

NICE & BELLA

ESSENTIAL OILS

STARTER KIT
Guia en Español

Puro & Natural • Nivel Terapeutico



«Las plantas siempre han servido al ser humano, lo han alimentado, cobijado y cuidado. Las propiedades medicinales de las plantas proceden de la sabiduría de la tierra combinada con la del universo.»

-Dr. Malte Hazzel





INTRODUCCIÓN

Aceites Esenciales & Aromaterapia

¿QUÉ SON LOS ACEITES ESECIALES?

El objetivo principal de Nice & Bella Oils es lograr el equilibrio físico y mental creando un oasis de calma, tranquilidad, serenidad, sensualidad y bienestar. Los aceites esenciales son puros y naturales, son complejos de compuestos químicos extraídos de las plantas, incluida la corteza, hojas, flores, tallos, ramas, frutos y cáscaras. El aroma y los valiosos beneficios de la planta, están muy concentrados. Ésta alta concentración, su versatilidad y los beneficios de los aceites esenciales, les permiten una amplia variedad de usos.

FINALIDAD DE LOS ACEITES ESENCIALES Y AROMATERAPIA:

Los Aceites Esenciales Nice & Bella se utilizan en aromaterapia con un enfoque holístico para encontrar el equilibrio de mente, cuerpo y emociones. Un enfoque no invasivo para promover la facilidad y la capacidad del cuerpo para mantener la salud física, psicológica, espiritual y energética. La experiencia de una persona con la aromaterapia es única. Eso depende de las preferencias individuales de aromas, piel, sensibilidad, salud y necesidades emocionales. Inhalando el aroma de los aceites esenciales, se crea un ambiente de calma y serenidad estimulando sentimientos de felicidad y tranquilidad. Además de la inhalación, los aceites esenciales se absorben a través de la piel. Para lograr mejor absorción y para proteger la piel, los aceites esenciales deben mezclarse con aceites vehiculares.

BREVE HISTORIA DE LOS ACEITES ESENCIALES Y LA AROMATERAPIA:

A lo largo de la historia, muchas civilizaciones han utilizado lo que hoy conocemos como aceites esenciales. Existe evidencia del uso benéfico de aceites, ungüentos y polvos derivados de flores, semillas, cortezas, resinas, raíces y pastos.

Se han utilizado en ceremonias religiosas, durante las celebraciones por la espiritualidad, como afrodisíacos y como agentes curativos y energizantes. En la antigua Grecia Hipócrates descubrió el poder y los beneficios de las plantas y las usó para curar, proteger y promover un espacio de serenidad. Practicó el arte de estimular las energías curativas naturales del cuerpo. Hoy, el uso de los aceites esenciales se conocen como aromaterapia.

La aromaterapia incorpora los beneficios de los aceites esenciales en la vida cotidiana para ayudarnos a hacer frente a las demandas de la vida moderna. El uso y los beneficios de los aceites esenciales han perdurado a través del tiempo.

¿QUÉ ES UN ACEITE VEHICULAR?

Es un aceite extraído de vegetales, frutos secos o semillas que son relativamente inodoros y se utilizan como base para facilitar la absorción y transportar los beneficios de los aceites esenciales a la piel. Los aceites esenciales no deben aplicarse sin diluir. Los aceites vehiculares o aceites base ayudan a prevenir la sensibilidad e irritación de la piel. Los aceites minerales nunca se utilizan en aromaterapia. No permiten que los aceites esenciales sean absorbidos por el organismo. Los aceites minerales no son aceites portadores. Dos de los mejores y más prácticos aceites

vehiculares para aromaterapia son el aceite de coco fraccionado y el aceite de almendras dulces.

EXTRACCIÓN DE ACEITES:

Para obtener aceites esenciales puros y naturales, las plantas deben someterse a uno de dos métodos de extracción. El método utilizado depende de la parte de la planta de la que se extrae el aceite; flores, corteza, hojas, ramas, tallos o frutos. El aceite se obtiene mediante un proceso de destilación o compresión con agua o vapor. Después de la destilación, el aceite esencial se separa físicamente del líquido acuoso y se aísla.

Existen dos métodos para extraer los aceites esenciales:

- Steam Distillation: el material vegetal se somete a vapor presurizado para obligar al agua del aceite a evaporarse dentro de una cámara. Luego, el aceite se separa del agua, flota hasta la superficie y se captura. El resultado es un aceite esencial puro y natural.
- Compresión en frío: se prensa la cáscara de la fruta dando como resultado una mezcla de aceite esencial y líquido. Con el tiempo, la mezcla resultante se separará naturalmente, dejando el aceite esencial en su forma más pura.





