

Guía de soluciones
Naturales con
Aceites Esenciales

A-Z





¡ Bienvenida a tu experiencia con doTERRA !


dōTERRA que en latín significa "Regalo de la Tierra" comparte contigo sus aceites esenciales 100% naturales, puros y orgánicos que pueden tener maravillosos resultados en tu salud.

Si este folleto llegó a tus manos, es porque deseamos compartir contigo bienestar.

En esta guía encontrarás una amplia variedad de las formas de uso y aplicaciones de los aceites esenciales para apoyar tu salud física y emocional.

Disfruta de tu experiencia con dōTERRA y sus aceites esenciales, que son el resultado de las bondades de nuestra fantástica naturaleza.

¡Con dōTERRA, cambiamos el mundo una gota a la vez!



¿ Qué es un aceite esencial ?

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos volátiles que la planta produce para protegerse y regenerarse, éstos se encuentran en las semillas, la corteza, los tallos, las raíces, las flores y otras partes de las plantas.

Los aceites esenciales de dōTERRA cuentan con certificación de grado terapéutico (CPTG), lo que garantiza que son los mejores aceites del mundo por su alta calidad y pureza.



Recuerda

- Después de tener tu primera experiencia con los aceites esenciales de dōTERRA, contacta a la persona que te compartió este folleto y cuéntale ¿qué sentiste?, ¿cómo lo usaste? y ¿cómo te ayudó?
- Si tienes dudas de cómo usar tu aceite esencial o acerca de otros aceites que podrían ayudarte con alguna afección, contacta a la persona que te compartió esta experiencia.

Disfruta de la magia que tiene la naturaleza.

ABSCESO

Probar: Clavo, On Guard, Helicriso

Usos: Aplique una gota vía tópica en la zona afectada varias veces al día.

ÁCAROS DEL OÍDO

Probar: Eucalipto, Tea Tree

Usos: Aplicar un par de gotas alrededor del orificio de la oreja o en una bola de algodón y colocarla sobre la cavidad del oído durante la noche. No se debe aplicar directamente dentro del oído.

ACIDEZ:

Probar: Menta Piperita, Jengibre, Limón

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula o aplicarlo en el pecho, según sea necesario.

ACNÉ

Probar: Tea Tree, Limoncillo, Lavanda

Usos: Aplique unas gotas vía tópica en las zonas afectadas al menos una vez al día. Ajuste el número de gotas que se utilizan dependiendo de cuán extendido sea el problema.

ADD O ADHD

Probar: Serenity, Vetiver, Lavanda

Usos: Difunda en el aire e inhalar

AFTA (FUEGOS)

Probar: Tea Tree, On Guard, Orégano

Usos: Aplicar una gota directamente en el fuego o hacer gárgaras todos los días hasta que el fuego desaparezca.

AGOTAMIENTO

Probar: Lavanda Ylang, Ylang, Limón

Usos: Difunda en el aire e inhale o aplicar unas gotas en la espalda y los pies cuando sea necesario.

ALERGIAS

Probar: Breathe, Lavanda, Eucalipto

Usos: Aplicar tópicamente en la parte posterior del cuello o debajo de la nariz y en el puente de la nariz, según sea necesario. Con la menta se puede colocar una gota en la lengua y presionarla contra el paladar para descongestión.

ALERGIAS DE INSECTOS:

Probar: Lavanda, Eucalipto, Tea Tree

Usos: Aplicar una o dos gotas en la zona afectada según sea necesario.

AMIGDALITIS

Probar: On Guard, Tea Tree, Orégano

Usos: Haga gárgaras con unas cuantas gotas mezclado con agua o ingerir en una cápsula o aplicar por vía tópica en la garganta, pecho y parte posterior del cuello varias veces al día.

AMNESIA

Probar: Incienso, Menta Piperita, Romero

Usos: Aplique una gota en la frente, las sienes, la base del cráneo y detrás de las orejas o ingerir en una cápsula o difunda en el aire e inhale 2-3 veces al día.

AMPOLLAS EN EL PIE

Probar: Lavanda, Manzanilla Romana

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada o ingerir en una cápsula, según sea necesario.

ANEMIA

Probar: Limón, Limoncillo, Helicriso

Usos: Aplicar un par de gotas en la planta de los pies o la parte interna de las muñecas 2 veces al día.

ANGINA

Probar: Jengibre, Naranja Silvestre

Usos: Masajear un par de gotas sobre el área del corazón varias veces al día.

ANSIEDAD

Probar: Serenity, Lavanda, Elevation

Usos: Difunda en el aire e inhale o masajear unas cuantas gotas en la espalda, pies y manos.

ARRUGAS

Probar: Incienso, Helicriso, Geranio

Usos: Diluir un par de gotas con un aceite portador y aplicar tópicamente a las zonas afectadas.

ASMA

Probar: Breathe, Eucalipto, Menta Piperita

Usos: Difunda en el aire o aplique un par de gotas en el pecho, plantas de los pies o ingerir en una cápsula un par de veces al día.

ATENCIÓN

Probar: Menta Piperita, Limón, Ylang Ylang

Usos: Inhale directamente o difunda en el aire e inhale cuando sea necesario.

ATEROSCLEROSIS

Probar: Limón, Lavanda, Romero

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula o aplicar en la zona afectada a diario.

AUTISMO

Probar: Balance, Vetiver, Incienso

Usos: Difundir en el aire y respirar varias veces al día.

BRONQUITIS

Probar: Breathe, Eucalipto, Tomillo

Usos: Aplicar sobre el pecho y el cuello, o haga gárgaras cada hora o difunda en el aire e inhale.

CABELLO GRASO

Probar: Albahaca, Ciprés, Tomillo

Usos: Añadir una o dos gotas al shampoo y lave el cabello como de costumbre.

CALAMBRES

Probar: Romero, Ciprés, Mejorana

Usos: Masajear unas gotas en los músculos varias veces al día o ingerir en una cápsula.

