

dōTERRA eBOOK

# LIMPIANDO CON ACEITES ESENCIALES



- .....
- CAPÍTULO 1 - ¿Por qué limpiar con aceites esenciales?**  
**CAPÍTULO 2 - La ciencia detrás del uso de aceites esenciales para la limpieza.**  
**CAPÍTULO 3 - Lineamientos de Seguridad y Consejos al limpiar con aceites esenciales.**  
**CAPÍTULO 4 - Cómo usar aceites esenciales para la limpieza.**
- .....

# CAPÍTULO 1 - ¿POR QUÉ LIMPIAR CON ACEITES ESENCIALES?

Para algunos, la limpieza es catártica; para otros es una tarea ardua. Independientemente de cómo se sienta al respecto, la limpieza es parte inevitable de la vida, especialmente si desea que usted y su familia estén sanos y seguros. Tener un entorno limpio es una parte importante de un estilo de vida saludable, ya que puede ayudar a proteger al cuerpo de ciertos problemas de salud.



Ya sea que le guste o no limpiar, es mucho más fácil mantener una casa limpia cuando tienes agentes de limpieza útiles y efectivos. Si bien es posible que esté acostumbrado al hecho de que las personas usan aceites esenciales para la salud y el bienestar, es posible que no se dé cuenta de que también pueden ser extremadamente útiles para la limpieza. Con propiedades naturales de limpieza, los aceites esenciales proporcionan una manera simple pero poderosa de mantener las cosas limpias.

## Los aceites esenciales son naturales y seguros de usar en la familia

Una de las cosas más atractivas sobre el uso de aceites esenciales para la limpieza es que provienen de fuentes naturales y, cuando se usan de forma adecuada, se pueden usar de forma segura en casa. Los aceites esenciales se extraen de las partes de plantas y se curan cuidadosamente para preservar las propiedades potentes del aceite. Cuando use aceites esenciales para la limpieza, confíe en sus componentes químicos naturales para proporcionar limpieza y purificación. Ya sea que prefiera utilizar productos de limpieza naturales, preocuparse por mantener a su familia segura, o simplemente quiere tranquilidad, los aceites esenciales son una maravillosa solución de limpieza natural para usar en el hogar.

## Los aceites esenciales son efectivos agentes limpiadores porque son potentes y poderosos



Si bien los aceites esenciales se encuentran en la naturaleza, todavía contienen potentes y poderosas propiedades de limpieza que los hacen útiles para el aseo del hogar. Los aceites esenciales son extractos tomados de partes de plantas, lo que significa que son altamente concentrados y extremadamente potentes. No sólo proporcionan un aroma potente, sino que los componentes químicos en cada uno proporcionan potentes beneficios.

Como son tan potentes, solo será necesaria una pequeña cantidad para proporcionar un poder de limpieza serio. Otros productos de limpieza pueden requerir una gran cantidad para realizar el trabajo, pero es posible limpiar un área completa con solo unas gotas de un aceite esencial. Para aquellos que se preguntan si los aceites esenciales son tan poderosos como otros agentes de limpieza, basta con abrir una botella de cualquier aceite esencial para experimentar inmediatamente el poder altamente concentrado y potente de estos elementos naturales.

## Los aceites esenciales proporcionan una alternativa a los productos de limpieza con productos químicos peligrosos

Muchos de los productos de limpieza actualmente en el mercado están llenos de productos químicos potentes pero potencialmente peligrosos. Si bien estos productos afirman proporcionar beneficios efectivos de limpieza, a menudo contienen productos químicos sintéticos e ingredientes cuestionables que pueden poner en riesgo a su familia cuando se usan en el hogar. La belleza del uso de aceites esenciales para la limpieza es que solo contienen componentes químicos naturales que se encuentran originalmente en el aceite, por lo que cuando se usan en cantidades adecuadas, no representan un riesgo y se pueden usar sin peligro en la casa.



Si tiene niños pequeños en el hogar, o simplemente quiere asegurarse de que su familia no esté expuesta a toxinas y productos químicos innecesarios todos los días, los aceites esenciales proporcionan una solución segura y natural para mantener la casa limpia.



## Versatilidad

Un beneficio importante del uso de aceites esenciales para la limpieza es que son muy versátiles: un solo aceite puede ser útil para limpiar varias secciones de la casa o para varias tareas de limpieza difíciles. Por lo general, se requiere un armario completo de diferentes productos de limpieza para mantener limpia toda la casa. Como los aceites esenciales son potentes y efectivos, uno solo puede usarse para gran variedad de trabajos, desde la cocina hasta el baño, para purificar el aire, limpiar suciedad pegajosa, ayudar con la ropa y más. Los aceites esenciales también se pueden usar para fabricar sus propios agentes de limpieza, lo que le permite personalizarlos según sus preferencias o necesidades de limpieza personal.

Como ya se mencionó, la naturaleza potente de los aceites esenciales hace que no necesite una gran cantidad para completar una tarea de limpieza. Cuando se trata de limpiar con aceites esenciales, un poco ayuda mucho, razón por la cual muchas personas consideran que esta es una solución más rentable a lo largo del tiempo.

## Disfrute del encantador aroma de los aceites esenciales mientras asea la casa

Tal vez uno de los mayores atractivos de la limpieza con aceites esenciales es que tendrá el beneficio adicional de disfrutar de su aroma mientras limpia. Muchos productos de limpieza tienen un olor fuerte o desagradable porque están llenos de productos químicos sintéticos y otros ingredientes no naturales. A medida que utilice aceites esenciales para la limpieza, podrá oler el hermoso aroma que emiten, y que puede durar algunas horas. El uso de aceites esenciales con aromas edificantes, refrescantes y vigorizantes hará que su hogar se sienta más limpio.

### ¿POR QUÉ LIMPIAR CON ACEITES ESENCIALES?

- Son naturales y seguros de usar en el hogar
- Potentes, poderosos y efectivos
- Alternativa a productos de limpieza con toxinas y productos químicos peligrosos
- Ofrecen opciones versátiles para la limpieza
- Tienen un aroma limpio y acogedor

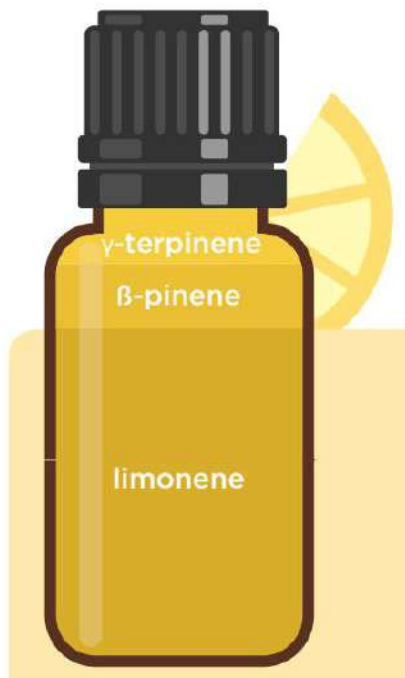
Ahora que comprende algunos de los beneficios que resultan de la limpieza con aceites esenciales, se estará preguntando: "¿Cómo funciona? ¿Qué es lo que hace que un aceite esencial sea útil para la limpieza?" En el Capítulo 2, discutiremos algo de la ciencia detrás de lo que hace que los aceites esenciales sean agentes de limpieza tan efectivos.

