

USO TÓPICO DE LOS ACEITES ESENCIALES



ESSENTIAL
POWER

dōTERRA® eBOOK



ÚSO TÓPICO DE LOS ACEITES ESENCIALES

CAPÍTULO 1 - ¿POR QUÉ USAR ACEITES ESENCIALES POR VÍA TÓPICA?

CAPÍTULO 2 - CÓMO FUNCIONA

CAPÍTULO 3 - SEGURIDAD

CAPÍTULO 4 - IDEAS DE APLICACIÓN TÓPICA

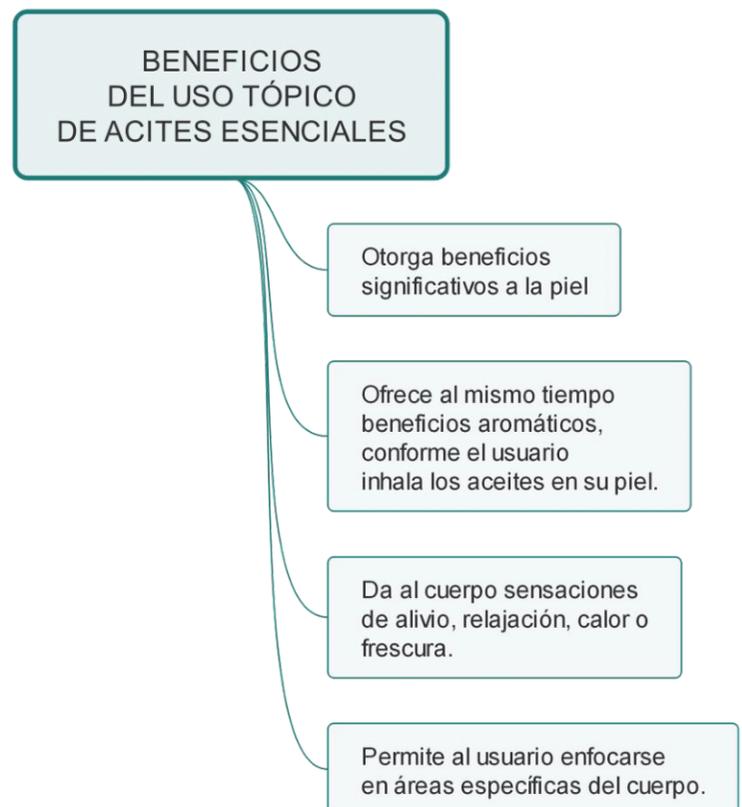
CAPÍTULO 1 - ¿POR QUÉ USAR ACEITES ESENCIALES POR VÍA TÓPICA?

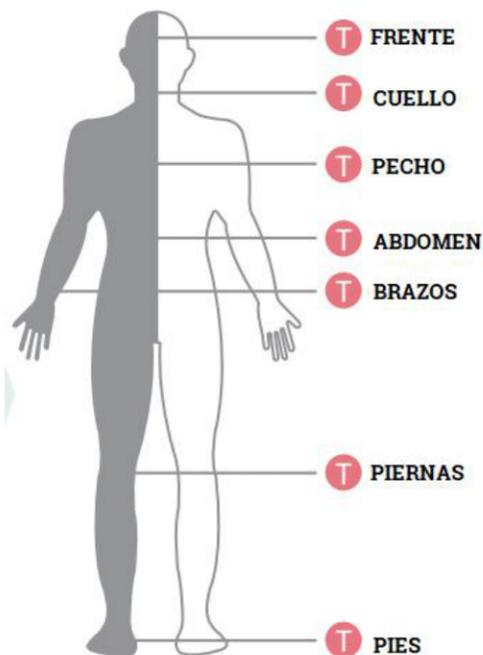
La aplicación tópica es una de las formas más rápidas y simples de experimentar los beneficios de los aceites esenciales para el cuerpo. Cuando se usan correctamente, los aceites esenciales pueden ser extremadamente beneficiosos para la piel, calmantes para el cuerpo, útiles para el masaje, y útiles en muchas formas en la vida cotidiana. La aplicación tópica es única porque permite al usuario enfocarse en áreas específicas del cuerpo para lograr el efecto deseado. Además de los beneficios específicos, muchas formas de aplicación tópica pueden proporcionar un apoyo general para todo el cuerpo. Una vez que vea cuán fácil y efectiva es la aplicación tópica, puede mejorar instantáneamente su experiencia con aceites esenciales.

