ACEITES ESENCIALES PARA EL EJERCICIO



ESSENTIAL
POWER

dōTERRA® eBOOK



CAPÍTULO 1 - Hábitos saludables y aceites esenciales.

CAPÍTULO 2 - ¿Qué aceites esenciales son los más usados al ejercitarse?

CAPÍTULO 3 - Elementos importantes de una rutina de ejercicios

CAPÍTULO 4 - Agregando Aceites Esenciales a su rutina diaria

CAPÍTULO 1 - Hábitos saludables y aceites esenciales

Existen innumerables productos, métodos y tendencias que prometen ayudarle a perder peso, desarrollar músculo o verse y sentirse mejor con poco o ningún trabajo. El problema es que sentirse bien requiere trabajo; requiere hábitos saludables como ejercicio regular, una dieta balanceada, cuidado personal y mucho más. Las poderosas cualidades naturales de los aceites esenciales los hacen útiles para mantener un estilo de vida saludable. Pueden ser una parte extremadamente útil de una rutina de ejercicios semanal, una dieta saludable y un cuidado personal adecuado, debido a su naturaleza versátil. Cuando usted incorpora aceites esenciales a su estilo de vida saludable, sus opciones para mantener un cuerpo sano (por dentro y por fuera) son ilimitadas.

La importancia de hacer ejercicio y comer saludablemente

Si bien cada individuo tiene un ADN único, un tipo de cuerpo diferente y preocupaciones de salud específicas, es importante que todos tengan algún tipo de rutina de ejercicios y alimenten su cuerpo con una nutrición adecuada. Algunas personas van al gimnasio todos los días para hacer ejercicio, mientras que otras prefieren practicar deportes o pasar tiempo al aire libre. Independientemente de la forma en que haga ejercicio, su cuerpo necesita actividad física para mantener una salud adecuada, promover un mejor sueño por la noche, lidiar con el estrés y mucho más.

Hay innumerables beneficios que provienen del ejercicio regular. Seguir una dieta nutritiva solo aumentará estos beneficios. Los alimentos saludables no solo actúan como combustible para nuestros cuerpos, sino que también pueden proteger al cuerpo contra problemas de salud, promover el funcionamiento del cerebro y ayudar a desarrollar los músculos.

Sí, todos tenemos diferentes cuerpos, problemas y necesidades físicas, pero un estilo de vida saludable a menudo puede ayudar a cualquier persona a sentirse mejor, especialmente cuando se emplea ejercicio consistente y alimentación saludable.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- Ayuda a mantener una salud adecuada
- Promueve un mejor sueño
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Proporciona una salida para el estrés
- Puede disminuir los antojos de comida no saludable
- Puede elevar la función cognitiva

BENEFICIOS DE COMER SANAMENTE

- Ayuda a mantener un peso saludable
- Promueve la salud del corazón
- Ayuda a defender el cuerpo contra problemas de salud
- Proporciona los nutrientes necesarios para desarrollar músculos fuertes, huesos, etc.
- Promueve la función cerebral
- Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo
- Puede soportar una vida útil más larga

Función corporal adecuada

Como ya se indicó, no hay dos personas con las mismas necesidades exactas en ejercicio y dieta sin embargo, estos dos elementos tienen una gran influencia sobre cómo funciona el cuerpo. Así como hay muchos beneficios en comer sano y hacer ejercicio, existen muchos problemas que pueden surgir al no hacerlo. Si bien muchos problemas de salud simplemente no se pueden resolver comiendo de forma nutritiva o yendo al gimnasio varias veces a la semana, estos hábitos saludables pueden hacer mucho para promover el bienestar general.

Ya sea que quiera evitar el sobrepeso, el estrés o simplemente quiera disfrutar de las endorfinas y la confianza que proporciona el ejercicio, desarrollar hábitos saludables es una parte importante para asegurarse de que su cuerpo funcione tan bien como sea posible.



Hábitos saludables y salud emocional

No solo sus hábitos de ejercicio y alimentación tendrán una influencia significativa en cómo se ve y se siente su cuerpo, sino también en la salud emocional. Practicar hábitos sanos puede hacer maravillas para promover la salud emocional. Hacer ejercicio y comer sanamente son partes importantes del autocuidado. La falta de hábitos saludables a menudo hace que sea difícil mantener una salud emocional adecuada.

Los aceites esenciales pueden ser una parte saludable de cualquier rutina de ejercicios o dieta Como se mencionó, pueden promover el bienestar cuando se usan como parte de un estilo de vida saludable. Por sí mismos, los aceites esenciales tienen muchos beneficios para el cuerpo. Al combinarlos con actividad física y alimentación adecuada, pueden ayudar al usuario a sentirse mejor en general. La belleza de los aceites esenciales es que se pueden adaptar a cualquier tipo de entrenamiento, modificando los métodos de aplicación y los tipos de aceite para satisfacer sus necesidades y preferencias. Así, ya sea que su rutina incluya levantamiento de pesas, deportes recreativos, cardio intenso o un sendero polvoriento podrá usar aceites esenciales para mantenerse al máximo rendimiento.

CAPÍTULO 2 - ¿Qué aceites esenciales son los más usados al ejercitarse?



Los aceites esenciales tienen una amplia variedad de usos y beneficios que los hacen útiles al ejercitarse, pero ¿cómo sabemos cuáles son los más útiles? A medida que aprendemos más sobre las características de cada aceite, es más fácil determinar cuáles son los mejores para su estilo de vida saludable.

Aceites esenciales y propiedades químicas

Las propiedades químicas presentes en un aceite esencial son las que le otorgan ciertos beneficios específicos. También hacen útil al aceite esencial para tareas particulares. Cada aceite tiene un conjunto único de componentes químicos, motivo por el cual los aceites son tan versátiles. Con decenas de aceites para elegir, cada uno con diferentes propiedades, podrá adaptar su experiencia con aceites esenciales a sus preferencias y necesidades personales en lo que respecta a la aptitud física.

El uso de aceites esenciales para fines relajantes

Por su composición química, algunos aceites pueden usarse para proporcionar al cuerpo alivio relajante por calentamiento o enfriamiento al aplicarlos tópicamente. Si bien estos aceites no cambian la temperatura real del cuerpo, se les dice “de calentamiento" y "enfriamiento" porque interactúan con los receptores nerviosos para proporcionar una sensación de calor o frío. Los aceites esenciales con tales propiedades pueden ser útiles para los atletas antes, durante y después del entrenamiento, ya que pueden ayudar a calmar diferentes áreas del cuerpo al aplicarlos de manera tópica.

PROPIEDADES DE CALENTAMIENTO

Los aceites esenciales de naturaleza cálida pueden ser extremadamente útiles para el cuerpo. Por ejemplo, un aceite esencial con propiedades cálidas puede usarse durante el calentamiento, dando a los músculos y las extremidades una sensación de flexibilidad. Usar aceites esenciales para calentar cuando se prepare para hacer ejercicio puede ayudarle a sentise más ágil y listo para el entrenamiento.

PROPIEDADES REFRESCANTES

Los aceites esenciales con propiedades refrescantes pueden ser útiles durante el enfriamiento o al final de un entrenamiento. Al proporcionar una sensación refrescante, estos tipos de aceites esenciales ayudarán a calmar el cuerpo después de una actividad física extenuante.

Tanto el efecto de calentamiento como el de enfriamiento de los aceites esenciales pueden ser útiles para la recuperación y el descanso entre entrenamientos, ya que pueden calmar y relajar. Ya sea que uses aceites esenciales para calentar con un masaje relajante o aceites refrigerantes para ponerse cómodo en el vestuario, estos aceites pueden ser una parte invaluable para que su cuerpo descanse y se relaje entre entrenamientos.

