



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7

APLICACIONES PRÁCTICAS



*Lleva el poder de los aceites esenciales
a tu vida diaria de forma consciente y efectiva*

7.1

RELAJACIÓN



7.2

ESTRÉS



7.3

SUEÑO



7.4

CONCENTRACIÓN



7.5

MASAJES



7.6

DIFUSIÓN
AMBIENTAL



7.7

BAÑOS
AROMÁTICOS



7.8

COSMÉTICA
NATURAL



7.9

MEZCLAS
PERSONALIZADAS



7.10

RESUMEN



7.11

TEST



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA
La naturaleza es tu mejor aliada

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.1

RELAJACIÓN

El poder de los aceites esenciales para calmar la mente, liberar tensiones y recuperar el equilibrio interior.



¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

La relajación es un estado físico y mental en el que se reduce la tensión, el estrés y la ansiedad, permitiendo que el cuerpo y la mente recuperen su armonía natural.



¿CÓMO ACTÚAN LOS ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales poseen compuestos aromáticos que, al ser inhalados o aplicados, actúan sobre el sistema nervioso, promoviendo una sensación de calma, bienestar y equilibrio emocional.



ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA LA RELAJACIÓN

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Naranja dulce (*Citrus sineasis*)
- Mandarina (*Citrus reticulata*)
- Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)
- Incienso (*Boswellia carterii*)
- Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Relaja la tensión muscular
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece el descanso y la calidad del sueño
- Aporta sensación de paz y bienestar



PRECAUCIONES GENERALES

- Usar siempre diluidos.
- Realizar prueba de sensibilidad.
- Evitar durante el embarazo sin supervisión profesional.
- No aplicar en ojos ni mucosas.
- Conservar fuera del alcance de los niños.



FORMAS DE UTILIZACIÓN



DIFUSIÓN AMBIENTAL

Añadir 3-6 gotas en el difusor para crear un ambiente relajante en el hogar o en el lugar de trabajo.



MASAJE RELAJANTE

Diluir en un aceite vegetal (2-3%) y masajear suavemente cuello, hombros, espalda o plantas de los pies.



BAÑOS AROMÁTICOS

Añadir 5-10 gotas disueltas en un dispersante natural (leche, miel o sales) al agua del baño.



AROMATERAPIA PERSONAL

Aplicar 1 gota en las muñecas, detrás de las orejas o en el pecho. También en almohadas o pañuelos.



SPRAY RELAJANTE

Mezclar aceites esenciales con agua y alcohol natural en un atomizador para usar en la habitación o la ropa de cama.



MEZCLAS RECOMENDADAS

CALMA PROFUNDA

- ♦ 3 gotas Lavanda
- ♦ 2 gotas Naranja dulce
- ♦ 1 gota Incienso



SERENIDAD TOTAL

- ♦ 3 gotas Mandarina
- ♦ 2 gotas Ylang-Ylang
- ♦ 1 gota Manzanilla romana



RELAJACIÓN MUSCULAR

- ♦ 2 gotas Lavanda
- ♦ 2 gotas Romero
- ♦ 2 gotas Incienso



Dedica tiempo a tu bienestar, respira profundo, y permite que la naturaleza te guíe hacia la calma.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.2

ESTRÉS

Los aceites esenciales pueden ayudarte a gestionar la tensión diaria, calmar la mente y recuperar tu equilibrio emocional.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es la respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes. En pequeñas dosis puede ser útil, pero cuando es constante, afecta nuestra salud física, mental y emocional.



¿CÓMO ACTÚAN LOS ACEITES ESENCIALES?

Ayudan a reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés), equilibran el sistema nervioso y promueven la relajación y el bienestar emocional.



ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA EL ESTRÉS

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Bergamota (*Citrus bergamia*)
- Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)
- Incienso (*Boswellia carterii*)
- Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Reduce la ansiedad y la tensión nerviosa
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece la calma mental y emocional
- Promueve la relajación profunda
- Mejora la calidad del sueño



PRECAUCIONES GENERALES

- Usar siempre diluidos.
- Realizar prueba de sensibilidad.
- Evitar durante el embarazo sin supervisión profesional.
- No aplicar en ojos ni mucosas.
- Conservar fuera del alcance de los niños.



