

dōTERRA® eBook

USO INTERNO

de los Aceites Esenciales



CAPÍTULO 1 ¿Por qué el uso Interno?

CAPÍTULO 2 Investigación

CAPÍTULO 3 Medidas de seguridad

CAPÍTULO 4 ¿Cómo aprovechar el uso interno?



CAPÍTULO

¿Por qué el uso Interno?

Cuando quieras experimentar los beneficios edificantes, energizantes o calmantes de los aceites esenciales, el uso aromático te proporcionará una manera rápida, y sencilla, de obtener estos grandiosos beneficios. Cuando busques calmar, hidratar, nutrir o suavizar la piel, el uso tópico de aceites esenciales puede brindarte el efecto deseado de manera eficiente. Entonces, ¿cuál es la ventaja de usar aceites esenciales de manera Interna? Si bien el uso interno de aceites esenciales es un misterio para algunos, la investigación ha encontrado diversos beneficios al utilizar internamente los aceites esenciales. Sí, el uso aromático y tópico de aceites esenciales brinda una amplia variedad de beneficios; sin embargo, el uso interno puede resultar igual de efectivo cuando se utiliza consciente y responsablemente, ya que puede brindar algunos beneficios exclusivos para el cuerpo, que el uso tópico y aromático simplemente no pueden lograr.

Los beneficios del uso Interno

Una de las razones más comunes para ingerir aceites esenciales es aprovechar los beneficios que te pueden dar, precisamente, de manera interna y en todo el cuerpo. Cada aceite esencial posee una estructura química natural diferente, que proporcionará al cuerpo propiedades y beneficios únicos. Por ejemplo, algunos aceites esenciales se pueden usar internamente para promover una función celular óptima, apoyar a la fluidez gastrointestinal, o mantener un bienestar inmunológico; mientras que algunos otros pueden llegar a ofrecer beneficios para una limpieza interna. Cuando se usan adecuadamente, los aceites esenciales tienen una amplia gama de aportes para el bienestar que pueden provenir de su uso interno.



El uso interno también representa una forma de añadir sabores puros, naturales y potentes a los alimentos y bebidas. La adición de aceites esenciales a los platos principales, bebidas, refrigerios, y productos horneados, no sólo te proporcionará una forma sencilla de experimentar algunos beneficios en tu salud, sino que también agregará un sabor potente y único a tus comidas y bebidas.

¿Es seguro utilizar aceites esenciales de manera interna?

Si nunca antes has usado aceites esenciales de manera interna, te puede llegar a parecer extraño consumir algo tan poderoso y potente. Sin embargo, los aceites esenciales provienen de plantas, frutas, y compuestos que se encuentran en la naturaleza; por lo tanto, son una forma segura de recibir mejoras internas a través de sus propiedades.

Lo más probable es que ya existan aceites esenciales en tu dieta diaria, puesto que muchos de los alimentos que comemos contienen una pequeña cantidad de aceite esencial. Debido a que nuestros cuerpos están diseñados para metabolizar y procesar compuestos naturales como plantas, verduras y frutas, estamos equipados para metabolizar aceites esenciales. Los aceites esenciales son simplemente altas concentraciones de compuestos naturales. Si bien algunos aceites esenciales no fueron hechos para el consumo interno, hay muchos otros aceites que el cuerpo puede tomar y procesar de manera segura.

Ten en cuenta que NO todos los aceites esenciales fueron hechos para un uso interno.

Discutiremos más sobre esto en los CAPÍTULOS 2 y 4.

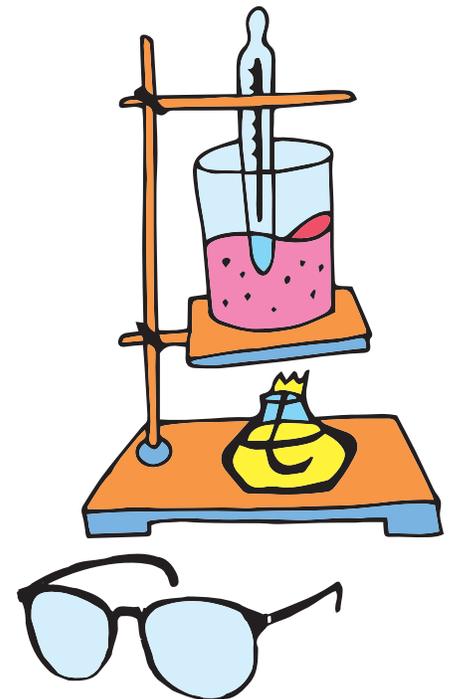
Metabolismo: reacciones químicas que sostienen a la vida. Ocurre dentro de las células y ayuda al cuerpo con el crecimiento, la reproducción, la resistencia y la respuesta al medio ambiente.