CALAMBRES ABDOMINALES

Probar: DigestZen, Albahaca, Clary Sage

Usos: Tome 2-3 gotas internamente en una cápsula o aplique de manera tópica en el abdomen hasta que el dolor cese.

B

C

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Usos: Masajear en las piernas varias gotas según sea necesario.

Probar: Clary-sage, Ciprés, Lavanda

CALLOS

Usos: Aplique una gota en la zona afectada un par de veces al día según sea necesario.

Probar: Limón, Toronja, Orégano

CAMBIOS DE HUMOR

Usos: Difunda en el aire e inhale a diario.

Probar: Clary-sage, Serenity, Lavanda

CÁNDIDA

Usos: Aplique unas gotas en el pecho y plantas de los pies o ingerir en una cápsula varias veces al día.

Probar: Tea Tree, On Guard, Menta Piperita

CARIES

Usos: Aplicar un par de gotas en las plantas de los pies o ingerir una cápsula diaria.

Probar: On Guard, Tea Tree, Menta Piperita

CASPA

Usos: Diluir un par de gotas y masajear en el cuero cabelludo. Enjuague despues de 60-90 minutos.

Probar: Ciprés, Lavanda, Romero

CATARATAS

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplíquelo en las sienes un par de veces al día.

Probar: Clavo, Lavanda

CELULITIS

Usos: Masajear varias gotas enérgicamente sobre la ubicación de la celulitis, especialmente antes de hacer ejercicio a diario o agregar al agua y tómelolo durante todo el día.

Probar: Romero, Toronja, Limón

CIÁTICA

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada un par de veces al día o ingerir en una cápsula.

Probar: Helicriso, Menta Piperita, Tomillo

CICATRIZACIÓN

Usos: Aplicar una o dos gotas sobre la herida a diario hasta que sanen.

Probar: Helicriso, Lavanda, Incienso

CISTITIS

Usos: Tomar un par de gotas en una cápsula o aplicar una compresa tibia sobre la vejiga.

Probar: Tomillo, Limoncillo, Clavo

COÁGULOS EN LAS VENAS

Usos: Aplique un par de gotas en la zona afectada y plantas de los pies o ingerir en una cápsula un par de veces al día.

Probar: Ciprés, Helicriso, Clavo

CODO DE TENISTA

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada según sea necesario.

Probar: Deep Blue, Eucalipto, Menta Piperita

CÓLICO EN BEBES

Probar: Mejorana, Ylang Ylang, Bergamota
Usos: Diluir una o dos gotas con un aceite portador y aplicar sobre el estómago y la espalda antes que el bebé vaya a dormir.

COLITIS

Probar: Menta Piperita, DigestZen, Helicriso
Usos: Masajear unas gotas en el área inferior del abdomen o ingerir en una cápsula 2-3 veces al día.

COMEZÓN

Probar: Menta Piperita, Orégano, Lavanda
Usos: Aplicar una o dos gotas en la zona afectada según sea necesario.

CONGESTIÓN

Probar: Eucalipto, Incienso, Menta Piperita
Usos: Difundir en el aire y respirar o hacer gárgaras con un par de gotas mezcladas con agua o masajear en la frente, nariz, mejillas, bajo la garganta, pecho y espalda superior, según sea necesario.

CONGESTIÓN NASAL

Probar: Sándalo, Tomillo, Eucalipto
Usos: Inhalar varias veces al día o poner una gota de menta en la lengua y presionar el paladar.

CONJUNTIVITIS

Probar: Tea Tree, Lavanda
Usos: Aplicar una gota o dos alrededor (pero no dentro) de los ojos o aplicar en las plantas de los pies varias veces al día.

CONMOCIÓN

Probar: Helicriso, Menta Piperita, Tea Tree
Usos: Difunda en el aire e inhalar o aplicar unas gotas vía tópica en las sienes, bajo la nariz y en la parte posterior del cuello.

CONMOCIÓN CEREBRAL

Probar: Incienso, Ciprés
Usos: Tome unas gotas en una cápsula 2 o 3 veces al día durante unos días.

CONVULSIONES

Probar: Lavanda, Clary Sage, Balance
Usos: Aplique varias gotas en la parte posterior del cuello, abdomen y parte inferior de los pies.

CORTADURAS

Probar: Lavanda, Tea Tree, Bergamota
Usos: Diluir una o dos gotas en un aceite portador y aplicar en la zona afectada un par de veces al día.

CRUP

Probar: Mejorana, Tomillo, Sándalo
Usos: Difundir en el aire e inhalar o aplicar unas gotas en el pecho y el cuello varias veces al día.

DAÑO POR RADIACIÓN

Probar: Tea Tree, Menta Piperita, Sándalo
Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada un par de veces al día o ingerir en una cápsula.

DEGENERACIÓN MACULAR

Probar: Clavo

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula diariamente.

DEPRESIÓN

Probar: Elevation, Citrus Bliss, Lavanda

Usos: Añadir unas gotas a un baño caliente o difundir en el aire e inhalar.

DEPRESIÓN POSTPARTO

Probar: Bergamota, Elevation, Lavanda

Usos: Difunda en el aire e inhalar o aplicar un par de gotas en las sienes y la parte posterior del cuello de 2 a 3 veces al día.

DERRAME CEREBRAL

Probar: Helicriso, Ciprés, Menta Piperita

Usos: Aplique unas gotas en las sienes, la frente, detrás de las orejas y en la parte posterior del cuello o ingerir en una cápsula de 3 a 4 veces al día.

DESEQUILIBRIO HORMONAL

Probar: Geranio, Clary Sage, Ylang Ylang

Usos: Aplique unas gotas en la frente, los pies, la parte baja del abdomen y la espalda baja, según sea necesario.

DESEQUILIBRIO HORMONAL MASCULINO

Probar: Romero, Ylang Ylang

Usos: Tomar un par de gotas de manera interna en una cápsula diariamente.

DESMAYOS

Probar: Meta Piperita, Sándalo, Romero

Usos: Inhale directamente, según sea necesario.

DIABETES

Probar: Cilantro, Albahaca, Eucalipto

Usos: Tomar unas gotas en una cápsula a diario o aplicar en la planta de los pies o sobre el páncreas.