CALENTAR

- Útil durante el calentamiento
- Da a los músculos y las extremidades una sensación floja y flexible
- Puede ayudarle a sentirse más ágil y listo para entrenar
- Útil para los períodos de descanso y recuperación entre entrenamientos
- Útil para el masaje

EJEMPLOS DE ACEITES ESENCIALES CON PROPIEDADES DE CALENTAMIENTO:

Pimienta negra	Casia
Canela	Clavo de olor
Incienso	Gaulteria

ENFRIAMIENTO

- Útil durante el enfriamiento o post-entrenamiento
- Proporciona al cuerpo una sensación refrescante
- Alivia el cuerpo después de una actividad extenuante
- Útil para masajes

EJEMPLOS DE ACEITES ESENCIALES CON PROPIEDADES DE ENFRIAMIENTO:

Albahaca	Cardamomo
Menta	Deep Blue

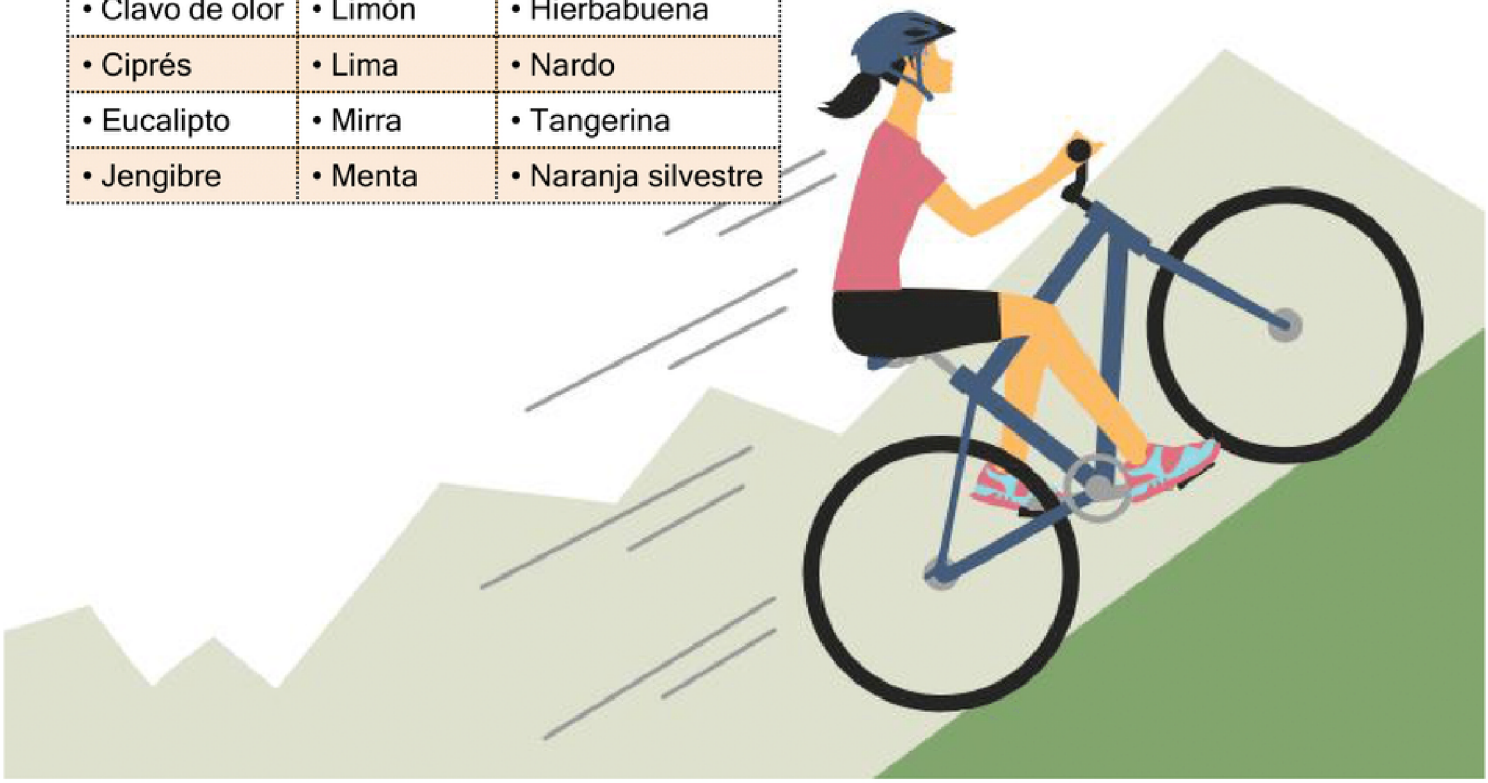
Usar aceites esenciales para reanimar, energizar, vigorizar y motivar

Los aceites esenciales que son naturalmente edificantes debido a su composición química y aroma se pueden usar aromáticamente para promover la energía, la vitalidad y la motivación, tanto antes como durante la actividad física. Muchos aceites son energizantes o revitalizantes por naturaleza, y por lo tanto pueden ayudar a que su mente y cuerpo estén listos para un entrenamiento, al difundirlos o inhalarlos. Algunos aceites proporcionan al cuerpo una sensación estimulante o energizante cuando se aplican tópicamente, preparando al cuerpo para el ejercicio, o le darán un aroma vigorizante durante el entrenamiento.

Ya sea que necesite levantarse cuando esté emocional o físicamente inactivo, o quiera una forma de mantener el cuerpo y la mente energizados durante el entrenamiento, el uso aromático de aceites esenciales edificantes puede proporcionar una manera fácil y segura de reanimar los sentidos. Una vez que encuentre un aceite estimulante, motivador o energizante (o incluso una combinación de aceites) que le guste, puede incorporarlo a su rutina de ejercicios para darse un impulso.

Los siguientes aceites esenciales edificantes ayudarán a proporcionar energía, motivación y vitalidad antes y durante su entrenamiento:

• Bergamota	• Pomelo	• Sándalo
• Casia	• Helicriso	• Abeto siberiano
• Clavo de olor	• Limón	• Hierbabuena
• Ciprés	• Lima	• Nardo
• Eucalipto	• Mirra	• Tangerina
• Jengibre	• Menta	• Naranja silvestre



Otros aceites útiles para el entrenamiento

Además de los aceites esenciales con propiedades de calentamiento, enfriamiento, calmantes o reanimadores, hay docenas de otras propiedades que pueden ser útiles para la forma física y mantener un estilo de vida saludable. Como ya se dijo, cada aceite esencial tiene su propio conjunto de propiedades químicas únicas, aroma distintivo y conjunto de beneficios, lo que hace que las posibilidades de uso sean prácticamente infinitas.

Mantener una sensación de respiración despejada

Aceites Esenciales para apoyo respiratorio*	
• Cardamomo	• Lavanda
• Abeto Douglas	• Melaleuca
• Eucalyptus L.	• Menta

La capacidad inhalar profundamente es un componente importante de cualquier tipo de actividad física. Ya sea que esté caminando por las montañas, tomando una clase de yoga, corriendo en una cinta de correr o jugando rugby en el parque, la sensación de respirar libremente es vital para un buen entrenamiento.



Durante el ejercicio, es importante seguir un patrón de respiración adecuado que proporcione oxígeno a los músculos. Si bien factores como la cantidad de inhalaciones, respirar por la nariz o la boca, o cuándo inhalar y exhalar, dependerá del tipo de ejercicio que esté haciendo, debe asegurarse de respirar profundamente durante su entrenamiento.

Aceites para masajear los músculos

Como se mencionó antes, los aceites esenciales con propiedades calmantes, de calentamiento o de enfriamiento (o cualquier combinación de estas propiedades) son útiles para masajear los músculos antes y después de la actividad física. Durante el calentamiento ayudan al cuerpo a prepararse para el movimiento, y son igualmente útiles después del entrenamiento para calmar los músculos en preparación para el descanso y la recuperación.

Estos aceites siempre deben diluirse antes de su uso tópico. Siempre siga las instrucciones del paquete antes de la aplicación y diluya con un aceite portador cuando sea necesario.

Aceites Esenciales para apoyo muscular*	
• Albahaca	• Incienso
• Bergamota	• Jengibre
• Pimienta negra	• Zacate limón
• Casia	• Mejorana
• Cedro	• Menta
• Canela	• Romero
• Clavo de olor	• Abeto siberiano
• Coriandro	• Vetiver
• Ciprés	• Gaulteria
• Eucalipto	• Ylang Ylang



* Estos aceites siempre deben diluirse antes de la aplicación tópica. Siempre siga las instrucciones del paquete antes de la aplicación y diluya con un aceite portador cuando sea necesario.