APLICANDO LOS ACEITES ESENCIALES:

MÉTODOS DE APLICACIÓN:

El método de aplicación dependerá del efecto deseado, la velocidad del tiempo de reacción y el aceite esencial seleccionado. Cuando se inhala, su aroma estimula la actividad cerebral, purifica, calma, relaja y promueve un estado de ánimo positivo. Los aceites esenciales N&B siempre deben mezclarse con nuestros aceites vehiculares N&B cuando se aplican tópicamente. A medida que la piel absorbe los aceites en el torrente sanguíneo, brindan un beneficio calmante, desintoxicante y revitalizante para todo el cuerpo.

Método de aplicación: Difusión

- Use el difusor Nice & Bella para dispersar los aceites esenciales N&B con agua y crear una niebla aromática que agregue moléculas humidificantes beneficiosas al aire.
- El difusor con la mezcla de agua y aceites esenciales N&N entrega a través de una fina bruma, un aroma fresco y natural para relajar y calmar el cuerpo y la mente.

Método de aplicación: Inhalación Directa

- Agregue N&B Essential Oils en un paño limpio o una almohadilla de algodón y respire profundamente un par de veces.
- Úselo junto con la respiración diafragmática profunda para estimular la mente.

Método de aplicación: Tópicamente

- Diluya los aceites esenciales N&B con los aceites vehiculares Nice & Bella.

Método de aplicación: Compresas

- Diluya los aceites esenciales N&B en agua tibia. Empape un paño con la mezcla. Use la compresa caliente para aplicar el aroma a los puntos deseados.



Método de aplicación: Baño

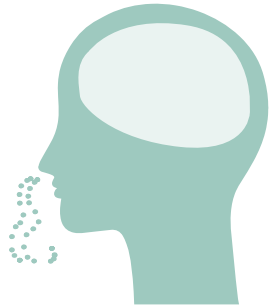
- Diluya los aceites esenciales N&B directamente en el agua de la tina, primero mezclado con sal de Epsom.
- Diluya los aceites esenciales N&B en sus productos tanto de baño como corporales para obtener aromas duraderos.

Método de aplicación: Doméstico

- Diluya los Aceites Esenciales N&B directamente en agua o en los productos de limpieza domésticos para agregar aromas de aromaterapia a su hogar.

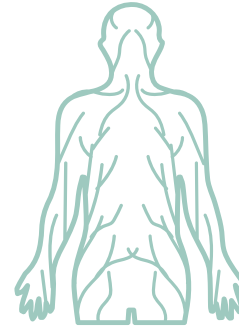
TIEMPO DE ABSORCIÓN DE ACEITES ESSENCIALES

1

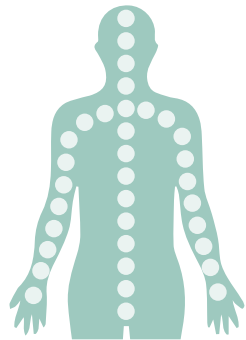


Cuando se inhala, tarda unos 22 segundos en llegar al cerebro.

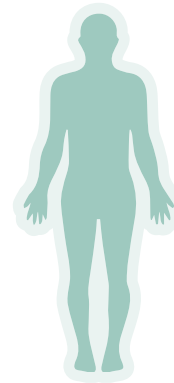
2



Tópicamente, toma de 2 a 3 minutos para que el aceite llegue al torrente sanguíneo.



Ya sea inhalado o aplicado tópicamente, se necesitan 20 minutos para alcanzar a la totalidad cuerpo.



Una vez que el aceite ha penetrado en nuestro cuerpo, ya sea inhalado o tópicamente, tarda 2 1/2 horas en metabolizarse.



DIRECTRICES BÁSICAS DE LOS ACEITES ESENCIALES

- Guarde siempre los aceites esenciales en un lugar fresco y oscuro. Si está refrigerado, deje que alcance la temperatura ambiente antes de usarlo.
- Lávese siempre las manos antes y después de manipular cualquier aceite esencial.
- Escuche a su cuerpo. Si el aroma de un aceite no le agrada, use un aceite diferente.
- Si experimenta cualquier tipo de reacción adversa, como irritación, malestar o sensibilidad, deje de usar este aceite en específico.