DIARREA

Probar: Menta Piperita, Jengibre, DigestZen

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplique tópicamente sobre el área del estómago cada hora o según sea necesario.

DISENTERÍA

Probar: Mirra, Eucalipto, Limón

Usos: Tome unas cuantas gotas en una capsula o aplicar tópicamente sobre el abdomen y parte inferior de los pies de 2 a 3 veces al día.

DISTENSIÓN ABDOMINAL

Probar: DigestZen, Menta Piperita, Clary Sage

Usos: Aplique unas gotas en el área del estómago, la parte inferior de los pies o ingerir en una cápsula.

DOLOR

Probar: Deep Blue, Gaulteria, Menta, Mejorana

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada según sea necesario.

DOLOR CRÓNICO

Probar: Menta Piperita, Deep Blue, Gaulteria

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada según sea necesario o ingerir en una cápsula.

DOLOR DE ARTICULACIONES

Probar: Gaulteria, Abedul, Deep Blue

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada según sea necesario.

DOLOR ARTRÍTICO

Probar: Deep Blue, Incienso, Lavanda

Usos: Aplique una o dos gotas en la zona afectada según sea necesario.

DOLOR DE CABEZA

Probar: Menta Piperita, Lavanda, Gaulteria

Usos: Difunda en el aire e inhale o aplique unas gotas en la frente, las sienes, la nuca y detrás de las orejas. Repita según sea necesario.

DOLOR DE CABEZA SINUSAL

Probar: Romero, Tea Tree, Eucalipto

Usos: Difundir en el aire y respirar varias veces al día.

DOLOR DE CUELLO

Probar: Deep Blue, Gaulteria, Helicriso

Usos: Masajear unas gotas en el cuello varias veces al día.

DOLOR DE DIENTES

Probar: Clavo, Gaulteria, Manzanilla Romana

Usos: Aplique una gota en el diente afectado y la encía o haga gárgaras varias veces al día.

DOLOR DE ESPALDA

Probar: Deep Blue, Eucalipto, Gaulteria

Usos: Masajear en la espalda unas gotas según sea necesario.

DOLOR DE ESTÓMAGO

Probar: DigestZen, Menta Piperita

Usos: Aplique unas gotas en el área estomacal según sea necesario.

DOLOR DE GARGANTA

Probar: On Guard, Limón, Tea Tree

Usos: Hacer gárgaras con unas cuantas gotas mezcladas con agua. Difunda en el aire e inhale o aplique en la garganta, pecho y parte posterior del cuello varias veces al día según sea necesario.

DOLOR DE MUELAS

Probar: Clavo, Tea Tree, Purify

Usos: Aplique una gota en las encías o agregar al agua y hacer gárgaras. También tomar unas gotas con agua todos los días o según sea necesario.

DOLOR DE OÍDO

Probar: Albahaca, Tea Tree, Helicriso

Usos: Aplicar un par de gotas alrededor del orificio de la oreja o aplicar en una bola de algodón y colocarla sobre la cavidad del oído durante la noche, No se deben aplicar directamente dentro del oído.

DOLOR MENSTRUAL

Probar: Clary Sage, Romero, Menta Piperita

Usos: Masajear algunas gotas en el abdomen, espalda baja y los hombros o aplicar compresas tibias sobre el útero o ingerir en una cápsula según sea necesario.

DOLOR MUSCULAR

Probar: Deep Blue, Menta Piperita, Clavo

Usos: Masajear unas gotas en los músculos afectados, según sea necesario.

DOLOR ÓSEO

Probar: Gaultheria, Helicriso, Ciprés

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada según sea necesario.

ECCEMA

Probar: Lavanda, Helicriso, Tomillo

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada según sea necesario. Puede diluir con un aceite portador.

EDEMA

Probar: Toronja, Limoncillo, Ciprés

Usos: Masajear unas gotas en el área afectada y en las plantas de los pies o ingerir en una cápsula un par de veces al día o según sea necesario.

EMBRIAGUEZ

Probar: Lavanda, Menta Piperita, Romero

Usos: Añadir unas gotas a un baño caliente o aplicar en la parte posterior del cuello y sobre el hígado.

ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

Probar: Tea Tree, On Guard, Mirra

Usos: Aplique un par de gotas en las encías o en las plantas de los pies a diario.

ENFERMEDAD DE LYME

Probar: Tomillo, Orégano, Clavo

Usos: Tome unas gotas en una cápsula diaria varias veces al día.

EPILEPSIA

Probar: Incienso, Clary Sage, Sándalo

Usos: Difundir en el aire e inhale o tomar unas gotas en una cápsula o masajee en el cuero cabelludo.

ERUPCIONES (SARPULLIDO)

Probar: Lavanda, Manzanilla Romana, Sándalo

Usos: Diluir unas gotas con un aceite portador y aplicar tópicamente sobre la zona afectada según sea necesario.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Probar: Incienso, Clavo, Citrus Bliss

Usos: Difundir en el aire e inhalar varias veces al día o aplicar unas gotas en la frente, sienes y detrás de las orejas o ingerir en una cápsula de 3 a 5 veces al día.

ESCLERODERMIA

Probar: Incienso, Manzanilla Romana, Lavanda

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada varias veces al día.

ESCORBUTO

Probar: Jengibre

Usos: Aplique unas gotas sobre los riñones, el hígado y en la planta de los pies de 2 a 3 veces al día.

ESGUINCES

Probar: Gaulteria, Deep Blue, Albahaca

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada varias veces al día o cuando sea necesario.

ESPASMOS MUSCULARES

Probar: Gaulteria, Menta Piperita, Albahaca

Usos: Masajear algunas gotas suavemente sobre los músculos afectados, según sea necesario.

ESPOLONES ÓSEOS

Probar: Gaulteria, Ciprés, Mejorana

Usos: Aplique unas gotas sobre el área afectada varias veces al día hasta que los síntomas cesen.

