el área de aplicación y mejora la distribución del aceite en todo el cuerpo. En el caso de las pieles secas o escamosas, puedes apoyarte con un aceite transportador como el Aceite Fraccionado de Coco doTERRA, ya que ayudan a humectar la piel, ralentizar la evaporación del aceite y aumentan la absorción.

Para la aplicación Tópica sobre pieles jóvenes o sensibles, es aconsejable usar un aceite portador para diluir los aceites más potentes o cuando se use un aceite por primera vez para evitar sensibilidades y enrojecimientos. La

relación de dilución recomendada es típicamente una gota de aceite esencial por tres gotas de aceite transportador.

Se recomienda iniciar con dosis bajas (1-2 gotas) y repetir durante el día cada 4-6 horas según sea necesario, en lugar de aplicar una sola dosis grande. Las dosis de uso Tópico pueden variar para cada individuo en función del tamaño, la edad y el estado general de salud.

Áreas sugeridas para aplicar aceites esenciales:

- Cuello
- Sienes y nuca
- Pecho y abdomen
- Brazos, piernas y plantas de los pies

Otros métodos efectivos de aplicación tópica

- Agrega unas gotas de aceite durante un baño caliente
- Agrega unas gotas de aceite en una toalla húmeda para crear una compresa caliente o fría y luego aplicándola al área deseada
- Agrega unas gotas de aceite a una loción o humectante y luego aplícalo en la piel

Áreas sensibles a evitar:

- Algunas superficies del rostro como el contorno de los ojos
- Ojos e interior del canal auditivo
- Áreas de la piel con heridas o sensibilidad

Interno

Ciertos aceites esenciales tienen una inmensa historia culinaria y pueden usarse con los alimentos de la dieta cotidiana para obtener sus beneficios, así como propiedades aromáticas en los alimentos. Cada vez que prepares una taza de té de menta o espagueti con albahaca fresca, estarás disfrutando de los compuestos de la planta contenidos en los de aceites esenciales.

El uso Interno es un método de aplicación muy seguro y efectivo. Debido a los sofisticados procesos fisiológicos del cuerpo humano, cada vez que se ingieren aceites esenciales, estos entran directamente al torrente sanguíneo a través del tracto gastrointestinal, donde se transportan por el resto del cuerpo, y se absorben fácilmente por todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro, después son metabolizados por el hígado y otros órganos antes de ser evacuados.

La composición de los aceites esenciales es altamente compleja, cada componente posee un conjunto único de propiedades bioquímicas que reaccionan de diferentes maneras con las células y órganos. Aunque estos mecanismos de acción no se comprenden en su totalidad, se ha demostrado que los resultados finales son positivos, sin embargo, el cuerpo solo está equipado para manejar dosis apropiadas de aceites esenciales.

Para conocer qué aceites esenciales son de uso Interno, consulta la Guía de Referencia y sigue la dosis recomendada de acuerdo con las especificaciones de la etiqueta. Se sugiere consultar con un profesional de la salud antes de consumirlos.

Métodos efectivos de aplicación interna

- Reemplaza las hierbas y especias frescas o secas por aceites esenciales en recetas para cocinar y hornear. Recuerda que los aceites esenciales son mucho más potentes, así que comienza con una cantidad muy pequeña
- Para los aceites más potentes, administra la dosis con un mondadientes (sumerge el extremo de un palillo de dientes limpio en el aceite y luego agrega en la comida)
- Añade unas gotas de aceite esencial al agua, licuados, leche, té u otras bebidas para darles sabor
- Agrega un par de gotas de aceite esencial en una cápsula vegetal antes de consumirlos
- Añade una pequeña cantidad de aceite esencial en el puré de manzana o yogur