



Anaelisabald
EXPERTA EN ACEITES

GUIA PRÁCTICA PARA USOS COMUNES CON ACEITES ESENCIALES

Por Ana Elisa Balderrama Hernández

www.anaelisabald.com

Hola, me da mucho gusto que estés interesado en leer esta guía súper práctica para algunos de los usos que encontré en un libro y creo que te pueden ayudar. Es importante que tomes en cuenta como diluir, cuando vamos iniciando a usar los aceites, es mejor diluirlos e ir viendo que tan sensible es nuestra piel, se recomienda usar V6 (que es una mezcla de Young Living ideal para que penetren los aceites, de no tenerlo puedes usar aceite de coco orgánico que haya sido prensado en frio).

Los aceites esenciales de Young Living también se pueden tomar internamente en agua siempre en recipientes de cristal o preparar capsulas vacías para protocolos específicos.

En Bebes menores de 18 meses se diluye siempre 1 gota x 20 de aceite conductor.

Niños pequeños hasta 5 a 7 años se diluye 1 gota por 5 gotas de aceite conductor. Y así sucesivamente va bajando la dilución con los adultos.

NOTA: si llegara a causar irritación debes de quitar el exceso con aceite conductor. Nunca enjuagar!. Los aceites NO se aplican dentro de ojos, ni dentro de oído, se aplican por afuera del oído, y en la cuenca del ojo.

Te recomiendo para diluir los aceites esenciales el complejo V6, el cual tiene la densidad ideal para que haya una penetración adecuada en tu piel.

Cualquier duda que tengas te dejo mi celular: 6688610431

AFECCIONES MENSTRUALES:

- **HEMORRAGIA EXCESIVA:** Aplique HELICHRYSUM en parte inferior de vientre y parte inferior de espalda diluido en partes iguales, de 1 a 3 veces al día.

- **CALAMBRES MENSTRUALES:** Aplique LAVANDA, TRANQUIL ROLL ON, o CIPRÉS directo y después compresa caliente de 2 a 3 veces por semana. Puede tomar 2 gotas de cualquier aceite o incluirlos todos en una capsula y tomar 2 veces al día 2 semanas antes de la regla.

- **SPM:** Aplicar YLANG YLANG, ALBAHACA, AROMA SIEZ o SCLAR ESSENCE de 3 a 6 veces al día. Puede complementar dando masaje con cualquiera de los aceites en la parte interior de los tobillos, 5 cm arriba del tobillo (que es la zona refleja de los genitales en los pies).

AFTA DOLOROSA: Aplique THIEVES directo en el afta (puede resultar doloroso, pero es efectivo). Preparar en 1 taza de agua con 1 gota de THIEVES y hacer gárgaras y escupir el agua de 3 a 5 veces al día.

ALERGIAS: Preparar capsula con LAVANDA, MENTA, LIMON Y COPAIBA: 2 gotas de cada uno. Si es menor de 7 años o no toma capsulas, preparar mezcla en botella de YL previamente lavada y hervida en partes iguales los aceites y aplicar en planta de los pies.

APMPOLLAS: Diluir en partes iguales LAVANDA, TEA TREE, TRANQUIL ROLL ON O PURIFICACIÓN y aplicar de 3 a 5 veces por día para secar ampolla.

ANALGÉSICO: para bloquear dolor hay aceites que tienen estas propiedades le puede servir cualquiera de los mencionados: MENTA, THIEVES, PAN AWAY, DEEP RELIEF.

-MEZCLAS PARA ALIVIAR DOLOR:

. 1- Partes iguales HELICHRYSUM y TEA TREE Y ROMERO.

. 2- 3 gotas de TEA TREE y 5 gotas de romero.

. **PERDIDA DEL APETITO:** El jengibre estimula la digestión y mejora el apetito. Puede difundir: MENTA, NARANJA, INNER CHILD, CITRUS FRESH 10 minutos de 3 a 5 veces por día. O aplicar directamente en pies de 3 a 5 veces por día según sea necesario.





Anaelisabald
EXPERTA EN ACEITES

ASMA: Los aceites esenciales no deben ser inhalados para problemas relacionados con asma. Los aceites deben de ser aplicados en las plantas de los pies o ingeridos. Si hay un ataque severo de asma puede poner en riesgo la vida. Aplique en pies o ingiera: ABETO BALSAMICO, PICEA AZUL, MENTA, TOMILLO, LIMON, LAVANDA, INCIENSO, DIGIZE, PURIFICACIÓN, THIEVES. Aplique en planta de los pies de 2 a 4 gotas de 2 a 3 veces por día. O tome capsulas 2 veces por día.

