

youngLIVING

ACEITES ESENCIALES

*guía del usuario*



## ¿qué es un aceite esencial?

Las plantas contienen sustancias complejas y poderosas denominadas aceites esenciales. Estos líquidos aromáticos se obtienen de arbustos, flores, árboles, raíces, matas y semillas. Estos componentes particulares defienden a las plantas de los insectos, de las condiciones climáticas rigurosas y de las enfermedades. También son vitales para que la planta crezca, viva, evolucione y se adapte a su entorno. Conocidos como “la esencia de la planta”, los aceites esenciales puros no sólo la protegen, sino que también determinan su aroma.

Los aceites esenciales se han utilizado en todos los tiempos, desde el año 4500 AC. Desde perfumes y aromas agradables hasta embalsamamientos y objetivos medicinales, los aceites esenciales se utilizaron durante siglos en la vida diaria. En la actualidad, las investigaciones demuestran que los aceites esenciales pueden proveer a los seres humanos y animales beneficios similares a los que brindan a las plantas.

### LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD

Muchos aceites, vendidos como aceites esenciales, se obtienen de químicos agresivos, se diluyen, o se copian y producen en un laboratorio. Las copias baratas conllevan pobres resultados y pueden llegar a ser tóxicas. Por lo tanto, es de vital importancia tener mucho cuidado al elegir aceites esenciales de alta calidad.

## el estándar de calidad de young living

Young Living ofrece aceites esenciales puros y no adulterados, mezclas de aceites esenciales, y productos mejorados con aceite. En Young Living, las pruebas de laboratorio internas y externas demuestran que nuestros aceites esenciales cumplen con los altos estándares de calidad de la industria que los califican como de “grado terapéutico”. Esto significa que los profesionales de la salud los eligen para promover la salud y el bienestar.

Young Living se dedica a la producción de aceites esenciales de plantas de la mejor calidad. Con plantas sanas y una destilación apropiada, se obtienen aceites esenciales superiores con poderosos beneficios. Todo aceite pasa por una serie de estrictas pruebas antes de que se lo considere calificado para llevar la etiqueta de Young Living. Nuestros aceites esenciales luego se embotellan en recipientes de vidrio oscuros y gruesos, para proteger su integridad. Debajo de la tapa hay un orificio fijo que ayuda a medir las dosis y garantizar la seguridad, especialmente en niños pequeños.

### LÍDER EN ACEITES ESENCIALES

Luego de comprobar personalmente la asombrosa diferencia entre los aceites aromáticos comunes y los aceites esenciales de grado terapéutico, el Dr. Gary Young, fundador y presidente de Aceites Esenciales Young Living, comenzó una campaña personal para proteger la legitimidad del antiguo arte curativo de la terapia con aceites esenciales.

Su gran experiencia y años de estudio, junto con la ayuda de expertos a nivel mundial, le permitieron a Gary recobrar el uso apropiado de los aceites esenciales. ¿Los resultados? Tres campos de cultivo de hierbas, un único proceso de destilación en las destilerías de aceites esenciales de grado terapéutico más grandes del país, y una compañía en auge a nivel mundial: *Young Living Essential Oils*.



# cómo usar los aceites esenciales

Existen **tres maneras** básicas de usar los aceites esenciales: inhalación, aplicación tópica, y consumo interno. Lea las Pautas y consejos de seguridad antes de utilizar cualquier aceite esencial.

## 1 INHALACIÓN

La inhalación de aceites esenciales agudiza los sentidos y puede desencadenar muchas respuestas deseadas en el cuerpo. A continuación se indican algunas técnicas utilizadas para inhalar aceites esenciales:

**UNO** Inhalación directa: *simplemente huélalos.*

**DOS** Esparza el aceite esencial utilizando el difusor de Young Living, que dispersa el aceite en forma de vapor en el aire. El difusor de Young Living no calentará los aceites, y de ese modo garantizará sus beneficios completos, ya que el calor extremo puede dañar componentes importantes del aceite.