ESTREÑIMIENTO

Probar: DigestZen, Mejorana, Limón

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplicar sobre el estómago o las plantas de los pies cada hora hasta tener alivio.

ESTRÉS

Probar: Toronja, Elevation, Bergamota

Usos: Difunda en el aire y masajear unas gotas en los hombros, espalda y pies según sea necesario.

ESTRÍAS

Probar: Ciprés, Geranio, Lavanda

Usos: Aplicar un par de gotas en las zonas afectadas un par de veces al día.

FATIGA

Probar: Limoncillo, Albahaca, Limón

Usos: Inhale directamente o difunda en el aire e inhale o aplicar un par de gotas en las sienes y detrás de las orejas cuando sea necesario.

FATIGA CRÓNICA

Probar: On Guard, Menta Piperita, Albahaca

Usos: Tomar un par de gotas en una cápsula o aplicar tópicamente en los músculos y las articulaciones de 2 a 3 veces al día.

FATIGA MENTAL

Probar: Serenity, Limoncillo, Menta Piperita

Usos: Difundir en el aire y respirar o inhalar directamente o aplicar un par de gotas en al sienes y la parte posterior del cuello según sea necesario o ingerir en una cápsula.

F

FATIGA PROVOCADA POR VIAJE

Probar: Menta Piperita, Bergamota, Romero

Usos: Aplicar aceites calmantes como la lavanda y el geranio en las plantas de los pies por la noche y aceites vigorizantes como la menta en la mañana.

FIBROMAS

Probar: Incienso, Lavanda, Orégano

Usos: Tome unas gotas en una cápsula, o aplicar a diario en la parte baja del abdomen.

FIBROMIALGIA

Probar: Manzanilla Alemana, Deep Blue, Gaulteria

Usos: Masajear algunas gotas suavemente sobre las áreas dolorosas, o masajear el cuerpo completamente una vez por semana o ingerir una cápsula diaria.

FIEBRE

Probar: Menta Piperita, Lavanda, Eucalipto

Usos: Aplique varias gotas en la frente, las sienas y parte posterior del cuello o ingerir en una cápsula o difunda en el aire y respirar cada una hora o según sea necesario.

FIEBRE REUMÁTICA

Probar: Menta Piperita, Tomillo, Romero

Usos: Difunda en el aire y respire varias veces al día o aplicar unas gotas en plantas de los pies.

FLATULENCIA

Probar: Menta Piperita, Lavanda, Jengibre

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplicar tópicamente sobre el abdomen, según sea necesario.

FORÚNCULOS

Probar: Clavo, Tomillo, Orégano

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada varias veces al día.

GANGRENA

Probar: Orégano, Lavanda, Tomillo

Usos: Aplique unas gotas por vía tópica en la zona afectada varias veces al día.

GASTRITIS

Probar: Menta Piperita, DigestZen, Limoncillo

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplicar tópicamente sobre el área del estómago, según sea necesario.

GIARDIA

Probar: Lavanda

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplicar tópicamente sobre el estómago varias veces al día.

GINGIVITIS

Probar: Clavo, Tea Tree, Menta Piperita

Usos: Haga gárgaras con unas cuantas gotas mezcladas con agua varias veces al día o cuando sea necesario.

GOTA

Probar: Limón, Incienso, Lavanda

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o masajear suavemente en las articulaciones afectadas varias veces al día.

GRIPE

Probar: Breathe, On Guard, Oregano

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula o difunda en el aire e inhale o aplicar tópicamente sobre el pecho varias veces al día.

HALITOSIS

Probar: Menta Piperita, Limón, Canela

Usos: Haga gárgaras un par de veces al día según sea necesario.

HEMATOMA

Probar: Ciprés, Helicriso, Limón

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada 2 a 3 veces al día o cuando sea necesario.

HEMORROIDES

Probar: Ciprés, Helicriso, Mirra

Usos: Diluir unas gotas con aceite portador y aplicar directamente sobre la zona afectada a diario o cuando sea necesario.

HEPATITIS

Probar: Mirra, Tea Tree, Incienso

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o use una compresa caliente sobre la zona de los riñones o aplicar en el lado derecho de la garganta.

HERIDAS

Probar: Lavanda, Tea Tree, Romero

Usos: diluir y aplicar un par de gotas en a la zona afectada varias veces al día.

HERPES

Probar: Tea Tree, Oregano, Sándalo

Usos: aplique unas gotas en la zona afectada, en la parte posterior del cuello y en la columna vertebral según sea necesario.

HERPES LABIAL

Probar: On Guard, Limón, Tea Tree

Usos: aplique una gota en el herpes labial tan pronto empiece a crecer y repítalo varias veces al día.

HERPES SIMPLEX

Probar: Tea Tree, Clavo, Orégano

Usos: diluir unas gotas con aceite portador y aplicar tópicamente sobre la zona afectada un par de veces al día.

HIEDRA VENOSA

Probar: Lavanda, Eucalipto, Limoncillo

Usos: aplique unas gotas en la zona afectada un par de veces al día, o según sea necesario.

HIPERACTIVIDAD

Probar: Lavanda, Vetiver, Serenity

Usos: difunda en el aire y respirar o inhalar directamente cuando sea necesario.

HIPO

Probar: Manzanilla, Limón, Ciprés

Usos: se difunden en el aire e inhalar o masajear algunas gotas en el pecho y en el área del estómago, según sea necesario.

HIPOGLUCEMIA

Probar: Eucalipto, Canela, Clavo

Usos: tomar unas gotas en una cápsula o inhalar directamente o aplicar tópicamente en la planta de los pies.

ICTERICIA

Probar: Manzanilla Alemana, Tomillo, Geranio

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o use una compresa caliente sobre el hígado varias veces a día.

IMPÉTIGO

Probar: Geranio, Lavanda, Mirra

Usos: aplique unas gotas tópicamente con compresas tibias 2 a 3 veces al día hasta que los síntomas desaparezcan.

IMPOTENCIA

Probar: Ylang Ylang, Clary Sage, Sándalo

Usos: difunda en el aire e inhalar o aplicar unas gotas en las sienes, las muñecas y la nuca, según sea necesario.