## CAPÍTULO 2 - LA CIENCIA DETRÁS DEL USO DE ACEITES ESENCIALES PARA LA LIMPIEZA

Cada aceite esencial tiene un conjunto único de componentes químicos que le otorgan beneficios específicos. Por ejemplo, algunos aceites esenciales contienen componentes químicos que los hacen útiles para mejorar la apariencia de la piel, mientras que otros tienen propiedades que pueden repeler insectos o apoyar un sueño reparador.

Un aceite esencial puede tener una combinación de varios componentes químicos diferentes, dando a cada uno un conjunto diverso de posibles beneficios.

Por ejemplo, eche un vistazo al perfil químico único del aceite esencial de limón, que determina los beneficios potenciales que este aceite tiene para ofrecer.



### ACEITE DE LIMÓN

Parte de la planta: tomado de la cáscara de limón

Principales componentes químicos: limoneno, Bpineno, y-terpineno

Posibles beneficios:

#### Limoneno

55-75% (composición porcentual)

- Aroma estimulante y energizante
- Propiedades de limpieza de superficies, dientes y la piel
- Puede ayudar a reducir la apariencia de imperfecciones de la piel
- Propiedades de limpieza interna\*
- Puede apoyar un metabolismo saludable \*
- Apoya las funciones respiratoria, inmune, gastrointestinal y del sistema nervioso\*

#### beta-pineno (B pineno)

6-18% (composición porcentual)

- Apoya la función y la respuesta inmunes\*
- Puede ayudar a mantener niveles saludables de glucosa en sangre ya en el rango normal \*
- Apoya el sistema respiratorio saludable \*

#### gamma-terpineno (Y-terpineno)

3-16% (composición porcentual)

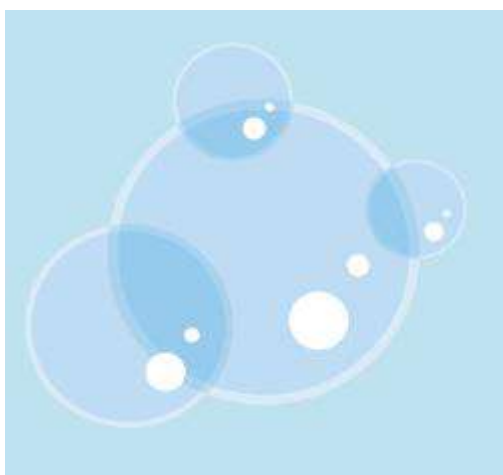
- Propiedades de limpieza de superficies
- Protege contra amenazas ambientales



Si bien estos son solo tres de los componentes químicos principales del aceite esencial de limón, es fácil ver cómo la composición química única del aceite determina los posibles beneficios que tiene para ofrecer. Como tiene un alto porcentaje de componentes químicos con beneficios de limpieza de superficies, es un aceite útil para la limpieza del hogar (entre otras cosas). Otros aceites esenciales pueden tener un pequeño porcentaje de propiedades químicas de limpieza, pero pueden tener un alto porcentaje de componentes químicos que los hacen útiles para otra cosa, como reducir la aparición de manchas en la piel o repeler insectos de forma natural.

Lo hermoso es que cada aceite esencial tiene un perfil químico completamente único con diferentes porcentajes y combinaciones de todo tipo de componentes químicos: ¡esta es la razón por la cual los aceites esenciales son tan versátiles y tienen tantos usos!

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad



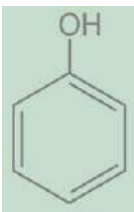
## Propiedades de limpieza

Hay muchos aceites esenciales de cuyas propiedades químicas se sabe que proporcionan beneficios de limpieza. Los aceites esenciales con propiedades limpiadoras se pueden usar como agentes limpiadores naturales, en especial si tienen un alto porcentaje de componentes químicos conocidos por ser beneficiosos para la limpieza. Recuerde, los aceites esenciales de alta calidad son extremadamente potentes, lo que significa que incluso una pequeña cantidad puede proporcionar importantes beneficios.

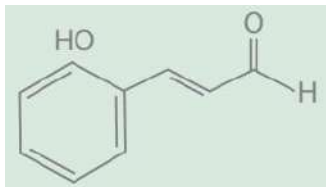
## Componentes químicos que proporcionan beneficios de limpieza

Si bien muchos aceites esenciales contienen componentes químicos de limpieza, los mejores para la limpieza son aquellos con una alta concentración de componentes químicos limpiadores. La combinación única de componentes químicos en cualquier aceite esencial dependerá de qué tipo de planta provenga: cada planta produce un aceite esencial diferente con su propio conjunto de componentes químicos y, por lo tanto, su propio conjunto de beneficios. Como algunos aceites esenciales tendrán un mayor porcentaje de componentes químicos con beneficios de limpieza que otros, estos aceites son más efectivos para la limpieza del hogar.

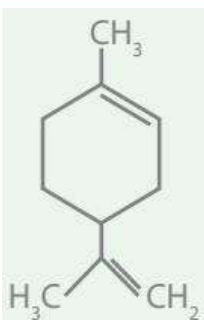
Echemos un vistazo a algunos de los componentes químicos que tienen propiedades de limpieza, y cuáles aceites esenciales contienen altas concentraciones de estos componentes químicos.



**FENOLES.** La estructura química de los fenoles los hace extremadamente potentes y ricos en antioxidantes cuando se encuentran en los aceites esenciales. Los fenoles presentes por lo común en aceites esenciales incluyen timol, carvacrol, eugenol y anteol. Los aceites esenciales ricos en fenol que pueden ser útiles para la limpieza por sus propiedades químicas, incluyen: **TOMILLO, ORÉGANO, CLAVO DE OLOR**



**ALDEHIDOS.** Aunque los aldehídos normalmente solo se encuentran en pequeñas cantidades dentro de las plantas, son conocidos por proporcionar aceites esenciales de fuerte aroma. Los aldehídos como el cinamaldehído y el geranial se encuentran con frecuencia en los aceites esenciales. Los aceites esenciales ricos en aldehídos que también son útiles para la limpieza incluyen los siguientes: **CASIA, CILANTRO, CANELA, MELISA.**



**MONOTERPENOS.** Los monoterpenos son hidrocarburos que se encuentran con frecuencia en los aceites esenciales y proporcionan numerosos beneficios. Los monoterpenos comunes que se encuentran en aceites esenciales de limpieza incluyen al limoneno y el terpineno.

