

LYUDMILA ANANIEVA



# ACEITES ESENCIALES

● para tu salud y belleza ●

**Lyudmila Ananieva**  
**Aceites Esenciales Para**  
**Tu Salud Y Belleza**

*Aceites Esenciales Para Tu Salud Y Belleza:*  
*ISBN 978-8-87-304106-1*

# Contenido

Aceites Esenciales	6
DERECHOS DE AUTOR	7
TABLA DE CONTENIDO	8
Características generales	10
Identificar tu tipo de piel:	13
¿Cómo identificar tu tipo de piel?	14
Este libro le ofrece:	15
NARANJA	16
Inflamación sobre el cuerpo humano	17
Formas diferentes de su utilización:	21
Para las uñas	22
Para su cara	23
Para el cuerpo	24
ALBAHACA	25
Uso del aceite esencial de albahaca	27
Cuidado facial, de piel, cuerpo y cabello	28
Recetas para belleza y salud	30
Medidas precautelares.	32
BERGAMOTA	33
Aceite esencial de bergamota en cosmología	35
Tratamientos con aceite de bergamota	37
Contraindicaciones al uso de aceite de bergamota	38
VAINILLA	39

Aplicación en los cosméticos:	40
Propiedades útiles para la piel del rostro, del cuerpo y el cabello	41
Receta de mascarilla para el rostro:	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44



# **Aceites Esenciales para tu salud y belleza Parte 1**

Escrito por  
Lyudmila Ananieva  
Traductor  
Viviana Novelli

# DERECHOS DE AUTOR

DERECHOS DE AUTOR © 2017 por Lyudmila Ananieva  
Todos los derechos reservados.

Este e-libro está licenciado para su disfrute personal solamente. Este libro electrónico no puede ser vendido o regalado a otras personas. Si desea compartir este libro electrónico con otra persona, por favor, compre una copia adicional para cada persona con la que la comparta. Si está leyendo este e-libro y no lo compró, por favor compre su propia copia legal. Gracias por respetar el duro trabajo de este autor.

# TABLA DE CONTENIDO

Cubrir

Pagina del titulo

Derechos de autor

Características generales

NARANJA

ALBAHACA

BERGAMOTA

VAINILLA

VALERIANA

CLAVEL (CLAVOS)

GERANIO

POMELO

JAZMÁN

YLANG-YLANG

JENGIBRE

CEDRO

LAVANDA

INCIENSO

CITRONELA

LIMÓN

TANGERINA

MENTA

ABETO

PALMAROSA

ROMERO

SÃ#NDALO

Ã#RBOL DEL TÃ#

SALVIA

EUCALIPTO

Gracias

# Características generales

Los aceites esenciales son perfumes benéficos no solamente para los estados del ánimo y la salud, sino que sus propiedades medicinales intrínsecas incrementan la resistencia del organismo a factores adversos del medio ambiente exterior, como la radiación ionizante, los xenobióticos, los carcinógenos, actúan como factores profilácticos contra enfermedades, optimizan el medio ambiente del aire, etc.

Aceites esenciales: sustancias muy concentradas. Por eso, casi no se aplican en su forma pura. Algunas excepciones solamente son los aceites de lavanda y del árbol del té.

Todos los demás aceites esenciales se diluyen firmemente en un disolvente básico rápido: aceite vegetal (aceitunas, aguacate, pepitas de uva, etc., incluso su acción prolongada mientras vaporean flojeando en el aire), leche, yogur, alcohol, champú, bálsamo, crema. También pueden ser mezclados con sal.

Como disolvente básico se utilizan leche, crema, yogur, base de aceite alifático, y miel, vino o vodka también.

La cosmetología está muy interesada en los aceites esenciales. De hecho, a través de los aceites vegetales o de la fruta se pueden curar varios problemas dermatológicos. Se efectúan los más diferentes tratamientos cosméticos utilizando aceites esenciales a causa de su propiedad bactericida

y su eficacia en problemas de piel, pelo y uñas.

Con el pasar de los años, la piel va necesitando siempre más hidratación y nutrición. También ir necesitando más protección contra los daños producidos por el sol, el viento y el hielo. Es mejor pasar a utilizar los aceites esenciales naturales de forma gradual para cuidarse de la piel de la cara y del cuerpo. En el mismo tiempo, esos aceites pueden representar una ayuda para la profilaxis de una variedad de enfermedades.

Las propiedades de los aceites esenciales son antiinflamatorias, antisépticas, limpiadoras, hidratantes, suavizantes, entre otras. Ellos se han empleado en cosmetología desde hace tiempo.