La ciencia detrás del uso Interno

Al igual que muchas otras cosas que consumimos diariamente, los aceites esenciales se procesan a través de nuestro cuerpo cuando se toman internamente, proporcionando al cuerpo beneficios específicos.

Cuando ingieres un aceite esencial, este se transporta a través del tracto gastrointestinal, directamente al torrente sanguíneo, donde se transporta por el resto del cuerpo. Como compuestos solubles en lípidos, los aceites esenciales se pueden transportar fácilmente a todos los órganos del cuerpo; incluso al cerebro. Debido a que los aceites esenciales viajan a través de los órganos del cuerpo, estos se procesan (como todas las cosas que consumimos) a través de la metabolización del hígado y otros órganos, para después ser excretados.

Si bien nuestros cuerpos están diseñados para metabolizar y procesar compuestos naturales como los aceites esenciales, es importante recordar que el cuerpo sólo puede manejar los aceites esenciales en las dosis adecuadas. Aprenderás sobre la dosis adecuada más adelante. Recuerda, cuando uses aceites esenciales internamente, considera las dosis adecuadas. Cada aceite esencial contiene diferentes componentes naturales químicos, que causarán reacciones únicas dentro de los órganos, y las células del cuerpo. Al considerar la naturaleza y la dosis recomendada para cada aceite esencial, es posible cosechar con seguridad los beneficios del uso interno.



CAPÍTULO

Investigación

Si bien muchos han dudado del uso interno de aceites esenciales durante años, la ciencia continuamente ha validado a través de investigaciones y estudios, el uso interno de los aceites esenciales. Los investigadores, a lo largo del tiempo, siguen respaldando la seguridad del uso interno de aceites esenciales, y existe información sustancial para ayudar a los usuarios a mantenerse dentro de los parámetros seguros de este uso.

Aceites esenciales que se consideran seguros para uso Interno:

Abeto Siberiano	Geranio	Mejorana	Salvia
Albahaca	Helicriso	Melaléuca	Sándalo
Baya de Enebro	Hinojo	Melisa	Sándalo Hawaiano
Bergamota	Incienso	Menta	Semilla de Cilantro
Cardamomo	Jengibre	Mirra	Toronja
Casia	Lavanda	Orégano	Ylang Ylang
Cilantro	Limón	Pachulí	
Canela	Limoncillo	Petitgrain	
Clavo	Lima	Pimienta Negra	
Copaiba	Manzanilla Romana	Romero	

Además de esta lista de aceites esenciales que cuentan con documentación sustancial de uso seguro; es importante recordar que hay algunos aceites esenciales que nunca pueden usarse internamente debido a su composición química y efectos en el cuerpo.

Los siguientes aceites esenciales dōTERRA® nunca deben usarse internamente, en ninguna cantidad:

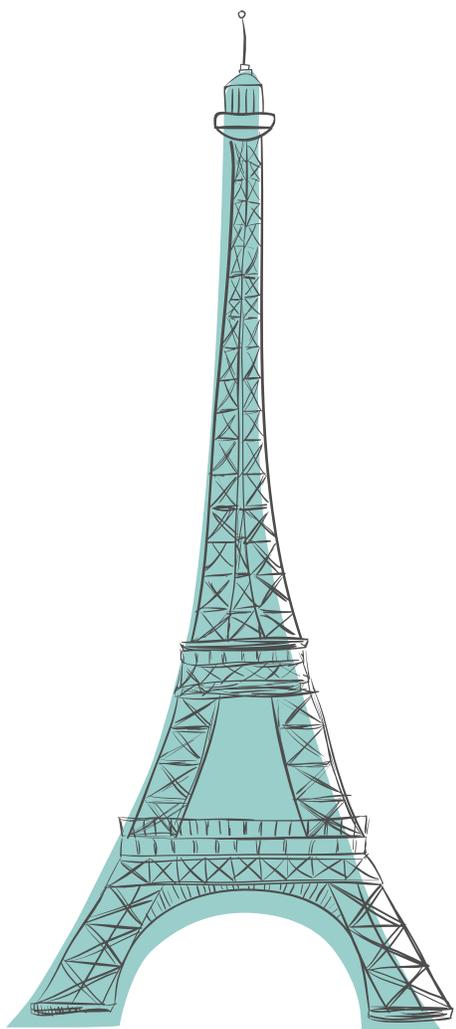
Abeto Douglas	Cedro	Eucalipto*	Nardo
Arborvitae	Ciprés	Gaulteria	