- Abra el aceite esencial solo cuando sea necesario y ciérrelo inmediatamente para evitar la evaporación y la contaminación.
- Utilice los aceites esenciales recomendados y sugeridos.
- Experimente con mezclas de aceites esenciales, pero verifique las precauciones de uso.
- Los aceites esenciales son sustancias altamente concentradas, no deben usarse en exceso.



Uso Seguro de ACEITES ESENCIALES

Antes de iniciar, aprenda a usar los Aceites Esenciales N&B de manera segura:

- Los aceites esenciales son sustancias altamente concentradas y deben usarse con “sentido y sensibilidad”. Es muy importante seguir las sugerencias y pautas de uso, dilución y preparación.
- Siempre que use un nuevo aceite esencial o una nueva mezcla de aceites esenciales, haga una prueba de parche para ver si se produce sensibilidad.
- Cómo hacer una prueba de parche: aplique una pequeña cantidad del aceite esencial o una mezcla de aceites esenciales en la parte interna del antebrazo. Si no se produce irritación o enrojecimiento, proceda.



1. No utilice los aceites esenciales con niños, sin la guía y supervisión de un médico calificado.
2. No ingiera los Aceites Esenciales N&B. Los aceites esenciales no deben tomarse. Los aceites esenciales N&B no son tóxicos cuando se aplican tópicamente, sin embargo, pueden ser altamente tóxicos cuando son ingeridos. Puede haber riesgo de irritación en los órganos internos, incluida la garganta, o incluso daño al sistema nervioso. Los aceites esenciales, aunque son puros, naturales y de grado terapéutico, no deben ingerirse ni usarse internamente.
3. Si tiene asma, hipertensión o tendencia a las alergias, use aceites esenciales bajo la guía y supervisión de un médico calificado.
4. Los siguientes puntos, se aplican a todos los aceites esenciales y vehiculares:
Use como se sugiere. No los ingerira. Sólo son para uso externo. No aplique directamente los aceites esenciales sobre la piel, sin diluir primero. Antes de su uso, realice una prueba en la piel. Evite los ojos, las fosas nasales, el oído interno y todas las áreas sensibles del cuerpo. Si está embarazada, amamantando o bajo el cuidado de un médico, realice una consulta previa con su médico. Mantengalos fuera del alcance de los niños. Si aparece un sarpullido o cualquier otra reacción, deje de usarlo inmediatamente y consulte al médico. No lo use en exceso. El uso o la cantidad excesiva pueden causar sensibilidad, dolor de cabeza y/o náuseas. Si tiene asma, no utilice el método de inhalación directa. Precaución: Para los aceites cítricos aplicados tópicamente, evite la exposición a la luz solar.

BENEFICIOS DE LOS ACEITES ESENCIALES

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA DEL KIT DE INICIO

Consulte la página del producto del aceite esencial individual, para obtener más detalles



BERGAMOTA

Calma con una sensación de energía a la vez, promueve la relajación.



NARANJA

Estimula los sentidos, logra el equilibrio emocional con su aroma energizante.



EUCALIPTO

Vigorizante, abre las vías respiratorias y estimula la mente.



ORÉGANO

Promueve el bienestar integral, purifica y ayuda a equilibrar la piel.



INCIENSO

Fomenta el bienestar emocional, la espiritualidad y la meditación.



MENTA

Es refrescante, revitalizante e hidrata la piel.



LAVANDA

Calma, promueve la tranquilidad y la paz emocional.



ROMERO

Promueve el bienestar mental, despeja la mente y combate la fatiga.



LIMÓN

Limpia el ambiente, es refrescante y estimulante.



TEA TREE / MELALEUCA

Alivia las pequeñas irritaciones de la piel, limpia y purifica.

BERGAMOTA

Citrus Bergamia



MEZCLA BIEN CON:



NARANJA



LIMÓN

Calmante, Energizante, Relajante

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Compresión en Frío
- **Aroma:** Cítrico y Floral, Similar a una Naranja Dulce
- **Parte de la planta:** Cáscara de la Fruta de la Naranja Bergamota

DESCRIPCIÓN:

La naranja bergamota crece principalmente en Italia y es muy apreciada por su fuerte aroma de cítricos y sabor que se difunde en todo lo que se utiliza. Proporciona la nota principal en muchos perfumes producidos comercialmente porque imparten una fragancia de juvenil.