Para la piel seca utilice aceites esenciales de lavanda, geranio, rosa, ylang-ylang, hinojo, romero, mejorana, jazmín, sándalo y árbol rosa en combinación.

Aceites básicos para la piel seca: macadamia, jojoba, almendra. Aceite de las nueces de albaricoque y melocotón.

Para la piel normal se pueden usar aceites esenciales de lavanda, geranio, rosa, limón en combinación con aceites básicos.

Aceites básicos para la piel seca: aceite de macadamia, jojoba, almendra; aceite de las nueces de albaricoque, pepitas de uva y de melocotón.

Aceites esenciales para la piel grasa: bergamota, naranja dulce, vetiver, pomelo, geranio, limón, lavanda, ylang-ylang, ciprés, junpero, cedro.

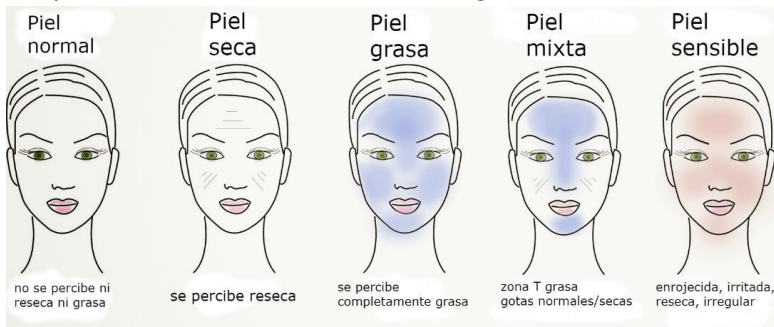
Aceites básicos para la piel grasa: aceites de pepitas de uva, almendras, albaricoque y nueces de melocotón. Esos aceites en combinación con los aceites esenciales normalizan el equilibrio de la piel grasa.

## Identificar tu tipo de piel:

Los cosmetólogos identifican 5 tipos principales de piel: normal, seca, grasa, mixta, sensible. La diferencia entre un tipo y el otro se encuentra en cuánto intensamente las glándulas sebáceas secreten sebo y en qué parte de la cara son más activas. Tiene su influencia también la heredada capacidad de mantenerse hidratada.

# ¿Cómo identificar tu tipo de piel?

1. Para determinar tu tipo de piel, primero se necesita limpiarla cuidadosamente y desmaquillándose.
2. Deje su piel descansar una hora sin maquillaje.
3. Pasadas unas horas, examine su piel detenidamente a la luz del día con un espejo, mejor si es una lupa. Lo que verá le podrá indicar los cosméticos a elegir.



## **Este libro le ofrece:**

1. Propiedades medicinales de los aceites esenciales y como pueden ayudar.
2. Propiedades cosmetológicas.
3. Recetas de cosméticos caseros con aceites esenciales.

# NARANJA



El aceite esencial de naranja representa un líquido semidiáfano de color amarillo o naranja.

# Infiebreencia sobre el cuerpo humano

El aroma fresco y dulce de la naranja siempre le ha agradecido mucho a las persona y se viene utilizando en los tratamientos desde hace un tiempo muy largo. La investigadores modernos han demostrado que las principales propiedades medicinales de este aceite se pueden dividir en estas categorÃas:

- calmante;
- antiinflamatoria;
- antisÃ©ptica;
- estimulante del sistema inmune;
- tÃ©cnica;
- revitalizadora.

Se recomienda el uso interno de este aceite para mejorar las funciones intestinales, incrementar la hambre, bajar la presiÃ³n arterial, mejorar el metabolismo, reducir los dolores espÃ¡sticos y como emoliente. El aceite de naranja se toma nada mÃ¡s que dos gotas en cualquier bebidas, no mÃ¡s que dos veces al dÃa.

1. El aceite esencial de naranja es muy eficaz en aclaraciones en caso de angina, estomatitis, dolor de muelas y en vahos en caso de enfermedades catarrasas. Para las aclaraciones se necesita poner una gota del aceite en un vaso de agua. Para los vahos, ponga tres gotas de aceite en un vaso de agua muy caliente.

2. La inhalaciÃ³n en seco, para que se necesitan tres gotas de aceites vertidas en tela seca o sobre una superficie de porcelana,

tiene propiedades tranquilizantes y antiinflamatorias. De esta manera, el aroma se inhala en seco.

3. Muy a menudo el aceite de naranja se usa en forma molida, en cataplasmas, en compresas para el dolor de articulaciones, espasmos, dolores espásticos, resfriados y para aliviar la angina. En las aplicaciones sobre encías o en caso de dolor de muelas, el aceite esencial de naranja se reparte en las mismas cantidades de cualquier aceite vegetal. También se pueden untar las cavidades nasales con esta mezcla en caso de rinitis.