Proporcionar apoyo inmunológico

Ya sea que esté tratando de perder peso, desarrollar músculos o mantener un cuerpo sano, tener un sistema inmune fuerte es una parte integral de un estilo de vida saludable y de alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Es importante proteger y reforzar su sistema inmunológico para que tenga la fuerza y la energía para ejercitarse, así como también capacidad de recuperación después de la actividad física.

Use aceites esenciales con propiedades de soporte inmunológico para ayudarlo a mantenerse al día con sus objetivos de bienestar.

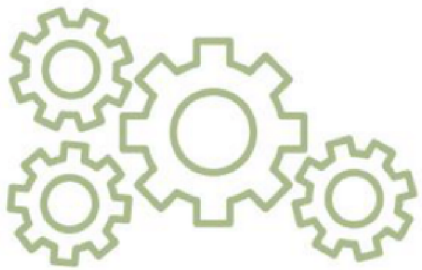
Aceites Esenciales para el apoyo metabólico*	
• Bergamota	• Hinojo
• Pimienta Negra	• Pomelo
• Casia	• Helicriso
• Clavo de olor	• Lima
• Hinojo	• Tomillo

Como puede ver, la amplia variedad de beneficios proporcionados por los aceites esenciales los hace útiles para muchas prácticas asociadas con un estilo de vida saludable. Puede experimentar para encontrar los aceites esenciales que más le gusten y ver cómo las propiedades naturales de cada uno pueden usarse para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

Aceites Esenciales para Apoyo a la Salud Inmune*	
• Albahaca	• Lavenda
• Pimienta negra	* Lima
• Cardamomo	• Mejorana
• Casia	• Melaleuca
• Cilantro	• Melisa
• Canela	• Mirra
• Clavo de olor	• Orégano
• Coriandro	• Petitgrain
• Hinojo	• Manzanilla romana
• Incienso	• Tangerina
• Geranio	• Tomillo
• Helicriso	• Naranja silvestre
• Baya de enebro	

Promover un metabolismo saludable

Además de un sistema inmune saludable, un metabolismo sano es esencial para alcanzar cualquier objetivo de buena forma física. Tener un metabolismo saludable que pueda asimilar adecuadamente sus alimentos (y usarlo para proporcionar al cuerpo energía y nutrientes) es una parte clave de cualquier estilo de vida saludable. Si bien un metabolismo sano está determinado por muchos factores, los aceites esenciales pueden ser útiles para respaldar su metabolismo, especialmente cuando se está trabajando para alcanzar objetivos de ejercicio específicos.*



* Estos aceites siempre deben diluirse antes de la aplicación tópica. Siempre siga las instrucciones del paquete antes de la aplicación y diluya con un aceite portador cuando sea necesario.

CAPÍTULO 3 - Elementos importantes de una rutina de ejercicios

Con la importancia de las propiedades químicas en mente, analicemos las formas en que los aceites esenciales se pueden usar durante un entrenamiento, sin importar su estado de salud o preferencias. A algunas personas les gusta hacer ejercicio al aire libre haciendo senderismo o ciclismo, mientras que otros prefieren jugar deportes de equipo, y algunos simplemente quieren ir al gimnasio varias veces por semana.

Independientemente de sus preferencias cuando se trata de ejercitarse, , la mayoría de las rutinas de entrenamiento consisten en los mismos elementos básicos.

Pronto descubrirá que los aceites esenciales se pueden usar para mejorar cualquier entrenamiento, ya sea en interiores o al aire libre, todos los días o algunas veces por semana. Los elementos básicos de cualquier entrenamiento incluyen un pre-entrenamiento, el entrenamiento en sí, la recuperación y el descanso.



Elementos básicos de un entrenamiento:

Pre entrenamiento	Entrenamiento	Recuperación	Descanso
Hidratación Calentar	Respiración adecuada Mantenerse alerta y motivado Evitar lesiones	Enfriarse Hidratación Calmar los músculos tensos o adoloridos Masaje	Relajación Dormir Lucha contra la fatiga

PRE ENTRENAMIENTO

Ya sea que haga ejercicio por diversión, para perder peso o por otros objetivos de acondicionamiento físico, gran parte del éxito de su entrenamiento depende de su preparación incluso antes de empezar. Su rutina previa tendrá mucho que ver con el tipo de entrenamiento que planea hacer, su propio estado de salud y sus objetivos específicos; Hay varios elementos de preparación donde los aceites esenciales serán útiles.



Hidratación

Su cuerpo perderá agua al sudar, y como la deshidratación debilita el cuerpo, es importante estar bien hidratado antes de comenzar su entrenamiento. Si tiene problemas para recordar beber suficiente agua, siempre puede agregar unas gotas de su aceite esencial favorito a su agua para darle más sabor. Los aceites esenciales no solo convertirán el agua natural en una bebida deliciosa y sabrosa, sino que también puede usar aceites esenciales que le darán un pequeño impulso de energía o vigorización.

Los aceites esenciales cítricos como la toronja, la naranja silvestre, el limón, la lima o la bergamota son una gran adición a su agua, especialmente si desea un sabor estimulante y sabroso. Considere agregar algunas gotas de un aceite esencial al agua antes de hacer ejercicio para ayudarse a obtener la hidratación que necesita.

Calentamiento

Aflojar los músculos y preparar el cuerpo para la actividad física es otra parte importante de la rutina previa al entrenamiento. Prepara al cuerpo para el movimiento, la construcción muscular y el esfuerzo, y puede ayudar a los atletas a evitar lesiones.

La mayoría de las personas tienen sus propias preferencias y rutinas cuando se trata de un calentamiento que depende en gran medida del tipo de entrenamiento que planean hacer y su estado de salud personal. Sin embargo, hacer algún tipo de calentamiento es importante porque prepara el cuerpo para el movimiento al aflojar los músculos y elevar la temperatura central del cuerpo.



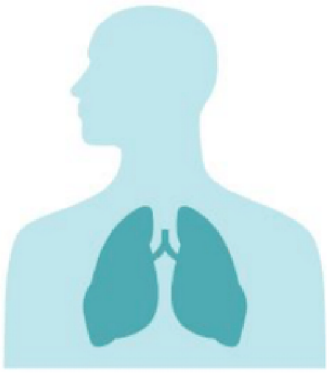
Los aceites esenciales se pueden masajear tópicamente durante la rutina de calentamiento para ayudar a aflojar y calmar los músculos, especialmente cuando se sienten apretados o rígidos. Use aceites esenciales con propiedades de calentamiento si está rígido o necesita ayuda para calentar sus extremidades durante su rutina previa al entrenamiento.

Además de aplicar aceites esenciales para prepararse para el movimiento, también puede usarlos aromáticamente durante el calentamiento. La inhalación de aceites esenciales con aromas edificantes o energizantes puede ayudarlo a proporcionarle vitalidad y motivación antes de comenzar, dándole la sensación de concentración y la energía que necesita. Considere mezclar varios aceites esenciales energizantes o vigorizantes juntos y difundirlos antes de un entrenamiento para ayudarlo a prepararse.

ENTRENAMIENTO

Una vez que haya hidratado su cuerpo y completado su calentamiento, está listo para entrenar. Hay innumerables tipos de entrenamientos, pero hay varios elementos importantes que todos tienen en común. Estos incluyen respiración, enfoque y motivación, y evitar problemas. Usar aceites esenciales durante su entrenamiento puede ayudar en todos estos elementos.

Respiración adecuada



Si bien diferentes métodos de respiración funcionan para diferentes entrenamientos, es importante tomar respiraciones claras y profundas al entrenar. Cuando su respiración es limitada durante el entrenamiento, no está enviando suficiente oxígeno (y energía) a sus células y músculos, lo que resulta en una disminución del rendimiento.