INDIGESTIÓN

Probar: jengibre, Naranja, Menta Piperita

Usos: tome unas gotas en una cápsula o aplicar tópicamente sobre el área del estómago, según sea necesario.

INFECCIÓN

Probar: Clavo, Tomillo, Orégano

USOS: Diluir unas gotas con un aceite portador y aplicar a la zona infectada.

INFECCION DE LA PIEL POR HONGOS

Probar: Orégano, limoncillo, Tea Tree

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada varias veces al día.

INFECCIÓN DE LA VESICULA BILIAR

Probar: Limón, Manzanilla Alemana, Helicriso

Usos: Tome unas gotas en una capsula o aplicar tópicamente sobre la vesícula biliar varias veces al día.

INFECCIÓN DE OÍDO

Probar: Tea Tree, Purify, Lavanda

Usos: Aplicar una o dos gotas en una bola de algodón y colocar en el oído por la noche. Repita según sea necesario.

INFECCIÓN DEL RIÑÓN

Probar: Romero

Usos: Aplique unas gotas sobre los riñones y plantas de los pies un par de veces al día.

INFECCIÓN DENTAL

Probar: Gaulteria, Abddul, Helicriso

Usos: Aplicar una gota en las encías y alrededor de los dientes un par de veces al día.

INFECCIÓN POR ESTAFILOCOCO

Probar: Orégano, Tea Tree, Tomillo.

Usos: Aplique unas gotas en las plantas de los pies varias veces al día.

INFECCIÓN VAGINAL POR LEVADURAS

Probar: Romero, Canela, Orégano

Usos: Diluir unas cuantas gotas y aplicar un tampón e introducirlo todas las noches durante una semana o cuando sea necesario o ingiera una capsula.

INFLAMACIÓN

Probar: Gaulteria, Menta piperita, Eucalipto

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada o ingerir en una capsula una o dos veces al día.

INFLAMACIÓN DE LA GARGANTA

Probar: On Guard, Orégano, Tomillo

Usos: Difunda en el aire y respirar o hacer gárgaras con unas cuantas gotas mezclando con agua o ingerir en una capsula varias veces al día.

INSOLACIÓN

Probar: Menta Piperita, Lavanda

Usos: Aplique varias gotas tópicamente en la frente y parte posterior del cuello, el pecho y la espalda. Repita según sea necesario.

INSOMNIO

Probar: Serenity, Lavanda, Manzanilla.

Usos: Añadir unas gotas a un baño de agua tibia, frote en los pies y por detrás de las orejas y difundir en el aire antes de dormir.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Probar: Limoncillo

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula diariamente.

INTOXICACION ALIMENTARIA

Probar: Romero, DigestZen, On Guard

Usos: Tome unas gotas en una cápsula diaria varias veces por día y aplicar tópicamente sobre el área del estómago.

INTRANQUILIDAD

Probar: Serenity, Lavanda, Ylang

Usos: Difunda en el aire o aplique unas gotas en la planta de los pies y la parte posterior del cuello, según sea necesario.

J

JUANETES

Probar: Deep Blue, Albahaca, Ciprés

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada o coyunturas según sea necesario.

LARINGITIS

Probar: Sándalo, Incienso, Tomillo

Usos: Difunda en el aire e inhalar 3 a 4 veces al día.

LATIGAZO

Probar: Deep Blue, Limoncillo, Mejorana

Usos: Aplique unas gotas vía tópica en el cuello, hombros y espalda varias veces al día o cuando sea necesario.

L

LINFOMA

Probar: Incienso, Mirra, Clavo

Usos: Aplique unas gotas en los ganglios inflamados y a lo largo de la columna 3 a 4 veces al día.

LIPOMA

Probar: Incienso, Clavo, Toronja

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada 3 a 5 veces al día.

LOMBRICES

Probar: DigestZen, Lavanda, Romero

Usos: Aplique varias gotas tópicamente en el área del estómago y en la planta de los pies 2 o 3 veces al día.

LUMBAGO

Probar: Deep Blue, Albahaca, Gaulteria

Usos: Masajear un par de veces al día unas gotas en la espalda baja, o según sea necesario.

LUNARES

Probar: Incienso, Sándalo, Geranio

Usos: Aplique una gota a diario sobre el lunar.

LUPUS

Probar: Clavo, Elevation, On Guard

Usos: Hacer un masaje corporal un par de veces por semana, o tome unas gotas internamente en una cápsula.

MALARIA

Probar: TerraShield, Limón, Tomillo

Usos: Use TerraShield para evitar las picaduras de mosquitos y tomar los otros aceites internamente en una cápsula o una copa con mezcla de agua con regularidad para ayudar con los síntomas.

MALESTARES MATUTINOS

Probar: Jengibre, Lavanda, Menta Piperita

Usos: Aplicar un par de gotas detrás de las orejas y sobre el ombligo o difunda en el aire e inhalar.

MAREO

Probar: Ciprés, Menta Piperita, Albahaca

Usos: Difunda en el aire e inhale cuando sea necesario o aplique un par de gotas en las sienes, nuca y hombros.

M

MAREO POR MOVIMIENTO

Probar: Lavanda, Menta Piperita, Jengibre

Usos: Aplicar un par de gotas detrás de las orejas y sobre el ombligo o difunda en el aire e inhale cuando sea necesario.

MASTITIS

Probar: Citrus Bliss, Clavo, Tomillo

Usos: Masajear algunas gotas sobre el pecho y aplicar en la planta de los pies varias veces al día.

MCT

Probar: omero, Clavo, Limoncillo

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada al día.

MENOPAUSIA

Probar: Clary Sage, Incienso, Manzanilla Romana

Usos: Aplique unas gotas en el abdomen, planta de los pies y la parte posterior del cuello todos los días.

MIEDO

Probar: Balance, Ylang, Naranja Silvestre

Usos: Inhale directamente o difunda en el aire e inhale o aplicar un par de gotas en las sienes, frente, planta de los pies y detrás del cuello cuando sea necesario.