4. En caso de dolores de cabeza, resfriados, síndrome premenstrual, se efectúan masajes con sustancias molida: una cucharilla de base de aceite necesita tres gotas de producto. Si la mezcla es para los niños (masaje calmante, por ejemplo), sólo se necesita una gota de aceite esencial en una cucharilla.

5. Para usar la mezcla molida en compresas en caso de dolores de articulaciones, se necesita verter tres gotas de aceite esencial en una cucharilla del aceite vegetal principal.

El efecto calmante y relajante del aceite de naranja en caso de insomnio, estrés y sobreexcitación mejor se consigue inhalando sus vapores o poniendo el aceite esencial en una bañera con agua caliente. De hecho, hace muy bien utilizar un difusor de aroma cuando uno se bañe:

cuenta de la dosis de aceite, siga esta razón: 1 gota cada cinco metros cuadrados; tan sólo se necesitan una o dos gotas en los cuartos del bebé;

cinco gotas de aceites necesitan ser mezcladas con sal, leche,

soda u otros emulsionantes en la baÑ±era;



En cosmetologÃ±a, el aceite de naranja se aplica como tratamiento muy eficaz contra la celulitis. Se utiliza en una mezcla de aceite para los masajes (de la misma manera que la pulverizaciÃ³n mÃ©dica) y en forma de fajas. En este Ãºltimo caso, se necesita aÃ±adir cinco gotas de la substancia a dos cucharas de cualquier crema anticelulÃ©tica o a dos cucharas de arcillas cosmÃ©ticas. Esta mezcla anticelulÃ©tica se aplica sobre las zonas interesadas y se encierra en varios giros de film plÃ¡stico. El aceite de naranja devuelve elasticidad a su piel y la

revitaliza, ayuda la cicatrización de la piel debida a acné, aclara el nevus pigmentosus. También significa que el aceite esencial de naranja es muy útil en particular para piel o pelo secos y en caso de caspa. Se puede añadir a un bálsamo, una mascarilla o un champú justo antes de utilizarlos.

**Para el cuidado facial** se necesita disolver tres gotas de aceite en una cucharilla. Doble esa dosis cuando utilice champú.

El aceite de naranja tiene un efecto milagroso sobre el pelo: acelera su crecimiento, elimina sequedad y caspa, le ofrece brillo y efecto sedoso. Además, le confiere ligereza y un perfume agradable. También se aplica activamente por las personas que desean el pelo más largo, ya que estimula su crecimiento.

## Formas diferentes de su utilizaci3n:

a±ada 3-5 gotas de aceite a una porci3n de champ3g  
o b3lsamo;

apl3quelo en forma de peinado perfumado, poniendo  
unas cuantas gotas en su cepillo;

util3celo como componente en la preparaci3n de  
una mascarilla para el cabello (mezcle, por ejemplo, una  
cuchara de almendra dulce, 3rbol del syagrus y aceite de  
naranja y aplique esta compresa bien tibia en su pelo por lo  
menos una media hora, luego limpi3ndola con champ3g).

## Para las uñas

Se puede aplicar este aceite regularmente sobre la superficie de las uñas y sus cutículas. De esta manera, sus uñas se reforzarán y serán llenas de brillo, protegidas contra sequedad y fragilidad. Este procedimiento no puede ser repetido más que una vez a la semana, así que se eviten alergias.

También se les pueden mimar a sus manos con un maniluvio: añada una cucharada de sal marina y 5 gotas de aceite al agua tibia.

## Para su cara

El aceite de naranja resulta ser muy eficaz contra los enrojecimientos, por eso es un remedio sin pares contra muchos problemas faciales.

Para la piel obstruida, llevando una inflamación blanda, esta mascarilla suavizante será: bata una clara de huevo con una cuchara de arcilla azul y añade 3-4 gotas de aceite de naranja.

A la piel reseca y cansada le encantará una mascarilla de aceite de Lucco mezclada con aceite de naranja en razón 2:1.

Para combatir acné y granitos, se puede utilizar el aceite de naranja como un verdadero antimicrobiano. Es suficiente ponerlo en las zonas inflamadas nada más que una vez al día para evitar fuertes irritaciones.

## Para el cuerpo

Por fin, aquí tiene recetas para combatir la celulitis con el aceite de naranja. De hecho, a veces se le reconoce como más eficaz en la lucha contra esa imperfección de la piel.

