

101 USOS RECOMENDADOS PARA LOS SIETE ACEITES ESENCIALES

Nota: Estos usos son recomendados para aplicarse en grado terapéutico
Young Living Essential Oils.



Los siete aceites esenciales fueron creados por Young Living Essential Oils (YLEO) . Así, cualquiera puede usarlos y apreciar sus beneficios de grado terapéutico. El estuche contiene tres aceites individuales: Lavender (Lavándula angustifolia). Limón (Cítrico limón), Peppermint (Menta de pimienta), y cuatro aceites mezclados: Joy, PanAway, Peace & Calming y Purification.

Todos los aceites se pueden usar como suplemento dietético.

Todos los aceites se pueden mezclar. El difuso de YLEO es una pompa de aire especial que está diseñada para dispersar los aceites dentro de una microfibra de vapor. Esta permite que los aceites se queden suspendidos en el aire para reducir bacterias, hongos y moho. También sirven para refrescar el aire con fragancias naturales, eliminando la necesidad de sintéticos y nocivos de los aires refrescantes. El difuso dispersa los aceites sin calentarlos lo cual puede hacer la esencia del aceite menos efectiva.

Todos los aceites se pueden aplicar en los puntos veta flex de los pies, se pueden adherir al agua del baño en una base de gelatina YLEO's , aplicarse tópicamente, y también en masajes para el cuerpo y los pies.

Por favor lea cuidadosamente y siga las instrucciones para como usar los aceites esenciales sin ningún riesgo incluido al final de éste folleto.

Para más información por favor contactar

LAVENDER

LAVENDER - (*Lavándula angustifolia*) Es el más versátil de todos los aceites esenciales. Terapéuticamente ha sido recomendado para la piel. Lavándula - Lavender- ha sido evaluado clínicamente como relajante, también se puede usar para limpiar cortes, magulladuras e irritaciones de la piel. La fragancia es un calmante balanceador y tranquilizante -física y emocionalmente- que se cultiva y destila en las granjas de Youn Living Essential Oils.

1. Frotar aceite Lavándula en los pies para efectos calmantes en el cuerpo.
2. Frotar una gota de aceite Lavándula en las manos y luego pasarla por la almohada para ayudar a dormir.
3. Una gota de aceite Lavándula en las picaduras de avispas e insectos reduce la picazón y la inchazón.
4. poner 2-3 gotas de aceite Lavándula en pequeñas quemaduras para el dolor.
5. Una gota de aceite Lavándula detiene el flujo de sangre de una cortadura.
6. Mezclar unas gotas de aceite Lavándula en V-6 aceite vegetal y usarse tópicamente en eczemas y dermatitis.
7. Para aliviar los síntomas de mareos póngase una gota de aceite Lavándula en la lengua o detrás del óvulo de las orejas.
8. Para detener el desangre de la nariz ponga una gota de aceite Lavándula en una pedazo de papel envuelto con hielo. Colóquelo en la base de la nariz y manténgalo hasta que pare de sangrar.
9. Frotar una gota de aceite Lavándula sobre el puente de la nariz para destapar los ductos lagrimales.
10. Frotar aceite de Lavándula en la piel reseca y cortada.
11. Frotar una gota de aceite Lavándula en los labios cuando están resacos y quemados por el sol.
12. Para reducir la formación de cicatrices, masaje aceite Lavándula alrededor del área afectada.
13. Frotar 2-3 gotas de aceite de Lavándula en las axilas como desodorante.
14. Frotar una gota de aceite Lavándula en las manos y aspirar profundamente para aliviar los síntomas de fiebre.
15. Frotar unas cuantas gotas de aceite Lavándula en el cuero cabelludo para tratar la caspa.
16. Ponga unas cuantas gotas de aceite Lavándula en una mota de algodón y póngala en el armario para alejar los insectos y polillas.
17. Ponga una gota de aceite Lavándula en la fuente de agua para aromatizar el aire, matar bacterias y prolongar la limpieza.
18. Ponga unas gotas de aceite Lavándula en una toalla mojada pongala en la secadora para desodorizar y refrescar la ropa
19. Ponga una gota de aceite Lavándula en una ampolla o piel abierta por el frío.
20. Difundir aceite de Lavándula para aliviar síntomas de alergias.
21. Poner algunas gotas de aceite Lavándula en una botella con agua destilada y luego rociar en las quemaduras por el sol para aliviar el dolor.
22. Una gota de aceite Lavándula en una cortada para limpiar y matar la bacteria.
23. Poner 2-3 gotas de aceite Lavándula en un salpullido para reducir la picazón y sanar la piel.