MIGRAÑAS

Probar: Helicriso, Sándalo, Albahaca

Usos: Aplique unas gotas en la frente, sienes, la base del cráneo y detrás de las orejas o directamente inhalar.

MOHO

Probar: Canela, Orégano, Tomillo

Usos: Difunda en el aire donde el hongo se presenta varias veces al día hasta que ya no lo necesite.

MORDEDURAS DE SERPIENTES

Probar: Clavo

Usos: Diluir unas gotas con un aceite portador y aplicar tópicamente sobre la zona afectada con la frecuencia necesaria. Obtener atención medica profesional inmediatamente si es necesario.

MORETONES

Probar: Ciprés, Deep Blue, Helicriso

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona golpeada.

MRSA

Probar: Orégano, Tea Tree, Canela

Usos: Aplique unas gotas en la parte inferior de los pies o ingerir en una cápsula o se difunde en el aire con frecuencia hasta que los síntomas cesen.

NÁUSEA

Probar: Jengibre, Lavanda, DigestZen

Usos: Aplicar un par de gotas detrás de las orejas y sobre el ombligo o se difunden en el aire e inhalar o debajo de la lengua, según sea necesario.

NERVIOS O FATIGA

Probar: Helicriso, Tomillo, Menta Piperita

Usos: Difunda en el aire e inhalar o aplicar un par de gotas en las sienas, detrás de las orejas y en la parte posterior del cuello, según sea necesario.

NEUMONÍA

Probar: Breathe, On Guard, Tomillo

Usos: Aplique unas gotas en el pecho y el cuello 3 a 5 veces al día o hacer gárgaras cada hora o se difunden en el aire y respirar con regularidad.

NEURALGIA

Probar: Mejorana, Helicriso, Menta Piperita

Usos: Aplique unas gotas en las zonas afectadas varias veces al día.

NEURITIS

Probar: Menta Piperita, Lavanda, Eucalipto

Usos: Aplique unas gotas en las zonas afectadas varias veces al día o difundir en el aire e inhalar.

NEUROPATÍA

Probar: Menta Piperita, Helicriso, Limoncillo

Usos: Aplique unas gotas en las zonas afectadas varias veces al día o difundir en el aire e inhalar.

NIVELES BAJOS DE AZÚCAR

Probar: On Guard, Canela, Clavo

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplica en la planta de los pies a diario o cuando sea necesario.

OSTEOARTRITIS

Probar: Romero, Mejorana, Deep Blue

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada a diario.

OSTEOMIELITIS

Probar: Limoncillo, Clavo, Tea Tree

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada a diario.

OSTEOPOROSIS

Probar: Gaulteria, Clavo, Menta Piperita

Usos: Masajear algunas gotas diarias en la columna vertebral y en las zonas afectadas.

PALPITACIONES

Probar: Ylang Ylang, Naranja Silvestre, Lavanda

Usos: Aplique varias gotas tópicamente en el área del pecho, según sea necesario.

PANCREATITIS

Probar: Limón, Mejorana, Menta Piperita

Usos: Tome unas gotas en una cápsula varias veces a la semana.

PAPERAS

Probar: Tomillo, Mirra, Tea Tree

Usos: Aplicar un par de gotas detrás de las orejas varias veces al día o utilizar en compresas calientes alrededor de la garganta y la mandíbula o ingerir en una cápsula diaria varias veces.

PARÁLISIS

Probar: Menta Piperita, Limoncillo, Geranio

Usos: Aplique varias gotas en la zona afectada o un masaje en la espalda varias veces al día.

PARÁLISIS DE BELL

Probar: Menta Piperita, Helicriso, Romero

Usos: Masajear algunas gotas en la frente y detrás de la oreja y las zonas dolorosas 2 a 3 veces al día hasta que los síntomas desaparezcan.

PARÁSITOS

Probar: Orégano, Menta Piperita, Jengibre

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula o aplicar en una compresa tibia sobre el área intestinal 2 a 3 veces al día.

PÉRDIDA DE CABELLO

Probar: Tomillo, Romero, Lavanda

Usos: Diluir de 5 a 20 gotas con un aceite portador y masajee el cuero cabelludo cada noche.

PÉRDIDA DE APETITO

Probar: Jengibre, Naranja Silvestre, Lavanda

Usos: Difunda en el aire e inhalar o tomar unas gotas internamente en una cápsula diaria o según sea necesario.

PICADURA DE ABEJA

Probar: Manzanilla Romana, Lavanda, Tea Tree

Usos: Aplicar una o dos gotas en la picadura o mordedura varias veces al día hasta que los síntomas cesen.

PICADURA DE AVISPA

Probar: Lavanda, Purify

Usos: Aplique una gota vía tópica en la picadura varias veces al día hasta que la hinchazón y dolor desaparezcan.

PICADURA DE GARRAPATA

Probar: Lavanda

Usos: Aplicar una o dos gotas en la picadura con mucha frecuencia durante la primera hora después remueva cuidadosamente las garrapatas. (Buscar las instrucciones para eliminar la garrapata correctamente)

PICAZÓN JOCK (HONGOS)

Probar: Tea Tree, Lavanda, Romero

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada varias veces al día.

PIE DE ATLETA

Probar: Orégano, Tea Tree, Limón

Usos: Difunda en el aire o aplique un par de gotas en el pecho, parte inferior de los pies o ingerir en una cápsula dos veces al día.

PIEDRAS EN LA VESÍCULA

Probar: Limón, Naranja Silvestre, Toronja

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o aplique tópicamente sobre la vesícula biliar varias veces al día.

PIEDRAS EN LOS RIÑONES

Probar: Limón, Eucalipto, Gaulteria

Usos: Utilice unas gotas en compresas tibias sobre los riñones, hágalo un par de veces al día o ingerir en una cápsula.

PIEL AGRIETADA

Probar: Manzanilla Romana, Sándalo, Lavanda

Usos: Aplicar una o dos gotas en la zona afectada con la frecuencia que sea necesario.

PIEL DESHIDRATADA

Probar: Geranio, Lavanda

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada según sea necesario.