Usar aceites esenciales que promueven la liberación de las vías respiratorias puede ayudarlo a completar su rutina de manera suave y eficiente. Considere la posibilidad de aplicar aceites esenciales con propiedades que promuevan la respiración, en el pecho o el cuello, antes de entrenar. Los aceites esenciales también se pueden aplicar al pecho para crear un vapor vigorizante y promover la sensación de vías respiratorias abiertas.

Mantenerse alerta y motivado



Cuando intenta alcanzar objetivos específicos de aptitud física, es fácil sentirse inactivo, desmotivado o cansado, especialmente si está siguiendo un horario de entrenamiento estricto o riguroso. Mantener su cuerpo y mente alertas y motivados durante un entrenamiento lo ayudará a completarlo con precisión y a acercarse un paso más a alcanzar sus objetivos.

Los aceites esenciales con aromas estimulantes, energizantes o edificantes pueden difundirse durante un entrenamiento o aplicarse por vía tópica para ayudarlo a mantenerse enfocado. Si está haciendo ejercicio en casa, considere colocar un difusor en su área de entrenamiento y difundir estos tipos de aceites esenciales motivadores. Si va al gimnasio, al parque, a las montañas o a otro lugar para hacer ejercicio, aplique aceites vigorizantes en la piel o la ropa antes de salir de casa para darse una sensación de motivación.

Evitar lesiones

No importa qué tipo de ejercicio disfrute, evitar lesiones es clave para un entrenamiento exitoso y agradable. Como se mencionó, masajear aceites esenciales durante el calentamiento puede ayudar a mantener los músculos sueltos. Usar aceites esenciales para promover un sentido de concentración y fortalecimiento lo ayudará a concentrarse y evitar errores. Cuando su cuerpo y mente están preparados para un entrenamiento, es más fácil evitar problemas. Usar aceites esenciales para mantener el cuerpo suelto y la mente alerta ayudará a cualquier persona a tener un entrenamiento seguro y agradable.



RECUPERACIÓN

Si bien es posible que tenga su propia rutina para recuperarte de un entrenamiento o una rutina de enfriamiento específica que le guste seguir, hay algunas cosas que ayudarán a su cuerpo al final de un entrenamiento para que puedas prepararte para descansar y hacer ejercicio otra vez al día siguiente. Los elementos importantes de la recuperación incluyen un enfriamiento y estiramiento adecuados, rehidratación del cuerpo, calmar áreas tensas o doloridas y, si es necesario, masajear.



Enfriarse

Así como un calentamiento es crucial, tomarse un tiempo para refrescarse es un elemento clave para un entrenamiento exitoso. Permitir que su cuerpo disminuya gradualmente, mientras continúa el movimiento de los músculos puede ayudarlo a evitar la rigidez. Lo que decida hacer como rutina de enfriamiento dependerá del tipo de entrenamiento que haya realizado y de sus capacidades o necesidades personales. Sin embargo, es importante un enfriamiento, ya que le ayudará a reducir gradualmente la velocidad de su respiración y ritmo cardíaco mientras se prepara para descansar.

De manera similar a un calentamiento previo al entrenamiento, los aceites esenciales pueden ser útiles durante el enfriamiento que se lleva a cabo después del entrenamiento. Intente usar aceites esenciales con propiedades refrescantes para ayudar a calmar el cuerpo y las áreas afectadas después del esfuerzo. Al aplicar estos tipos de aceites por vía tópica, puede proporcionarles a los miembros una sensación refrescante que ofrece comodidad relajante para los músculos y las extremidades.



También puede difundir los aceites esenciales durante la sesión de estiramiento, de enfriamiento o post entrenamiento, para ayudar al cuerpo y la mente a calmarse. Difundir los aceites esenciales con un aroma calmante lo ayudará a relajarse y prepararse para el descanso.



Hidratación

Una vez que haya terminado su entrenamiento, querrá restaurar el agua que su cuerpo perdió a través de la sudoración. Nuevamente, agregar aceites esenciales a su agua le dará un sabor extra, lo que puede ser útil si tiene problemas para beber agua en lugar de bebidas azucaradas. Agregar aceites esenciales a su agua también le permitirá cosechar los beneficios internos de ese aceite en particular. Por ejemplo, algunos aceites esenciales brindan respaldo antioxidante cuando se toman internamente, mientras que otros aceites pueden tomarse internamente para promover una digestión saludable o apoyar la función sana del sistema cardiovascular*. Al agregar aceites esenciales a su agua, puede experimentar los beneficios internos que los aceites tienen para ofrecerle.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Calmar las áreas afectadas



Incluso después de su enfriamiento, aún puede sentirse cansado de su entrenamiento. Al masajear tópicamente los aceites esenciales con propiedades de calentamiento o enfriamiento en áreas como las piernas, los pies, los brazos, los hombros, la espalda y el cuello, puede proporcionar comodidad relajante a los músculos después de la actividad física. Estos tipos de aceites no solo proporcionarán una sensación relajante en la superficie, sino que sus beneficios pueden continuar durante varias horas después de la aplicación.

Masaje

Además de la aplicación tópica simple de aceites esenciales y estiramientos, el uso de aceites esenciales para masajes puede ayudar al cuerpo a sentirse tranquilo y relajado durante el proceso de recuperación. A veces la aplicación tópica de aceites será suficiente para calmar sus músculos cansados. A menudo necesitará masajear ciertas áreas del cuerpo, especialmente después de un entrenamiento particularmente duro. Para muchos atletas, el masaje es una parte regular y vital de la recuperación post-entrenamiento.

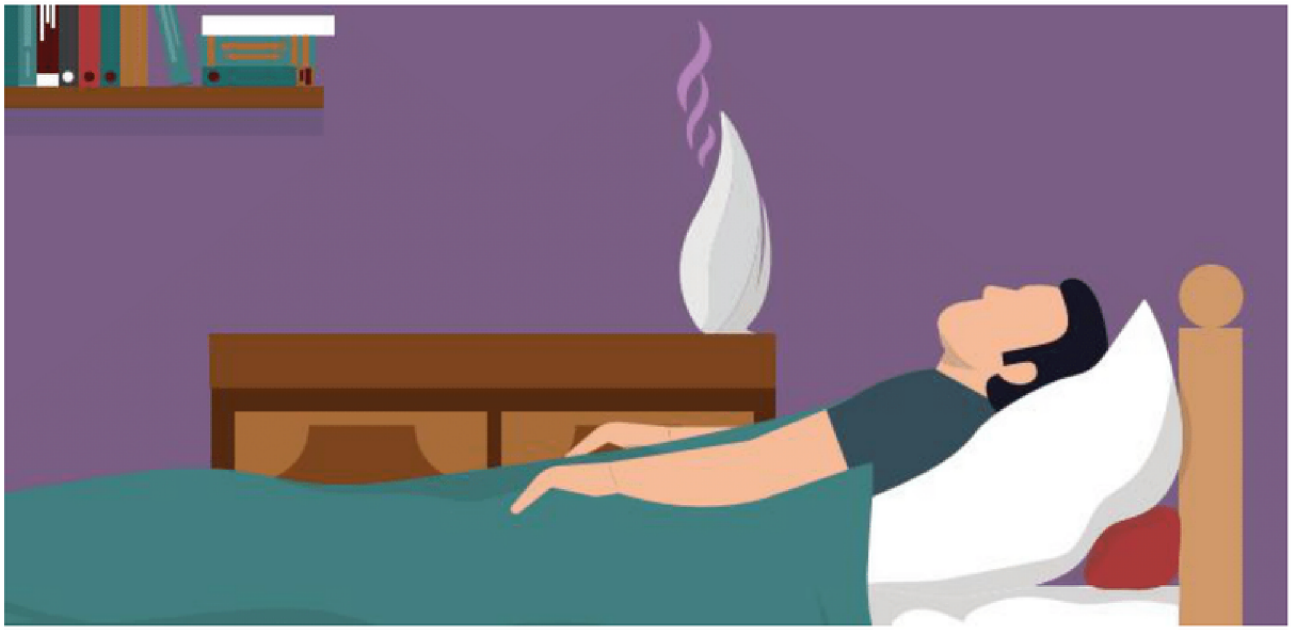
Los aceites esenciales se han utilizado en terapia de masaje durante siglos y pueden mejorar su experiencia, especialmente cuando utiliza masajes para la recuperación después del entrenamiento. Además de hacer un masaje más suave y confortable, los aceites esenciales también permiten al usuario disfrutar de un aroma encantador que puede promover la sensación de relajación y comodidad, y equilibrar las emociones.