Limón

Limón- (cítrico limón) Tiene propiedades antisépticas y contiene componentes que han sido estudiados en las funciones del sistema inmunológico. También sirve como repelente de insectos y es beneficioso para la piel. Sin embargo, hay que recordar que los aceites cítricos no se deben aplicar en la piel directamente expuesta a los rayos ultravioleta en 72 horas.

24. Use 6 gotas de aceite de limón y 6 gotas de aceite Purificación en una botella con agua purificada para usar en el baño como aire refrescante.
25. Usar 1-2 gotas de aceite de limón para remover goma, grasa y manchas de lápiz.
26. Una gota de aceite de limón dá sabor a las tortas y bebidas.
27. Para hacer limonada casera, poner en la batidora 2 gotas de aceite de limón, 2 cucharadas de miel y dos vasos de agua purificada. Mezcle los ingredientes al gusto.
28. Frote una gota de aceite de limón en un callo por las mañanas y noches.
29. Para limpiar y aumentar la frescura de las frutas, llene una taza con agua fría, ponga 2-3 gotas de aceite de limón y enjuague las frutas con ésta agua, asegurándose que todas las partes de la fruta estén cubiertas.
30. Agregue 2-3 gotas de aceite de limón en una botella llena de agua. Limpie los mostradores de la cocina para esterilizarlos.
31. Dejar los limpiones en agua que contenga 2-3 gotas de aceite de limón, para desinfectarlos y matar gérmenes.
32. Agregar una gota de aceite de limón a la lavadora de platos.
33. Restregar una gota de limón en las manos después de usar baños públicos.
34. En un papel de limpiar los baños poner unas cuantas gotas de aceite de limón para el aseo del lugar.
35. Poner una gota de aceite de limón en llagas abiertas, herpes, úlceras en la boca para aliviar el dolor y ayudar a sanarlas.
36. Poner una gota de aceite de limón en las encías sangrientas causadas por gengivitis o por la extracción de una muela.
37. Poner una gota de aceite de limón en la piel grasosa o en espinillas y barros para balancear las glándulas sebáceas.
38. Frote unas cuantas gotas de aceite de limón en la celulitis para mejorar la circulación y ayudar a eliminar las toxinas de las células.
39. Frote 2 gotas de aceite de limón en los pies para el mal olor.

40. Frote unas cuantas gotas de aceite de limón en las venas varicosas para mejorar la circulación y relajar la presión de la vena.
41. Frotar una gota de aceite de limón en una verruga por las mañanas y las noches hasta que desaparezca.
42. Frotar unas gotas de aceite de limón donde se corta la carne para desinfectar y matar bacterias.
43. Poner 10-15 gotas de aceite de limón en un galón de agua para limpiar y quitar las manchas en las carpetas y dejar un olor a fresco.