FORMAS DE UTILIZACIÓN



DIFUSIÓN AMBIENTAL

Añadir 5-8 gotas en el difusor para crear un ambiente relajante y armonioso.



MASAJE RELAJANTE

Diluir en un aceite vegetal (2-3%) y masajear cuello, hombros y espalda.



BAÑOS AROMÁTICOS

Añadir 5-10 gotas disueltas en un dispersante natural (leche, miel o sales) al agua del baño.



AROMATERAPIA PERSONAL

Aplicar 1 gota en las muñecas, detrás de las orejas o en el pecho. También en almohadas o pañuelos.



SPRAY RELAJANTE

Mezclar aceites esenciales con agua y alcohol natural en un atomizador para usar en la habitación o la ropa de cama.



MEZCLAS RECOMENDADAS

CALMA INMEDIATA

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Bergamota
- 1 gota Ylang-Ylang



EQUILIBRIO EMOCIONAL

- 3 gotas Naranja dulce
- 2 gotas Incienso
- 1 gota Manzanilla romana



ANTI-ESTRÉS PROFUNDO

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Ylang-Ylang
- 1 gota Bergamota



Usar estas mezclas en difusor, masaje o baño para potenciar sus efectos.

Respira profundo, suelta lo que no puedes controlar y confía en el poder de la naturaleza para restaurar tu paz interior.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE · COMPRENDE · APLICA · TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.3

SUEÑO

Los aceites esenciales pueden mejorar la calidad del sueño, ayudarte a conciliarlo y promover un descanso profundo y reparador.



¿QUÉ ES EL SUEÑO?

El sueño es un proceso fisiológico esencial en el que el cuerpo y la mente se recuperan. Un buen descanso mejora la memoria, el estado de ánimo, el sistema inmunológico y la salud en general.



¿CÓMO ACTÚAN LOS ACEITES ESENCIALES?

Sus compuestos aromáticos influyen en el sistema nervioso, reduciendo la actividad mental, relajando el cuerpo y favoreciendo la producción natural de melatonina.



ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA EL SUEÑO

- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*)
- Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
- Ylang-Ylang (*Cananga odorata*)
- Incienso (*Boswellia carterii*)



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Facilita la conciliación del sueño
- Mejora la calidad y profundidad del descanso
- Reduce los despertares nocturnos
- Promueve la relajación física y mental
- Ayuda a regular los ritmos circadianos



PRECAUCIONES GENERALES

- Usar siempre diluidos.
- Realizar prueba de sensibilidad.
- Evitar durante el embarazo sin supervisión profesional.
- No aplicar en ojos ni mucosas.
- Mantener fuera del alcance de los niños.



FORMAS DE UTILIZACIÓN



DIFUSIÓN AMBIENTAL

Añadir 3-6 gotas en el difusor 30 minutos antes de dormir para crear un ambiente relajante y propicio para el descanso.



MASAJE RELAJANTE

Diluir en un aceite vegetal (2-3%) y masajear cuello, hombros, nuca o planta de los pies antes de acostarse.



BAÑOS AROMÁTICOS

Añadir 5-10 gotas disueltas en un dispersante natural (leche, miel o sales) al agua del baño.



AROMATERAPIA PERSONAL

Aplicar 1 gota en las muñecas, detrás de las orejas o en la almohada (nunca directamente sobre la tela).



SPRAY RELAJANTE PARA ALMOHADAS

Mezclar aceites esenciales con agua y alcohol natural en un atomizador y rociar la almohada o sábanas antes de dormir.



MEZCLAS RECOMENDADAS

SUEÑO PROFUNDO

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Incienso
- 2 gotas Manzanilla romana



DESCANSO TOTAL

- 3 gotas Naranja dulce
- 2 gotas Ylang-Ylang
- 2 gotas Lavanda



NOCHE TRANQUILA

- 2 gotas Lavanda
- 2 gotas Manzanilla romana
- 2 gotas Incienso



Usar estas mezclas en difusor, masaje o baño para potenciar sus efectos.

