

7 mezclas de aceites esenciales

Para dormir mejor, calmar la ansiedad y concentrarte (con gotas exactas)

Los aceites esenciales funcionan mejor combinados y en las proporciones justas. Estas 7 mezclas están pensadas para difusor, con las gotas exactas para que no tengas que adivinar. Probá una por necesidad.

7 recetas para el difusor (en agua, según tu difusor)

Mezcla	Aceites (gotas)	Para
Noche tranquila	Lavanda 4 + Manzanilla 2	Dormir mejor
Mente clara	Menta 3 + Romero 2 + Limón 2	Concentración
Calma ya	Lavanda 3 + Bergamota 3	Bajar la ansiedad
Aire libre	Eucalipto 3 + Menta 2	Despejar y respirar
Buen humor	Naranja 4 + Ylang Ylang 2	Ánimo arriba
Bajar revoluciones	Sándalo 3 + Incienso 2	Meditar / soltar
Anti-estrés laboral	Bergamota 3 + Pomelo 2 + Lavanda 2	Tensión del día

Cómo usarlas

- 1 En difusor: agregá agua hasta la marca y sumá las gotas de la mezcla.
- 2 Difundí 20-30 minutos en un ambiente ventilado, no todo el día.
- 3 Para la piel: diluí siempre en aceite portador (coco, almendras) antes de aplicar.

Truco: hacé una prueba de parche (patch test) antes de usar un aceite nuevo sobre la piel, y ventilá el ambiente. Menos es más.

¿Querés aprender aromaterapia en serio?

El curso de Aromaterapia para la Ansiedad y el Estrés te enseña qué aceites usar y cómo aplicarlos para relajarte y descansar mejor.

Quiero ver el curso

<https://hotmart.com/es/marketplace/productos/calma-la-ansiedad-y-el-estres-deportivo-con-aromaterapia/N77719072H?ref=K87302486P>

7 mezclas de aceites esenciales

Para dormir mejor, calmar la ansiedad y concentrarte (con gotas exactas)

Los aceites esenciales no se ingieren y deben diluirse antes de aplicarlos sobre la piel. Ante embarazo, lactancia, uso en niños o mascotas, o condiciones de salud, consultá a un profesional. Este material es informativo. Este material es informativo y de bienestar general; no reemplaza el acompañamiento de un profesional de la salud mental. Si estás atravesando una crisis o tenés pensamientos de hacerte daño, buscá ayuda de inmediato. En Argentina, Centro de Asistencia al Suicida: 135 (CABA y GBA) o (011) 5275-1135.