



25 usos de Aceites Esenciales que Debes Conocer

De la gran variedad de **usos** que poseen los **aceites esenciales**, te propongo estas 25 aplicaciones prácticas en las que se pueden utilizarlos en tu día a día. ¡Toma nota!

- 1- **Los ratones y las arañas odian la menta.** Echa en una botella con pulverizador 500 ml de agua y 15 gotas de aceite esencial de menta y pulveriza en las zonas conflictivas
- 2- Para **dar buen olor a tus zapatos, zapatillas** y todo tipo de calzado, y además aprovecha las propiedades antibacterianas de algunos aceites esenciales.
- 3- ¿**Dolor de cabeza**? Echa 5 gotas de aceite esencial de abedul en un poco de champú y lava tu cabello dejándolo 3 minutos antes de aclararlo.
- 4- En **alergias o resfriados** unas gotas de aceite esencial de limón evitarán el moqueo, aplicar por las noches.
- 5- En el **aire acondicionado, ventiladores, radiadores, etc.** echa unas gotitas de tu aceite esencial favorito y consigue que tu hogar huelga como más te gusta.
- 6- Para **quitar el hipo** echa 4 gotas de aceite esencial de menta en medio vaso de agua a temperatura ambiente y bebe de un trago
- 7- Aplica aceite de árbol de Té sobre las uñas de los pies **para evitar los hongos**, y si ya los tienes te ayuda a eliminarlos.
- 8- Si echas unas gotas de aceite esencial de lavanda en las sábanas y almohadas te ayudará a **dormir y conseguir un buen descanso.**
- 9.- Para **aliviar el dolor de cabeza** utiliza aceite base (de almendras dulces, coco, oliva, etc.) y añade varias gotas de aceite esencial de menta en las sienas, cuello, encima de las cejas y en las aletas de la nariz.
- 10- Para **eliminar las marcas de rotulador o boli** echa unas gotas de aceite esencial de limón y frota enérgicamente.
- 11- ¿**Has cocinado y huele por toda la casa**? No te preocupes, echa algunas gotas de aceite esencial de limón en un poco de agua y pulveriza.
- 12- Los aceites esenciales de menta, eucalipto o abedul tiene acción **anestésica local.**

13- Pon una gota de aceite esencial de menta (para uso interno) debajo de la lengua para un **aliento fresco**

14- Si los agujeros de las **orejas se inflaman** como reacción a los pendientes o por otros motivos, echa una gota de aceite esencial de árbol de Té.

15- En un pequeño bote con pulverizador echa agua y unas gotas de lavanda, te será de ayuda para **limpiar las manos** cuando estás fuera.

16- En verano por en un difusor aceite esencial de menta o de "lemongrass" (limoncillo) para **alejar a las moscas**.

17- Añade unas gotas de aceite esencial de limón en la **cajetilla del lavavajillas**.

18- Diluye unas gotas de aceite esencial de Té y de lavanda en un bote con espray con agua y pulveriza en tu material deportivo (mochila, calzado, colchonetas, etc.) para **eliminar gérmenes y olores**.

19- A 200 ml de agua añade 50 ml de aceite de sidra y 10 gotas de árbol de Té para conseguir un suavizante para la ropa con acción **antimicrobiana**.

20- Aplica unas gotas de aceite esencial de eucalipto y de romero en una tela y ponla sobre tu cuello para ayudar a descongestionar la nariz y **respirar mejor durante los resfriados y la gripe**.

21-Utiliza aceite esencial de naranja o de limón para quitar chicle de la ropa, moquetas o incluso del pelo.

22- Aplica aceite esencial de árbol de Té diluido en aceite de coco y aplica sobre la piel en la zona donde te vayas a hacer un tatuaje. Así prevenimos que se infecte.

23- Añade aceite esencial de sándalo o lavanda a tu crema de afeitar **para una piel suave y cuidada**.

24- Haz cubitos de hielo con sabor utilizando tu aceite esencial favorito (asegúrate de que sea para uso interno)

25- ¿**Tienes caspa**? Añade unas gotas de aceite esencial de árbol de Té a tu champú para combatirla



787-718-1366 o visita www.latiendademarty.com