PEPPERMINT- (Menta de pimienta) es una de los más antiguas y consideradas yerbas para calmar la indigestión. El doctor Jean Valnet estudió los efectos de la menta en el hígado y en el sistema respiratorio. Otros científicos también han estudiado los beneficios del peppermint, el que, inhalado, afecta el sabor y el olor. El doctor William N. Dember, de la Universidad de Cincinnati, estudió las habilidades del peppermint para mejorar la concentración y la agilidad mental. Por su parte, el galeno Alan Hirsch estudió las habilidades del peppermint y como trabaja directamente en el cerebro, el cual da la sensación de llenura después de las comidas. PEPPERMINT SE CULTIVA Y SE DESTILA EN LAS GRANJAS DE YOUNG LIVING.

44. Frote 4-6 gotas de aceite Peppermint en el estómago y alrededor del ombligo para aliviar la indigestión, flatulencia y diarrea.
45. Agregue una gota de aceite Peppermint a un té de hierbas para ayudar la digestión y aliviar las agruras.
46. Masajée unas gotas de aceite Peppermint en una herida para reducir la inflamación.
47. Aplique aceite de Peppermint inmediatamente en una lesión en el área (espinilla, golpe en el pie o mano) para reducir el dolor. Si hay una cortada, aplique el aceite de peppermint a los alrededores, pero no en la cortada.
48. Frote unas cuantas gotas de aceite Peppermint en la base de los pies para reducir la fiebre.
49. Aplique una gota de aceite peppermint tópicamente en la piel no abierta para reducir la inchazón.
50. Para la hiedra venenosa o roble venenoso aplique unas cuantas gotas de aceite Peppermint en el área afectada.
51. Inhalar aceite Peppermint antes y después de hacer ejercicios para mejorar el ánimo y reducir la fatiga.
52. Masajée unas gotas de aceite Peppermint en el abdomen para mejorar las náuseas.
53. Para mejorar dolores de cabeza, frote una gota de aceite Peppermint en el templo o en la sien, la frente (mántegalo fuera del alcance de los ojos). También se puede untar en la nuca.
54. Para detener el hipo, aplique una gota de aceite Peppermint en cada lado de la quinta vértebra cervical. (Contando tres vértebras desde la base de la nuca)
55. Ponga 2 gotas de aceite Peppermint en la lengua y úntese un poco debajo de la nariz para mejorar la concentración y permanecer despierto.

56. Difundir aceite Peppermint en el cuarto cuando se está estudiando para mejorar la concentración y precisión. Aspire aceite Peppermint cuando esté tomando el exámen para recordar mejor.
57. Frote 4 gotas de aceite Peppermint en el pecho y el estómago para mejorar mareos cuando se viaja.
58. Ponga una gota de aceite Peppermint en la lengua e inhale por la nariz para mejorar las molestias de un resfriado.
59. Ponga una gota de aceite Peppermint a las comidas para darles sabor y preservarlas.
60. Para mantener fuera del alcance las ratas, ratones, hormigas y cucarachas, ponga dos gotas de aceite peppermint en una mota de algodón y póngala en los puntos de entrada de estos animales.
61. Mezcle una botella de 15ml. de aceite Peppermint en 5 galones de pintura para dispersar los gases.
62. Ponga unas cuantas gotas de aceite Peppermint en una taza de agua caliente y reemplaze el café.
63. Para matar aphids, adhiera 4-5 gotas de aceite Peppermint en 4 onzas de agua y rociar las plantas.
64. Tomar una gota de aceite Peppermint en un vaso de agua para refrescarse en un día caluroso.
65. Frotar aceite Peppermint en las coyunturas para mejorar el dolor de artritis y tendinitis.
66. Ponga una gota de aceite Peppermint en la lengua para el mal aliento.
67. Inhalar la fragancia del aceite Peppermint para reprimir el apetito y los impulsos de comer demasiado.
68. Para remover garrapatas aplique una gota de aceite Peppermint en una mota de algodón y frotela suavement. Espere que la cabeza salga y remuévala.
69. Mezcle aceite Peppermint en el baño para lavarse los pies adoloridos, mantenga el agua circulando mientras los pies estén sumergidos.