Añada miel y muchas gotas de aceite de naranja al poso de café. Utilice esta mezcla como una exfoliante sobre las partes problemáticas de su cuerpo.

Este aceite también se puede utilizar como una base para fajas anticelulíticas. Es suficiente aplicarlo en conjunción con el aceite básico sobre las partes problemáticas: disfrute de ese aroma maravilloso por una hora y luego lámpiese con agua fresca.

# ALBAHACA



**Acción:** antioxidante y antimicrobiano poderoso, antiinflamatorio, inmunomodulador, espasmolítico.

El aceite esencial de la albahaca combate las infecciones virales, bacterianas y fúngicas, la inmunodeficiencia, sirve de profilaxis contra la gripe y refuerza el cabello.

# **Acción del aceite esencial de albahaca**

Poderoso antioxidante que tiene larga infiebreencia (sobre bacteria, virus, hongos, micoplasmas), antiinflamatorio, inmunomodulador, espasmolítico, antiesclerótico, desensibilizador, antialérgico, curativo de las heridas, diurético, anestésico, combate la ansiedad.

# Cuidado facial, de piel, cuerpo y cabello

Las conexiones con las propiedades antioxidantes se utilizan largamente en cosméticos que previenen el envejecimiento y en los recursos para los problemas del tegumento. Aceite de albahaca: poderoso antioxidante natural. Los componentes de este aceite perfumado facilitan la eliminación de la infiebreencia negativa de los radicales libres. Estas sustancias químicas inestables empeoran los problemas de la piel y agravan las irritaciones.

Su rostro y cuerpo necesita ser cuidado diariamente, guardando su limpieza y humedad por la mañana y por la noche. Así se les ayudará; ser libres de arrugas, granitos y calvicie prematura. El aceite perfumado se encuentra en la composición de geles y lociones. Enriquezca cremas exfoliantes mascarillas, y lociones caseras con él.



# Recetas para belleza y salud

Cosmético para eliminar las arrugas.

Acción:

Limpian, humidifica y tonifica la piel floja y sin tono.

Receta: Aceite de albahaca 10-12 gotas. Crema de día 50 ml.

Aplicación:

Añada la cantidad de aceite indicada arriba a su tónico o su crema de día. Ponga esa loción en unos discos desmaquillantes y luego en su rostro. Para pieles secas, ponga menos gotas de aceite.

El uso excesivo de esencias que contengan fenol y terpenos pueden causar sequedad en la piel. Sobre pieles sensibles puede que provoquen irritación.

Cosmético contra granitos.

Acción: Reduce el aceite en exceso en las pieles grasas, limpia en profundidad y purifica. Receta: Aceite de albahaca 10-12 gotas. Aceite de jojoba 50 ml. Aplicación: Mezcle los ingredientes y los ponga en su cara desmaquillada y limpia con un disco de algodón. Tónico para el cabello Acción: Mejora la microcirculación y libera los folículos, estimula el crecimiento del cabello y le dona brillo. Estructura: Leche de coco 1/2 vasos. Aceite de ricino 3 cucharas. Aceite de jojoba 15 gotas. Aceite de albahaca 5-7 gotas.

Aplicación. Mezcle esos ingredientes y los aplique cada vez que lave su pelo o su piel para máximo 10 minutos. Luego enjuague su pelo, después de haberle añadido cada 50 ml 15 gotas de aceite de albahaca.

## **Medidas precautelares.**

En ser aplicados en la piel, se han observado efectos fototóxicos. En este respecto la IFRA (Asociación Internacional de Fragancias) limita el uso del aceite de naranja amarga solamente en composiciones de perfumería. Este aceite no se puede emplear cuando una está embarazada ya que aumenta la posibilidad de coagulación en la sangre. Puede provocar irritación en la piel de personas con piel sensible.

# BERGAMOTA



El aceite de bergamota tiene muchas propiedades Ãtiles.

Se le aplica como antiespasmódico, calmante y disolvente cuando se masaje la piel cansada y también tiene función antiséptica.

En los tratamientos cosméticos, las propiedades del aceite de bergamota facilitan la normalización de la secreción de aceite y de las glándulas sudoríparas. También es eficaz en cerrar los poros de la piel.

# Aceite esencial de bergamota in cosmetologÃa

*masaje:* Mezcle 5-7 gotas de aceite de bergamota con 10g del aceite principal, aplÃquelos a su cuerpo masajÃndose.

*IntegraciÃn de cosmÃticos:* aÃ±ada desde 1 hasta 5 gotas de aceite de bergamota a cualquier crema, tÃnico, bÃlsamo o cataplasma facial. EnriquecerÃ cualquier de esos tratamientos gracias a las propiedades de la bergamota.