*El aceite esencial de Eucalipto dōTERRA® viene del *Eucalyptus Radiata*, que no tiene uso interno.

Otros productos, como la Familia On Guard®, incluye *Eucalyptus Globulus*, el cual es seguro de utilizar de manera interna.

Investigación

La investigación continua muestra que el uso interno de los aceites esenciales no sólo es seguro, sino que puede proporcionar al cuerpo beneficios significativos.



El modelo francés

Este modelo aboga por la aplicación de uso interno de aceites esenciales, para lograr beneficios específicos. Fue respaldado por destacados profesionales del mundo de la aromaterapia como Jean Valnet, Paul Belaiche y Henri Viaud.

El modelo francés corrobora la idea de que los aceites esenciales pueden usarse internamente para el mantenimiento de la salud y el bienestar, siempre y cuando se aplique la dosis correcta.

A medida que crece la cantidad de investigación científica disponible sobre el uso interno de aceites esenciales, las prácticas tradicionales de este uso se validan, y continuamente se descubren nuevas aplicaciones. A pesar de esta investigación, aún existen personas que piensan que cualquier ingestión de aceites esenciales causará toxicidad.

En el próximo capítulo, aprenderás sobre la dosificación y la toxicidad. Lo más importante es que las reacciones tóxicas sólo ocurren cuando alguien usa un aceite esencial contaminado, no aprobado para uso interno, o en dosis excesivas.

CAPÍTULO

Medidas de seguridad

Cuando se trata de usar aceites esenciales de manera interna, hay mucho que considerar. Lo más importante, es recordar que no todos los aceites esenciales se crean de la misma manera. Cada aceite esencial tiene su propia composición química natural, su propio conjunto de beneficios, y reacciona con el cuerpo de una manera única y particular. Además, no fueron hechos de la misma manera debido a que la cosecha, la producción, y las pruebas, varían de una fuente y de un productor a otro. Esto significa que mientras algunos aceites esenciales son puros y probados con detenimiento, otros incluyen rellenos, conservadores o impurezas que disminuyen la calidad del aceite, haciéndolo inseguro para un uso interno.

Dosis apropiadas

Debes considerar tu historial de salud junto con cualquier condición existente, antes de usar aceites esenciales internamente. Consulta a tu médico antes de utilizarlos y considera tu estado de salud en ese momento.

Una vez que hayas considerado todos los factores de seguridad, debes ser consciente de las dosis apropiadas para garantizar tu seguridad.

No importa el método de aplicación que elijas, conocer y aplicar la dosis adecuada es la mejor manera de mantener un uso seguro. Si bien, la dosis adecuada variará de persona a persona según el estado de salud, la edad, peso, estatura, y el aceite esencial en sí, habrá algunas pautas generales que te ayudarán a mantenerte dentro de los parámetros de uso seguro para la aplicación interna.



Para adentrarse al uso Interno

Es mejor comenzar con la dosis más pequeña posible: de 1 a 2 gotas. A partir de aquí la dosis se puede aumentar según sea necesario (nuevamente, esto dependerá de la edad, estatura, peso, y el estado de salud de la persona, así como del beneficio deseado que desees lograr).

Dosis recomendada

Dependiendo del aceite esencial o la mezcla específica, la dosis recomendada para uso interno varía de 1 a 5 gotas. Aumentar la dosis ya no agregará beneficios y tomar demasiado puede ser potencialmente dañino para el cuerpo. Es mejor que el usuario tome dosis más pequeñas y repita la dosis cada 4 a 6 horas según sea necesario.

Dosis diaria

Por lo general no se deben consumir más de 20 gotas de aceites esenciales internamente dentro de un período de 24 horas. Este máximo puede ser mayor o menor dependiendo del aceite en uso. Si el usuario se acerca al máximo, cualquier dosis debe suspenderse por un período prolongado de tiempo para garantizar su seguridad. Se recomiendan dosis diarias más bajas cuando se use un aceite esencial internamente durante un período prolongado de tiempo, en lugar de cuentas aisladas.