Ventajas de los aceites esenciales para la piel

Por poseer potentes propiedades de purificación y limpieza, los aceites esenciales han sido usados durante mucho tiempo para curar, tratar y mejorar la piel. Muchos aceites esenciales contienen componentes químicos útiles para la limpieza y purificación natural, lo que ayuda a mantener una piel saludable. Los aceites esenciales son útiles para reducir la apariencia de imperfecciones de la piel, suavizar la piel irritada, limpiar la piel grasa, reducir las arrugas y líneas de expresión, promover una complexión saludable, reducir la aparición de imperfecciones y más.

A diferencia de muchos productos para el cuidado de la piel, los aceites esenciales proporcionan una manera pura, natural y segura de cuidar la piel. Si bien los componentes químicos naturales que se encuentran en los aceites esenciales son útiles para la piel, los aceites esenciales no incluyen las toxinas o agentes que se encuentran a menudo en los limpiadores, tónicos y lociones comerciales.





Además de la naturaleza segura y pura de los aceites esenciales, también es fácil adaptarlos a la piel sensible o delicada mediante su dilución antes de usar. Las personas con piel particularmente sensible a menudo tienen dificultades para encontrar una solución no irritante para el cuidado de la piel. Los aceites esenciales no solo eliminan los parabenos y las toxinas que a menudo se encuentran en los productos para el cuidado de la piel en el mercado actual, también se pueden diluir para atender piel particularmente sensible. Quienes se preocupan por la irritación y la sensibilidad cutáneas pueden cosechar las ventajas de limpieza y purificación de los aceites esenciales para la piel.

Beneficios del uso tópico para todo el cuerpo

Además de beneficios importantes para la piel, los componentes químicos en los aceites esenciales los hacen útiles para todo el cuerpo. Algunos tienen propiedades calmantes que los hacen útiles para relajar el cuerpo. Otros son conocidos por sus propiedades de calentamiento o enfriamiento que pueden ser útiles para calmar el cuerpo o aliviar la tensión. Algunos aceites esenciales pueden incluso promover la respiración saludable cuando se aplican en el área del pecho y el cuello, mientras que otros son reconocidos por su capacidad para calmar músculos y articulaciones cansadas.

Como se mencionó anteriormente, una de las ventajas de usar aceites esenciales por vía tópica es la capacidad de apuntar a un área específica del cuerpo. La aplicación tópica permite un uso específico que deja al usuario seleccionar un aceite según sus beneficios conocidos y aplicarlo en un área precisa para lograr el efecto deseado.

Si bien el uso de aceites esenciales en áreas específicas puede ser eficaz, su uso tópico también puede proporcionar beneficios generales a todo el cuerpo. A quienes buscan beneficios generales como relajación, alivio, una sensación de calor o enfriamiento, y más, el uso tópico de aceites esenciales puede proporcionar estos beneficios.

Casos históricos de uso tópico

El uso tópico de aceites esenciales y componentes naturales de plantas no es una tendencia nueva, sino una práctica que ha estado en uso durante siglos. Las personas de todo el mundo vieron el valor de usar plantas, extractos de plantas y aceites esenciales para calmar la piel y el cuerpo, producir efectos de enfriamiento y calentamiento, embellecer la piel y más. Eche un vistazo a algunas maneras en que las plantas y los aceites esenciales se han usado tópicamente a lo largo de la historia:



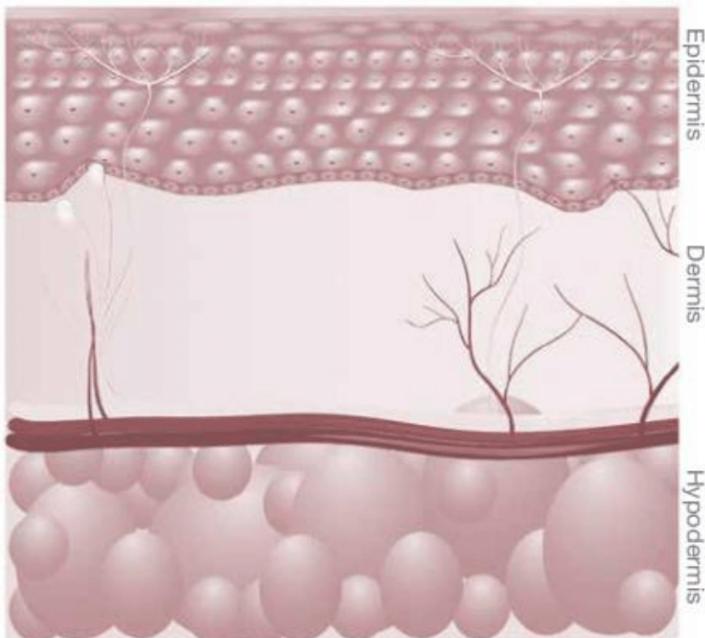
- Los antiguos griegos usaban tomillo para bañarse, mientras que los egipcios lo usaban como parte del proceso de embalsamamiento
- Conocido por sus muchos beneficios para la piel, el helicriso se usaba comúnmente en la antigua Grecia
- Los antiguos egipcios solían usar geranio para ayudar a embellecer la piel
- Los antiguos egipcios usaban eneldo por sus efectos calmantes
- El incienso fue utilizado por los antiguos egipcios para perfumes y ungüentos para calmar la piel
- El sándalo indio tiene muchos beneficios para la piel, y fue utilizado tradicionalmente por los egipcios en el embalsamamiento
- Los romanos y los egipcios frecuentemente usaban la lavanda para bañarse, relajarse y como perfume
- Las hojas del árbol de melaleuca fueron utilizadas por los aborígenes australianos durante siglos. Machacaban las hojas y las aplicaban directamente sobre la piel por su efecto refrescante
- A lo largo de la historia, la mirra se ha usado como perfume, para embalsamar y como ayuda de salud.
- En tiempos bíblicos, la casia se usaba como aceite de calentamiento
- Con miles de años de uso documentado, el aceite de sándalo hawaiano ha sido muy valorado por su capacidad de reducir las imperfecciones de la piel
- Durante la Edad Media, la salvia se usaba a menudo para calmar la piel

CAPÍTULO 2 - CÓMO FUNCIONA

El uso tópico es la aplicación directa de un aceite esencial en la piel o el cuerpo. Mientras que el uso aromático permite a los usuarios disfrutar de aceites esenciales a través del aire, y el uso interno consiste en consumir los aceites esenciales, la aplicación tópica es una forma sencilla de experimentar su poder, proporcionando beneficios significativos para la piel y el cuerpo entero.

Base científica

¿Sabías que la piel es un órgano? Al igual que el hígado o el corazón, la piel lo es, y es uno de los más grandes del cuerpo, debido a su peso y área de superficie. Al ser un órgano principal del cuerpo, la piel tiene muchas funciones, incluyendo la protección, proporciona sentido del tacto y regula la temperatura corporal.



Proporciona protección: una de las funciones más importantes de la piel es que protege nuestros tejidos y otros órganos. La piel evita las sustancias no deseadas o nocivas y protege los órganos internos de la radiación o las lesiones.

Sentido del tacto: la piel también nos ayuda a comprender nuestro entorno mediante el envío de mensajes sensoriales al cerebro, que nos permiten detectar los cambios en la temperatura, el dolor, la presión y más.

Regulación de la temperatura: un cuerpo sano debe permanecer dentro de un rango de temperatura seguro. A través de la transpiración y el flujo sanguíneo, la piel regula la temperatura de nuestro cuerpo para mantenerlo en el rango óptimo.

Absorción



Como puede ver, la piel juega un papel vital para proteger el cuerpo y mantenerlo saludable. Esto nos da una mayor comprensión de cómo la aplicación tópica de aceites esenciales puede influir en nuestra salud. Los aceites esenciales son sustancias solubles en lípidos, lo que les permite penetrar la piel fácilmente. La aplicación tópica es una forma eficaz de usarlos pues una vez son absorbidos por la piel, permanecerán en el área aplicada, lo que permite a los usuarios obtener beneficios en un área localizada.