PIEL SECA

Probar: Geranio, Manzanilla, Limón

Usos: Aplicar un par de gotas en la zona afectada según sea necesario.

PIOJOS

Probar: Geranio, Lavanda, Limón

Usos: Diluir algunas gotas y aplicarlo en todo el cuero cabelludo, a continuación, lávelo con champú y enjuague 30 minutos después. Repítalo a diario durante varios días.

PIORREA

Probar: Clavo

Usos: Haga gárgaras con unas gotas mezcladas con agua o aplicar tópicamente a las gomas varias veces al día.

PLEURESÍA

Probar: Tomillo, Ciprés

Usos: Masajee unas gotas en las sienes, cuello y el pecho varias veces al día.

PMS

Probar: Bergamota, Manzanilla Romana, Clary Sage

Usos: Añadir unas gotas a un baño caliente o difunda en el aire e inhalar.

POLIO

Probar: Incienso, Tea Tree, Gaulteria

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula diariamente.

PÓLIPOS

Probar: Menta Piperita

Usos: Tome unas gotas internamente en una cápsula o aplique en el abdomen bajo de 2 a 3 veces al día.

POROS OBSTRUIDOS

Probar: Limón, Naranja Silvestre, Tea Tree

Usos: Aplicar una o dos gotas en la zona afectada según sea necesario.

PREECLAMPSIA

Probar: Ciprés

Usos: Aplique unas gotas en plantas de los pies y el área del estómago todos los días o según sea necesario.

PRE-MENOPAUSIA

Probar: Clary Sage, Lavanda

Usos: Difunda en el aire e inhalar al día.

PRESION ARTERIAL ALTA

Probar: Lavanda, Mejorana, Eucalipto

Usos: Masajear todo el cuerpo con aceites o difundir en el aire e inhalar o ingerir en una cápsula.

PRESIÓN ARTERIAL BAJA

Probar: Sabio, Romero

Usos: Diluir algunas gotas en un aceite portador y hacer un masaje de cuerpo completo todos los días o difundir en el aire e inhalar o ingerir en una cápsula.

PROBLEMAS DE LACTANCIA

Probar: Geranio, Clary Sage, Albahaca

Usos: Masajear algunas gotas sobre el pecho y aplicar en la planta del pie.

PROSTATITIS

Probar: Romero, Tomillo, Menta Piperita

Usos: Tome unas gotas en una cápsula o diluir y aplicar tópicamente a diario entre el recto y el escroto.

PSORIASIS

Probar: Manzanilla Romana, Tea Tree, Helicriso

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada un par de veces al día o ingerir en una cápsula.

QUEMADURA DEL SOL

Probar: Lavanda, Tea Tree, Helicriso

Usos: Aplique varias gotas suavemente en la zona afectada según sea necesario.

QUEMADURAS

Probar: Lavanda, Tea Tree, Geranio

Usos: Aplique varias gotas suavemente en la zona afectada cada hora o según sea necesario.

QUISTE DE OVARIOS

Probar: Incienso, Albahaca, Tea Tree

Aplique unas gotas en un tampón e insértelo toda la noche durante varios días o aplicar compresas tibias sobre el estómago. Diluir orégano con un aceite portador.

QUISTES

Probar: Orégano, Tomillo

Usos: Aplicar una o dos gotas a diario o cuando sea necesario en la zona afectada.

RECHINIDO DE DIENTES

Probar: Lavanda, Serenity

Usos: Difunda en el aire y respire.

REPELENTE DE INSECTOS

Probar: TerraShield, Eucalipto, Limón.

Usos: Diluir unas gotas con un aceite portador y aplicar a la piel expuesta antes de ir al aire libre.

RESFRIADOS

Probar: On Guard, Tomillo, Tea Tree

Usos: Difunda en el aire y respire o haga gárgaras con un par de gotas mezclando con agua o ingerir en una capsula de 2 a 3 veces al día.

RIGIDEZ MUSCULAR

Probar: Eucalipto, Manzanilla Alemana, Limoncillo

Usos: Masajear con unas gotas en los músculos de 2 a 3 veces al día según sea necesario.

RINITIS

Probar: Albahaca, Eucalipto, Tea Tree

Usos: Difunde en el aire y respire varias veces al día o aplicar un par de gotas por vía tópica en la frente y el puente de la nariz.

SANGRADO

Probar: Helicriso, Geranio

Usos: Aplique una gota en la zona afectada según sea necesario.

SANGRADO DE ENCÍAS

Probar: Canela, Menta Piperita, Gaulteria

Usos: Hacer gárgaras con una o dos gotas mezcladas con agua varias veces al día, o aplicar en las gomas varias veces al día.

SANGRADO DE NARIZ

Probar: Helicriso, Geranio, lavanda

Usos: Aplicar una o dos gotas en el puente y los lados de la nariz y la parte posterior del cuello, según sea necesario.

SARAMPIÓN

Probar: Lavanda, Manzanilla Romana, Tea Tree

Usos: Aplicar taponando en puntos afectados varias veces al día o añadir algunas gotas al baño y tomar por lo menos 30 minutos diarios.

SARNA

Probar: Menta Piperita, Eucalipto, Jengibre

Usos: Diluya una gota con un aceite portador y aplicar sobre la zona afectada varias veces al día.

SARPULLIDO DE PAÑAL

Probar: Lavanda, Helicriso, Manzanilla Alemana

Usos: Diluir un par de gotas con un aceite portador y aplicar sobre la zona afectada varias veces al día hasta que el sarpullido desaparezca.

SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Probar: Orégano, Albahaca, Mejorana

Usos: Masajear algunas gotas en las piernas antes de acostarse o difundir en el aire e inhalar con frecuencia cada día.

SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO

Probar: Gaulteria, Limoncillo, Mejorana

Usos: Aplique unas gotas en la zona afectada varias veces al día.

SINUSITIS

Probar: Romero, Geranio, Eucalipto

Usos: Difunda en el aire y respirar varias veces al día o hacer gárgaras con unas gotas mezcladas con agua.