Puede combinar fácilmente unas gotas de este aceite diluido en sus productos para el cuidado del cabello y la piel para realzar su aroma. O bien si lo mezcla con un aceite vehicular Nice & Bella puede hacer un humectante corporal maravillosamente perfumado. Muchas personas han dicho que el aceite de bergamota puede ser útil para reducir la apariencia de las manchas en la piel, aunque nunca se debe aplicar el aceite sin diluir. En este caso habrá que evitar la luz solar.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

- Agregue de 4 a 6 gotas al agua en el Difusor Nice & Bella.
- La difusión dispersará un aroma de cítricos y flores en la habitación para elevar el ánimo y la calmar la mente.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas en un paño limpio o un algodón y haga un par de respiraciones profundas.
- Muchas personas lo encuentran energizante para su estado de ánimo y calmante al mismo tiempo.

TÓPICAMENTE:

- Diluirlo con un aceite vehicular Nice & Bella.
- Agregue aproximadamente de 5 gotas a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de aceite vehicular Nice & Bella.
- Úselo como una mezcla de aceites para masajes.
- A muchas personas les encanta usarlo como complemento final al enjuagar el cabello.

BAÑERA:

- Diluir con el agua de la tina o directamente en los productos para el baño.
- Agregue máximo 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sales de Epsom y mezcle con el agua de la tina.
- Al igual, puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño y corporales.
- Puede también combinarlo con otros aromas cítricos en el agua de la tina para despear-tar y refrescar la piel.

EUCALIPTO

Eucalyptus Globulus

Vigorizante, Estimulación del Paso de Aire

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Compresión en Frío
- **Aroma:** Amaderado, Mentol, Fresco, Menta
- **Parte de la planta:** Hojas

DESCRIPCIÓN:

Hay una buena razón por la que el eucalipto se utiliza en los spas más lujosos del mundo. No solo proporciona un aroma refrescante y acogedor, sino que también restablece y centra la mente. El aceite de eucalipto se usa ampliamente en remedios para la tos y el resfriado preparados comercialmente y también se recomienda ampliamente para su uso en la inhalación de vapor para eliminar la presión y la congestión de los senos nasales. El eucalipto, con su fresco olor a mentol, se utiliza mucho en tratamientos, cremas y baños de pies. Tiene un efecto desodorante dondequiera que se utilice. El aceite de eucalipto se puede combinar con detergentes suaves y agua para refrescar cualquier superficie del hogar, incluidos los pisos y la superficie de la cocina.

USOS SUGERIDOS Y APLICACIONES:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas al agua en el Difusor Nice & Bella.

- La difusión refrescará el aire en cualquier ambiente o usará un par de gotas en la ducha para ayudar a despejar los senos nasales congestionados.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas en un paño limpio o una almohadilla de algodón y respire profundamente un par de veces.
- El eucalipto es uno de los aceites más populares para usar con este método y durante mucho tiempo ha sido apreciado por cualquiera que desee limpiar temporalmente sus fosas nasales y la congestión.

TÓPICAMENTE:

Diluir con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue de 5 gotas a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de un aceite vehicular Nice & Bella y frote sobre el pecho y la espalda, respire profundamente para ayudar a calmar la irritación de la garganta y despejar los senos nasales.

BAÑO:

Diluir en el agua de la tina de baño y/o productos del baño

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina del baño.
- Al igual, puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño y corporales.
- Úselo con moderación en el baño ya que demasiado aceite puede causar sensación de ardor, particularmente en áreas sensibles. Una o dos gotas pueden proporcionar una experiencia refrescante.

CASA:

- Diluya con agua o productos de limpieza del hogar, para agregar el vigorizante aroma de eucalipto a su hogar.



MEZCLA BIEN CON:



LIMÓN



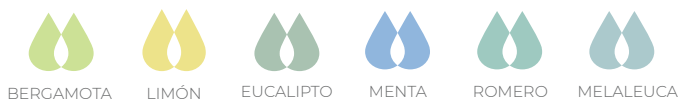
ROMERO

INCIENSO

Boswellia Carterii



MEZCLA BIEN CON:



Bienestar Espiritual y Emocional

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Afrutado, Pino, Amaderado, Dulce
- **Parte de la planta:** La Resina de la Corteza del Árbol Boswellia

DESCRIPCIÓN:

El incienso es uno de los aceites esenciales más lujosos y fue utilizado ampliamente por las mujeres del antiguo Egipto que sabían que era beneficioso para la piel, impartiendo un brillo juvenil y retrasando la aparición de los signos del envejecimiento. El incienso tiene un rico aroma a madera que es a la vez sutil y picante. También tiene notas de dulzura que son reconfortantes y estimulantes para el estado de ánimo y el espíritu. Hay muchos beneficios percibidos del uso del incienso, algunos de los cuales están siendo investigados por ensayos científicos y los resultados son alentadores pero aún no concluyentes. Utilizado junto con prácticas como la relajación guiada o la meditación, el incienso puede mejorar su sensación de conexión con el Universo y los reinos de lo Divino. También puede contribuir a los efectos calmantes, así como a promover el pensamiento positivo sobre la propia salud y bienestar.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Puede fomentar emociones de tranquilidad, alegría, calma.
- Puede ayudar a promover prácticas de autorreflexión, meditación, paz interior y espiritualidad.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas en un paño limpio o a un algodón y haga un par de respiraciones profundas.
- Úselo junto con la respiración diafragmática profunda para traer sensaciones de calma y tranquilidad durante momentos de estrés.

TÓPICAMENTE:

Diluir con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue de 5 gotas a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de aceite vehicular Nice & Bella y aplique al área afectada. No lo use sin diluirlo.
- Puede usarlo como una mezcla de aceites para una experiencia de masaje verdaderamente lujosa.
- Aplique para hidratar la piel seca.

BAÑERA:

Diluir con agua de la tina y/o productos de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina de baño.
- Al igual puede colocar 5 gotas a sus productos de baño para el cuerpo.
- Limpia su cuerpo y disfrute de una fragancia duradera en la piel.
- Potencia y fomenta sentimientos de relajación y tranquilidad.

LAVANDA

Lavandula angustifolia



MEZCLA BIEN CON:



BERGAMOTA



LIMÓN



EUCALIPTO



MENTA



ROMERO



MELALEUCA

Calma y Promueve La Paz Emocional

CHARACTERISTICS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Floral, Dulce, Refrescante
- **Parte de la planta:** Flores

DESCRIPCIÓN:

La lavanda ha sido apreciada durante mucho tiempo por su aroma dulce y floral que parece calmar los sentidos y relajar la mente. Es un aceite muy versátil que puede usarse tópicamente, en un difusor, ó rociarlo como spray sobre las telas, mezclado con un aceite vehicular Nice & Bella. También se usa comúnmente para masajes debido a sus propiedades hidratantes y calmantes. Muchas personas menciona una mejor experiencia para dormir cuando usan un par de gotas de aceite de lavanda en su almohada o ropa de cama. Se puede agregar al agua tibia del baño para crear una atmósfera relajante y calmar los músculos doloridos.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Refresque el aire y promueva una sensación de relajación y calma durante toda la habitación.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas en un paño limpio o a una almohadilla de algodón y realice varias respiraciones.
- Úselo junto con la respiración diafragmática profunda para traer sensaciones de calma y tranquilidad durante los momentos deseados de relajación y descanso.

TÓPICAMENTE:

Diluya con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue de 5 gotas a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de aceite vehicular Nice & Bella y aplique para promover la tranquilidad y la relajación.
- Aplique para hidratar la piel seca.

BAÑERA:

Diluya con agua de la tina de baño y/o productos de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina de baño.
- Al igual puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño para el cuerpo.
- Limpie su cuerpo y disfrute de una fragancia duradera en la piel.
- Potencia y fomenta sentimientos de relajación y tranquilidad.



MEZCLA BIEN CON:



LAVANDA



NARANJA



MENTA

Limpiador, Refrescante y Edificante

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Compresión en Frío
- **Aroma:** Cítrico, Ligero, Fresco
- **Parte de la planta:** Corteza, Piel exterior o Ralladura

DESCRIPCIÓN:

El aroma de un limón es inconfundible. Es una fragancia fuerte y refrescante que a menudo conduce a sentimientos de alerta y positividad. La mayoría de la gente dirá que los hace sentir animados y con vigor. Crea un aura de limpieza y frescura donde sea que se utilice. Con el aceite esencial de limón transporta la mente al corazón teniendo una sensación positiva en el estado de ánimo. Es una fragancia ligera y veraniega que combina bien con otros aceites cítricos, así como con algunos de los aromas más terrosos de los aceites más pesados.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

El aceite esencial de limón tiene propiedades astringentes similares al vinagre, pero con un aroma más agradable, lo que lo hace popular como complemento del enjuague final para el cuidado del cabello. El aceite de limón también se usa como un agente limpiador para productos de limpieza comerciales y caseros. Proporciona una sensación de frescura en la cocina y puede mezclarse con vinagre blanco para hacer una solución para lavado. Puede ayudar a dispersar el aroma por su hogar y cocina.