Aceites esenciales fuertes

Cada aceite esencial tiene una composición natural única. Por lo que cada aceite provoca diferentes reacciones dentro del cuerpo a medida que se procesan en los diferentes sistemas y aparatos corporales. Es mejor evitar que algunos aceites esenciales no se coloquen directamente en la lengua o boca o se traguen, debido a su composición natural química e individual y a cómo reaccionan en el cuerpo. Algunos aceites son simplemente demasiado fuertes para tomarlos directamente.

Estos aceites se pueden tomar internamente agregando dos o tres gotas a una cápsula vegetal, colocando una o dos gotas en recetas, o colocando una gota de aceite en al menos 120 mL de líquido.

Los siguientes se consideran “aceites fuertes” y deben usarse con precaución debido a su potencia:

Casia

Clavo

Orégano

Canela

Comino

Tomillo

Sensibilidad

Como ya ha sido mencionado, el uso Interno seguro de los aceites esenciales varía de individuo a individuo. Un aceite esencial puede tener un efecto en una persona, y en otra no; por eso es importante considerar este tipo de uso, con la máxima: ‘aceite-por-aceite’.

Los aceites esenciales no pueden causar reacciones alérgicas

Es importante saber que los aceites esenciales no contienen alérgenos y, por lo tanto, no pueden causar una verdadera reacción alérgica. Una reacción alérgica ocurre cuando el cuerpo experimenta una reacción inmune anormal después de la exposición a una molécula de proteína que generalmente es inofensiva.

Los aceites esenciales (CPTG® Certificado de Garantía Total del Proceso) están hechos completamente de compuestos aromáticos volátiles que se encuentran en la naturaleza; no contienen ninguna molécula de proteína, por lo que no pueden crear una respuesta alérgica.

Si bien los aceites esenciales no pueden causar reacciones alérgicas, sí pueden causar reacciones de sensibilidad en algunas personas; ya cada uno de nosotros tiene diferentes niveles en el umbral de sensibilidad. Cuando existe sensibilidad a un aceite esencial, éste puede crear síntomas similares a una reacción alérgica.

¿Cómo puedo saber si soy sensible a algún aceite esencial?

Tener sensibilidad a un aceite esencial puede causar respuestas en la piel, el sistema digestivo, el sistema respiratorio y otras áreas del cuerpo. Algunos de los posibles signos de sensibilidad ante los aceites esenciales incluyen dolor, hinchazón, irritación de la piel, dificultad para respirar y malestar estomacal.

Cómo manejar la sensibilidad a los aceites esenciales

Si desarrollas sensibilidad a un aceite esencial, modifica la manera en que lo estés aplicando, para evitar sensibilidad e incomodidad. Dado que la sensibilidad a un aceite esencial no es lo mismo que una reacción alérgica, puedes usar ese aceite esencial con una forma distinta de aplicación.

Por ejemplo, si experimentas sensibilidad después de usar un aceite esencial internamente, aún puedes usar ese aceite de forma Aromática o Tópica.

La sensibilidad al aceite esencial también puede ser causada por la dosificación. Si has experimentado sensibilidad con un aceite esencial en particular, puedes intentar diluir el aceite o simplemente tomar una dosis menor para ver si la sensibilidad fue causada por una dosis alta.

Si alguna vez experimentas una reacción de sensibilidad a los aceites esenciales en el sistema digestivo, es importante suspender inmediatamente el uso de ese aceite. Si se consumió una gran cantidad, es recomendable ponerse en contacto con el médico inmediatamente. Si sólo se consumió una pequeña cantidad de aceite, el beber muchos líquidos puede disminuir la sensibilidad. Si la reacción se prolonga o es severa, siempre es aconsejable buscar atención médica.

Toxicidad

Los aceites esenciales son completamente seguros de usar de manera interna, siempre y cuando se administre la dosis adecuada. En los casos más extremos, exceder las recomendaciones de dosificación para aceites puede conducir a toxicidad. La toxicidad es cuando una sustancia alcanza un punto en que se vuelve dañina para el cuerpo. Cualquier sustancia (incluso sustancias naturales aparentemente inofensivas) puede volverse tóxica si se usa en dosis inapropiadas.