Si bien los aceites esenciales se absorben fácilmente en la piel, puede aumentar la absorción y extender sus beneficios al masajear el aceite en la piel, o mediante el uso de un aceite portador que humectará la piel a medida que el aceite se absorbe.

¿Entonces, cómo funciona?

Sabemos que la piel tiene muchas funciones que protegen y regulan el resto del cuerpo, y que los aceites esenciales se pueden absorber fácilmente por la piel, pero ¿cómo el aplicarlos en la piel nos permite experimentar sus beneficios? Cada aceite esencial tiene un perfil químico único que determina el tipo de beneficios que proporciona. Ciertos aceites esenciales tienen propiedades de calentamiento, energización o reanimación, mientras que otros tienen componentes químicos que los hacen calmar, suavizar, enfriar o renovar. Cuando un aceite esencial se aplica tópicamente y se absorbe en la piel, el usuario comienza a experimentar los beneficios de las propiedades químicas de cada aceite específico.

Como muchos son conocidos por sus propiedades de limpieza y purificación, los aceites esenciales se pueden usar para promover una piel limpia y saludable. Algunos proporcionan a la piel una sensación de calentamiento o enfriamiento, que puede ayudar a calmar las áreas afectadas y al cuerpo en general.



Además de los beneficios para la piel y el cuerpo, la aplicación tópica de aceites esenciales permite al usuario disfrutar de los beneficios aromáticos de cada aceite. Después de aplicar un aceite tópicamente, el aroma persistirá en la piel, y el usuario puede inhalarlo durante unas pocas horas. Incluso si está usando un aceite esencial por sus beneficios tópicos, también puede experimentar su aroma relajante, calmante, edificante o estimulante a medida que el aceite se asienta sobre su piel y lo inhala.

CAPÍTULO 3 - SEGURIDAD

Al igual que con cualquier producto que utilice tópicamente en su piel, existen algunas precauciones de seguridad que le permitirán disfrutar los beneficios de los aceites esenciales sin sufrir irritación o sensibilidad.

Los aceites esenciales son útiles para promover la apariencia saludable de la piel, relajar el cuerpo y más, pero es importante seguir las pautas de seguridad para garantizar un uso adecuado. Si bien cada aceite esencial es diferente, una vez que descubra cómo reacciona cada uno con su cuerpo, puede encontrar la forma de disfrutar de manera segura y efectiva los beneficios tópicos que cada aceite tiene para ofrecer.

Dilución

Cuando se trata de un uso tópico seguro de los aceites esenciales, la dilución es uno de los principios más importantes a comprender. A algunos les preocupa que diluir un aceite esencial antes de aplicarlo elimine sus beneficios; sin embargo, la dilución realmente contribuye a su mejor absorción en la piel, extendiendo los beneficios por más tiempo. Al diluir su aceite esencial con un aceite portador, disminuye la velocidad de evaporación, mejora la absorción y protege la piel sensible o delicada. Como puede ver, la dilución no quita la experiencia del aceite esencial, sino que permite una aplicación tópica más eficaz.

Proporción de dilución recomendada:

3 gotas de aceite portador → una gota de aceite esencial

Es importante resaltar que algunos aceites esenciales siempre deben ser diluidos antes de aplicarse tópicamente, por su estructura química y su naturaleza potente. Asegúrese de leer las instrucciones de cada aceite esencial antes de aplicarlo tópicamente, para asegurarse de usarlo de manera segura.

Aceites Portadores



En el mundo de los aceites esenciales, un aceite portador es aquel que literalmente transporta los aceites esenciales al área deseada de la piel; y se usan principalmente para la dilución. Cuando se diluye un aceite esencial en un aceite portador, se diluirá la potencia del aceite, sin embargo se aumentará la absorción en la piel, lo que finalmente permitirá maximizar los beneficios que el aceite esencial tiene para ofrecer.