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas del aceite al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Refresca el aire y aporta una agradable sensación veraniega a cualquier estancia.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas en un paño limpio o a una almohadilla de algodón y realice varias respiraciones profundas.
- Ayuda a despejar la mente e inculca una sensación de positividad cuando se siente cansado o abrumado. Combine la inhalación con respiraciones profundas y relajantes durante unos minutos para un efecto óptimo.

TÓPICAMENTE:

Diluya con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue en un aceite vehicular Nice & Bella de 5 gotas a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de aceite.
- Las propiedades naturales del limón pueden ayudar a reducir la aparición de las imperfecciones y al tono de piel desigual.

BAÑERA:

Diluir con agua de la tina de baño y/o productos de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina de baño.
- Al igual, puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño para el cuerpo.
- Proporciona una experiencia de baño refrescante y edificante.
- Ayuda a despejar los senos nasales bloqueados.

NARANJA

Citrus Sinensis



MEZCLA BIEN CON:



LAVANDA



LIMÓN



MENTA



ROMERO



MELALEUCA

Dulce, Refrescante y Estimula Emociones Positivas

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Compresión en Frío
- **Aroma:** Cítrico, Energético, Dulce, Alegre
- **Parte de la planta:** Corteza, Piel exterior o Ralladura

DESCRIPCIÓN:

El aroma del aceite de naranja es dulce y refrescante. También es un aceite esencial, juvenil y ligero que se puede utilizar de diversas formas para levantar el ánimo, ayuda a refrescar y limpiar la piel. Se sabe que el aceite esencial de naranja estimula el apetito con su tentador aroma de naranja. También puede ayudar a “despertar” sus sentidos y vale la pena usarlo si se siente deprimido o experimentando una sensación general de letargo o apatía. Muchas personas mencionan que inhalar el aroma del aceite de naranja proporciona una sensación de alegría y usarlo en casa puede ayudar a disminuir los insectos, además que proporciona un aroma increíble a limpieza.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

El aceite de naranja se puede mezclar con otros aceites cítricos para producir una deliciosa fragancia juvenil. También se puede agregar a productos para el cabello y la piel, para agregar un sutil aroma, que es refrescante y energizante emocionalmente.

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas de aceite al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Cuando el aroma cítrico se difunde en una habitación, puede ayudar a disminuir olores no deseados.
- Úselo para levantar el ánimo y calmar una mente agitada.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas de aceite en un paño limpio o una almohadilla de algodón y tome varias respiraciones.

TÓPICAMENTE:

Diluir el aceite, con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue aproximadamente 5 gotas de aceite a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de aceite vehicular Nice & Bella.
- Las propiedades naturales del aceite esencial de naranja son lo suficientemente suaves para su uso en la cara y el cuerpo.

BAÑERA:

Diluir con el agua de la tina de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina de baño.
- Al igual puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño (shampoo, acondicionador, gel para el cuerpo, etc).
- Puede agregar unas gotas de aceite al agua de la tina de baño, junto con otros aceites cítricos para despertarse y refrescarse.

ORÉGANO

Oreganum Vulgare



MEZCLA BIEN CON:



Bienestar Holístico, Equilibra la Piel

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Herbáceo, Especiado, Fuerte
- **Parte de la planta:** Hojas, Flores, Brotes

DESCRIPCIÓN:

El orégano se ha utilizado comúnmente en todas las culturas por una variedad de razones. A través del tiempo se han podido ver todos los usos con sus propiedades multifuncionales para la salud y el bienestar. Sin embargo, estos múltiples beneficios han sobresalido en el mundo botánico. El aceite esencial de orégano está superconcentrado por lo que nunca deberá ingerirse. Este aceite esencial es popular en aromaterapia por su frescura, su aroma a menta y picante. Es un aceite fuerte y herbáceo que puede ayudar a despejar la mente y los senos nasales. También tiene otras propiedades como la astringencia, por lo que es útil para cualquier persona que tenga una tez grasa. Cuando está diluido y es aplicado a las picaduras de insectos, puede aliviar la irritación. El fresco aroma verde, que recuerda a los bosques y al mundo natural, puede ser una maravillosa ayuda para levantar el ánimo, especialmente si está en el hogar, o en la oficina todo el día.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas de aceite en el agua del Difusor Nice & Bella.