Los siguientes aceites esenciales contienen monoterpenos que los hacen útiles para la limpieza: **BERGAMOTA, LIMÓN, LIMA, MELALEUCA, NARANJA SILVESTRE.**

La siguiente tabla resume los diferentes tipos de componentes químicos que pueden ser útiles para la limpieza, y en qué aceites esenciales se pueden encontrar:

Aceite esencial	Constituyentes químicos	Posibles beneficios
<b>FENOLES</b>		
Clavo de olor	Timol, Carvacrol	Limpieza de superficies, protege contra amenazas ambientales, antioxidantes*
Orégano	Eugenol	Limpieza de superficies, protege contra amenazas ambientales, antioxidantes *
Tomillo	Timol, Carvacrol	Limpieza de superficies, protege contra amenazas ambientales
<b>ALDEHÍDOS</b>		
Casia	Cinamaldehído	Protege contra amenazas ambientales.
Cilantro	Decenal	Limpieza de superficies
Canela	Cinamaldehído	Protege contra amenazas ambientales
Melisa	Geranial	Protege contra amenazas ambientales
<b>MONOTERPENOS</b>		
Bergamota	Limoneno, Terpineno	Propiedades de limpieza
Limón	Limoneno, Pineno	Propiedades de limpieza
Lima	Limoneno, Terpineno	Propiedades de limpieza
Melaleuca	Terpineno	Propiedades de limpieza
Naranja silvestre	Limoneno	Propiedades de limpieza

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

## Los aceites esenciales tienen diferentes tipos de propiedades de "limpieza"

Es importante tener en cuenta que hay muchos aceites esenciales que se sabe tienen propiedades limpiadoras; sin embargo, la palabra "limpieza" puede tener muchos significados diferentes. Algunos aceites esenciales tienen componentes químicos que proporcionarán beneficios de limpieza para la piel. Otros aceites pueden tener un perfil químico que hace que el aceite sea útil para la limpieza interna.\* Cuando se trata de limpieza doméstica, los mejores aceites esenciales son aquellos con propiedades que son útiles para la limpieza de superficies.

Recuerde que cada aceite esencial tiene una combinación diferente y única de componentes químicos. Algunos aceites esenciales pueden tener componentes químicos que generalmente son "limpiadores", pero pueden no ser particularmente útiles para la limpieza de superficies. Otros aceites esenciales pueden contener propiedades de limpieza que son útiles para limpiar superficies; sin embargo, si estos componentes químicos solo aparecen en pequeñas cantidades, es mejor usar un aceite esencial con porcentajes más altos de sustancias químicas útiles para limpiar superficies específicamente.

**Al determinar cuáles aceites esenciales usar para limpiar la casa, busque aquellos que contengan beneficios de "limpieza de superficies".**



\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



## CAPÍTULO 3 - LINEAMIENTOS DE SEGURIDAD Y CONSEJOS PARA LIMPIAR CON ACEITES ESENCIALES

Antes de comenzar a incorporar aceites esenciales a su rutina de limpieza, es importante comprender algunas pautas de seguridad que lo ayudarán a utilizarlos de una manera segura y efectiva. Los aceites esenciales son seguros de usar en el hogar y en la familia, pero siempre deben usarse en cantidades y métodos de aplicación adecuados. Al seguir las pautas de seguridad y los consejos de uso sugeridos, puede asegurarse de proteger a su familia, mientras limpia de forma natural y exitosa su hogar.

### Use aceites esenciales puros de grado terapéutico para obtener los mejores resultados

Es importante recordar que no todos los aceites esenciales son iguales cuando se trata de calidad y eficacia. El uso de aceites esenciales puros y de alta calidad que se tomaron de fuentes naturales dará los mejores resultados cuando se usen aceites para la limpieza. Los aceites de baja calidad que contienen rellenos sintéticos no serán tan efectivos, y como son menos puros, necesitará más aceite para llevar a cabo ciertas tareas de limpieza. Cuando se usan aceites esenciales puros y potentes, se requerirá muy poco para proporcionar poderosos beneficios de limpieza.

Además de proporcionar la mayor cantidad de beneficios, los aceites esenciales de alta calidad también serán más seguros para usar en familia. Los aceites esenciales de alta calidad generalmente se someten a pruebas rigurosas para garantizar su uso seguro por el consumidor. Al ahorrar tiempo y dinero durante la producción, algunas compañías renuncian a las pruebas, lo que reduce la calidad del aceite y no permite garantizar la seguridad del producto. Cuando se usan en cantidades adecuadas, los aceites esenciales de alta calidad son seguros para usar en el hogar, y usted tendrá la tranquilidad de saber que tienen verdaderos beneficios de limpieza.

Al elegir aceites esenciales para usar en la limpieza del hogar, asegúrese de que sean puros, de alta calidad, de que provengan de fuentes naturales y no contengan ningún relleno o contaminante sintético.



## QUÉ BUSCAR CUANDO ESCOJE UN ACEITE ESENCIAL DE ALTA CALIDAD

### SÍ

- tomado de fuentes naturales
- probado a fondo
- alto nivel de pureza

### NO

- no proviene de fuentes puras
- rellenos sintéticos
- no probado

## Solo se necesita una pequeña cantidad de aceite esencial



No olvide que si usa aceites esenciales puros de alta calidad, solo necesitará una pequeña cantidad para limpiar la casa. Especialmente si planea combinar varios aceites esenciales, solo necesitará una pequeña dosis para obtener los beneficios de limpieza deseados. Cuando utilice elementos esenciales para la limpieza, recuerde: siempre puede aplicar más si es necesario, pero si usa demasiado, es difícil retroceder. Esto es particularmente importante de recordar al hacer sus propios agentes de limpieza. Siempre puede agregar más gotas de un aceite esencial a la solución, pero no puede sacarlas una vez que se hayan agregado, así que comience poco a poco. Tenga en cuenta que cuando se trata de limpiar con aceites esenciales, un poco vale mucho.

## HACIENDO SUS PROPIAS SOLUCIONES DE LIMPIEZA EN CASA

Los aceites esenciales se pueden combinar con varios ingredientes domésticos para hacer sus propios agentes de limpieza. Considere usar los siguientes ingredientes al hacer sus propios agentes de limpieza naturales en el hogar:

**VINAGRE BLANCO:** Contiene propiedades purificantes. Útil para limpiar depósitos de grasa y minerales.

**BICARBONATO DE SODIO:** Útil para absorber y eliminar olores y limpiar superficies en el hogar.

**SAL:** Conocida como un agente de limpieza efectivo. Útil para limpiar manchas y líos grasientos.

**JABÓN DE CASTILLA:** Útil para levantar suciedad, manchas y grasa.

Cualquiera de los anteriores agentes limpiadores puede combinarse con aceites esenciales para diversas labores de limpieza en el hogar.

## ¿Cuántas gotas de aceite necesito?



Hay varios métodos para usar aceites esenciales para la limpieza, pero cuando se trata de hacer sus propias soluciones de limpieza, es posible que se pregunte qué cantidad de aceite esencial agregar. La cantidad que agregue a su solución de limpieza dependerá del trabajo específico que tenga entre manos, a qué tipo de superficie planea aplicar la mezcla y qué tan grave es el desastre. Por ejemplo, si simplemente está limpiando superficies de la casa, necesitará menos aceite en comparación con si está tratando de eliminar un problema de grasa o una acumulación obstinada.

Ésta es una guía general para ayudarlo a saber qué cantidad de un aceite esencial agregar a su solución de limpieza casera.