Idealmente, un aceite portador debe ser un aceite vegetal puro para que pueda disolver fácilmente el aceite esencial sin dañar el delicado perfil químico de éste. Si la composición química de un aceite esencial se altera o daña de algún modo, se reducirá su eficacia y no obtendrá los beneficios deseados. Los siguientes aceites portadores son usados comúnmente para diluir aceites esenciales de forma efectiva:

- Aceite de aguacate
- Aceite de macadamia
- Aceite de linaza
- Aceite de oliva
- Aceite de nuez
- Aceite de almendras dulces
- Aceite de girasol
- Aceite de coco

En la mayoría de los casos, los aceites portadores contienen componentes químicos que pueden oxidarse con el tiempo. Nótese que los aceites han sido fraccionados o han pasado por el proceso de fraccionamiento, para ayudar a prolongar la vida útil del aceite portador. doTERRA utiliza aceite de coco fraccionado como aceite portador, debido a su larga vida útil y porque deja una sensación liviana y no grasosa.

Fraccionamiento: Los aceites portadores contienen ácidos grasos largos de los que se sabe que se oxidan con el tiempo. Durante el proceso de fraccionamiento, las cadenas de ácidos grasos de longitud más corta se separan para dar al aceite una vida útil más larga.

Aceites esenciales que SIEMPRE deben diluirse antes de su uso tópico:



Casia

Canela

Clavo de olor

Comino

Geranio

Zacate limón

Orégano

Tomillo

Dosificación

La clave para usar aceites esenciales de forma segura es observar siempre las sugerencias de dosis adecuadas. Si está usando un aceite esencial de forma aromática, tópica o interna, asegurarse de usar la cantidad correcta le permitirá permanecer dentro de los límites de uso seguro. Con el uso tópico, siempre hay riesgo de irritación o sensibilidad en la piel, especialmente si considera que cada aceite esencial tiene un perfil químico diferente, y cada persona tiene diferentes niveles de sensibilidad, condiciones cutáneas y preferencias.

Recuerde que una dosis de aceite esencial siempre dependerá de la edad, el tamaño, el estado de salud y la sensibilidad personal de la piel del individuo. Si tiene preocupaciones específicas, siempre es buena idea consultar con su médico antes de usarlos tópicamente.

USO TÓPICO:

- Comience con 1-2 gotas e incremente según sea necesario.
- Repita la dosis cada 4-6 horas según sea necesario.

Cuando use un aceite esencial tópicamente por primera vez, siempre comience con la dosis más baja posible: de una a dos gotas. Una vez que vea cómo reacciona su cuerpo a la dosis pequeña, puede aumentar la dosis según sea necesario para lograr el beneficio deseado. Como los aceites esenciales son tan potentes, siempre es una buena idea usar algunas pequeñas dosis periódicamente a lo largo del día, en lugar de una única dosis grande de una sola vez. Para uso tópico, una dosis puede repetirse cada cuatro a seis horas según sea necesario.

Sensibilidad

Como cada individuo tiene diferentes sensibilidades, preocupaciones de salud, condiciones de la piel y preferencias, es posible que los aceites esenciales causen una respuesta de sensibilidad. Es más probable que niños o personas con piel sensible a menudo desarrollen una sensibilidad y deban tomar precauciones adicionales al usar aceites esenciales por vía tópica.

Prueba de sensibilidad

Al aplicar un aceite esencial por primera vez, es una buena idea realizar primero una prueba de sensibilidad para ver cómo reaccionan su cuerpo y su piel a la estructura química del aceite. Puede realizar una prueba de sensibilidad aplicando una pequeña cantidad del aceite (mezclado con aceite portador) en un área discreta de la piel. Revise el área cada hora durante unas horas para asegurarse de que no haya sensibilidad o irritación.



Sensibilidad al sol

Es importante considerar que algunos aceites esenciales, especialmente los cítricos, pueden causar sensibilidad cuando se exponen al sol o a la luz ultravioleta después de su aplicación tópica. Como los aceites cítricos tienen compuestos fotosensibles, exponerse a la luz solar, luz ultravioleta o lámparas solares, por hasta 12 horas después de la aplicación, pueden causar sensibilidad en la piel. Los aceites esenciales que presentan riesgo de sensibilidad al sol normalmente incluyen una advertencia o precaución, por lo tanto, asegúrese de leer cuidadosamente las etiquetas de aceite antes de su aplicación.