SOFOCOS

Probar: Balance, Menta Piperita, Clary sage

Usos: Difunda en el aire e inhalar o aplicar unas gotas tópicamente en la nuca, según sea necesario.

SUDORES EXCESIVO EN LA NOCHE

Probar: Clary Sage

Usos: Aplique unas gotas para reducir el abdomen y parte posterior del cuello, antes de dormir.

SUPRESOR DE APETITO

Probar: Toronja, Limón, Slim & Sassy

Usos: Añadir 1 o 2 gotas en un vaso de agua y beberlo o difúndelo en el aire y respire.

TENDINITIS

Probar: Albahaca, Limoncillo, Mejorana

Usos: Masajear algunas gotas suavemente sobre la zona afectada de 4 a 5 veces al día.

TENSIÓN

Probar: Lavanda, Deep Blue, Serenity

Usos: Masajear unas gotas en los hombros y el cuello, se difunden en el aire e inhala cuando sea necesario.

TIÑA

Probar: Orégano, Melaleuca, Tomillo

Usos: Aplicar un par de gotas por vía tópica en la zona afectada 2 o 3 veces al día.

TORCEDURAS MUSCULARES

Probar: Ciprés, Incienso, Deep Blue

Usos: Aplique unas gotas en el musculo tenso y masajear suavemente 2 a 3 veces al día.

TORDO

Probar: Canela, Clavo, Tea Tree

Usos: Haga gárgaras con unas cuantas gotas mezcladas con agua varias veces al día, o aplicar por vía tópica o ingerir en una capsula.

TOS

Probar: Limón, Breathe, Tea Tree

Usos: Masajear algunas gotas en el cuello y el pecho o hacer gárgaras con un par de gotas mezclando con agua o difundir en el aire e inhalar.

TOXEMIA

Probar: Clavo, Naranja, Silvestre, Ciprés

Usos: Tomar una gota internamente en una capsula aplicar tópicamente a plantas de los pies 2 o 3 veces al día.

TUBERCULOSIS

Probar: Breathe, Ciprés, Canela

Usos: Difundir en el aire y respirar varias veces al día y por la noche o aplicar unas gotas en el pecho y la espalda superior o ingerir en una capsula.

TUMORES

Probar: Incienso, Clavo, Sándalo

Usos: Aplique varias gotas en la zona afectada y difunda en el aire e inhalar 4 a 5 veces al día.

ÚLCERAS DIABÉTICAS

Probar: Lavanda, Balance

Usos: Aplique unas gotas en la espalda, pies y sobre el páncreas o difunda en el aire e inhalar.

ÚLCERAS EN LA BOCA

Probar: Mirra, Orégano, Tea Tree

Usos: Haga gárgaras con unas cuantas gotas mezcladas con aguas varias veces al día o aplicar tópicamente a las gomas.

ÚLCERAS EN LA PIEL

Probar: Purify, Helicriso, Manzanilla romana

Usos: Masajear unas cuantas gotas en la zona afectada un par de veces al día puede diluir en caso necesario.

ÚLCERAS, DUODENAL

Probar: Incienso, Mirra, Limón

Usos: Tome unas gotas internamente en una capsula al menos una vez al día.

ÚLCERAS, GÁSTRICAS

Probar: Geranio, Menta Piperita, Mirra, Tea Tree

Tome unas gotas internamente en una capsula o aplicar tópicamente sobre el área del estomago por lo menos una vez al día.

ÚLCERAS, PÉPTICAS

Probar: Canela

Usos: Añadir unas gotas en agua y beber durante el día.

URTICARIA

Probar: Menta Piperita, Mirra, Tea Tree

Usos: Aplicar una o dos gotas en la zona según sea necesario.

VAGINITIS

Probar: Romero, Canela, Eucalipto

Usos: Diluir unas cuantas gotas y aplicar un tampón en introducirlo todas las noches durante una semana o cuando sea necesario o ingiera una capsula.

VARICELA

Probar: Lavanda, Tea Tree, Sándalo

Usos: Diluir con un aceite portador y aplique suavemente sobre los puntos un par de veces al día.

VENAS VARICOSAS

Probar: Ciprés, Helicriso, limoncillo

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada varias veces al día.

VERRUGAS

Probar: Oregano, Tea Tree, On Guard

Usos: Aplique una gota vía tópica directamente sobre la zona afectada un par de veces al día.

VERRUGAS GENITALES

Probar: Orégano, Tomillo, Tea Tree

Usos: Diluir con un aceite portador y aplicar tópicamente sobre la zona afectada un par de veces al día.

VERRUGAS PLANTARES

Probar: Orégano, Canela, On Guard

Usos: Aplicar un par de gotas en las verrugas varias veces al día.

VÉRTIGO

Probar: Jengibre, Helicriso, Geranio

Usos: Masajear un par de gotas en la parte superior de las orejas y detrás de las orejas con tanta frecuencia como sea necesario hasta que los síntomas desaparezcan.

VITILIGO

Probar: Vetiver, Sándalo, Mirra

Usos: Masajear unas gotas en la zona afectada varias veces al día.

VÓMITOS

Probar: Jengibre, Menta Piperita, DigestZen

Usos: Difunda en el aire e inhala o aplique unas gotas tópicamente en el área estomacal, según sea necesario.

ZUMBIDO DE OIDOS (TINNITUS)

Probar: Helicriso, Geranio, Menta Piperita

Usos: Masajear un par de gotas en la frente, las sienes, la nuca y detrás de las orejas cuando sea necesario.

“LA NATURALEZA FUE
EL PRIMER REMEDIO DEL
HOMBRE, TODO LO
QUE NECESITAMOS
SE ENCUENTRA ALLÍ.”

¿Quieres saber más?

Te invito a seguir a dōTERRA en todas sus redes sociales.



ADEMÁS, si decides iniciar en este hermoso camino natural, tendrás acceso a un sistema gratuito de Educación Continua donde encontrarás información valiosa, tips y recetas del uso óptimo de los aceites esenciales para alcanzar bienestar integral.