

## Uso seguro de aceites esenciales de forma aromática

Usar aceites esenciales aromáticamente significa usarlos para aprovechar su aroma. ¡Esto puede ser tan simple como abrir el frasco y olerlo! También puede poner una gota en la palma de una de sus manos y respirar el aroma. Una de las formas más populares de utilizar aromáticamente los aceites esenciales es mediante su difusión.

### Difusión

Difundir aceites esenciales es una forma fácil, segura y eficaz de disfrutarlos. Muchos difusores usan agua para crear un vapor de aceite esencial, mientras que otros simplemente lo dispersan directamente en el aire. Para obtener mejores resultados y seguridad, difunda cantidades más pequeñas de aceite esencial varias veces durante el día. La cantidad adecuada de aceite esencial

para difundir depende de la capacidad del difusor que esté usando y del tamaño y ventilación de la habitación. El número de gotas también debe ajustarse según el aceite esencial. Por ejemplo, debe usar menos gotas de aceites de especias picantes como corteza de canela, clavo y orégano, mientras que puede usar más gotas de aceites florales y cítricos más suaves.

En general, una a tres gotas de aceite esencial por cada 100 ml de agua es un buen punto de partida. Si va a difundir en una habitación más grande o en un espacio al aire libre, puede agregar más. Comience con períodos de difusión cortos de 15 a 30 minutos, aumentando el tiempo según sea necesario de acuerdo con sus preferencias y beneficios deseados. ¡Muchas personas han descubierto que disfrutan difundiendo todo el día o la noche!





## Otros usos aromáticos

Otras formas de disfrutar los aceites esenciales aromáticamente además de la difusión incluyen difusores pasivos y joyas, inhaladores de aceites esenciales, usar un recipiente con agua caliente o simplemente directamente de la botella o de las manos.

Para usar un difusor pasivo o una joya difusora, agregue de tres a cinco gotas de aceite esencial a la piedra o material e idisfrútelo! La difusión pasiva es una experiencia mucho más sutil que la difusión activa, pero aún ofrece excelentes beneficios. Es perfecto para áreas más pequeñas como un escritorio, una mesita de noche o un baño. Si usa joyas difusoras, puede levantarlas hasta la nariz para inhalar más aroma a lo largo del día.

Usar un recipiente con agua caliente es una manera fantástica de experimentar los beneficios de los aceites esenciales, al mismo tiempo que nutre la piel y las vías respiratorias con el vapor tibio y suave. Llene un recipiente con agua caliente, pero no hirviendo. Agregue de una a tres gotas de aceite esencial, cierre los ojos e inclínese sobre el recipiente, inhalando profundamente por la nariz

y exhalando por la boca. Haga esto durante tres a cinco minutos varias veces al día. Para maximizar la experiencia, cúbrase la cabeza y el recipiente con una toalla, pero tenga cuidado de controlar el calor del vapor. Si se siente demasiado caliente, aléjese del recipiente, retire la toalla o tome un breve descanso.

Para usar un inhalador de aceite esencial, agregue de diez a quince gotas a la mecha de algodón del inhalador, coloque el inhalador en una fosa nasal (cerrando la otra fosa nasal con un dedo) e inhale profundamente unas cuantas veces. Si desea usar un inhalador de aceite esencial con sus hijos, deben tener más de cinco años y solo necesita usar de cuatro a ocho gotas de aceite esencial en la mecha de algodón del inhalador.

Los efectos adversos del uso aromático de aceites esenciales son raros. Aunque es poco probable, si experimenta una reacción al usar un aceite esencial aromáticamente, retire inmediatamente la fuente de difusión o usted mismo del espacio. Si no es posible salir del área, aumente la circulación de aire abriendo una ventana o ventilación. Si su reacción es grave y prolongada o si se le dificulta respirar, busque atención médica.