Clasificación de aceites esenciales para uso tópico

dōTERRA utiliza descriptores de sensibilidad de la piel en cada aceite esencial para ayudar a los usuarios a evitar reacciones cutáneas al practicar un uso seguro. Cada producto incluye una de las tres etiquetas clasificatorias: "N" para Puro (Neat), "D" para Diluir, o "S" para Sensible. Estas etiquetas pueden ayudarle a determinar cómo aplicar de forma segura un aceite esencial por vía tópica.

Puro: los aceites esenciales en esta clasificación pueden aplicarse sin ninguna dilución. Los aceites en esta categoría tienden a tener una química suave y un bajo riesgo de sensibilidad.

Diluir: esta categoría se refiere a aceites que deben diluirse con un aceite portador antes de su aplicación tópica, cada vez. Esos aceites tienen una química más potente, y se pueden disfrutar con seguridad después de diluirlos.

Sensible: estos aceites siempre deben diluirse antes de usarse en pieles jóvenes o sensibles. Asegúrese de prestar atención a esta etiqueta si sabe que tiene piel sensible, o si planea usar aceites esenciales en sus hijos.

Áreas sensibles a evitar

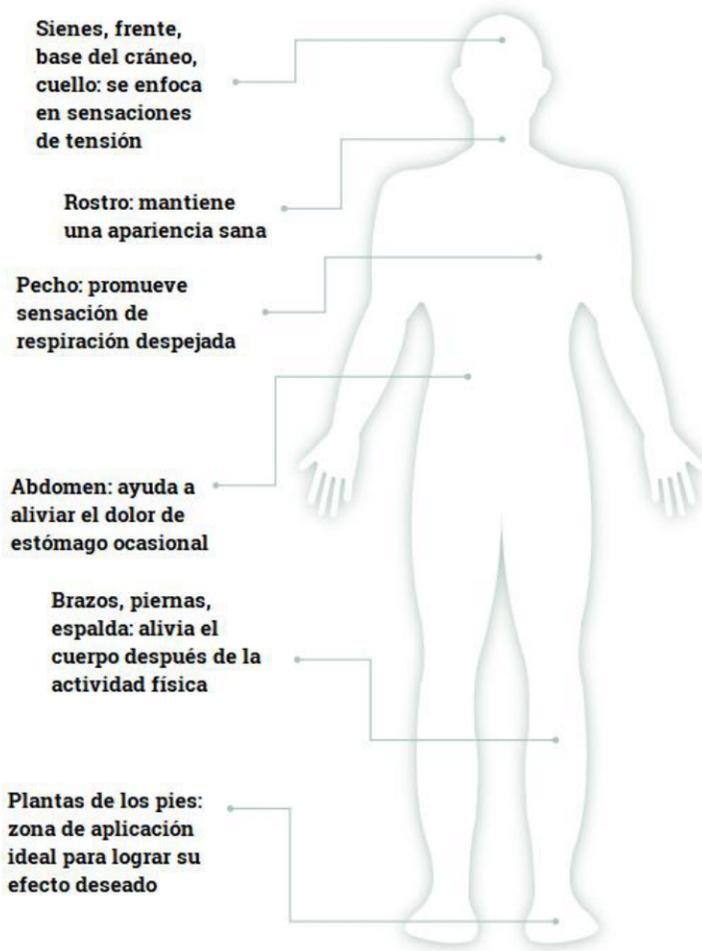
- Ojos, y la piel alrededor de los ojos
- Oídos internos
- Genitales
- Piel lesionada, abierta o dañada

Aplicación

Aunque los aceites esenciales varían en componentes químicos, potencia y aroma, algunas áreas de la piel son sumamente sensibles, y siempre deben evitarse, no importa el tipo de aceite. Es importante recordar que los aceites esenciales pueden permanecer en los dedos y las manos después de la aplicación tópica. Después de aplicar tópicamente los aceites esenciales, evite frotar o tocarse la cara y los ojos, ya que estas áreas pueden ser sensibles. Es una buena idea lavarse las manos con agua y jabón después de la aplicación para evitar el contacto con las áreas sensibles.