**FUERTE - 5 (o menos) gotas de aceite esencial, 2-3 tazas de solución de limpieza. Para trabajos simples como limpieza de superficies y desorden de limpieza.**

**MÁS FUERTE: 10-15 gotas de aceite esencial, 3-5 tazas de solución de limpieza. Para tareas más difíciles como manchas, grasa, suciedad pegajosa y fregado.**

**MÁS FUERTE: más de 20 gotas. Esto es para trabajos de limpieza particularmente molestos o difíciles. Tenga en cuenta que esta cantidad de aceite permitirá que entre el aroma del aceite esencial, y será extremadamente potente.**

### Pruebe antes de limpiar

Al utilizar aceites esenciales para la limpieza, siempre es aconsejable probar el aceite o la solución de limpieza casera en un área pequeña antes de aplicar una gran cantidad. Probar en un área discreta le permitirá ver cómo reaccionan los aceites esenciales con ciertos tipos de madera, tela, granito, etc. Esta es una práctica especialmente inteligente si tiene tipos únicos de muebles, alfombras, madera, u otras áreas en su hogar que le preocupa arruinar con agentes de limpieza.



## Almacenamiento

Parte del uso seguro de aceites esenciales (en cualquier capacidad) es garantizar que se almacenen de manera segura y responsable. Como los aceites esenciales son tan potentes, los niños pequeños no entienden cuál es la mejor manera de usarlos y, por lo tanto, pueden representar una amenaza si intentan usarlos sin supervisión. Muchos padres almacenan productos de limpieza regulares en lugares o áreas difíciles de alcanzar a los que los niños no pueden acceder, para protegerlos de una exposición o ingestión

indebidas. Asegúrese de hacer lo mismo con los aceites esenciales y cualquier solución casera de limpieza con aceites esenciales. Asegúrese de que sus hijos no puedan acceder a aceites o soluciones de limpieza sin su conocimiento a fin de mantenerlos a salvo de una exposición inadecuada.

Además de mantener los aceites esenciales en un lugar seguro, también es mejor almacenarlos en un lugar fresco y seco a fin de preservar sus propiedades químicas naturales. Las propiedades del aceite esencial se conservan mejor cuando se almacenan en botellas oscuras para evitar que los rayos UV y otros tipos de luz alteren su composición química. Al almacenar sus propios agentes de limpieza de aceites esenciales, la química de éstos se conservará mejor en un recipiente de vidrio o acero inoxidable. No deben almacenarse a largo plazo en plástico.

Si elige fabricar sus propios limpiadores con aceites esenciales y los almacena para usarlos a futuro, tenga en cuenta que el aceite y el agua no se mezclan, por lo que es posible que deba agitar mezcla vigorosamente antes de volver a usarla. Cuando un limpiador con aceites esenciales se queda guardado, es posible que el aceite se separe de los otros agentes de limpieza, por lo que debe asegurarse de agitar bien antes de cada uso para garantizar una limpieza efectiva.

## MEJORES PRÁCTICAS PARA LIMPIAR CON ACEITES ESENCIALES

- Use aceites esenciales de alta calidad.
- Un poquito de aceite hace mucho.
- La cantidad de aceite que necesitará dependerá del tipo de trabajo de limpieza.
- Pruebe en un área pequeña antes de limpiar con aceites esenciales.
- Practique el almacenamiento responsable.
- Para agentes limpiadores caseros, siempre agite bien antes de cada uso.

## **CAPÍTULO 4 - Cómo usar aceites esenciales para limpiar**

Una vez equipado con el conocimiento básico de las pautas de seguridad de aceites esenciales, ¡es hora de empezar a limpiar! Como ya se mencionó, hay muchos aceites esenciales que poseen componentes químicos con propiedades limpiadoras, pero algunos son más útiles para la limpieza del hogar que otros. Para determinar cuáles serán más efectivos para la limpieza de la casa, eche un vistazo a la siguiente lista.

### **ACEITES ESENCIALES CON PROPIEDADES QUE SON ÚTILES PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR**

- **Abeto de Siberia**
- **Albahaca**
- **Arborvitae**
- **Bergamota**
- **Canela**
- **Casia**
- **Cedro**
- **Cilantro**
- **Ciprés**
- **Clavo de olor**
- **Coriandro**
- **Eucalipto**
- **Lima**
- **Limón**
- **Melaleuca**
- **Melisa**
- **Mirra**
- **Naranja Silvestre**
- **Orégano**
- **Petitgrain**
- **Tomillo**

Después de seleccionar algunos aceites útiles para la limpieza, está listo para hacer frente a casi cualquier trabajo de aseo en casa. Estas son algunas de las formas más sencillas de usar aceites esenciales para la limpieza:

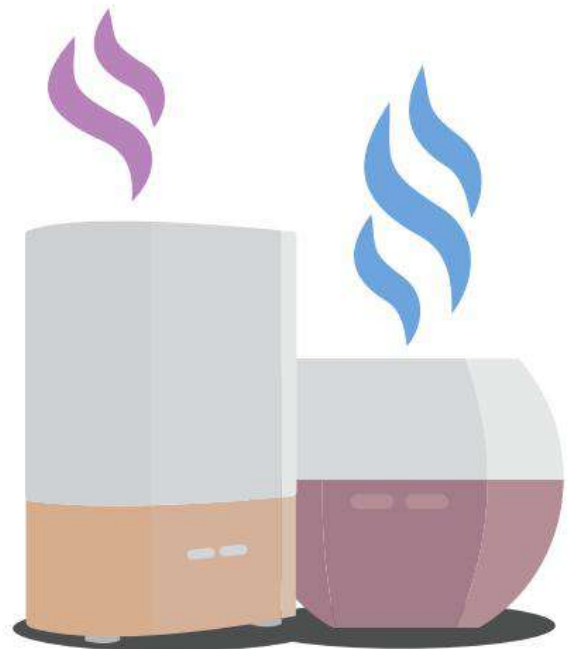
#### **Limpiar el aire y disipar olores**

Uno de los mejores usos de los aceites esenciales en casa es ayudar a limpiar el aire creando un olor encantador y acogedor. No solo puede usar aceites esenciales con propiedades de limpieza para promover aire limpio dentro del hogar, sino que también puede disipar los olores desagradables al reemplazarlos con el potente aroma de los aceites esenciales.

## ALGUNOS DE LOS MEJORES ACEITES ESENCIALES PARA LIMPIAR EL AIRE INCLUYEN:

- **Arborvitae**
- **Eucalipto**
- **Lavanda**
- **Lima**
- **Limón**
- **Melaleuca**
- **Naranja silvestre**
- **Tomillo**

Pruebe a agregar estos aceites en un difusor de aceite esencial, en cualquier área del hogar, para ayudar a disipar los olores no deseados o para promover aire limpio y respirable. También puede combinar varios aceites en un solo difusor para crear un aroma personalizado. Pruebe cualquiera de las siguientes combinaciones para obtener un aroma único y refrescante:



Además de difundir los aceites esenciales por toda la casa, también puede hacer su propio spray ambiental con aceite esencial para ayudar a promover un aroma agradable en cualquier habitación.