*Un buen sueño no es un lujo,
es el mejor regalo que puedes darte cada noche.*



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA
La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.4

CONCENTRACIÓN

Los aceites esenciales pueden ayudarte a mantener la mente clara, mejorar el enfoque, aumentar la productividad y potenciar el rendimiento mental.



¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

Es la capacidad de dirigir la atención de forma sostenida hacia una tarea específica, evitando distracciones y manteniendo la claridad mental.



¿CÓMO ACTÚAN LOS ACEITES ESENCIALES?

Estimulan áreas del cerebro relacionadas con la atención y la memoria, mejoran la circulación sanguínea y aportan energía mental sin causar agitación.



ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA LA CONCENTRACIÓN

- Romero (*Rosmarinus officinalis*)
- Limón (*Citrus limon*)
- Menta piperita (*Mentha piperita*)
- Albahaca (*Ocimum basilicum*)
- Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Mejora la memoria y el aprendizaje
- Aumenta el enfoque y la claridad mental
- Reduce la fatiga mental
- Potencia la creatividad y la motivación
- Ayuda a mantener la productividad por más tiempo



PRECAUCIONES GENERALES

- Usar siempre diluidos.
- Realizar prueba de sensibilidad.
- Evitar durante el embarazo sin supervisión profesional.
- No aplicar en ojos ni mucosas.
- Mantener fuera del alcance de los niños.



FORMAS DE UTILIZACIÓN



DIFUSIÓN AMBIENTAL

Añadir 3-6 gotas en el difusor para crear un ambiente estimulante que favorezca la concentración y el rendimiento.



INHALACIÓN PERSONAL

Colocar 1 gota en las manos, frotar y respirar profundamente o usar un inhalador personal.



MASAJE EN PUNTOS CLAVE

Diluir en un aceite vegetal (2-3%) y aplicar en sienes, nuca y hombros para aliviar tensión y mejorar el enfoque.



AROMATERAPIA EN EL TRABAJO/ESTUDIO

Aplicar 1 gota en un pañuelo o en la lámpara aromática para mantener la mente activa durante el estudio o trabajo.



SPRAY ENERGIZANTE

Mezclar aceites esenciales con agua y alcohol en un atomizador y rociar en el ambiente o en la ropa para un impulso mental.



MEZCLAS RECOMENDADAS

ENFOQUE MENTAL

- 2 gotas Romero
- 2 gotas Limón
- 1 gota Menta piperita



ESTUDIO Y MEMORIA

- 2 gotas Albahaca
- 2 gotas Limón
- 1 gota Eucalipto



CLARIDAD Y PRODUCTIVIDAD

- 2 gotas Menta piperita
- 2 gotas Romero
- 1 gota Limón



Usar estas mezclas en difusor, inhalación o masaje para potenciar sus efectos.

Enfoca tu mente, libera tu potencial y transforma tus ideas en resultados.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.5

MASAJES

Los aceites esenciales potencian los beneficios del masaje, ayudando a relajar, equilibrar y revitalizar cuerpo y mente.



¿QUÉ SON LOS MASAJES CON ACEITES ESENCIALES?

La combinación del tacto terapéutico del masaje con las propiedades de los aceites esenciales favorece la relajación profunda, alivia dolores musculares, mejora la circulación y promueve el bienestar integral.



¿CÓMO ACTÚAN LOS ACEITES ESENCIALES EN EL MASAJE?

A través de la piel, los aceites esenciales se absorben y actúan en el cuerpo, mientras que su aroma influye positivamente en el estado emocional y mental.



ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS SEGÚN EL TIPO DE MASAJE

- Relajante: Lavanda, Manzanilla romana, Ylang-Ylang
- Energizante: Romero, Limón, Menta piperita
- Antiinflamatorio: Eucalipto, Gaulteria, Jengibre
- Drenante: Ciprés, Pomelo, Junípero
- Equilibrante: Geranio, Salvia esclarea, Patchuli



BENEFICIOS DE LOS MASAJES CON ACEITES ESENCIALES

- Relajan la tensión muscular y mental
- Mejoran la circulación sanguínea y linfática
- Alivian el dolor y la inflamación
- Favorecen el equilibrio emocional
- Promueven una sensación de bienestar y armonía



PRECAUCIONES GENERALES

- Usar siempre aceites diluidos en un aceite vegetal.
- Realizar prueba de sensibilidad antes del uso.
- Evitar durante el embarazo sin supervisión profesional.
- No aplicar en ojos, mucosas o heridas abiertas.
- Conservar fuera del alcance de los niños.



FORMAS DE UTILIZACIÓN EN MASAJES



MEZCLA EN ACEITE VEGETAL

Diluir los aceites esenciales en un aceite vegetal (2-3%) antes de aplicar sobre la piel.



APLICACIÓN LOCALIZADA

Aplicar la mezcla en la zona a tratar con movimientos suaves y firmes según el objetivo del masaje.



MASAJE COMPLETO

Realizar el masaje en todo el cuerpo para relajar, equilibrar y revitalizar cuerpo y mente.



MASAJE EN PUNTOS REFLEJOS

Usar aceites esenciales en puntos reflejos de pies, manos o espalda para un efecto terapéutico más profundo.



COMPRESAS AROMÁTICAS

Aplicar compresas tibias con aceites esenciales diluidos en zonas específicas antes o después del masaje para potenciar sus efectos.



MEZCLAS RECOMENDADAS PARA MASAJES

RELAJACIÓN PROFUNDA (Para masajes relajantes)

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Ylang-Ylang
- 2 gotas Manzanilla romana
- 10 ml Aceite de almendras



ALIVIO MUSCULAR (Para tensión y dolores)

- 3 gotas Romero
- 3 gotas Jengibre
- 2 gotas Gaulteria
- 10 ml Aceite de sésamo



ENERGÍA Y VITALIDAD (Para masajes revitalizantes)

- 3 gotas Limón
- 2 gotas Menta piperita
- 2 gotas Romero
- 10 ml Aceite de jojoba



DRENAJE Y LIGEREZA (Para retención de líquidos)

- 3 gotas Ciprés
- 2 gotas Pomelo
- 2 gotas Junípero
- 10 ml Aceite de pepita de uva



Diluir siempre los aceites esenciales en un aceite vegetal antes de aplicar sobre la piel.

Un masaje con aceites esenciales es un regalo de bienestar para el cuerpo, la mente y el alma.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA
La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.6

DIFUSIÓN AMBIENTAL

Transforma tu espacio en un ambiente saludable, armonioso y lleno de bienestar a través del poder de los aceites esenciales.



¿QUÉ ES LA DIFUSIÓN AMBIENTAL?

La difusión ambiental consiste en dispersar aceites esenciales en el aire para obtener beneficios físicos, emocionales y energéticos.



¿CÓMO FUNCIONA?

Las moléculas aromáticas se liberan al ambiente a través de un difusor, permitiendo que sean inhaladas y absorbidas, influyendo positivamente en nuestro estado de ánimo, energía y bienestar.



BENEFICIOS DE LA DIFUSIÓN

- Purifica y mejora la calidad del aire
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora la concentración y el enfoque
- Favorece el descanso y el sueño reparador
- Aporta energía y vitalidad
- Crea ambientes armoniosos y equilibrados



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Difunde en espacios ventilados.
- Utiliza aceites 100% puros y de calidad.
- Ajusta la intensidad según el tamaño del espacio.
- Difunde entre 30 y 60 minutos seguidos.
- Elige sinergias según el objetivo deseado.



PRECAUCIONES

- No difundir en presencia de bebés menores de 3 meses.
- Evitar en personas con problemas respiratorios sin supervisión profesional.
- Mantener fuera del alcance de niños y mascotas.
- Usar difusores adecuados y seguir las instrucciones.