CAPÍTULO 4 - IDEAS DE APLICACIÓN TÓPICA

Ahora que está equipado con el conocimiento adecuado sobre dilución, sensibilidad y dosificación, es hora de analizar cómo aplicar los aceites esenciales por vía tópica. El capítulo anterior discutió algunas áreas sensibles que deben evitarse al usar aceites esenciales por vía tópica. Ahora, analicemos algunas de las mejores áreas para cosechar sus beneficios tópicos.



Cara: puede agregar aceites esenciales a su régimen diario de cuidado de la piel para mejorar el cutis y mantener una tez clara. Simplemente agregue unas gotas de un aceite a su limpiador facial, humectante o loción corporal. También puede diluir aceites esenciales con aceite de coco fraccionado y aplicarlos directamente a su cara.

Sienes, frente, base del cráneo, cuello: aplicar aceites esenciales a cualquiera de estas áreas le permitirá promover la relajación y concentrarse en cualquier sensación de tensión. Si tiende a mantener mucha tensión en el cuello, trabaja largas horas detrás de un escritorio o simplemente necesita relajarse después de un día tenso, considere aplicar aceites relajantes en cualquiera de estas áreas.

Abdomen: si bien el uso interno de aceites esenciales puede ser útil para aliviar males digestivos o ayudar a una función digestiva sana, también puede aplicar tópicamente los aceites sobre el abdomen para experimentar su naturaleza calmante y relajante. Aplique aceites esenciales al abdomen (sobre los principales órganos digestivos) para apoyar su función saludable y aliviar incomodidades digestivas ocasionales. También puede aplicar aceites esenciales al abdomen durante su ciclo menstrual cuando desee crear un masaje reconfortante.

Brazos, piernas y espalda: masajear aceites esenciales en los brazos, muñecas, piernas, pies y espalda después de un entrenamiento o actividad física le permite aprovechar su poder calmante. Muchos aceites esenciales tienen propiedades de enfriamiento y calentamiento, dándole un masaje relajante después de ejercitar su cuerpo.

Pecho: Las propiedades refrescantes y vigorizantes de los aceites esenciales pueden promover sensaciones de respiración despejada si se aplican tópicamente en el pecho. El usuario puede disfrutar simultáneamente los beneficios aromáticos de los aceites aplicados, ya que inhala el aroma de los aceites.

Planta de los pies: Es un lugar ideal para aplicar aceites esenciales, ya que los pies tienen grandes poros que pueden absorberlos fácilmente. Al probar un aceite esencial por primera vez, o al usar aceites en niños, la planta de los pies es un buen lugar para comenzar porque la piel es muy gruesa y menos propensa a la sensibilidad.

Ideas de aplicación tópica

Si está listo para comenzar con la aplicación tópica de aceites esenciales, éstas son algunas ideas para usar aceites específicos en su rutina diaria. Recuerde prestar atención a las precauciones o instrucciones específicas antes de la aplicación, así como la clasificación de cada aceite: Puro, Diluido o Sensible.



Arborvitae: aplíquese en muñecas y tobillos cuando sale a caminar para repeler insectos de forma natural

Albahaca: aplique en las sienes y la nuca para reducir la tensión

Bergamota: aplique sobre la piel mientras se ducha para experimentar un aroma calmante y beneficios purificadores para la piel

Pimienta negra: después de una siesta o cuando esté somnoliento en el trabajo, aplique pimienta negra a la planta de los pies para un despertar estimulante

Cardamomo: aplíquelo al pecho mientras planta flores o corta la hierba para una respiración despejada

Casia: Masajee el cuerpo con Casia y aceite de coco fraccionado para una sensación de calentamiento *

Cedro: agregue dos gotas de cedro a su polvo facial o humectante para propiedades aclaradoras adicionales

Cilantro: aplique Cilantro a las uñas de manos y pies para mantener un aspecto limpio y saludable