## **SPRAY AMBIENTAL DE ACEITE ESENCIAL**

### **INGREDIENTES**

**20 gotas de aceite de limón**  
**20 gotas de aceite de pomelo**  
**20 gotas de aceite de lima**  
**agua destilada**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. En una botella spray de vidrio, agregue los aceites esenciales y cubra con agua. Dependiendo del tamaño de la botella de spray, es posible que desee agregar más aceites esenciales.**
- 2. Para refrescar una habitación, agite bien la botella y rocíe abundantemente.**

## **INSTALAR UN NUEVO FILTRO DE AIRE**

La calidad del aire en su hogar puede ser determinada por la edad y el estado de su filtro de aire. Si ha pasado un tiempo desde la última vez que modificó el filtro de aire en su hogar, considere cambiarlo por uno nuevo. Cuando vaya a colocar el nuevo filtro, agregue unas gotas de un aceite esencial para ayudar a purificar el aire en toda la casa.

En lugar de rociar ambientadores comerciales con ingredientes cuestionables en su hogar, puede hacer su propio ambientador natural utilizando solo bicarbonato de sodio y aceites esenciales.

## **AMBIENTADOR NATURAL**

### **INGREDIENTES**

**1/4 taza de bicarbonato de sodio**  
**5-6 gotas de aceite esencial**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Ponga 1/4 taza de bicarbonato de sodio en una jarrita Mason. Agregue 5-6 gotas de su aceite esencial doTERRA® favorito.**
- 2. Coloque un trozo de tela sobre la abertura y selle con la banda del frasco.**
- 3. Para mantener el área con aroma fresco, coloque el recipiente sobre una superficie sólida y agítelo a menudo para activar el olor.**
- 4. Si el aroma comienza a desvanecerse, simplemente agregue 2-3 gotas de aceite esencial al frasco.**

Si le gusta tener un popurrí en casa, puede incorporar fácilmente aceites esenciales en su receta de popurrí para darle a cualquier habitación un aroma acogedor.

## **POPURRÍ DE ACEITE ESENCIAL**

### **INGREDIENTES RECOMENDADOS**

**Cáscaras de naranja**

**Hojas de laurel**

**Vainas de vainilla (cortadas en trozos pequeños)**

**Rebanadas de manzana seca**

**Clavos de olor enteros**

**Nuez moscada entera**

### **ACEITES RECOMENDADOS**

**Canela**

**Vetiver**

**Clavo de olor**

**Cardamomo**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Coloque las hierbas y especias deseadas en un recipiente o recipiente. Mezcle y distribuya según lo desee.**
- 2. Agregue 3-5 gotas de aceite esencial sobre el popurrí.**
- 3. Después de un par de semanas, el aroma comenzará a desvanecerse. Agregue algunas gotas de aceite para revivir el olor**

**Anís estrella**

**Palitos de canela**

**Semillas de cardamomo**

**Jengibre confitado**

**Pimienta de Jamaica**

**Casia**

**Naranja Silvestre**

**Jengibre**



## **Limpieza de superficies en el hogar**

Como ya se discutió en el Capítulo 2, muchas de las propiedades de "limpieza" en aceites esenciales los hacen útiles para la limpieza de superficies en toda la casa. Cuando tenga prisa, simplemente puede agregar un poco de aceite esencial como el de limón o bergamota en un trapo mojado o una toalla y limpiar las superficies de la cocina o el baño.



Para la limpieza de rutina, considere la posibilidad de crear su propio limpiador de aceites esenciales que facilitará la limpieza de las superficies más populares en su hogar.

## **SPRAY LIMPIADOR MULTIPROPÓSITO**

### **INGREDIENTES**

**1 taza de agua tibia**

**1 taza de vinagre blanco**

**20-25 gotas de aceite esencial (use un gotero de aceite si quiere un número exacto de gotas)**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. En una botella de spray, combine agua y vinagre.**
- 2. Agregue los aceites esenciales de su elección. Agite bien.**
- 3. Úselo en mostradores, madera, vidrio, acero inoxidable y porcelana.**
- 4. Limpie con un paño de microfibra o toalla de papel.**

## **Cocina**

Como hay tantas superficies en la cocina que se usan todos los días, los aceites esenciales pueden ser muy útiles para mantener la cocina limpia. Como beneficio adicional, cada vez que limpie con aceites esenciales, dejará un olor encantador, ¡haciéndola sentir el doble de limpia!



Para la limpieza de rutina, considere la posibilidad de crear su propio limpiador de aceites esenciales que facilitará la limpieza de las superficies más populares en su hogar.

## **LIMPIADOR DE REFRIGERADORA Y MICROONDAS**

### **INGREDIENTES**

- 1 taza de vinagre blanco**
- 2 tazas de agua caliente**
- 15 gotas de aceite de limón**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Combine los ingredientes en una botella spray de vidrio.**
- 2. Rocíe la mezcla en la nevera o el microondas, luego frote y limpie con un paño húmedo.**

Ocuparse de la basura es el típico culpable de los olores desagradables en la cocina. Pruebe estos aromatizantes contra los malos olores de la basura para que el aroma revitalizante de los aceites esenciales libere el fregadero de la cocina de los aromas no deseados.

## **AROMATIZANTE PARA EL TRITURADOR DE BASURA**

### **INGREDIENTES**

- 2 tazas de bicarbonato de sodio**
- 1 taza de sal**
- 1/2 taza de agua**
- 1/3 taza jabón de Castilla sin aroma**
- 30 gotas de aceite de limón, hierbabuena o tangerina**

**Nota:** El jabón líquido de castilla es un jabón a base de vegetales que se encuentra comúnmente en las tiendas naturistas.

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Combine bicarbonato de sodio y sal en un tazón.**
- 2. Agregue jabón de castilla y aceite esencial a la mezcla.**
- 3. Agregue una cucharada de agua a la vez mientras revuelve con las manos hasta que se forme la consistencia de arena húmeda. Debería permanecer unida cuando la presione. Si agrega demasiada agua, simplemente agregue un poco más de bicarbonato de sodio y sal hasta que la consistencia sea la correcta.**
- 4. Tome una cucharada de medir y saque cucharadas llenas en papel pergamino.**
- 5. Una vez que la mezcla ha sido extraída, deje secar durante 24 horas o hasta que estén duras. Un lote debe hacer aproximadamente 36 aromatizantes para el triturador de basura.**
- 6. Una vez que estén duros, colóquelos en un frasco o recipiente de vidrio, y úselos la próxima vez que use el triturador. Simplemente coloque de 1 a 3 aromatizantes en el triturador y enciéndalo. Inmediatamente olerá los refrescantes aceites esenciales.**

Un refrigerador rancio y sucio también puede contribuir a olores groseros que hacen apestar toda la cocina. Cuando su refrigerador necesite algo de aseo, coloque uno de los refrescantes para triturador de eliminación de basura de la receta de bricolaje arriba en su refrigerador para mayor frescura. Una cápsula durará hasta un mes en la nevera. Cuando el aroma se desvanece, reemplázalo con un refrescante nuevo para mantener el olor encantador de tu refrigerador.