JOY- Una exótica y lujosa mezcla de limón (cítrico limón), mandarín (cítrico reticulata), bergamont (cítrico bergamia), ylang ylang (cananga odorata), rose (rosa damascena), rosewood (aniba rosaeodora), geranium (pelargonium graveolens), palmarosa (cymbopogon martinii), román chamomile (chamaemelum nobile), y jasmine (jasminum officinale) que produce un aumento de la energía magnética y trae gozo a tu corazón. Usada como colonia o perfume, Joy es una seductora e irresistible fragancia que inspira al romance, que puede ser refrescante y elevante.

70. Frote una gota de aceite Joy sobre el corazón y en la planta de los pies para mejorar frustraciones y depresiones.
71. Poner una gota de aceite Joy en la punta de la nariz para mejorar el estado de ánimo.
72. Ponerse una gota de aceite Joy detrás de cada oreja como perfume.
73. Frote una gota de aceite Joy en la palma de las manos y luego pásela por la cara y la nuca después de afeitarse.
74. Frotar 2 gotas de aceite Joy en la parte del cuerpo con pobre circulación para mejorar el buen circulamiento de la sangre.
75. Frotar 2 gotas de aceite Joy en las axilas como desodorante.

76. Frotar 2 gotas de aceite Joy en el corazón y los pies para incrementar la libido.
77. Rociar algunas gotas de aceite Joy en un potpourri para mejorar la fragancia.

PANAWAY- Es una mezcla de wintergreen (*Gaultheria procumbens*), el cual tiene un activo constituyente semejante al cortisone; clove (*Syzygium aromaticum*), contiene eugenol, usado por los dentistas para entumecer las encías; peppermint (*Mentha peperita*), ideal para calmar los nervios; y helichrysum (*Helichrysum italicum*), calmante para el dolor agudo. Esta mezcla ha sido creada por Gary Young después de una herida que severamente rasgó los ligamentos de su pierna.

78. Aplique tópicamente aceite PanAway en la parte lesionada para reducir la inflamación y la magulladura.
79. Aplique aceite PanAway en los músculos maltratados por el ejercicio.
80. Frote una gota de aceite PanAway en la sien, la frente y en la nuca para el dolor de cabeza.
81. Mezcle aceite PanAway con aceite v-6 vegetable para masajear y frótelo donde haya dolor.
82. Frote 1-2 gotas de aceite PanAway en manos artríticas para aliviar el dolor.
83. Frote 2-3 gotas de aceite PanAway en la base de la columna vertebral para aliviar el dolor de espalda.
84. Para animales domésticos con artritis, diluir aceite PanAway con aceite v-6 vegetal y masajear la parte afectada, ó una gota de aceite PanAway en las comidas.

PEACE & CALMING- PAZ Y CALMANTE es una fragancia suave, mezcla de Tangerine (*Citricus nobilis*), orange (*Citricus sinensis*), ylang ylang (*Cananga odorata*), patchouly (*Pogostemon cablin*) y blue tansy (*Tanacetum annuum*). Está especialmente diseñada como relajante, y para crear un profundo sentimiento de paz. También ayuda a calmar la tensión y alegrar el espíritu.

85. Frote 1-2 gotas de aceite Peace & Calming en la planta de los pies y en los hombros para ayudar a dormir con serenidad.
86. Rocear aceite Peace & Calming en un cuarto para calmar niños superactivos y difíciles de manejar.
87. Mezclar aceite Peace & Calming con aceite de masajear para un masaje bien relajante.
88. Poner aceite Peace & Calming en el jabón de baño para un ducha relajante.
89. Para ayudar a detener la mordedura de los dientes cuando se está durmiendo, difundir aceite Peace & Calming cuando se está durmiendo.

Purification-Purificación: Un antiséptico mezclado con Citronella (*Cymbopogon nardus*), lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*), rosemary (*Rosemarinus officinalis*), melaleuca

(*melaleuca alternifolia*), lavandin (*lavándula xhybrida*) y myrtle (*Myrtus communis*) formulado para purificar y limpiar el aire, neutralizando los malos olores.