FORMAS DE UTILIZACIÓN



DIFUSORES ELÉCTRICOS

Añadir 3-6 gotas de aceite esencial en el depósito de agua del difusor. Encender y disfrutar de sus beneficios.



DIFUSORES DE VARILLAS

Colocar varillas en un frasco con una mezcla de aceites esenciales y aceite portador para una difusión constante y suave.



DIFUSORES DE CALOR

Añadir agua y 3-5 gotas de aceite esencial en la parte superior. Usar una vela para calentar suavemente y aromatizar el ambiente.



SPRAY AMBIENTAL

Mezclar aceites esenciales con agua y un poco de alcohol en un atomizador. Pulverizar en el aire para refrescar y perfumar el espacio.



SINERGIAS RECOMENDADAS PARA DIFUSIÓN

RELAX

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Manzanilla romana
- 1 gota Ylang-Ylang



ENERGÍA

- 3 gotas Limón
- 2 gotas Menta piperita
- 1 gota Romero



CONCENTRACIÓN

- 3 gotas Romero
- 2 gotas Limón
- 1 gota Menta piperita



SUEÑO PROFUNDO

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Incienso
- 1 gota Mandarina



TIP EXTRA

Combina la difusión con respiraciones profundas para potenciar sus efectos y conectar contigo mismo.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE · COMPRENDE · APLICA · TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.7

BAÑOS AROMÁTICOS

*Sumérgete en los beneficios de los aceites esenciales
y transforma tu baño en un ritual de bienestar
para cuerpo, mente y espíritu.*



¿QUÉ SON LOS BAÑOS AROMÁTICOS?

Son baños en los que se añaden aceites esenciales para aprovechar sus propiedades terapéuticas a través de la absorción cutánea y la inhalación.



BENEFICIOS DE LOS BAÑOS AROMÁTICOS

- Relajan el cuerpo y la mente
- Alivian el estrés y la tensión muscular
- Mejoran el estado de ánimo
- Favorecen el sueño reparador
- Desintoxican y revitalizan la piel
- Equilibran las emociones



¿CÓMO FUNCIONAN?

El calor del agua ayuda a abrir los poros, permitiendo que los compuestos aromáticos se absorban mejor y actúen a nivel físico, emocional y energético.



CÓMO USAR ACEITES ESENCIALES EN EL BAÑO

1. Añadir de 5 a 10 gotas de aceite esencial.
2. Mezclar con un dispersante (leche, miel, sales o aceite vegetal).
3. Incorporar la mezcla al agua del baño.
4. Remover el agua con la mano antes de entrar.



TIP IMPORTANTE

Nunca añadir los aceites esenciales directamente al agua sin un dispersante, ya que pueden irritar la piel.



TIPOS DE BAÑOS AROMÁTICOS Y SUS BENEFICIOS



BAÑO RELAJANTE

Calma la mente, reduce la ansiedad y favorece el descanso.

Aceites recomendados: Lavanda, Manzanilla romana, Ylang-Ylang, Bergamota.



BAÑO REVITALIZANTE

Aporta energía, vitalidad y mejora el estado de ánimo.

Aceites recomendados: Naranja dulce, Limón, Menta piperita, Romero.



BAÑO DESINTOXICANTE

Ayuda a eliminar toxinas y purifica el cuerpo.

Aceites recomendados: Eucalipto, Ciprés, Pomelo, Jengibre.



BAÑO PARA DOLOR MUSCULAR

Alivia la tensión muscular y el dolor articular.

Aceites recomendados: Gaulteria, Enebro, Romero, Menta piperita.



BAÑO EQUILIBRANTE

Armoniza las emociones y aporta bienestar integral.

Aceites recomendados: Incienso, Sándalo, Geranio, Salvia esclarea.