CEFALEA INFANTIL: Diluya en partes iguales PAZ Y CALMA, PAN AWAY O LAVANDA y aplique en sienes, frente, y cuello.

CEFALEA SINUSAL: Aplique de 2 a 5 veces por día según necesidad ROMERO, TEA TREE, LAVANDA, RC, PURIFICACION.

CEFALEA TENSIONAL: Diluya en partes iguales y aplique en el nacimiento del cabello, nuca y atreves de la frente teniendo cuidado al aplicar porque puede caer en los ojos. Si esto sucediera quite el exceso con aceite vegetal. Nunca enjuague!. Le pueden ayudar: ABETO BALSAMICO, MENTA, LAVANDA, MEJORANA, ROMERO, VALOR, AROMA SIEZ O MGRAIN.

CICATRIZACION: Hay aceites que estimulan el tejido celular. Aplique HELICHRYSUM, LAVANDA, en la zona a ayudar a cicatrizar.

CONVULSION: INCIENSO, VALOR. Diluya en partes iguales y masajee con 10 gotas en cuero cabelludo 3 veces por día para ayudar a reducir el riesgo de convulsión

TAQUICARDIA: Aplique YLANG YLANG, LAVANDA O PAZ Y CALMA sobre el corazón y en el hombro izquierdo y nuca de 1 a 3 veces al día.

DOLOR: el aceite PAN AWAY, es una aceite potente que nos ayuda para cualquier tipo de dolor, aplique en la zona donde tenga el dolor, por ej., si le duele el oído, ponga en la oreja, si le duele la muela aplique en el cachete, si le duele la cabeza de masaje en nuca y sienes, si le duele la rodilla aplique tópicamente en esa zona.

DOLOR DENTAL Y CONTROL DE INFECCION: Aplique PAN AWAY en el cachete y THIEVES O HELICHRYSUM directo en la encía. Y repita según sea necesario. Aplicar RC directamente en la encía puede ayudar a recuperar la sensibilidad posteriormente al entumecimiento provocado por la anestesia.

DOLOR DE GARGANTA: Aplique en partes iguales PURIFICAION en la zona de garganta cuantas veces sea necesario.



Anaelisabald
EXPERTA EN ACEITES

DOLOR DE ESPALDA: Aplique VALOR en la medula espinal y difumine con técnica de las pinceladas.

DOLOR DE PIES: De masaje con MENTA, PAN AWAY O AROMA SIEZ y descance los pies en un banco a la altura de su cadera. Beba agua con limón para estimular la circulación.

RECHINAMIENTO DE DIENTES: Aplique PAZ Y CALMA O VALOR en la "L" de la quijada. **DESMAYO:** Diluya en partes iguales y aplique en nuca y debajo de nariz. VALOR, HELICHRYSUM,

MENTA, INCIENSO, ALBAHACA, ROMERO, SANDALO HARMONY, PRESENT TIME.

DIARREA: Si hay infección debe preparar 1 taza con 1 gota de THIEVES y beber poco a poco para combatir infección, es probable que vuelva a vomitar por última vez y posterior a esto habrá alivio. Además de eso complementa dando masaje con MENTA O DIGIZE en estomago en sentido contrario del colon para ayudar a retener.

EPILEPSIA: Aplique VALOR diluido en partes iguales en nuca y detrás de orejas 3 veces al día, e inhale 4 veces por día según sea necesario.

ESTREÑIMIENTO: Use DIGIZE tomado en capsula 3 veces al día. Y tome aceite de limón por las mañanas. Prepare thermo con agua y MENTA y bébala como agua de uso. Haga este protocolo por 3 meses y le aliviara con su estreñimiento crónico.

ESTRÉS: APLIQUE DE 1 A 3 veces por día LAVANDA, MEJORANA, SANDALO, INCIENSO, HUMILITY, HARMONY, VALOR O JOY. Use su difusor 30 min de 1 a 3 veces por día.

FIEBRE: Prepare un recipiente con agua y 1 gota con menta, y ponga compresas en estómago, axilas y detrás de rodillas. De masaje con menta directa en pies.

FLATULENCIAS (GASES): Tome 1 capsula con 2 gotas por día: THIEVES -DIGIZE.

HERIDAS, RASGUÑOS O CORTES: Al seleccionar los aceites para la lesión analice la causa y tipo de lesión y tome en cuenta el tipo de trauma. LAVANDA, TEA TREE, TOMERO, PURIFICACION, THIEVES



ATOMIZADOR PARA PRIMEROS AUXILIOS: 5 gotas de LAVANDA, 3 gotas de TEA TREE y 2 gotas de CIPRES. Mezcle bien estos aceites en 1/2 cucharadita de sal. Agregue en 8 oz de agua destilada y agite energéticamente. Coloque en atomizador. Úsela para cortes y heridas superficiales antes de colocar vendaje. Vuelva a aplicar de 2 a 3 días durante 3 días, complete el proceso de curación aplicando sobre la herida una o dos gotas diarias de TEA TREE durante unos días.