90. Difundir el aceite Purificación para limpiar el aire y neutralizar olores fetidos.
91. Poner unas gotas de Purificación en una mota de algodón y ponerla en los ventiladores de la casa, oficina, cuarto de hotel o una área cerrada.
92. Cuando viaje, inhale aceite Purificación durante el vuelo para protegerse de los patógenos encontrados en el aire recirculado.
93. Ponga una gota de aceite Purificación en la picadura de insectos y parar la hinchazón.
94. Aplicar una gota de aceite Purificación en la piel manchada para aclararla.
95. Frotar una gota de aceite Purificación en la garganta cuando ésta le empiece a doler.
96. Frótese una gota de aceite Purificación en una ampolla para limpiarla y desinfectarla.
97. Poner 2 motas de algodón con aceite de Purificación en los zapatos con mal olor.
98. Colocar una gota de aceite Purificación en cintas de algodón y ponerlas sobre el humidificador para purificar el aire.
99. Diluir aceite Purificación en aceite v-6 vegetable. Pasela por la cavidad nasal para protegerse del flu.
100. Rociar unas cuantas gotas de aceite Purificación en agua para repeler los insectos.
101. Aplicar aceite Purificación y aceite Peppermint diluido en v-6 aceite vegetal en una mota de algodón y pasarla un poco dentro del oído y así eliminar "ear mites" en los perros.

NORMAS PARA EL USO SIN NINGÚN PELIGRO DE LOS ACEITES ESENCIALES YOUNG LIVING.

1. Siempre mantenga una botella de aceite vegetal v-6 o cualquier otra clase de aceite puro vegetal al alcance cuando use los aceites esenciales y diluir los aceites esenciales cuando causen irritación en la piel y malestar.
2. Mantenga las botellas de los aceites esenciales bien cerrados, en un lugar oscuro y frío. Si los almacena apropiadamente los aceites esenciales durarán por muchos años.
3. Mantenga los aceites esenciales fuera del alcance de los niños. Trátelos como trata otros productos terapéuticos.
4. No use aceites esenciales ricos en mentol (como aceite peppermint) en el cuello o la nuca en un niño menor de 30 meses.
5. Luz solar directa y los aceites esenciales, limón, bergamot, orange, grapefruit, tangerine, white angelica y otros aceites cítricos, pueden causar salpullido o pigmentación oscura si se aplica directamente en la piel expuesta a los rayos ultra violeta con 3-4 días de uso.
6. Mantenga los aceites esenciales fuera del área de los ojos y no ponerlos dentro de los oídos. No ponerse los lentes de contacto ni restregarse los ojos cuando tenga los aceites esenciales en los dedos.
7. Las mujeres embarazadas tienen que consultar con su doctor antes de usar los aceites esenciales que contengan constituyentes con actividades hormonales, como clary sage, sage, Idaho tansy, juniper y fenel.

8. Epilépticos y quienes sufren de alta presión tienen que consultar con su doctor antes de usar los aceites esenciales. Evite usar los aceites hyssop, fennel y Idaho tansy.
9. Antes de tomar (con respecto a la seguridad) aceites esenciales internamente, siempre dilúyalos con una base de aceite soluble como la miel, aceite de oliva, leche de soya.
10. Personas que sufren de alergias tienen que probar una pequeña cantidad de aceite en la piel sensitiva, como la parte interior del brazo. La parte más segura para usar los aceites esenciales es la planta de los pies.
11. No agregue aceites esenciales sin diluirlos al agua del baño. Use base de gel para dispersar los agentes de los aceites.

Referencias:

Young, N.D., Gary D. Una introducción a Young Living Essential Oils
Novena edición, 2001.

Essential oil desk reference. Compilación por Essential Science Publishing. Segunda edición,
Julio 2001.