MEZCLAS RECOMENDADAS PARA BAÑOS AROMÁTICOS

RELAJACIÓN

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Manzanilla
- 2 gotas Ylang-Ylang



ENERGÍA

- 3 gotas Naranja dulce
- 2 gotas Limón
- 1 gota Menta piperita



DETOX

- 3 gotas Eucalipto
- 2 gotas Pomelo
- 2 gotas Ciprés



DOLOR MUSCULAR

- 3 gotas Gaulteria
- 2 gotas Romero
- 2 gotas Menta piperita



EQUILIBRIO EMOCIONAL

- 2 gotas Incienso
- 2 gotas Geranio
- 2 gotas Salvia esclarea



Usa estas mezclas con un dispersante como leche, miel o sales de Epsom.

*El agua limpia el cuerpo,
los aceites esenciales purifican el alma.*



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE · COMPRENDE · APLICA · TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.8

COSMÉTICA NATURAL

*Los aceites esenciales son grandes aliados
en la cosmética natural, potenciando la belleza
y el bienestar de forma saludable y consciente.*



¿QUÉ ES LA COSMÉTICA NATURAL?

Es el uso de ingredientes naturales, como aceites esenciales y vegetales, para cuidar la piel, el cabello y el cuerpo sin químicos sintéticos agresivos.



BENEFICIOS DE LOS ACEITES ESENCIALES EN LA COSMÉTICA

- Nutren, regeneran e hidratan la piel.
- Tienen propiedades antioxidantes y protectoras.
- Ayudan a equilibrar la producción de grasa.
- Aportan aroma terapéutico y bienestar emocional.
- Potencian la eficacia de los productos naturales.



USOS EN COSMÉTICA NATURAL

- Cremas y lociones faciales
- Sérums y aceites faciales
- Bálsamos labiales
- Champús y acondicionadores
- Jabones y geles de baño
- Exfoliantes y mascarillas
- Aceites corporales y de masaje
- Desodorantes naturales



CONSEJOS PARA SU USO SEGURO

- Usar siempre diluidos en un aceite vegetal.
- Respetar las dosis recomendadas.
- Realizar prueba de sensibilidad en la piel.
- Evitar la exposición solar tras aceites fotosensibles (como cítricos).
- No aplicar en ojos, mucosas ni heridas abiertas.



TIP IMPORTANTE

La calidad de los aceites esenciales y de los ingredientes es clave para obtener productos seguros, efectivos y respetuosos con tu piel y tu salud.



PROPIEDADES COSMÉTICAS DESTACADAS



REGENERANTE

Favorece la renovación celular y mejora el aspecto de la piel. Aceites recomendados: Rosa, Incienso, Helicriso.



ANTIOXIDANTE

Protege contra el envejecimiento prematuro y los radicales libres. Aceites recomendados: Lavanda, Romero, Limón.



ANTINFLAMATORIO

Calma irritaciones, rojeces y pieles sensibles. Aceites recomendados: Manzanilla alemana, Árbol de té, Lavanda.



EQUILIBRANTE

Regula la producción de grasa y purifica la piel. Aceites recomendados: Árbol de té, Geranio, Salvia esclarea.



HIDRATANTE

Nutre en profundidad y mantiene la piel suave y elástica. Aceites recomendados: Jojoba, Rosa mosqueta, Argán, Almendra dulce.



EJEMPLOS DE FÓRMULAS CASERAS CON ACEITES ESENCIALES

SÉRUM FACIAL REGENERADOR

- 20 ml Aceite de jojoba
- 2 gotas Rosa
- 1 gota Incienso
- 1 gota Geranio

CREMA HIDRATANTE NUTRITIVA

- 30 ml Aceite de almendra
- 2 gotas Lavanda
- 2 gotas Ylang-Ylang
- 1 gota Palmarosa

TÓNICO FACIAL PURIFICANTE

- 50 ml Agua de hamamelis
- 2 gotas Árbol de té
- 2 gotas Limón
- 1 gota Lavanda

BÁLSAMO LABIAL PROTECTOR

- 10 g Mantequilla de karité
- 2 gotas Naranja dulce
- 1 gota Vainilla

ACEITE CORPORAL RELAJANTE

- 30 ml Aceite de almendra
- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Mandarina
- 1 gota Incienso



*Cuida tu belleza de forma natural,
con ingredientes puros que respetan tu piel y el planeta.*



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR

CONOCE · COMPRENDE · APLICA · TRANSFORMA
La naturaleza es tu mejor aliada



MEZCLAS PERSONALIZADAS

Crea sinergias únicas adaptadas a tus necesidades y preferencias, potenciando los beneficios de los aceites esenciales.