Aunque los aceites esenciales tienen un potencial de toxicidad cuando se usan en dosis incorrectas (al igual que el agua, minerales, vitaminas y otras sustancias), la dosis tóxica de un aceite esencial siempre estará muy por encima de la dosis recomendada. Un individuo tendría que superar con creces las recomendaciones de dosificación para que un aceite esencial se coloque dentro del rango peligroso de toxicidad.

CAPÍTULO

¿Cómo aprovechar el uso interno?

Ahora que conoces los beneficios de usar aceites esenciales de manera Interna, que sabes que se ha comprobado su seguridad al momento de usarlos, y de cómo interactúan con el cuerpo, puedes preguntarte: '¿Cómo uso exactamente los aceites esenciales internamente?' Existen muchos métodos para el uso Interno, que incluso los usuarios con poca experiencia pueden disfrutar. A continuación se presentan algunas formas simples de usar aceites esenciales internamente.

Agua

Para disfrutar los beneficios internos de los aceites esenciales, siempre puedes agregar una o dos gotas a un vaso de vidrio con agua. No sólo le brindará un sabor potente a tu agua, sino que también es una forma fácil de utilizar los aceites esenciales de manera interna.



Cápsulas vegetales

Otra forma fácil de aprovechar los aceites esenciales de manera interna, es agregar un par de gotas a una cápsula vegetal o de suplemento vacía. dōTERRA® ofrece cápsulas vegetarianas* de fácil digestión, libres de conservadores, y productos de origen animal.

Aplicación directa

También los puedes aplicar de manera directa en la boca y digerirlos. Ten en cuenta que los aceites esenciales son muy fuertes; una gota debajo, o sobre la lengua, será una experiencia extremadamente poderosa. Los siguientes aceites esenciales se deben diluir en 120 ml de agua antes de ser consumidos:

Canela, Casia, Clavo, Comino*, Orégano, y Tomillo.

Cocinar y hornear

Añadir aceites esenciales a tus recetas y platillos favoritos es una maravillosa forma de experimentar el gran aporte culinarios de los aceites esenciales, sin mencionar los beneficios corporales que tienen para ti. La más mínima cantidad de aceite esencial puede realzar el sabor de cualquier entrada, bebida, postre, o platillo fuerte.



Antes de empezar, algunas recomendaciones

Si estás a punto de comenzar con el uso Interno de los aceites esenciales, mira los tips a continuación para asegurar una aplicación adecuada:

- Siempre sigue las instrucciones recomendadas para su uso. Revisa las etiquetas de las botellas de aceites esenciales o los suplementos de aceites esenciales para asegurarte de que estás siguiendo las instrucciones del fabricante para el uso previsto. Si tienes problemas o condiciones específicas de salud, siempre es una buena idea consultar a tu médico antes de usar aceites esenciales o suplementos.
- Comienza siempre con una gota. Como se mencionó, la aplicación de aceites esenciales debe considerarse 'aceite-por-aceite'. Al comenzar con una pequeña cantidad, te familiarizas más con cada aceite esencial, y cómo tu cuerpo responde a la naturaleza del aceite. Luego puedes aumentar la cantidad de gotas que estás usando para lograr los resultados deseados una vez que sepas cómo reacciona tu cuerpo con cada aceite individual.
- Para proteger tu cuerpo de daños a la salud, verifica siempre que los aceites esenciales que ocupes no tengan contaminantes ni impurezas. Si bien dōTERRA® utiliza pruebas y análisis de terceros para garantizar que cada botella de aceite esencial alcance altos estándares de pureza; esto no siempre ocurre para todos los vendedores y marcas de aceites esenciales. Mediante el uso de aceites esenciales de alta calidad y exhaustivamente probados, podrás usar los aceites esenciales de forma interna, segura y fácil.
- Utiliza siempre aceites esenciales recomendados para uso Interno. Recuerda, hay algunos aceites esenciales que nunca deben usarse internamente. Revisa siempre las etiquetas y las instrucciones de uso para asegurarse de que el aceite esencial sirva también para uso Interno.

Cocinar con aceites esenciales

Durante siglos, los aceites esenciales se han utilizado para agregar sabor a las comidas debido a su naturaleza potente y su capacidad para mejorar los sabores naturales. Cuando cocines con aceites esenciales, recuerda que menos es más. Debido a que los aceites esenciales están tan concentrados, incluso la gota más pequeña puede proporcionar una gran cantidad de sabor.



