

# ¿Cómo diluir los aceites esenciales?

## Potencia el efecto del aceite esencial con un aceite vegetal

Los aceites esenciales son altamente concentrados y muy potentes y por lo general deben diluirse en aceites vegetales portadores (V-6, oliva, almendras dulces, caléndula, neem, joboba, coco, rosa mosqueta, karité, tamanu, etc.) para ser aplicados en la piel, sobre todo para su uso en bebés, niños, personas mayores y pieles sensibles. Es importante elegir el mejor en función del uso que queramos darle (piel, cara, cabello, etc.). En caso de irritación o reacciones alérgicas verificar el aceite vegetal empleado: no se recomienda usar el de almendras dulces en personas alérgicas o el de germen de trigo en personas celíacas.

DILUCIONES APROXIMADAS EN GOTAS PARA	5 ml	10 ml	15 ml
Bebés 0-12 meses	1	2	3
Niños 1-6 años	2	4	6
Niños 6-12 años	2-3	4-6	6-9
Adultos (+de 12 años) piel normal	3-4	6-8	9-12
Adultos (+de 12 años) piel delicada, embarazadas y seniors (la mitad o el tercio de un adulto)	2-3	4-6	6-9

Young Living recomienda las diluciones de la escuela de aromaterapia francesa. Por lo general, la dilución normal se calcula dividiendo el volumen de aceite vegetal utilizado por 2 (10 ml = 5 gotas); se divide por 4 para para embarazadas, pieles delicadas, seniors (10 ml = 2,5 gotas). Como hay aceites que se pueden usar sin diluir, la cantidad de gotas por dilución varía. Se recomienda empezar con diluciones más bajas e ir subiendo (consultar las recetas para mezclas). En el difusor usar sin diluir, empezar con 2-3 gotas e ir subiendo poco a poco (hasta 7-8 gotas).

**¡Haz siempre un test dérmico sobre tu piel!**