Ya sea que necesite eliminar los restos de alimentos, o simplemente quiere que la parte superior de su cocina brille como solía hacerlo, este limpiador casero puede ayudarle a hacer su trabajo.

### **INGREDIENTES**

**1/4 taza de bicarbonato de sodio**

**1/4 taza de sal de mesa**

**1 cucharada de vinagre de sidra de manzana**

**2 cucharadas de agua**

**4-5 gotas de aceite esencial (pruebe limón, lima, melaleuca o una combinación de los tres)**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Mezcle todos los ingredientes hasta formar una pasta y extiéndala sobre la estufa y los quemadores.**
- 2. Déjelo actuar durante 15 minutos o más para manchas difíciles de quitar.**
- 3. Usando una esponja, frote la mezcla en la mugre.**
- 4. Retire el exceso de limpiador y limpie la superficie.**

En lugar de usar un detergente para lavavajillas comprado en la tienda, puede hacer sus propias cápsulas de detergente con aceites esenciales y un impulso adicional de la fórmula patentada doTERRA On Guard®.

### **INGREDIENTES**

1 taza de bicarbonato de sodio

1/4 taza de ácido cítrico

1 cucharada de doTERRA On Guard® Cleaner Concentrate

5 gotas de aceite de pomelo

Moldes de silicona

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Ponga bicarbonato de sodio, ácido cítrico, concentrado doTERRA On Guard Cleaner y aceite de pomelo en un tazón. Mezcle hasta que la mezcla tenga una consistencia pareja.**
- 2. Coloque en moldes de silicona y deje reposar durante cuatro horas. Quite las tapas.**
- 3. Almacene en un recipiente hermético.**
- 4. Úselas en el lavavajillas en lugar de las pastillas de la tienda (una a la vez)**

## ACERO INOXIDABLE

Aunque el acero inoxidable es un material maravilloso para tener en la cocina, puede mancharse fácilmente con comida y huellas de manos que lo hacen parecer sucio. Para mantener el acero inoxidable limpio en su cocina, simplemente llene una botella de spray con vinagre blanco sin diluir y agregue seis gotas de aceite esencial de limón. Rocíe sus electrodomésticos de acero inoxidable y limpie para obtener un aspecto limpio y fresco.

## Baño

Si limpiar el baño es su tarea menos favorita, puede hacerla mucho más fácil con algo de ayuda de los aceites esenciales. Al dejar que su poder haga la mayor parte del trabajo por usted, limpiar el baño se convertirá rápidamente en el trabajo más fácil en la casa.

## LIMPIADOR DE INODORO

¿Temas limpiar el inodoro? Con un poco de ayuda del aceite de Melaleuca, puede darle a su baño un cambio de imagen brillante. Combine 1/2 taza de bicarbonato de sodio, 10 gotas de Melaleuca, y 1/4 taza de vinagre blanco directamente en la taza del inodoro. Frote el recipiente mientras el vinagre y el bicarbonato reaccionan.

Los molestos restos de jabón o las manchas de los azulejos pueden hacer que limpiar el baño sea una tarea ardua. Con el poder limpiador del aceite esencial de Limón, puede crear un exfoliante para baño de uso múltiple que dará nueva vida a un baño sucio.

CONSEJO: Este limpiador también se puede usar para el fregadero de la cocina, el refrigerador o el piso de baldosas.

## LIMPIADOR EXFOLIANTE PARA EL CUARTO DE BAÑO

### INGREDIENTES

- 3/4 de taza de bicarbonato de sodio**
- 1/4 taza de jabón de castilla líquido sin perfume**
- 1 cucharada de agua**
- 1 cucharada de vinagre**
- 5-10 gotas de aceite de limón**

### INSTRUCCIONES

- 1. En un tazón, combine bicarbonato de sodio y jabón de castilla.**
- 2. Agregue agua y revuelva.**
- 3. Agregue vinagre y aceite esencial. La consistencia debe ser una pasta suave.**
- 4. Aplíquelo en el área que desea limpiar y deje reposar de 5 a 10 minutos.**
- 5. Después de que la solución haya tenido la oportunidad de asentarse, comience a restregar. Una vez que haya terminado de fregar, tome un paño húmedo y límpielo.**

**Nota: haga tandas pequeñas y almacene en un recipiente hermético. Alcanza para dos o cuatro aplicaciones.**

Para una manera aún más fácil de limpiar el inodoro, considere la posibilidad de hacer sus propias pastillas de limpieza que pueda simplemente colocar en el inodoro cuando esté listo para un baño limpio y fresco.

## **PASTILLAS LIMPIADORAS PARA EL INODORO**

### **INGREDIENTES**

1 taza de bicarbonato de sodio

1/4 taza de ácido cítrico

1 1/2 cucharada de jabón de Castilla sin aroma

15 gotas de aceite esencial (pruebe lima, melaleuca, abeto siberiano, limón, cilantro o una combinación de cualquiera de estos aceites)

Molde de silicona

### **INSTRUCCIONES**

1. Mezcle el bicarbonato de sodio y el ácido cítrico juntos hasta que se combinen.
2. Mezcle lentamente el jabón de castilla y los aceites esenciales. Revuelva hasta que la mezcla se asemeje a la arena húmeda.
3. Ponga la mezcla en un molde y deje secar al menos cuatro horas. Si la mezcla se expande por encima del molde, presione firmemente hacia abajo.
4. Una vez seco, retire del molde y guarde las pastillas en un recipiente hermético.
5. Para usar, simplemente deposite una en el inodoro, espere a que la cápsula deje de burbujear y comience a restregar.

## **Lavandería**



Permita que los aromas refrescantes y edificantes de los aceites esenciales le den nueva vida a su ropa limpia en su próxima carga de ropa. Éstas son algunas formas de agregar aceites esenciales a su rutina de lavandería para ayudar a que su ropa limpia huelga aún mejor:

- Agregue de dos a tres gotas de aceite de naranja silvestre a las hojas para secadora y añada un aroma refrescante a su ropa.
- Agregue unas gotas de aceite de abeto siberiano al ciclo de enjuague para eliminar los olores desagradables.
- Agregue una gota de su aceite esencial favorito a un paño húmedo y colóquelo encima de la ropa cuando aplanche.
- Agregue unas gotas de Lavanda a las hojas para secadora y póngalas en la secadora con algunos paños para un aroma lujoso y relajante la próxima vez que salga de la ducha.
- Agregue 1/2 taza de vinagre blanco y cuatro a seis gotas de aceite esencial de Melaleuca al ciclo de lavado para aclarar de forma natural su ropa blanca.

Si desea evitar los productos químicos y las fragancias sintéticas del detergente de lavandería comprado en la tienda, considere la posibilidad de hacer su propio detergente en polvo con aceite esencial como alternativa natural.

