

## **CÓMO UTILIZAR LOS ACEITES ESENCIALES**

Hay dos formas básicas para utilizar los aceites esenciales: inhalación y aplicación por vía tópica. Lee las Pautas y consejos de seguridad antes de usar cualquier aceite esencial

### **Inhalación**

La inhalación de los aceites esenciales aumenta los sentidos y puede desencadenar numerosas respuestas deseadas en el cuerpo. Más abajo se describen varias técnicas utilizadas para inhalar aceites esenciales.

- 1) Inhalación directa – *simplemente huélelos*
- 2) Vaporiza los aceites usando un difusor de Young Living que dispersa el aceite en un vapor micro-fino en el aire. El difusor de Young Living no calienta los aceites, asegurando así los máximos beneficios ya que el calor extremo puede dañar componentes importantes del aceite
- 3) Llena un humidificador con agua. Pon un pañuelo o un paño pequeño rociado con unas pocas gotas de aceite en frente del lugar por donde sale el vapor. (No pongas aceite en el humidificador. Flotará en el agua en vez de salir con el vapor del agua y puede causar daños al humidificador)
- 4) Pon agua caliente en un recipiente con cuidado y añade unas pocas gotas de aceite. Cubre tu cabeza con una toalla e inclínate sobre el recipiente. Respira profunda y lentamente.

### **Aplicación por vía tópica**

Aplica los aceites esenciales directamente sobre la piel donde se indique. Dilúyelos con V-6™ Enhanced Vegetable Oil Complex (Complejo de aceites vegetales) o un aceite vegetal puro (por ejemplo aceite de oliva o de almendra) antes de aplicarlo si se indica usarlo diluido. La dilución puede proteger contra una posible sensibilidad cutánea. Los puntos clave de aplicación en el cuerpo son:

Coronilla Parte alta de la espalda  
Frente Abdomen  
Sienes Sobre órganos vitales  
Detrás de las orejas Plantas y empeine de los pies  
Cuello Tobillos

Para aplicar los aceites por vía tópica en alguna de esas áreas, sigue estos sencillos pasos:

- 1) Inclina cuidadosamente el frasco de aceite y vierte 2-3 gotas en la palma de la mano o directamente en la zona afectada deseada de aplicación.
- 2) Si echas el aceite sobre tu mano frota las palmas juntas en un movimiento circular y luego masajea el aceite en el punto deseado de aplicación. Si lo aplicas directamente sobre la zona usa tu mano para masajear el aceite en un movimiento circular en la piel. Repite si lo deseas.

**ATENCIÓN:** Los aceites esenciales son muy potentes y algunos pueden irritar la piel. Si hay irritación aplica inmediatamente V-6™ Enhanced Vegetable Oil Complex o un aceite vegetal puro sobre la zona para diluirlo. Por favor lee las instrucciones de la etiqueta de cada aceite individual antes de usarlo.

También puedes crear tus propias mezclas de masaje mezclando tus aceites esenciales favoritos con V-6™ Enhanced Vegetable Oil Complex o usando alguna de las mezclas de masaje de Young Living ya preparadas (por ejemplo Relaxation™, Ortho Ease™) para relajar, animar, calmar o aliviar.