Hemos establecido que algunos aceites esenciales tienen componentes químicos que los hacen útiles para calmar y relajar los músculos cuando se aplican por vía tópica. Del mismo modo, algunos aceites esenciales tienen aromas calmantes que pueden relajar la mente y el cuerpo. Esto agrega una capa adicional de relajación a su masaje, ayudando aún más a su cerebro y cuerpo después de un entrenamiento vigoroso.



Descanso

Después de un enfriamiento adecuado, es importante descansar antes de su próximo entrenamiento. Su cuerpo podrá funcionar mejor después de descansar. La falta de descanso puede provocar lesiones o sobrecargar el cuerpo. Como el descanso le permitirá continuar teniendo entrenamientos seguros y efectivos, es un elemento tan crucial como el estiramiento o la hidratación.



La importancia del descanso

Cuando uno hace ejercicio, está rompiendo tejido muscular. El dolor o molestias que siente después del ejercicio proviene de pequeños microdesgarros que se producen en todos sus tejidos. Mientras descansa (y restaura su cuerpo con la nutrición adecuada), las fibras musculares que se rasgaron durante el ejercicio comienzan a repararse. Este proceso de reparación, conocido como hipertrofia, permite que los músculos crezcan más grandes y más fuertes.

Como puede ver, procesos importantes tienen lugar durante el descanso. Debe dejar que sus músculos descansen para reparar los microdesgarros que ocurrieron durante el entrenamiento. Sin un descanso adecuado, puede terminar trabajando demasiado su cuerpo o incluso dañar los músculos o el tejido conectivo, al no darles suficiente tiempo para recuperarse.

MICRODESGARROS: rasgaduras diminutas y microscópicas en los músculos que ocurren durante el ejercicio.

HIPERTROFIA: proceso de reparación de los tejidos por el que pasan las fibras musculares desgarradas durante los períodos de descanso. Durante este proceso, el tejido muscular se repara a sí mismo y se hace más grande, más fuerte y más resistente.

Dormir

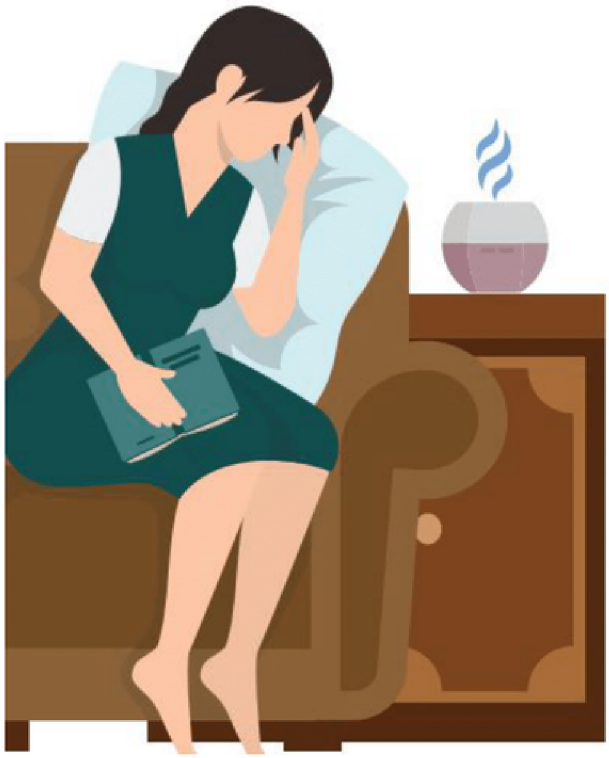
Los aceites esenciales calmantes se pueden usar para algo más que la relajación: se sabe que muchos ayudan a promover una buena noche de sueño. Dormir lo suficiente le da tiempo a su cuerpo para recuperarse entre entrenamientos. Si tiene problemas para relajarse o no puede dormir profundamente, puede ser difícil sentirse preparado para su próximo entrenamiento. Agregar aceites esenciales a un baño tibio o difundir aceites calmantes en su dormitorio puede crear una atmósfera tranquila. También puede aplicar aceites esenciales calmantes en la planta de los pies antes de acostarse, o combinar aceites relajantes con un poco de agua en una botella con atomizador y aplicar sobre sus almohadas y ropa de cama. Al crear un entorno que promueva una noche relajante de sueño, podrá descansar lo suficiente antes y después de un entrenamiento intenso.

Relajación

Hay innumerables formas de usar aceites esenciales calmantes para promover la relajación como parte de su rutina de descanso después de entrenar. Por ejemplo, puede agregar algunas gotas de un aceite esencial relajante a un baño tibio antes de acostarse. Esto no solo cubrirá el cuerpo en aceites esenciales calmantes, sino que el aroma de los puede relajar la mente. También puede difundir aceites esenciales calmantes para ayudar a crear un ambiente relajante. No importa qué incluya en su rutina de descanso, difundir aceites esenciales calmantes o relajantes puede ayudar a cultivar un ambiente que tranquilizará su cuerpo y mente. Crear un ambiente relajante lo ayudará a obtener el descanso adecuado que su cuerpo necesita antes del próximo entrenamiento.

Lucha contra la fatiga

Cuando está siguiendo una rutina de ejercicio estricta o regular, o tratando de alcanzar objetivos de ejercicio específicos, es común sentirse fatigado o quemado. Esto es especialmente cierto cuando está comenzando un régimen de entrenamiento específico. Puede sentirse cansado todo el tiempo, lo que dificulta encontrar la energía y la motivación para seguir haciendo ejercicio.



Si bien la fatiga puede impedir su progreso hacia sus objetivos, puede usar aceites esenciales para ayudar a relajarse durante los períodos de descanso y vigorizarse cuando llega el momento del entrenamiento. Considere usar aceites esenciales con tonos relajantes durante su rutina de recuperación de enfriamiento o después del entrenamiento. Estos aceites tienen un aroma que puede ayudarlo a calmarse en preparación para su próximo entrenamiento. Al usar estos aceites, puede ayudar al cuerpo a obtener el descanso que necesita antes de esforzarse nuevamente.

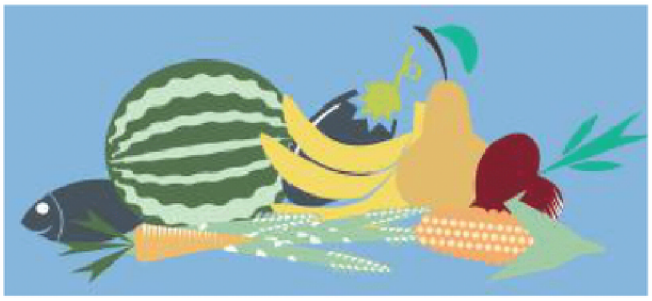
Cuando llega el momento de volver a hacer ejercicio, use aceites esenciales estimulantes o edificantes para sentirse despierto, concentrado y con energía. Ya sea que inhale estos aceites, los aplique tópicamente antes del ejercicio o los difunda durante su entrenamiento, los aceites esenciales de naturaleza edificante o energizante pueden ayudarle con la motivación y la atención que necesita para eliminar las sensaciones de fatiga y prepararse para un entrenamiento exitoso.

Mantener una dieta saludable

Además de enfocarse en los períodos de calentamiento, entrenamiento, recuperación y descanso, es importante reponer los nutrientes adecuados para progresar y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Si bien lo que come puede depender de si está tratando de desarrollar músculo, perder peso o mantener su peso actual, deberá proporcionarle a su cuerpo una nutrición adecuada antes y después de hacer ejercicio.