## **INGREDIENTES**

**2 tazas de sosa**

**2 tazas de bórax**

**1 barra de jabón de castilla, rallada**

**25 gotas de su aceite esencial favorito**

## **INSTRUCCIONES**

- 1. Mezcle la sosa, el bórax y el jabón de castilla rallado.**
- 2. Agregue el aceite esencial, revolviendo para mezclar.**
- 3. Use 1/4 taza de la mezcla por carga de ropa. Almacene en un recipiente hermético.**

Su ropa olerá más fresca cuando aplique el aroma renovador y estimulante de los aceites esenciales antes del proceso de secado. Para ropa extra fresca, use este suavizante de telas:

## **AEROSOL SUAVIZANTE PARA TELAS**

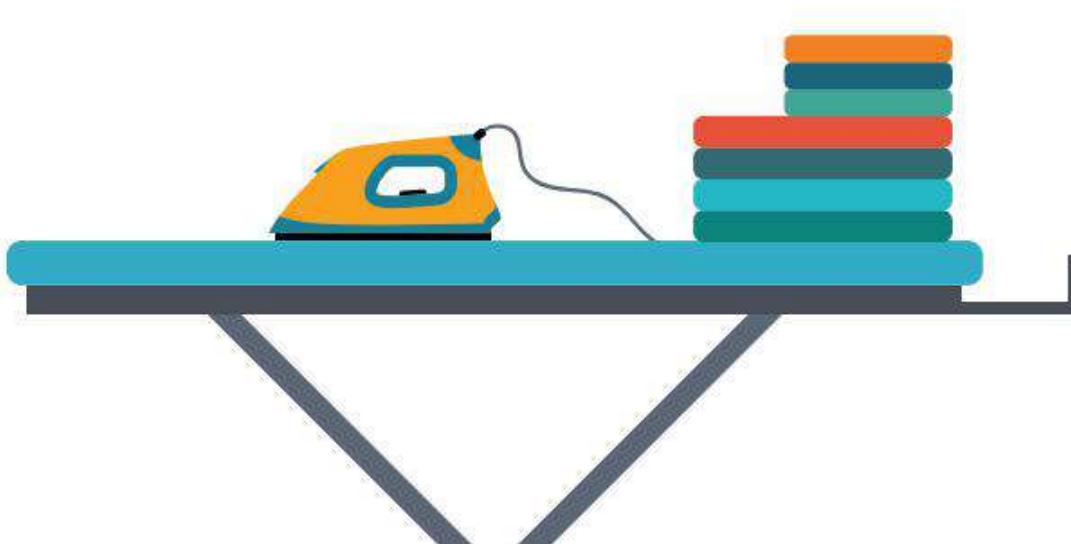
### **INGREDIENTES**

**16 onzas de vinagre blanco**

**10-15 gotas de aceite de lavanda, pomelo, menta o geranio**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Agregue los aceites esenciales a una botella de spray de vidrio.**
- 2. Llene el espacio restante con vinagre blanco tibio.**
- 3. Agite bien antes de cada uso para garantizar que los aceites y el vinagre estén bien combinados.**
- 4. Para usar, rocíe sobre la ropa mojada antes de ponerla a secar.**





## Madera

Muchos de los productos pulidores para maderas en el mercado incluyen algún tipo de aceite, pues éstos pueden ser una forma suave para limpiar y rejuvenecer los muebles de madera. La próxima vez que desee pulir sus mesas, sillas u otros muebles de madera, pruebe este pulidor con aceite esencial:

### PULIDOR DE MADERAS CON ACEITES ESENCIALES

#### INGREDIENTES

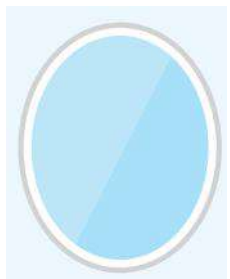
1/4 taza de aceite de oliva

1/4 taza de vinagre

10 gotas de aceites esenciales doTERRA® (naranja silvestre, arborvitae o limón)

#### INSTRUCCIONES

1. Agregue el aceite de oliva y el vinagre a la botella de spray de vidrio.
2. Agregue 10 gotas de aceite esencial.
3. Agite bien antes de cada uso.
4. Aplíquelo en un paño de microfibra y limpie las superficies de madera. Repita cada 2-3 meses o tantas veces como lo necesite.



## Vidrio

Ya sea que tenga una casa llena de niños, invitados frecuentes o compañeros de cuarto, puede ser difícil mantener las ventanas y los espejos en su hogar libres de manchas y huellas de manos. Afortunadamente, el poder de limpieza de los aceites esenciales cítricos como el limón y la lima puede ser extremadamente útil para darle al vidrio en su hogar un toque extra de brillo.

### LIMPIADOR DE VIDRIOS CON ACEITES ESENCIALES

#### INGREDIENTES

**Botella spray de 16 onzas**

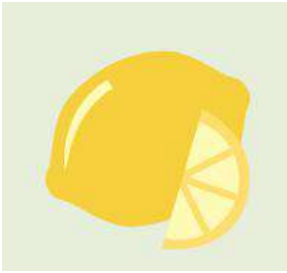
**1 1/2 taza de vinagre blanco**

**1/2 taza agua destilada**

**8 gotas de aceite cítrico de su elección (limón, lima, naranja silvestre)**

#### INSTRUCCIONES

**Agregue vinagre, agua y aceite(s) esencial(es) a la botella con spray y agite. Rocíe la mezcla sobre las superficies de vidrio y limpie.**



## Líos pegajosos

En lugar de utilizar limpiadores con productos químicos para encargarse de la suciedad pegajosa o grasienta, simplemente ayúdese con aceite esencial de limón. Por ser tan potente, solo necesitará un poco de aceite para ayudar a deshacerse de la suciedad más difícil.. Eche un vistazo a algunos consejos útiles para limpiar suciedad muy pegajosa con el uso de aceite de limón:

- **Ponga unas gotas de Limón en un trapo para ayudar a eliminar los residuos pegajosos de las superficies.**
- **Lávese las manos con aceite esencial de limón para eliminar la grasa después de cambiar el aceite del automóvil.**
- **Cuando no pueda quitar savia de árbol u otro residuo pegajoso de las manos, coloque una gota de aceite de limón en las palmas y lave con agua tibia.**
- **Coloque aceite de limón en una mota de algodón cuando necesite eliminar manchas de grasa de las superficies.**

Si ha tratado de retirar una pegatina de alguna superficie y se ha quedado con residuos pegajosos, el aceite de limón también sirve para deshacerse de los restos que quedan. La próxima vez que quiera quitar una pegatina, pruebe con la siguiente receta de eliminación de calcomanías.

### REMOVEDOR DE PEGATINAS

#### INGREDIENTES

**2 cucharadas de bicarbonato de sodio**

**5 gotas de aceite esencial de limón**

**1 taza de agua**

**Toallita limpiadora**

#### INSTRUCCIONES

- 1. Para quitar la pegatina, primero despegue las partes que salgan fácilmente. Si quedan remanentes de la calcomanía, la solución de todas formas podrá pasar a través de ellas.**
- 2. Combine bicarbonato de sodio, aceite de limón y agua en un tazón pequeño o plato.**
- 3. Aplique la mezcla a la superficie adhesiva y deje en remojo durante 2-5 minutos.**
- 4. Use una toalla húmeda o una toallita limpiadora para quitar el adhesivo fácilmente.**



## Alfombras

Si bien no debe aplicar aceites esenciales directamente a su alfombra (puede no reaccionar bien con la tela y podría ser potencialmente dañino), puede combinar el poderoso aroma de aceites esenciales con bicarbonato de sodio para ayudar a refrescar el piso con este refresco de alfombra de aceite esencial.