Cuando cocines con aceites esenciales, en lugar de agregar una gota completa a tu plato, introduce y sumerge un palillo en la botella para extraer el sabor y revuelve el palillo con los otros ingredientes.

Siempre puedes agregar más sabor, pero agregar demasiado aceite esencial podría dominar el sabor e incluso arruinar el plato. Puedes experimentar, pero conforme comiences a usar aceites esenciales para dar sabor y mejorar tu comida, pronto disfrutarás aún más de tus recetas favoritas.

Métodos efectivos para uso interno

Te presentamos algunas especificaciones para que puedas aprovechar cada aceite con el mejor uso:



Albahaca
Añadir a los platillos Italianos favoritos para agregar sabor



Bergamota
Añadir un par de gotas en el té regular para crear un Earl Grey



Canela
Poner una gota en el té, o agua caliente, y tomarlo despacio, esto dará una sensación de alivio en la garganta irritada*



Cardamomo
Añadelo en pan, ensaladas o carnes, y úsalo para aliviar malestar estomacal*



Casia
Agregar de 1 a 2 gotas de Casia (con un poco de aceite de Limón) en un vaso de vidrio con agua, para auxiliar la digestión



Cilantro
Agregar a las ensaladas, salsas, adobos y salteados para darles sabor*



Comino
Añadir de 1 a 3 gotas a las sopas, guisos y curry, para obtener un sabor cálido y picante



Clavo
Tomar cápsulas vegetales para coadyuvar al bienestar cardiovascular*



Eneldo
Añadir de 1 a 2 gotas a un té herbal antes de dormir, para promover un descanso reparador*



Hierbabuena
Añadir a cualquier bebida, postre, ensalda o entrada, para promover la digestión*



Hinojo
Agregar una gota en tu té o agua, para ayudar a combatir los antojos



Incienso
Añadir de 1 a 2 gotas en una cápsula vegetal para el bienestar inmunológico*



Jengibre
Añadir a tus platos dulces y salados favoritos para darle sabor



Lavanda
Tomar internamente para reducir los sentimientos de ansiedad*



Lima
Agregar una gota al agua potable para mejorar el sabor



Limón
Tomar internamente para ayudar con las molestias respiratorias estacionales*



Limoncillo
Añadir a los platos principales y platos de carne para dar sabor y promover el bienestar digestivo*



Manzanilla Romana
Añadir de 1 a 2 gotas a las bebidas calientes o té de hierbas para calmar el cuerpo y la mente **



Mandarina
Agregar 1 a 2 gotas a los batidos, té, limonadas o aguas para darle sabor



Mejorana
Agregar de 1 a 2 gotas al agua, bebidas cítricas o cápsulas vegetales, para apoyar al sistema inmunológico **



Menta
Agregar 2 a 3 gotas a tu receta de batido favorito para obtener un refrescante impulso de sabor



Mirra
Agregar de 1 a 2 gotas en ¼ de taza de agua con un poco de agave o miel para ayudar a aliviar el estómago *



Naranja
Agregar una gota al agua para obtener una explosión de sabor y promover el bienestar en general*



Orégano
Poner una gota en lugar de orégano seco en salsa de spaghetti, salsa de pizza, o en un asado



Petitgrain
Tomar internamente para ayudar a calmar el sistema nervioso, aliviar los sentimientos de tensión y promover un sueño reparador *



Pimienta Negra
Añade a sopas, entradas, carnes, y ensaladas, esto ayudará al proceso de digestión*



Semilla de Cilantro
Tomar un par de gotas después de una comida abundante, para ayudar al proceso de digestión*



Tomillo
Usar de 1 a 2 gotas en carnes y entradas para añadir un sabor fresco y herbal



Toronja
Añadir de 1 a 2 gotas en agua para un bienestar metabólico



Vetiver
Poner al té o las bebidas calientes durante la temporada de invierno para promover bienestar en el sistema inmunológico **



Ylang Ylang
Apoyo antioxidante*

Aceites esenciales que NO debes consumir de manera interna:

Abeto Douglas

Ciprés

Gaulteria

Arborvitae

Eucalipto

Nardo

Cedro

* No ha sido evaluado por a FDA.

**Este producto no pretende diagnosticar, curar, tratar o prevenir la enfermedad.