El tejido muscular se descompone durante el ejercicio y se repara durante el descanso. Descansar es crucial para fortalecer el cuerpo después de un entrenamiento; sin embargo, también debe ayudar al cuerpo a recuperarse alimentándolo con nutrientes útiles. Aunque existen innumerables beneficios al llevar una dieta saludable, proporcionar a su cuerpo los nutrientes adecuados entre los entrenamientos puede ayudar con lo siguiente:

- Proporcionar los nutrientes que los músculos necesitan
- Reponer las reservas de glucógeno que le dan energía para su próximo entrenamiento
- Reducir el dolor después de un entrenamiento intenso
- Restaurar la función normal del sistema nervioso central





Uso interno de aceites esenciales

Al igual que una dieta saludable, el uso interno de aceites esenciales puede ayudar al cuerpo entre entrenamientos. En el Capítulo 2, discutimos cómo los componentes químicos de cada aceite esencial otorgan beneficios específicos. Muchos aceites esenciales contienen beneficios internos que pueden ser útiles para promover un cuerpo saludable.

Alimentando el cuerpo

Cuando desee experimentar los beneficios internos de los aceites esenciales, además de una dieta saludable, simplemente busque aceites que contengan el tipo de beneficios que está buscando y agregue ese aceite a su dieta.

Si bien los aceites esenciales proporcionan una forma segura y natural de proporcionar al cuerpo beneficios internos, es importante informarse sobre el uso interno de los aceites esenciales antes de incorporarlos a su dieta. El uso interno seguro requiere una dosis adecuada y la conciencia sobre las sensibilidades que pueda tener a los aceites esenciales específicos. Hay muchos aceites esenciales que pueden proporcionar al cuerpo beneficios internos; sin embargo, por su composición química, algunos aceites esenciales nunca deben usarse internamente, en ninguna cantidad. Una vez que haya aprendido sobre la forma de usar aceites esenciales de manera interna y segura, es fácil incorporarlos a su estilo de vida saludable mientras se esfuerza por alcanzar metas específicas.

Puede usar aceites esenciales internamente colocando unas gotas en una cápsula vegetal y tragar; agregando algunas gotas a un vaso de agua u otra bebida, o pequeñas cantidades para agregar sabor a sus alimentos.

Ayudando a los sistemas del cuerpo

Hemos establecido que los aceites esenciales pueden proporcionar al cuerpo beneficios cuando se toman internamente, pero ¿exactamente qué tipo de beneficios ofrecen al cuerpo? Para alguien que hace ejercicio, lleva una dieta saludable y trabaja constantemente para alcanzar sus objetivos de bienestar, los aceites esenciales pueden proporcionar muchos beneficios al cuerpo cuando se toman internamente. Dependiendo del aceite y su composición química, se puede obtener una serie de beneficios de tomar un aceite esencial internamente como parte de una dieta saludable. El uso interno de aceites esenciales puede proporcionar los siguientes beneficios:

- Soporte general de salud y bienestar *
- Soporte antioxidante *
- Soporte digestivo *
- Soporte del sistema cardiovascular *
- Soporte del sistema nervioso *
- Soporte del sistema inmunológico *
- Soporte del sistema respiratorio *

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Suplementos de aceites esenciales

Si bien el uso y el éxito de los suplementos dietéticos todavía se debate ampliamente y es bastante controvertido, no se puede negar que la mayoría de las dietas carecen de muchos nutrientes importantes. Cuando se usan junto con una dieta sana y equilibrada, los suplementos (incluidos los de aceites esenciales) pueden ayudar a las personas con deficiencias nutricionales, pueden promover la salud celular y mejorar otras áreas de bienestar general.*

Como los aceites esenciales brindan muchos beneficios potenciales al usarse internamente, puede ser beneficioso tomar suplementos especialmente formulados con aceites esenciales, especialmente si se trabaja para lograr objetivos específicos de salud y bienestar.

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Aceites esenciales y pérdida de peso



Para mucha gente, los objetivos de ejercicio y alimentación sana se concentran en perder peso o mantener un peso sano. Los aceites esenciales pueden ser una parte saludable de un programa de pérdida de peso al combinarse con una alimentación sana y ejercicio constante. Muchos aceites esenciales contienen propiedades útiles para la pérdida de peso porque pueden ayudar a frenar los antojos, promover un metabolismo saludable y ayudar a la digestión.*

Éstos son algunos ejemplos de cómo los aceites esenciales pueden ser útiles para quienes trabajan para alcanzar los objetivos de pérdida de peso:

- Combine una o dos gotas de aceite de canela con aceite de limón en un vaso de agua para ayudar a la digestión o evitar los antojos del hambre.*
- Tome una gota de aceite de hinojo en agua o té para ayudar a combatir los antojos de dulces*
- Difunda aceite de pomelo mientras hace dieta o intenta bajar de peso para aumentar la motivación.
- El aceite de lima respalda el control del peso saludable *
- El aceite de tomillo puede ayudar a mantener un metabolismo sano y control de peso. *

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar, o prevenir ninguna enfermedad.

Ahora que hemos aprendido sobre los elementos importantes de un entrenamiento y cómo los aceites esenciales pueden desempeñar un papel vital en cada etapa, hablemos de formas más específicas de usar los aceites esenciales para diferentes rutinas de ejercicios, objetivos de ejercicio y estilos de vida saludables.

CAPÍTULO 4 - Agregando Aceites Esenciales a su rutina diaria

Como cada aceite esencial tiene un aroma único, beneficios específicos y una composición química distinta, hay muchas maneras de incorporarlos en su rutina de ejercicios. Con tantos beneficios y usos diversos, los aceites esenciales pueden ser tan útiles durante la práctica de yoga como lo son antes de un gran partido de fútbol o en la parte final de su ruta de senderismo favorita. Así como existen innumerables formas de ejercitar y mantener su cuerpo en forma, no hay fin para las formas en que los diferentes aceites esenciales y sus combinaciones se pueden usar para mejorar cualquier forma de actividad física.



Si está tratando de determinar qué aceites esenciales serán los más útiles para su rutina de ejercicios personales y sus objetivos, vea algunos de los principales beneficios que posee cada uno de los aceites:

Albahaca: Puede calmar los músculos tensos *
Bergamota: puede calmar el sistema nervioso y relajar los músculos;* ayuda a mantener un metabolismo saludable *
Abedul: se puede masajear en las manos, la espalda y las piernas después del ejercicio para una sensación calmante y reconfortante
Pimienta negra: contiene importantes antioxidantes;* es compatible con un metabolismo saludable *
Cardamomo: promueve la respiración clara y mantiene la salud respiratoria*
Casia: se puede usar para masaje de calentamiento después de un entrenamiento difícil
Cedro: Antes de hacer ejercicio, pruebe frotando 1-2 gotas en su pecho para mantener la vitalidad durante el entrenamiento
Canela: Diluya con aceite de coco fraccionado dōTERRA® y haba un masaje de calentamiento para las articulaciones frías y adoloridas
Clavo de olor: ayuda a mantener un sistema inmunológico sano;* promueve la circulación sanguínea saludable;* puede calmar los músculos tensos*
Cilantro: después de un entrenamiento corto, aplicar a las piernas para un masaje relajante
Ciprés: antes de una carrera larga, aplicar a los pies y las piernas para un impulso energizante
Abeto Douglas: promueve sensaciones de vías respiratorias claras y respiración fácil
Eucalipto: promueve sensaciones de respiración clara y vías respiratorias abiertas; crea un masaje calmante
Hinojo: Tome una gota de agua o té para ayudar a librarse de los antojos de dulces *
Incienso: después de un día de actividad al aire libre, masajee manos y pies para obtener un efecto calmante
Geranio: aplicar a las axilas después de un entrenamiento sudoroso
Jengibre: puede ayudar a mantener la función saludable de las articulaciones;* difunda para promover una sensación de equilibrio
Pomelo: Difunda al hacer dieta o tratando de perder peso para aumentar la motivación
Helicriso: se usa junto con un masaje corporal completo para promover la vitalidad y la energía
Zacate limón: Combínelo con aceite portador y úselo para masajes después de un duro entrenamiento
Lima: apoya el metabolismo y el control del peso sanos*
Mejorana: agregue a una mezcla de masaje para atender los músculos cansados, o aplique antes y después del ejercicio
Melaleuca: favorece la función sana de las articulaciones y alivia el dolor corporal después del ejercicio *
Melisa: puede ayudar a calmar después de un entrenamiento riguroso
Mirra: ayuda a relajar el sistema musculoesquelético y aliviar la tensión*
Orégano: puede contribuir a la salud y bienestar general al usarse con patrones de ejercicio y alimentación sanos *
Menta: Promueve las vías respiratorias claras; proporciona una excitación energizante cuando se aplica tópicamente o se difunde
Abeto de Siberia: Difunda antes de ejercitar para obtener un efecto energizante
Tomillo: puede contribuir a una mejor salud general junto con una mejor dieta y régimen de ejercicios. *
Vetiver: aplique a los pies después de un entrenamiento como parte de un masaje relajante
Naranja silvestre: agregue al agua para un estallido de sabor y promueva la salud general *
Gaulteria: masajes en manos, espalda y piernas para una sensación de calor y relajación después del ejercicio