### LIMPIADOR DE ALFOMBRAS CON ACEITES ESENCIALES

#### INGREDIENTES

2 tazas de bicarbonato de sodio

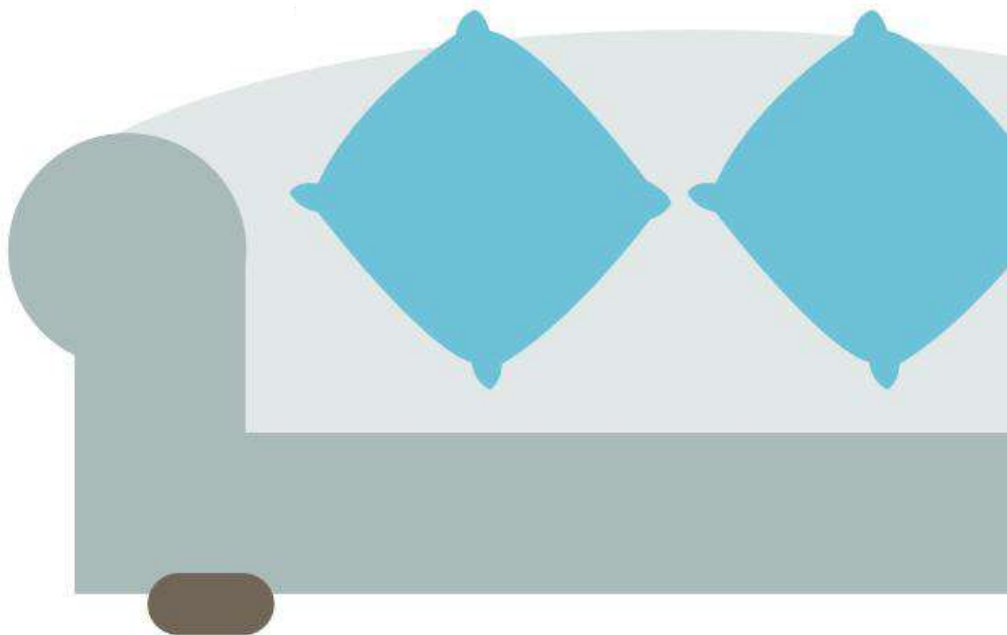
10 gotas de aceites esenciales (aceites recomendados: lavanda, limón, ciprés o eucalipto)

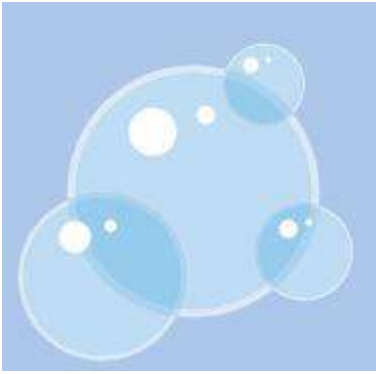
#### INSTRUCCIONES

1. Agregue el aceite esencial al bicarbonato de sodio y revuelva hasta que esté bien combinado.
2. Espolvoree la mezcla sobre la alfombra.
3. Deje reposar una o dos horas. Pase la aspiradora..
4. Guarde el bicarbonato de sodio restante en un recipiente hermético para su uso futuro.

## Muebles y ropa de cama

Cuando sus espacios de vida necesiten algo de frescura, piense en usar aceites esenciales para agregar un aroma encantador y acogedor a cualquier habitación. Simplemente combine dos tazas de agua destilada, dos cucharadas de alcohol y 15 gotas de aceite de lavanda en una botella de spray. Agite la botella para asegurarse de que la solución se mezcle bien y luego rocíe los muebles, la ropa de cama o en armario de la ropa blanca. También puede utilizar este aerosol en el automóvil o en las habitaciones de sus hijos cuando desee disipar aromas desagradables o añejos.





## **Jabón**

Si bien muchos de los jabones para platos y jabones de manos que obtenemos de la tienda contienen sustancias químicas potencialmente dañinas, existen infinitas alternativas naturales al jabón cuando se trata de aceites esenciales. Ya sea que esté preocupado por proteger a su familia o simplemente disfrute de hacer su propio jabón, eche un vistazo a las sencillas recetas de jabón de aceite esencial a continuación:

### **JABÓN DE ROMERO Y HIERBABUENA**

#### **INGREDIENTES**

Base de jabón y aceite de oliva para derretir

Molde de silicona

15 gotas de aceite de menta

15 gotas de aceite de romero

Opcional: hierbas secas

#### **INSTRUCCIONES**

1. Corte la cantidad de base de jabón que desea usar y colóquela en un recipiente apto para microondas.
2. Derrita el jabón hasta que esté líquido, en tandas de 30 segundos.
3. Agregue un puñado de hierbas secas al molde de jabón.
4. Agregue los aceites esenciales de hierbabuena y romero.
5. Mezcle y vierta en moldes.
6. Deje reposar durante una hora.
7. Retire el jabón del molde.

Nota: El jabón debería estar bien por unos meses.

### **LAVAPLATOS DE ACEITE ESENCIAL**

#### **INGREDIENTES**

2 tazas de jabón de castilla sin perfume

20 gotas de aceite de lima

8 gotas de aceite de limón

6 gotas de aceite de pomelo o naranja silvestre

#### **INSTRUCCIONES**

1. Llene una botella grande y limpia con jabón de castilla. **Nota: Diluya según las instrucciones si usa un concentrado.**
2. Añada los aceites esenciales.
3. Para usar, agite y agregue 1-2 cucharadas al agua de los platos.

## **JABÓN ESPUMOSO PARA MANOS, DE ACEITES ESENCIALES**

### **INGREDIENTES**

**2 cucharadas de jabón líquido de castilla sin perfume**

**1 cucharada de aceite de coco fraccionado doTERRA®**

**10 gotas de aceite esencial favorito (Eucalipto o Melaleuca funcionan bien)**

**Agua**

### **INSTRUCCIONES**

- 1. Vierta el jabón de castilla y el aceite de coco fraccionado en una botella para jabón líquido.**
- 2. Agregue los aceites esenciales.**
- 3. Agregue lentamente agua en la botella, asegurándose de dejar espacio para la bomba expulsora.**
- 4. Ponga una tapa a la botella y agite bien.**
- 5. Cuando esté listo para usar, simplemente bombee una o dos veces en las manos y lávelas con agua tibia.**

Una vez que comprenda qué tan útiles pueden ser los aceites esenciales para la limpieza, puede aprovechar su potencia pura y potente para limpiar de forma segura y natural su hogar. No solo disfrutará de lo fácil que es hacer sus propias soluciones de limpieza y mantener su casa limpia, sino que también podrá experimentar el aroma de sus aceites esenciales favoritos cada vez que limpia.