**TRES** Llene un humidificador con agua. Coloque un pañuelo de papel o un paño rociado con unas gotas de aceite enfrente al vapor saliente. *(No coloque aceite en el humidificador. Flotará por encima del agua en lugar de elevarse con el vapor y puede causar daños al humidificador.)*

**CUATRO** Coloque con cuidado agua caliente en un recipiente y agregue algunas gotas de aceite. Con una toalla, cubra su cabeza y el recipiente a modo de carpa. Respire profunda y lentamente.



## 2 APLICACIÓN TÓPICA

Aplique los aceites esenciales directamente en la piel en los lugares indicados.

Diluya con el Complejo de Aceite Vegetal V-6™ o con un aceite vegetal puro (por ejemplo, de oliva o almendras) antes de aplicar, si la dilución se indica en la Tabla de aplicación. La dilución puede protegerlo contra posibles sensibilidades cutáneas. *Los puntos clave de aplicación en el cuerpo son los siguientes:*

Coronilla	Parte superior de la espalda
Frente	Abdomen
Sienes	Sobre órganos vitales
Detrás de las orejas	Las plantas y empeines de los pies
Cuello	Tobillos



Para la aplicación tópica en alguna de estas zonas, siga estos simples pasos :

1. Con cuidado, incline la botella de aceite y coloque 2 ó 3 gotas en la palma de la mano o directamente en la zona de aplicación deseada.
2. Si las coloca en la mano, frótese las palmas con movimientos circulares y luego masajee el aceite sobre el punto de aplicación deseado. Si aplica el aceite directamente en la zona deseada, utilice su mano para masajear en forma circular sobre la piel. Repita si así lo desea.

**ATENCIÓN:** Los aceites esenciales son muy poderosos, y es posible que algunos iriten la piel. Si se produce irritación, aplique de inmediato el Complejo de Aceite Vegetal V-6™ o aceite vegetal puro en la zona, para diluir. Por favor, lea las instrucciones de la etiqueta de cada aceite antes de usarlo.

También puede crear sus propias mezclas de aceites para masajes combinando sus aceites esenciales favoritos con el Complejo de Aceite Vegetal V-6™ o utilizando mezclas de aceites ya preparadas de Young Living (por ejemplo., Relaxation™, Ortho Ease™) para relajarse, elevar el espíritu, tranquilizarse y aliviarse.

### CONSUMO INTERNO 3

Las investigaciones indican que algunos aceites son más efectivos si se toman por vía oral. Sólo pueden utilizarse internamente aquellos aceites esenciales puros cuya seguridad haya sido comprobada y estén etiquetados como suplementos dietarios. La dilución y dosificación dependen de la edad, el tamaño, y la salud del individuo. Siga la dosificación recomendada en la etiqueta de cada producto para garantizar la seguridad o consulte a un profesional de la salud antes de administrar aceites internamente.

*Métodos sugeridos de consumo interno:*

**uno** Coloque varias gotas de aceite en una cápsula vacía y tráguela con agua.

**dos** Agregue 1 ó 2 gotas de aceite en un vaso con agua o leche de arroz.

**tres** Coloque 1 ó 2 gotas en una rebanada de pan o agréguelas a sus comidas al cocinar.

**cuatro** Agregue 1 ó 2 gotas de aceite en una cucharadita de Agave azul.

**cinco** Coloque las gotas directamente en la lengua y trague. Tenga extrema precaución al utilizar este método. Muchos de los aceites son muy fuertes y deberían probarse colocando una gota en una cuchara y probando una pequeña porción (1/4 de gota) para determinar la cantidad de aceite a utilizar.



## tabla de aplicación

Cada aceite esencial y mezcla de aceites esenciales comercializado por

Young Living se clasifica en las tres categorías que se indican a continuación: **aromático** (inhalación), **aplicación tópica**, y **suplemento dietario** (consumo interno). La clasificación de cada aceite se basa en información científica bien documentada y en la bibliografía de expertos acreditados sobre aceites esenciales. El objetivo de esta información es orientarlo respecto del uso de aceites esenciales. No obstante, es posible que los profesionales calificados de la salud provean orientación adicional y se los debe contactar en caso de enfermedad o problemas de salud graves. También lea las etiquetas de cada botella para obtener instrucciones específicas.

---

**V** **verde** No requiere dilución. Adecuado para uso tópico en todo tipo de piel salvo las más sensibles. Generalmente seguro para su uso en niños pequeños. Esparza hasta 1 hora tres veces por día.