*Agente purificador de la piel:* diluya 5 gotas de aceite de bergamota y 5 gotas de aceite de tomillo en una cuchara de aceite de pomelo. Esta mezcla se puede fregar en la piel en cualquier momento del dÃa, diariamente.

*Aceite para el cuerpo:* tome el aceite de almendra dulce como su base (50 ml), le aÃ±ada 5 gotas de aceite de bergamota, 5 gotas de aceite de limÃn, 3 gotas de aceite y una gota de aceite de romero. Esta mezcla tiene efecto revigorizante y refrescante.

*Mezcla para la piel alifÃtica:* aÃ±ada 15 ml de glicerina a 75 ml de agua destilada. Luego le ponga 5 gotas de aceite de geranio, 5 gotas de aceite de bergamota y 3 gotas de aceite de sÃndalo. Ãste es un mezclado muy bueno para aplicarlo en su rostro por la noche. Limpia los poros obstruidos, normalizando el metabolismo graso de las glÃndulas sebÃceas.

*Mezcla para el cuidado del cabello:* aÃ±ada una gota de aceite de bergamota en un cepillo de masaje y se peine difusamente. Su

cabello conseguirÃ; brillo y un perfume inolvidable.

*Mezcla para manos y pies:* aplique 1-2 gotas de aceite de bergamota sobre la piel de sus manos, bien distribuiÃ©ndolas por todas partes, incluidas las uÃ±as. Sus manos conseguirÃ;n un aspecto refrescante y rejuvenecedor.



# Tratamientos con aceite de bergamota

**Receta clásica:** ponga 2-5 gota de aceite de bergamota en una cuchara de miel y tome esta mezcla 30 minutos antes de comer. Esta mezcla representa una ayuda contra inflamaciones de oídos, garganta y nariz, de la vejiga, del aparato reproductor. También tiene aplicación para reducir la fiebre, restablecer ganas de comer y para destruir parásitos intestinales.

# **Contraindicaciones al uso de aceite de bergamota**

¡El aceite de bergamota y la luz del sol no son incompatibles! Por eso, no se puede exponer uno a los rayos solares después de cualquier tratamiento que contenga aceite de bergamota: puede que su piel adquiere una pigmentación indeseada. Por esta razón, hoy en día los cosméticos no emplean aceite de bergamota.

También será deseable limitar la aplicación de aceite de bergamota en las personas que sufren de enfermedades agudas del tracto digestivo, las que están embarazadas o las que sufren de epilepsia.

# VAINILLA



**Acci3n:** anti3ptica, analg3sica, calmante (sedativa), relajante, antidepresiva.

El aceite esencial aceite de vainilla es un excelente emoliente y posee una acci3n relajante muy fuerte.

## **Aplicación en los cosméticos:**

tiene efecto cosmético rejuvenecedor sobre la piel, relajándola, devolviéndole su aspecto elástico y firme, promoviendo su regeneración y reteniendo su natural humedad. Elimina las inflamaciones, erupciones de origen nervioso e irritaciones. Además, tiene acción blanqueadora y sombreada.

# Propiedades Ártiles para la piel del rostro, del cuerpo y el cabello

El aceite aromático de vainilla se emplea largamente para el cuidado de la piel y del cuerpo. Cremas y mascarillas se producen en su base. Sus componentes son Ártiles para eliminar inflamaciones y facilitar a la piel su aspecto sedoso y elástico.

Gracias a la aplicación del la base de ese aceite esencial, la piel seca deja de serlo y tiene aspecto saludable. En forma de crema, el aceite de vainilla tiene efecto blanqueador y recupera la regeneración celular en las pieles maduras.

Las propiedades de belleza y salud del cabello del aceite esencial se conocen desde hace un tiempo muy largo. El cabello consigue ser suave, tiene volumen, se peina muy fácilmente y tiene un perfume agradable. El aceite esencial nutre la piel de la cabeza, regala cuerpo y largueza a su cabello.

El aceite de vainilla se añade a los tratamientos de masajes, en bañeras o en forma de polvo. Sus calidades sedativas promueven calma, eliminan la irritación y relajan. Al mismo tiempo, los componentes naturales del aceite de vainilla son completamente absorbidos por la piel, enriqueciéndola con sus sustancias Ártiles.



## **Receta de mascarilla para el rostro:**

el aceite de vainilla fortifica los cosm ticos básicos de aceites. Para preparar una mascarilla nutritiva para la piel del rostro se necesitan:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.