TOS CONGESTIVA: 1.- Prepare un jarabe con miel de abeja o de agave con THIEVES, RC O ABETO BALSAMICO. Opcion 2.-Ponga agua a hervir, ponga aceites esenciales, cubra su cabeza con una toalla e inhale ese vapor de 1 a 3 veces por día. Haga gárgaras preparando 1 taza con 1 gota de aceite y escupa el agua. Aplique aceite en pecho y después ponga compresa tibia en pecho garganta y parte superior de garganta.

RESFRIADO DE CABEZA / CONGESTION DE LOS SENOS NASALES: RC, RAVEN, INCIENSO, ABETO BALSAMICO, MENTA, ROMERO Inhale de 3 a 5 veces por día según sea necesario, prepare un jarabe y tome de 3 a 6 veces por día, o diluya en partes iguales y aplique de 1 a 3 veces por día en frente, nariz, mejillas, parte inferior de garganta, pecho y parte superior de espalda.

PARA MATAR VIRUS Y BACTERIAS TRANSPORTADOS EN EL AIRE: use en difusor: THIEVES O PURIFICACION alternándolos periódicamente. Aplique 1 gota de TEA TREE y romero para detener la infección.

INSOMNIO: Hay varios aceites que ayudan a relajar: PAZ Y CALMA, TRANQUIL ROLLO ON, CEDRO, NARANJA, LAVANDA, VALOR, PRESENT TIME, Aplique tópicamente en cuello y hombros. Use difusor en la habitación

INTOXICACION ALIMENTARIA: prepare capsula con DIGIZE Y THIEVES con 2 gotas y tome de 2 a 3 veces por día. Use lavanda en difusor para relajar a la persona y tenga bienestar.

MUSCULOS DESGARRADOS O TENSIONADOS: Aplique AROMA SIEZ, ABETO BALSAMICO, MENTA, ALBAHACA O LAVANDA y de masaje, Diluya con ORTHO EASE .

PIQUETES DE INSECTOS: debido a sus excelentes propiedades antisépticas, los aceites son ideales para tratar la mayoría de las picaduras de insectos. La LAVANDA Y MENTA reduce la picazón e infección producida por picadura de insecto. El aceite PURIFICACIÓN neutraliza el veneno de los insectos, aplíquelo cada 20 min



- **REGIMEN PARA PICADURA DE ABEJA:** Quite el aguijón con tarjeta de crédito o un cuchillo con cuidado de no apretar el saco del veneno. Aplique de 1 a 2 gotas de PURIFICACIÓN, LAVANDA O MELROSE para detener la diseminación del veneno. Aplique LAVANDA 3 a 5 veces al día para reducir enrojecimiento. PAN AWAY puede sustituir a PURIFICACION
- **PICADURA DE VIUDA NEGRA:** Lleve a la víctima a un centro de emergencias médicas de inmediato. Frote Lavanda cada minuto hasta que llegue al hospital.
- **PICADURA ARAÑA VIOLINISTA O RINCON DE PARDA:** Provoca una ampolla dolorosa y gangrena, Aplique PURIFICACION O THIEVES y busque atención médica.
- **PICADURA DE SERPIENTE:** Use THIEVES O PURIFICACION y busque atención médica.
- **GARRAPATAS:** Aplique menta, RC, PURIFICACION O THIEVES hasta que se desprenda la garrapata. Después aplique PURIFICACION en la herida para desinfectar.
- **PREPARACION DE REPELENTE:** En un atomizador con agua destilada agregue aceites que repelan los insectos, puede poner 2 a 3 gotas de cada uno o de lo que tenga en su botiquín de aceites esenciales YL: MENTA, LAVANDA, CEDRO, TOMILLO, HELICHRYSUM, TEA TREE OREGANO, PURIFICACION, RC. (cualquiera de los anteriores mencionados repelan insectos, utilice lo que tenga en casa para personalizar su repelente casero).
- **PRESION ARTERIAL ALTA:** Use LAVANDA, PAZ Y CALMA, YLANG YLANG O JOY para estabilizarla aplicando en zona del pecho y hombro izquierdo. Tenga precaución con el ae MENTA, porque tiende a subir la presión.
- **PRESION ARTERIAL BAJA:** Use JOY para estabilizarla, o menta para subirla. La información fue recopilada del libro: Aceites Esenciales Guía de Referencia. Ana Elisa Balderrama Hernández anaelisabald@gmail.com