

Recetario Extra

Suero Facial

Ingredientes

- ▶ 30 ml Jojoba
- ▶ 2 gotas aceite esencial Frankincienso
- ▶ 1 gota aceite esencial Mandarina
- ▶ Frasco para guardar

Procedimiento

- ▶ Agregar la Jojoba al frasco
- ▶ Añadir los aceites esenciales
- ▶ Agitar para incorporar

Sinergia Difusor: Protejo mi cuerpo

Ingredientes

- ▶ 20 gotas aceite esencial Ravintsara
- ▶ 10 gotas aceite esencial Limón
- ▶ 10 gotas aceite esencial Árbol del te
- ▶ Frasco cuenta gotas 5ml para guardar la sinergia

Procedimiento

- ▶ Agregar los aceites esenciales al frasco cuenta gotas
- ▶ Agregar de 5 a 8 gotas en un difusor 30 minutos en la mañana y 30 minutos en la tarde noche.

Cuidando mis articulaciones

Ingredientes

- ▶ Recipiente para guardar
- ▶ 30 gr crema neutra
- ▶ 7 gotas aceite esencial Pinabete
- ▶ 5 gotas aceite esencial Manzanilla romana
- ▶ 3 gotas aceite esencial Mejorana dulce

Procedimiento

- ▶ En el recipiente con la crema agregar poco a poco los aceites esenciales mezclando continuamente.
- ▶ Se usa en las zonas necesarias con un suave masaje.

Inhalador para levantar el ánimo

Ingredientes

- ▶ 1 Inhalador
- ▶ 5 gotas aceite esencial Bergamota
- ▶ 5 gotas aceite esencial Toronja
- ▶ 5 gotas aceite esencial Mandarina

Procedimiento

- ▶ Agregar las gotas de cada aceite esencial de acuerdo al video instructivo de clase.
- ▶ Usar cuando sea necesario, cada vez que el ánimo ande por los suelos.

Ábrete sesamo Aceite para respirar mejor

Ingredientes

- ▶ 30 ml aceite Ajonjolí
- ▶ 5 gotas aceite esencial Pinabete
- ▶ 4 gotas aceite esencial Eucalipto G
- ▶ 4 gotas aceite esencial Frankincienso
- ▶ 2 gotas aceite esencial Menta
- ▶ Frasco para guardar

Procedimiento

- ▶ Agregar el aceite vegetal al frasco
- ▶ Incorporar poco a poco los aceites esenciales
- ▶ Mezclar bien
- ▶ Aplicar en pecho, cuello
- ▶ También en muñecas e inhalar

Acné al ataque

Ingredientes

- ▶ 30 gr. Gel Aloe vera
- ▶ 6 gotas aceite esencial Cedro Virginia
- ▶ 7 gotas aceite esencial Frankincienso
- ▶ 5 gotas Aceite esencial Lavanda
- ▶ Recipiente para guardar la mezcla

Procedimiento

Esta es una mezcla que solo se va a usar directo sobre lesiones

- ▶ Una vez pesado el Aloe y dentro del recipiente, agregar las gotas poco a poco mientras se van mezclando, de los aceites esenciales.
- ▶ Aplicar en lesiones en la mañana y en la noche, con el rostro previamente lavado.
- ▶ Dejar secar.

Apoyo a mi estómago

Ingredientes

- ▶ 30 gr loción neutra
- ▶ 5 gotas aceite esencial Petitgrain
- ▶ 4 gotas aceite esencial Manzanilla romana
- ▶ 2 gotas aceite esencial Bergamota
- ▶ Recipiente para guardar la mezcla

Procedimiento

- ▶ Agregar los aceites esenciales poco a poco a la loción.
- ▶ Aplicar en suaves masajes al abdomen en sentido horario.

Sales de baño relajantes

Ingredientes

- ▶ 30 grs sales finas (pueden ser del Himalaya)
- ▶ 15 ml Jojoba
- ▶ 3 gotas aceite esencial Mandarina
- ▶ 2 gotas aceite esencial Vetiver
- ▶ 1 gota aceite esencial Ylang Ylang
- ▶ Recipiente

Procedimiento

- ▶ Mezclar la sal con la Jojoba
- ▶ Agregar cada aceite esencial y mezclar
- ▶ Agregar 1 cda. a la tina y agitar bien
- ▶ Pueden hacerse pediluvios

Brisa Repelente de Insectos

Ingredientes

- ▶ 60 ml agua Hidrolato Geranio o Lavanda
- ▶ 10 gotas aceite esencial Palamarosa
- ▶ 10 gotas aceite esencial Cedro Virginia
- ▶ 5 gotas aceite esencial Lavanda
- ▶ Recipiente para brisas

Procedimiento

- ▶ Agregar el agua o hidrolato al recipiente
- ▶ Añadir los aceites esenciales uno a uno
- ▶ Agitar antes de usar.

Nota especial

- Esta receta no tiene ningún tipo de conservador por lo que guárdala en el refrigerador por un lapso de 2 a 3 semanas máximo.
- No tiene dispersante para los aceites esenciales en agua por lo que hay que agitar antes de cada uso.
- Si solo es para el ambiente, puedes hacerla con alcohol de 70°.

Loción para los días de resfrío

Ingredientes

- ▶ 30 gr loción neutra
- ▶ 7 gotas aceite esencial Tomillo dulce
- ▶ 5 gotas aceite esencial Eucalipto G
- ▶ 5 gotas aceite esencial Palo Santo
- ▶ Recipiente para guardar

Procedimiento

- ▶ Agregar la loción al recipiente.
- ▶ Añadir poco a poco los aceites esenciales y mezclar.
- ▶ Aplicar en pecho, cuello, masaje de espalda, en días de resfriados.