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Aceites esenciales para deportes y entrenamientos específicos

Con tantos tipos diferentes de cuerpos, objetivos de ejercicio físico, métodos de pérdida de peso y tipos de entrenamientos, es poco probable que dos personas tengan exactamente la misma rutina de entrenamiento. Cómo, dónde y por qué se trabaja tendrá mucho que ver con sus objetivos personales de bienestar, estado de salud actual, lugar de residencia, preferencias, intereses, talentos y más. Afortunadamente, los aceites esenciales son extremadamente versátiles. Además de los usos generales para cada aceite enumerados anteriormente, los beneficios de los aceites esenciales son de gran alcance y diversos. Desde el gimnasio a la cancha y a su casa, siga leyendo para aprender a usar aceites esenciales para deportes y tipos de entrenamientos específicos.



Yoga

Los aceites esenciales son útiles antes, durante y después de la práctica de yoga por sus muchos beneficios para las emociones y el cuerpo. Puede mejorar su propia práctica de yoga con el uso de aceites esenciales con aromas distintos que crean la atmósfera de su elección.

Los aceites pueden ayudar a reducir sentimientos de ansiedad, promover sentimientos de bienestar y equilibrio emocional, y respaldar sentimientos de concentración, lo que los hace extremadamente útiles durante varias etapas de la práctica de yoga. Además del enfoque mental y la conciencia emocional, la respiración clara es una parte importante de cualquier práctica exitosa de yoga, y los aceites esenciales se pueden utilizar para promover sensaciones de vías respiratorias claras y respiración fácil.

Éstas son algunas formas simples de usar aceites esenciales para mejorar su práctica de yoga:

- Aplique aceites tópicamente o difunda para promover la concentración: **Albahaca, Abeto Douglas, Incienso, Hierbabuena.**
- Aplique aceites al pecho para promover sensaciones de respiración clara: **Cardamomo, Eucalipto, Melaleuca, Menta.**
- Aplique aceites a las sienes para relajar y reducir el estrés: **Incienso, Lavanda, Sándalo, Nardo,**
- Difunda aceites calmantes para una práctica relajante: **Bergamota, Cedro, Incienso, Lavanda, Petitgrain, Ylang Ylang**
- Difunda aceites energizantes para una práctica vigorizante: **Ciprés, Lima, Menta, Naranja Silvestre**

Si bien hay docenas de aceites esenciales útiles para usar antes, durante y después de su práctica de yoga, evite usar demasiados aceites diferentes a la vez, ya que esto puede sobrecargar o confundir los sentidos. Puede considerar mezclar algunos de sus aceites favoritos para crear su propia combinación de difusor única y disfrutar del aroma durante su práctica.

SPRAY doTERRA® PARA EL COLCHÓN DE YOGA

Es importante limpiar su colchón de yoga después de cada uso. Siga estas instrucciones para crear su propio spray para la limpieza de su colchón de yoga.



Ingredientes:

- 3/4 taza de agua destilada
- 1/4 taza de hamamelis sin alcohol, o vinagre blanco
- 5 gotas de aceite de lavanda
- 3 gotas de aceite de melaleuca
- Botella spray de vidrio



Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una botella de spray de vidrio
2. Agite hasta combinar
3. Para usar, rocíe en la estera y seque con una toalla

Nota: No todas las colchonetas de yoga son tratadas de la misma manera. Primero rocíe un punto de prueba en una pequeña parte de su colchón para asegurarse de que no se verá afectada negativamente.

Deportes organizados



Muchas personas eligen hacer ejercicio practicando deportes organizados. Tanto si es usted un atleta profesional como si le gusta reunirse a jugar con sus amigos, puede usar aceites esenciales para mejorar su experiencia. Una vez que haya identificado qué aceites esenciales tienen propiedades calmantes, refrescantes, tonificantes o edificantes, es fácil usarlos durante las etapas de preparación y recuperación, tanto antes como después de un juego o práctica.

Si bien las necesidades de los atletas varían según el deporte, la mayoría necesitarán algo que les ayude a motivarlos y energizarlos antes de un juego o práctica, y algo para ayudarlos a relajarse y recuperarse después. Aquí es donde los aceites esenciales son útiles. Ya sea que juegue baloncesto en el parque, tenis después de la escuela o golf los fines de semana. Los aceites esenciales pueden convertirse en la clave para facilitar la preparación previa al juego y la recuperación posterior a éste.

Éstas son algunas formas en que cualquier deportista puede usar aceites esenciales durante las prácticas, los entrenamientos y los juegos:



- **Difunda aceites esenciales en el vestuario** antes de un juego para promover sentimientos edificantes, energizantes o motivadores.
- **Aplique aceites esenciales de enfriamiento al pecho** antes de un juego para ayudar a promover las vías respiratorias despejadas y la respiración fácil.
- **Aplique aceites esenciales relajantes en los pies** después de una larga práctica o torneo para calmar las piernas y los pies.
- **Use aceites esenciales calmantes, relajantes o de calentamiento para masajes** después de un juego o práctica, para ayudar a su cuerpo a recuperarse.
- Si le gusta tomar un baño caliente o frío después de un juego, considere **agregar unas gotas de un aceite esencial al agua**. Use aceites esenciales suaves para mejorar su experiencia de baño después del juego.
- **Coloque unas gotas de gaulteria en una bolita de algodón y colóquela en su bolso de gimnasia**. El fuerte olor de la gaulteria funcionará para enmascarar cualquier olor.

Atletas de resistencia

Para los atletas de resistencia, acostumbrados a largas horas de entrenamiento, los aceites esenciales pueden ser una parte útil de la preparación y la recuperación. Los atletas de resistencia llevan sus cuerpos al límite y con frecuencia necesitan ayuda para mantener sus músculos sueltos, sus articulaciones fuertes, sus pies y piernas en forma óptima y sus mentes agudas.

El Capítulo 2 presenta una lista de algunos de los mejores aceites esenciales para calmar los músculos: estos son aceites importantes para tener a mano si es corredor, ciclista o atleta de resistencia. Aplicar aceites esenciales en las piernas y los pies antes y después de una sesión de entrenamiento puede ayudar a mantener su cuerpo suelto y con un rendimiento óptimo.

Puede considerar combinar algunos de los mejores aceites esenciales para relajar los músculos con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado, para ayudar a que los efectos duren más. Éstas son algunas buenas combinaciones que son útiles para aplicar antes y después de una sesión de entrenamiento larga:

Romero + Pimienta Negra + aceite de coco fraccionado doTERRA®
Ciprés + Bergamota + aceite de coco fraccionado doTERRA
Zacate limón + Albahaca + aceite de coco fraccionado doTERRA

Además de mantener los músculos flexibles, los corredores y atletas de resistencia a menudo están preocupados por sus articulaciones, especialmente los corredores, por todo el impacto que su cuerpo recibe durante una carrera. Pueden usar aceites esenciales con propiedades calmantes para ayudarse antes o después de una larga carrera.