---

**AM** **amarillo** Se recomienda dilución. Esparza hasta 30 minutos tres veces por día.

---

**N** **naranja** Evite su uso en áreas de la piel que estén frecuentemente expuestas a la luz solar o rayos UV. Evite la luz solar directa o los rayos UV hasta 12 horas luego de aplicárselo en la piel.

---

**R** **rojo** Siempre debe diluirse antes de su uso. Sólo se recomienda para uso en adultos. Tómelo sólo tal como se indica y sólo si el aceite está clasificado como suplemento dietario. Esparza no más de 10 minutos tres veces por día en una habitación bien ventilada.

---

**AZ** **azul** No se recomienda su uso en la manera indicada.

---

CONSULTE LAS PÁGINAS 7 Y 8 PARA OBTENER INDICACIONES SOBRE ACEITES ESPECÍFICOS.

# aceites simples

Abeto balsámico de Idaho

APLICACIÓN  
TÓPICA

SUPLEMENTO  
DIETARIO

AROMÁTICO

V

V

V

Abeto blanco

V

V

V

Abeto Douglas

V

V

V

Ajedrea

R

AM

AM

Albahaca

N

AM

R

AM

Arrayán

AM

AM

AM

Atanasia de Idaho

V

AZ

V

Benjuí

V

AZ

AM

Bergamota

N

AM

AM

V

Casia

R

R

AZ

Cedro

V

AM

V

Cedro rojo occidental

AZ

AZ

V

Cilantro

AM

AM

AM

Ciprés

V

AZ

V

Cistus

V

V

V

Clavo de olor

R

AM

AM

Corteza de canela

R

R

R

Elemi

V

V

V

Enebro

AM

AM

AM

Eneldo

N

AM

AM

AM

Estragón

AM

R

AM

Eucalyptus dives

AM

AZ

AM

Eucalyptus globulus

AM

AM

AZ

AM

Eucalyptus polybractea

AM

AZ

AM

Eucalyptus radiata

AM

AZ

AM

Gálbano

V

AM

V

Gaulteria

R

AZ

R

Geranio

V

AM

V

Helicrisum

V

AM

V

Hierba Buena

R

V

R

Hinojo

V

AM

V

Hisopo

AM

R

R

Incienso

V

V

V

Jazmín

V

AZ

V

	APLICACIÓN TÓPICA	SUPLEMENTO DIETARIO	AROMÁTICO
Jengibre	AM	AM	AM
Laurus nobilis	AM	AM	AM
Lavanda	V	V	V
Ledum	AM	AZ	AM
Limón	N AM	V	V
Limoncillo	R AM	AM	AM
Mandarina	N AM	V	V
Manzanilla romana	V	V	V
Mejorana	AM	AM	AM
Melaleuca alternifolia	V	AM	AM
Melaleuca ericifolia	V	AZ	AM
Melisa	V	V	V
Menta	R	V	R
Mirra	V	V	V
Naranja	N AM	V	V
Nardo	V	AM	V
Nuez moscada	AM	AM	AM
Orégano	R	AM	R
Pachuli	V	V	V
Palisandro	V	V	V
Petitgrain	AM	AM	AM
Picea	AM	AM	AM
Pimienta	AM	AM	AM
Pino	AM	AM	AM
Ravensara	AM	AZ	AM
Romero	R	R	R
Rosa	V	V	V
Salvia	R	R	AM
Salvia sclarea	AM	AM	AM
Sándalo	V	V	V
Tomillo	R	AM	R
Toronja	N AM	V	V
Tuya	AM	AM	AM
Valeriana	V	V	AM
Vara de San José	AM	AM	AM
Vetiver	V	V	AM
Ylang Ylang	V	V	V

# pautas y consejos de seguridad

Los aceites esenciales Young Living son puros, lo cual les proporciona más poder y efectividad. Para un uso responsable de los aceites esenciales, lea toda la etiqueta de cada botella y los siguientes consejos:

*El orificio reductor de gotas ubicado en la abertura de la botella le ayuda a respetar las dosis correctas indicadas por los profesionales de la salud, la bibliografía acreditada o las indicaciones de la etiqueta.*