Canela: en invierno, diluya la canela con aceite de coco fraccionado para un masaje de calentamiento para las articulaciones frías y adoloridas*

Amaro: durante su ciclo menstrual, aplique amaro al abdomen para un masaje relajante

Clavo de olor: Combine dos gotas de clavo con una loción, para un masaje de calentamiento *

Coriandro: aplique tópicamente a la piel grasa para una tez clara y ayudar a reducir la aparición de imperfecciones

Ciprés: Combine con mejorana, lavanda y menta para una mezcla de masaje calmante

Eucalipto: aplique tópicamente en el pecho y respire profundamente para un vapor estimulante

Hinojo: Diluya con aceite portador y use para un masaje abdominal de alivio

Incienso: agréguelo a su crema hidratante diaria para reducir la aparición de imperfecciones y rejuvenecer la piel

Geranio: aplique directamente sobre la piel o disfrute de un tratamiento facial de aromaterapia para embellecer la piel*

Jengibre: Úselo para un masaje estimulante

Pomelo: agréguelo a la rutina facial nocturna de su adolescente para mejorar la apariencia de las imperfecciones (evite la exposición al sol)

Helicriso: aplique en la cara para reducir la aparición de arrugas y promover una apariencia brillante y juvenil

Jazmín: Úselo tópicamente en piel y cabello para ayudar a nutrir y proteger la piel y el cuero cabelludo

Bayas de enebro: coloque una gota sobre la piel para promover una tez clara y saludable

Lavanda: agregue Lavanda al agua del baño para eliminar el estrés, o aplíquelo a las sienes o la nuca

Limón: Lávese las manos con aceite de limón para eliminar la grasa después de trabajar en el automóvil, bicicleta u otros proyectos.

Zacate limón: aplique a los pies después de una larga caminata para una sensación refrescante *

Lima: combine con Melaleuca para un masaje calmante en el cuero cabelludo

Mejorana: Aplique a los músculos antes y después del ejercicio para ayudar a los músculos cansados y estresados

Melaleuca: para irritaciones ocasionales de la piel, aplique una o dos gotas en las áreas afectadas

Melisa: Frote en la frente, los hombros o el pecho para disminuir el estrés y promover el bienestar emocional

Mirra: combine unas gotas de mirra con naranja silvestre y manzanilla romana y agregue a su baño una experiencia de aromaterapia que también promueve la piel de aspecto saludable

Orégano: Combínalo con aceite transportador para un masaje relajante *

Pachulí: agrégalo a la crema hidratante diaria para ayudar a reducir la aparición de imperfecciones

Menta: frote en las sienes después de despertar para un impulso de energía matutino

Petitgrain: antes de irse a la cama, ponga unas gotas en la planta de los pies para promover la sensación de relajación

Manzanilla romana: agregue una o dos gotas a su humectante, champú o acondicionador favorito para promover la piel y el cabello de aspecto juvenil

Rosa: Úselo por vía tópica para promover un tono de piel uniforme y una tez sana

Romero: Aplique en el cuero cabelludo y masajee para obtener una abundante aromaterapia facial para embellecer la piel *

Sándalo: después de un largo día, agregue una o dos gotas a un baño caliente para promover la relajación y reducir el estrés

Nardo: agregue una o dos gotas de Spikenard a su limpiador favorito o producto antienviejecimiento para promover una piel sana y brillante

Tangerina: aplique a los puntos flexibles o al abdomen para promover sentimientos de felicidad

Tomillo: agregue a productos para el cabello para un cabello de apariencia gruesa y saludable y un cuero cabelludo limpio*

Vetiver: después de un día de pie, aplicar a los pies para un masaje relajante

Abeto blanco: después de una actividad extenuante, masajee la piel para una comodidad relajante

Naranja silvestre: dispense una o dos gotas en la palma junto con hierbabuena e incienso, frote las palmas e inhale, luego frote en la nuca para un impulso energizante.

Gaulteria: Masajee en las manos, la espalda y las piernas para una sensación calmante y reconfortante después del ejercicio

Ylang Ylang: aplicar en la nuca para un efecto calmante y edificante

** Recuerde, estos aceites esenciales siempre deben diluirse*