• Diluya canela con aceite de coco fraccionado doTERRA y haga un masaje de calentamiento
• El jengibre es calmante y apoya las articulaciones sanas, flexibles y elásticas
• El incienso promueve la movilidad y la función sanas de las articulaciones, y puede proporcionar apoyo calmante en todo el cuerpo*

Baño de pies con aceite esencial doTERRA

Después de una larga carrera o paseo, sus pies necesitarán descansar y recuperarse. Si le gusta remojarse después de una carrera, un maratón o una sesión de entrenamiento, considere agregar aceites esenciales a la mezcla para una mayor relajación.

Necesitará:
Agua caliente
Sal de Epsom
Bicarbonato de sodio

Pruebe cualquiera de estos aceites esenciales (o una combinación):

Manzanilla romana	Menta	Lavanda
Romero	Jengibre	Clavo de olor
Limón	Pimienta Negra	



Pies frescos: Para mantener sus zapatillas deportivas con un aroma fresco, coloque unas gotas de un refrescante aceite esencial como menta, limón, naranja silvestre, pomelo o lima en una hoja para secadora y deslícela en su zapato durante la noche para ayudar a disipar los olores desagradables.



Entrenamiento de gimnasio

Para muchas personas, un viaje al gimnasio para un entrenamiento o una clase grupal es una parte normal de cada día o semana. Muchos que usan el gimnasio como parte regular de su rutina de ejercicios para alcanzar sus metas de bienestar y salud. Otros optan por tener equipos de ejercicio en sus casas para que hacer ejercicio sea aún más conveniente. De cualquier forma, hay muchas maneras de usar aceites esenciales para mejorar su experiencia.

• Agregue unas gotas de aceite esencial de limón, lima o naranja silvestre a su botella de agua para hidratarse y vigorizarse antes de ir al gimnasio.
• Aplique aceites esenciales que calienten a las extremidades durante el calentamiento para ayudar a aflojar las áreas problemáticas.
• Diluya aceites esenciales como el de menta con aceite de coco fraccionado doTERRA® y frote sobre el pecho antes del entrenamiento para promover la respiración clara.
• Si hace ejercicio en casa, difunda aceites esenciales como pomelo, bergamota, gaulteria y otros aceites con aroma estimulante para mantenerse motivado durante su entrenamiento.
• Después del entrenamiento, aplique aceites esenciales como coriandro y zacate limón en las piernas y los pies para ayudar a calmar y relajar los músculos.

Como los aceites esenciales tienen aromas naturales tan agradables, se pueden usar para mantener los olores a raya durante el ejercicio. Para mantener su cuerpo con un aroma fresco durante su viaje al gimnasio, pruebe a hacer su propio desodorante de aceite esencial siguiendo las instrucciones de esta página:

DESODORANTE DE ACEITE ESENCIAL

Ingredientes

1/4 taza de bicarbonato sin aluminio
1/4 taza de arrurruz o de almidón de maíz
3-5 cucharadas de aceite de coco
15 gotas de aceite esencial



Aceites esenciales recomendados: Limón, Melaleuca, Lavanda, Lima, Geranio Zacate Limón y Tomillo.
Nota: Si vive en un clima cálido, agregue una onza de Shea o de manteca de cacao derretida a la receta.

Instrucciones

1. Combine el bicarbonato de sodio, el arrurruz y aceite esencial en un tazón.
2. Combine el aceite de coco con los otros ingredientes una cucharada por vez hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada.
3. Presione firmemente en el recipiente de desodorante vacío y deje reposar hasta que el aceite de coco se solidifique.

Además de refrescantes y estimulantes aromas, los aceites esenciales también poseen propiedades de limpieza que pueden ser útiles para mantener limpio el equipo de ejercicio. Ya sea que esté utilizando su propio equipo, o quiera limpiar el del gimnasio antes de usarlo, querrá tener a mano este aerosol de limpieza para equipos.

Aerosol de limpieza de equipos de aceites esenciales

Aceites esenciales recomendados: pruebe aceites con propiedades limpiadoras como eucalipto, pomelo, lavanda, limón, menta o naranja silvestre. Combine los ingredientes en la botella de vidrio. Mezcle bien, rocíe y limpie.

• Botella de spray de 2-4 onzas
• Hamamelis (1/4 de la botella de spray)
• 5 gotas de aceite(s) esencial(es)
• Agua filtrada

Recreación al aire libre

Si vive cerca de un hermoso terreno, o si simplemente le encanta estar al aire libre, hay muchas formas de alcanzar sus metas físicas divirtiéndose al aire libre. Ya sea que practique senderismo, ciclismo de montaña, esquí, kayak o escalada en roca, siempre hay formas creativas de hacer ejercicio y disfrutar de un poco de aire fresco y bellos paisajes.

Lleve su entrenamiento al aire libre a veces puede presentar algunos desafíos, pero como ya habrá adivinado, hay algunos aceites esenciales que pueden ayudar a hacer sus excursiones al aire libre infinitamente más placenteras.

Mantener los insectos a raya

¿Sabía que algunos aceites esenciales brindan una manera de repeler naturalmente a los insectos? La investigación experimental ha demostrado que los aceites esenciales de Arborvitae, cedro, canela, clavo de olor, geranio, zacate limón, romero y tomillo pueden ser útiles para repeler insectos de forma natural. Antes de salir a entrenar, aplique tópicamente cualquiera de estos aceites esenciales para mantener a los insectos alejados.

Calmante para piernas y pies cansados

Ya sea que haya caminado por millas para llegar a su campamento, que haya pasado toda la tarde en su bicicleta de montaña o haya esquiando en nieve fresca todo el día, sus músculos y extremidades se sentirán cansados después de un largo día al aire libre. Para ayudar a calmar sus músculos, aplique tópicamente aceites esenciales con propiedades de calentamiento o enfriamiento y masajee sus piernas y pies. La naturaleza relajante de estos aceites le ayudará a relajarse después de un largo día de esfuerzo.

Promover la motivación y la vitalidad



Incluso si le encanta estar afuera, a menudo puede ser difícil mantener la motivación en el transcurso de una larga caminata, paseo en bicicleta o un viaje por el río. Para mantenerse motivado, intente aplicar aceites esenciales con tonos estimulantes antes de comenzar su viaje. Ya sea que aplique el aceite a su piel o su ropa, podrá respirar el aroma durante su entrenamiento al aire libre para mantener la motivación y vitalidad. Intente usar aceites esenciales como cedro, ciprés y eucalipto para mantenerlo fortalecido y motivado durante su aventura.

Combatir las amenazas ambientales

Con todos los diferentes elementos que se encuentran en la naturaleza, las amenazas ambientales pueden surgir y arruinar su entrenamiento al aire libre incluso antes de que comience. Para manejar los elementos ambientales y mantener las amenazas a distancia, considere el uso de aceites esenciales con propiedades que puedan proteger contra este tipo de amenazas. Los aceites esenciales como Arborvitae, clavo de olor, cilantro, incienso y melaleuca, tienen propiedades de limpieza que los hacen útiles para combatir las amenazas ambientales, y se pueden aplicar tópicamente antes de salir al aire libre para hacer ejercicio.

También puede usar aceites esenciales como cardamomo, abeto Douglas, eucalipto, lavanda, melaleuca y menta para promover la sensación de respiración fácil y despejar las vías respiratorias cuando experimenta incomodidad durante una excursión al aire libre.

Infunda su rutina de ejercicios con aceites esenciales

Cuando usted conoce las propiedades y los beneficios específicos de los aceites esenciales, es fácil incorporarlos a su rutina de ejercicios. El beneficio de usar aceites esenciales para construir un estilo de vida saludable y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico es que no tiene que modificar sus rutinas o preferencias; simplemente puede usar aceites esenciales para ayudar con los entrenamientos en los que ya participa y disfruta. Con una variedad tan amplia de aceites e innumerables formas de usarlos, puede mejorar instantáneamente su rutina de ejercicios mediante el aprovechamiento de la potencia, la potencia y la eficiencia de los aceites esenciales para el cuerpo.



Todas las palabras con marca comercial o símbolos de marca registrada son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de doTERRA Holdings, LLC.