*El orificio también contribuye a evitar que los niños pequeños traguen accidentalmente grandes cantidades de aceite esencial. Sin embargo, si sospecha que un niño ha consumido una gran cantidad de aceite, déle leche y consulte a un profesional de la salud.*

*En el caso de niños más pequeños, consulte a un profesional de la salud antes de la aplicación tópica de cualquier aceite rojo ( consulte la tabla de aplicación ).*

*Al aplicar un aceite nuevo, haga primero la prueba con una sola gota sobre una pequeña zona de la piel (por ejemplo, en la parte inferior del antebrazo). La sensibilidad cutánea es de carácter altamente individual. Si siente calor en la piel o si se enrojece, aplique un aceite vegetal (por ejemplo, de oliva o almendras) en la zona, lo cual diluirá el aceite esencial. Lavar la zona con agua es menos efectivo.*

*Utilice solamente un sólo aceite nuevo o mezcla de aceites por vez para determinar cómo responde su cuerpo. Espere 30 minutos antes de aplicar otro aceite nuevo.*

*Algunos aceites pueden provocar ardor en los ojos y en otras áreas sensibles del cuerpo. Los restos de aceites esenciales que quedan en los dedos pueden dañar los lentes de contacto además de provocar molestias oculares. Si se produce accidentalmente ardor, aplique 1 ó 2 gotas de aceite vegetal puro en el ojo.*

*Evite colocar aceites esenciales directamente en los oídos.*

*Los aceites cítricos puros pueden agravar los efectos de exposición solar. Limite el periodo de exposición solar prolongada por hasta 12 horas (hasta 24 horas si se trata de angélica y lima; hasta 48 horas para bergamota) luego de la aplicación de estos aceites esenciales no diluidos sobre la piel ( consulte la tabla de aplicación ).*

*Los cosméticos y productos para el cuidado personal o de limpieza que contienen ingredientes sintéticos penetran las capas dérmicas de la piel. Evite aplicar aceites esenciales en estas áreas, ya que estos químicos podrían penetrar aún más en la piel, tejido adiposo o en el torrente sanguíneo. Evite utilizar aceites esenciales sobre la piel dañada o afectada por quemaduras químicas.*



Al agregar aceites esenciales al baño, mézclelos con el gel de baño Bath & Shower Gel Base de Young Living o la sal Epsom. Mezcle de 5 a 10 gotas de aceite esencial en 1/4 taza de gel de baño y agréguelo al agua corriente.

Restrinja la difusión de aceites esenciales no conocidos a 10 minutos por día, aumentando el tiempo de difusión una vez determinados sus efectos. El tiempo de difusión depende del tamaño de la habitación y la potencia de los aceites. Por ejemplo, limite los aceites fuertes en habitaciones pequeñas a menos tiempo que los aceites leves en habitaciones grandes ( consulte la tabla de aplicación ).

Si usted padece una afección médica grave o si está embarazada, amamantando o planea quedar embarazada, lea las instrucciones individuales de la botella o consulte a un profesional de la salud antes de utilizar aceites esenciales.

**NO UTILICE** tanaceto, salvia sclarea, salvia, hinojo, gaulteria, o hyssop durante el embarazo.

Consulte a su profesional de la salud sobre cualquier enfermedad o herida grave. **NO INTENTE** autodiagnosticarse o recetarse cualquier sustancia natural para enfermedades que requieren atención profesional.

## productos que contienen aceites esenciales

Debido a la gran cantidad de beneficios que proveen los aceites esenciales, Young Living produce una gama de productos mejorados con aceites esenciales puros y de grado terapéutico. Desde suplementos dietarios a productos para el cuidado personal, los aceites esenciales crean un efecto sinérgico con otros ingredientes, lo cual aumenta la efectividad del producto. Échele un vistazo a los asombrosos productos mejorados con aceites esenciales que ofrece Young Living visitándonos en [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com).



**youngLIVING**

3125 West Executive Parkway  
Lehi, UT 84043  
[www.youngliving.com](http://www.youngliving.com)

© 2006 Young Living Essential Oils,  
Todos los derechos reservados. Lehi, UT 84043

*Para obtener más información,  
comuníquese con su distribuidor independiente:*