- Puede ayudar a despejar la nariz y los senos nasales tapados.
- Puede ayudar a calmar la irritación de garganta.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas de aceite en un paño limpio o una almohadilla de algodón y tome varias respiraciones profundas.

TÓPICAMENTE:

Diluir con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue de 5 gotas de aceite a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) de un aceite vehicular Nice & Bella.
- Frote 1 gota diluida sobre la picadura de un insecto o aplíquela para limpiar una pequeña herida.
- Masajee su cuerpo después del ejercicio o de un esfuerzo muscular para estimular el flujo sanguíneo.
- Úselo para un masaje deportivo o terapéutico para energizar, calentar y tonificar.

BAÑERA:

Diluir el aceite con agua de la tina de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina del baño.
- Al igual, puede agregar un máximo de 5 gotas a sus productos de baño (shampoo, acondicionador, gel de baño etc).
- Úselo en la ducha o el baño para agregar un aroma fresco y ácido al vapor así como para levantar su estado de ánimo.
- El aceite de orégano puede ser una ayuda para la meditación, ya que tiende a agudizar su concentración y aportar un sentido de claridad a cualquier práctica meditativa.



MEZCLA BIEN CON:



Refreshante, Revitalizante, Hidratante

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Mentolado, Herbáceo, Refreshante
- **Parte de la planta:** Hojas, Flores

DESCRIPCIÓN:

Una hierba ultra nutritiva, el aceite esencial de menta ofrece alivio para la picazón y ayuda a la relajación muscular. Para extraer el aceite esencial de mejor calidad, la planta se cosecha por la mañana durante los cálidos meses de verano para conservar sus cualidades intensas y refrescantes. Su capacidad es revitalizante y estimulante de la energía. Las propiedades también pueden mejorar la concentración y el estado de alerta. Cuando se difunde, su aroma concentrado de menta brinda un aire refreshante. Cuando se usa en el baño, hidrata y refresca la piel. Mezcle con un aceite vehicular Nice & Bella y aplíquelo para calmar la picazón. Inhale con un paño limpio o una almohadilla de algodón para estar alerta y mejorar la concentración.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas de aceite al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Promueve el estado de alerta, el enfoque y la energía.
- Limpia el aire de alérgenos.
- Desintoxica

INHALACIÓN DIRECTA:

• Agregue de 3 a 4 gotas de aceite en un paño limpio o una almohadilla de algodón y respire profundamente.

TÓPICAMENTE:

Diluya con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) a un aceite vehicular Nice & Bella y aplique al área afectada.
- Aplique con moderación para aliviar las molestias musculares y articulares causadas por el ejercicio.
- Diluya con agua y rocíe su cuerpo para protegerse de los insectos y refrescar la piel.

BAÑERA:

Diluir con agua de la tina de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina de baño.
- Al igual, agregue un máximo de 5 gotas de aceite a sus productos de baño (shampoo, acondicionador, gel, etc).
- Limpia no solo su cuerpo, sino también su mente.
- Revitalícese y siéntase rejuvenecido.

COMPRESAS:

Diluya de 4 a 5 gotas de aceite en una toalla tibia empapada.

- Aplique una compresa tibia en la frente, el pecho, el abdomen y u otros puntos holísticos para el rejuvenecimiento.



ROMERO

Rosmarinus Officinalis



MEZCLA BIEN CON:



LAVANDA



LIMÓN



NARANJA



MENTA



MELALEUCA

Bienestar Mental, Combate la Fatiga

CARACTERÍSTICAS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Especiado, Amaderado, Fresco, Mentol
- **Parte de la planta:** Hojas

DESCRIPCIÓN:

Debido a la creencia de que el romero ayuda a la concentración, los estudiosos de la antigua Grecia solían llevar una corona de romero en la cabeza cuando tomaban exámenes. La fragancia limpia, fresca y astringente del aceite, puede hacer que uno se sienta con la mente clara y le ayuda a razonar los problemas. El aceite de romero tiene una fragancia amaderada que nos recuerda un bosque en primavera y es útil ya que puede ayudar para aliviar los bajos estados de ánimo. Se puede utilizar como desodorante para el hogar, el romero es particularmente efectivo, especialmente cuando se mezcla con agua y se rocía sobre alfombras y tapices de los muebles. Aunque el aceite de romero tiene una calidad fresca, como el aceite de eucalipto, también puede proporcionar un calor reconfortante cuando se combina con un vigoroso masaje en las articulaciones y músculos.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas del aceite al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Refresque el aire con una sensación de energía en cualquier atmósfera.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas de aceite en un paño limpio o una almohadilla de algodón y respire profundamente.
- Cuando se inhala directamente, el aceite de romero tiene efectos similares a los de eucalipto y puede ayudar para aliviar la congestión y los senos nasales bloqueados.

TÓPICAMENTE:

Diluya con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) a un aceite vehicular Nice & Bella y aplique en el área afectada.
- Evite las áreas sensibles y no lo use en la cara cerca de los ojos ni de la boca ya que es demasiado fuerte para esas áreas.

BAÑERA:

Diluir con el agua de la tina baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas de aceite a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina del baño.
- Al igual, agregue un máximo de 5 gotas de aceite a sus productos de baño (shampoo, acondicionador, gel etc).
- Limpie no solo su cuerpo sino también su mente.
- Unas gotas en el baño después de un ejercicio intenso pueden ayudar a traer una sensación de relajación y energía.



MEZCLA BIEN CON:



BERGAMOTA

LAVANDA

LIMÓN

ROMERO

Calma las Irritaciones de la Piel, Purifica

CHARACTERISTICS:

- **Método de extracción:** Destilación al Vapor
- **Aroma:** Fuerte, Medicinal, Amaderado, Mentolado, Herbáceo
- **Parte de la planta:** Hojas y Ramas

DESCRIPCIÓN:

El aceite de Melaleuca tiene un aroma natural y amaderado distintivo que se utiliza en muchos productos de limpieza y desodorización. Este aceite, se ha utilizado durante siglos para irritaciones leves de la piel y se cree que ayuda para hacer una limpieza general del exterior del cuerpo y otras superficies en general. El aceite de Melaleuca de té ha sido apreciado durante mucho tiempo por cualidades terapéuticas y curativas sobre todo por los indígenas de Australia y Brasil. El aceite de Melaleuca es muy versátil y se puede utilizar de varias formas para ayudar a levantar el espíritu, refresca la atmósfera en una habitación y ayudan a despejar la congestión nasal y vías respiratorias.

USOS Y APLICACIONES SUGERIDAS:

DIFUSIÓN:

Agregue de 4 a 6 gotas de aceite al agua en el Difusor Nice & Bella.

- Limpia el aire, ayuda a eliminar los olores de forma natural sin necesidad del uso de otras fragancias sintéticas.
- Refresca cualquier habitación.
- El aroma fresco y ácido también puede aliviar la incomodidad de una nariz tapada o senos nasales.

INHALACIÓN DIRECTA:

- Agregue de 3 a 4 gotas de aceite en un paño limpio o una almohadilla de algodón y respire profundamente.
- Cuando se inhala directamente, el aceite de romero tiene efectos similares a los de eucalipto y puede ayudar a aliviar la congestión nasal y los senos nasales bloqueados.

TÓPICAMENTE:

Diluir con un aceite vehicular Nice & Bella.

- Agregue aproximadamente 5 gotas de aceite a 10 ml (aproximadamente 2 cucharaditas) a un aceite vehicular Nice & Bella y aplique al área afectada.
- Puede usarlo en una mezcla de aceites para masaje, cuando desee un efecto de energía.
- Frote en los músculos después de un ejercicio intenso para crear una sensación de calor.
- Calma las irritaciones leves de la piel.

BAÑERA:

Diluir con agua de la tina de baño.

- Agregue un máximo de 5 gotas a 1 cucharada de sal de Epsom y mezcle con el agua de la tina.
- Al igual, puede agregar un máximo de 5 gotas de aceite a sus productos del baño (shampoo, acondicionador, gel, etc).
- Agregarlo a su baño, puede ayudar a calmar la piel irritada o seca.
- Tiene un efecto desodorante, útil para cualquier persona que realice un trabajo físico duro o ejercicio.

The 10 Essentials

Los 10 Esenciales



NICE & BELLA

ESSENTIAL OILS

view more at niceonline.com