¿QUÉ SON LAS MEZCLAS PERSONALIZADAS?

Son combinaciones de aceites esenciales seleccionadas cuidadosamente para lograr beneficios específicos y adaptados a cada persona o situación.



¿POR QUÉ CREAR TUS PROPIAS MEZCLAS?

- Adaptadas a tus necesidades individuales
- Mayor eficacia al combinar propiedades complementarias
- Libertad para experimentar y crear
- Conexión más profunda con los aceites esenciales



PRINCIPIOS PARA CREAR MEZCLAS EFECTIVAS

- Conoce las propiedades de cada aceite
- Combina aromas que se complementen
- Respeta las proporciones recomendadas
- Considera la sinergia entre ellos
- Prueba y ajusta según tus preferencias



PROPORCIONES RECOMENDADAS

Para mezclas en aceites portadores:

- 1% para uso cosmético general (6 gotas de aceite esencial por cada 30 ml)
- 2% para necesidades específicas (12 gotas por cada 30 ml)
- 3% para uso puntual y terapéutico (18 gotas por cada 30 ml)



PASOS PARA CREAR TU MEZCLA

- 1 Define tu objetivo o necesidad
- 2 Selecciona los aceites esenciales adecuados
- 3 Investiga sus propiedades y compatibilidad
- 4 Elige un aceite portador adecuado
- 5 Realiza la mezcla siguiendo las proporciones
- 6 Agita bien y etiqueta tu frasco
- 7 Prueba y ajusta si es necesario



EJEMPLOS DE MEZCLAS SEGÚN LA NECESIDAD

RELAJACIÓN PROFUNDA

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Mandarina
- 2 gotas Ylang-Ylang
- 1 gota Manzanilla romana



Promueve la calma, reduce la tensión y favorece el descanso.

ENERGÍA Y VITALIDAD

- 3 gotas Limón
- 2 gotas Romero
- 2 gotas Menta piperita
- 1 gota Jengibre



Aporta energía, mejora el enfoque y la motivación.

CONCENTRACIÓN Y ENFOQUE

- 3 gotas Romero
- 2 gotas Limón
- 2 gotas Albahaca
- 1 gota Menta piperita



Favorece la claridad mental y mejora la memoria.

SUEÑO REPARADOR

- 3 gotas Lavanda
- 2 gotas Bergamota
- 2 gotas Incienso
- 1 gota Vetiver



Induce el sueño profundo y mejora su calidad.

ALIVIO DEL ESTRÉS

- 3 gotas Naranja dulce
- 2 gotas Lavanda
- 2 gotas Geranio
- 1 gota Incienso



Equilibra las emociones y reduce la ansiedad.

ALIVIO MUSCULAR

- 3 gotas Gaulteria
- 2 gotas Romero
- 2 gotas Eucalipto
- 1 gota Menta piperita



Alivia la tensión muscular y el dolor físico.



PERSONALIZA TUS MEZCLAS

FAMILIA AROMÁTICA	AROMA	EJEMPLOS DE ACEITES	PROPIEDADES PRINCIPALES
CÍTRICOS	Fresco, alegre	Limón, Naranja dulce, Bergamota, Mandarina	Energizante, uplift, purificante
HERBÁCEOS	Verde, fresco	Romero, Albahaca, Menta, Tomillo, Mejorana	Estimulante, revitalizante, clarificante
FLORALES	Suave, dulce	Lavanda, Geranio, Ylang-Ylang, Manzanilla, Rosa	Relajante, equilibrante, armonizante
AMADERADOS	Tierra, profundo	Incienso, Cedro, Sándalo, Vetiver, Pachuli	Centra, calma, estabiliza
ESPECIADOS	Cálido, picante	Jengibre, Canela, Clavo, Cardamomo	Estimulante, reconfortante, protector



TIP IMPORTANTE

Lleva un registro de tus mezclas: anota los aceites, las cantidades, la fecha y los efectos obtenidos. Así podrás replicar o mejorar tus fórmulas.

La naturaleza te ofrece infinitas posibilidades. Confía en tu intuición y disfruta del arte de crear.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



TRANSFORMA
TU BIENESTAR



ACADEMIA
NATURSAIS

MÓDULO 7 – APLICACIONES PRÁCTICAS

7.10

RESUMEN

Los aceites esenciales ofrecen múltiples beneficios y aplicaciones en nuestra vida diaria.
Descubre cómo integrarlos de forma segura, consciente y efectiva para transformar tu bienestar.

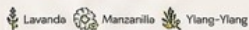
10 APLICACIONES CLAVE DE LOS ACEITES ESENCIALES

7.1 RELAJACIÓN



Reduce la tensión, calma la mente y promueve el bienestar emocional.

Aceites recomendados:

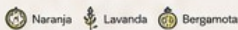


7.2 ESTRÉS



Ayuda a equilibrar el sistema nervioso y a manejar las situaciones de estrés.

Aceites recomendados:



7.3 SUEÑO



Favorece un sueño profundo y reparador, mejorando la calidad del descanso.

Aceites recomendados:



7.4 CONCENTRACIÓN



Mejora el enfoque, la claridad mental y la productividad diaria.

Aceites recomendados:



7.5 MASAJES



Relaja, alivia tensiones y revitaliza cuerpo y mente a través del tacto.

Aceites recomendados:

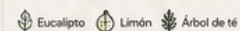


7.6 DIFUSIÓN AMBIENTAL



Purifica el aire, equilibra las emociones y crea ambientes armoniosos.

Aceites recomendados:

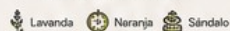


7.7 BAÑOS AROMÁTICOS



Transforma tu baño en un ritual de bienestar para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Aceites recomendados:

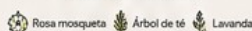


7.8 COSMÉTICA NATURAL



Cuida la piel y el cabello con ingredientes naturales llenos de propiedades beneficiosas.

Aceites recomendados:

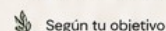


7.9 MEZCLAS PERSONALIZADAS



Crea sinergias únicas adaptadas a tus necesidades y objetivos personales.

Aceites recomendados:



7.10 RESUMEN



Integra los aceites esenciales en tu vida diaria para potenciar tu bienestar integral.

Clave: uso consciente, seguro y constante.



CONSEJOS GENERALES

- Usa siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- Respetar las dosis recomendadas.
- Realiza pruebas de sensibilidad antes de usar.
- Evita el contacto con ojos y mucosas.
- Consulta siempre en casos de embarazo, niños pequeños o condiciones médicas.
- Almacena en lugares frescos, oscuros y fuera del alcance de los niños.



¿POR QUÉ USAR ACEITES ESENCIALES?



100%
NATURAL



MÚLTIPLES
BENEFICIOS



USO
VERSÁTIL



BIENESTAR
INTEGRAL



CONEXIÓN
CON LA
NATURALEZA

“ La naturaleza tiene el poder de sanar, equilibrar y transformar. Confía en los aceites esenciales y en el poder natural que hay en ti. ”



FORMAS DE USO



DIFUSIÓN



INHALACIÓN



APLICACIÓN TÓPICA



MASAJES



BAÑOS



COMPRESAS



SPRAY AMBIENTAL

CONOCE • COMPRENDE • APLICA • TRANSFORMA

La naturaleza es tu mejor aliada



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROCESOS



APLICA
CON CONCIENCIA



ACADEMIA
NATURSAIS