

Guía de recetas para empezar con tu KIT DE INICIO



Lidia Frafer

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

BELLEZA Y BIENESTAR NATURAL

L I D I A F R A F E R

IMPORTANTE

DILUYE SIEMPRE TUS ACEITES ESENCIALES

COMO NORMA GENERAL SE UTILIZAN
15-20 GOTAS DE ACEITE ESENCIAL
PARA 10 ML. DE ACEITE VEGETAL V-6.

LOS ACEITES ESENCIALES CÍTRICOS SON FOTOSENSIBLES

ESTO QUIERE DECIR QUE DESPUÉS DE
USAR LA NARANJA Y EL LIMÓN
DEBEN DE PASAR 12 HORAS ANTES DE
EXPONERSE AL SOL.

**EN EL DIFUSOR PUEDES COMENZAR
CON 2-3 GOTAS, SERÁ SUFICIENTE.**

LOS USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES DE ESTA GUÍA ESTÁN
PENSADOS COMO APOYO DEL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL,
EN NINGÚN CASO SE UTILIZARÁN COMO SUSTITUTO DE UN
TRATAMIENTO MÉDICO.

Lidia Frazer
BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

DESMAQUILLANTE

INGREDIENTES:

- Bote de cristal 200 ml.
- 50 ml. aceite vegetal V-6
- 50 ml. hidrolato de lavanda
- 10 gotas a.e. lavanda
- 100 ml. agua destilada

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y agitar antes de usar, aplicar con un algodón mañana y noche, no necesita aclarado.

Lidia Frazer

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

SERUM FACIAL

INGREDIENTES:

- **Roll-on 10 ml.**
- **2 gotas de a.e. incienso**
- **2 gotas de a.e. copaiba**
- **2 gotas de a.e. lavanda**
- **rellena de aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Mezclar y utilizar mañana y noche.



SERUM ANTIARRUGAS

INGREDIENTES:

- **Roll-on 10 ml.**
- **5 gotas de a.e. lavanda**
- **10 gotas a.e. incienso**
- **rellena de aceite V-6**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar mañana y noche en la zona a tratar.



SERUM CABELLO

INGREDIENTES:

- Roll-on 10 ml.
- 8 gotas de a.e. incienso
- 4 gotas de a.e. menta
- 8 gotas de a.e. lavanda
- rellena de aceite vegetal V-6

PREPARACIÓN:

Mezclar y utilizar en medios y puntas, sobre cabello húmedo o seco.



EXFOLIANTE CORPORAL

INGREDIENTES:

- **Bote de cristal de 200ml.**
- **125ml. de azúcar**
- **0,75ml. aceite vegetal V-6**
- **6 gotas aceite esencial de lavanda**

PREPARACIÓN:

Echar el aceite vegetal en el bote, añadir el aceite esencial y rellenar con el azúcar. Mezclar muy bien.



EXFOLIANTE CORPORAL REAFIRMANTE

INGREDIENTES:

- **Bote de cristal de 200ml.**
- **125ml. de azúcar o sal**
- **0,75ml. aceite vegetal V-6**
- **12 gotas aceite esencial de limón**

PREPARACIÓN:

Echar el aceite vegetal en el bote, añadir el aceite esencial y rellenar con el azúcar. Mezclar muy bien.



REAFIRMANTE CORPORAL

INGREDIENTES:

- **Bote cristal 100 ml.**
- **20 gotas a.e. limón.**
- **10 gotas de a.e. lavanda**
- **10 gotas a.e. incienso**
- **rellena de aceite vegetal V-6
o aceite de coco orgánico**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar cada noche en las zonas a tratar con un buen masaje.



ROLL-ON DESODORANTE

INGREDIENTES:

- Roll-on cristal 10 ml.
- 10 gotas a.e. purificación.
- 5 gotas de a.e. lavanda
- rellena de aceite vegetal V-6

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar.



SPRAY REFRESCANTE

INGREDIENTES:

- **Spray de cristal 100 ml.**
- **1 cucharada hidrolato de lavanda**
- **8 gotas a.e. menta**
- **Rellenar con agua destilada**

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y agitar antes de usar, refresca la piel en verano.



SPRAY DESPUÉS DEL SOL

INGREDIENTES:

- **Spray de cristal 100 ml.**
- **2 cucharadas aloe vera**
- **12 gotas a.e. lavanda**
- **Rellenar con agua destilada**

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y agitar antes de usar.



SALES DE BAÑO RELAJANTES

INGREDIENTES:

- **Tarro cristal.**
- **5 gotas de a.e. copaiba**
- **5 gotas a.e. incienso**
ó
- **5 gotas a.e. stress away**
- **5 gotas a.e. incienso**
- **200 gr. de sal**

PREPARACIÓN:

Mezclar y añadir al agua de baño.



SALES DE BAÑO RELAJANTES

INGREDIENTES:

- **Bote de 200ml.**
- **8 gotas a.e. lavanda**
- **8 gotas a.e. menta**
- **Rellenar de sal**

PREPARACIÓN:

Mezclar bien y utilizar en un baño para relajar la mente y los músculos.



BAÑO DE PIES CANSADOS

INGREDIENTES:

- **10 gotas de a.e. menta**
- **75 gr. de sal**
- **barreño de agua caliente**

PREPARACIÓN:

Añadir el aceite esencial a la sal y mezclar con el agua caliente. Dejar los pies en remojo 10-15 minutos.



ROLL-ON RELAJANTE

INGREDIENTES:

- **Botella roll-on 10ml.**
- **10 gotas a.e. lavanda**
- **10 gotas a.e. stress away**
- **aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Echar los aceites esenciales y mezclar muy bien, añadir el aceite vegetal y mezclar.

Usar en pecho, muñecas, carótidas...



ROLL-ON ALEGRÍA

INGREDIENTES:

- **Botella roll-on 10ml.**
- **8 gotas a.e. limón**
- **12 gotas a.e. stress away**
- **aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Echar los aceites esenciales y mezclar muy bien, añadir el aceite vegetal y mezclar.

Usar en pecho, muñecas, carótidas...



ROLL-ON ALERGIA ESTACIONAL

INGREDIENTES:

- **Botella roll-on 10ml.**
- **6 gotas a.e. lavanda**
- **6 gotas a.e. menta**
- **6 gotas a.e. limón**
- **aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Echar los aceites esenciales y mezclar muy bien, añadir el aceite vegetal y mezclar.

Usar en tabique nasal, sienes y planta de los pies.

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

Lidia Frajer
BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

TÉ PARA RESFRIADOS

INGREDIENTES:

- **1 Cucharada de miel orgánica**
- **1 gota a.e. menta o Thieves**
- **Agua caliente**

PREPARACIÓN:

Mezclar la miel y el aceite esencial, añadir agua caliente a unos 60°C y tomar.



TÉ PARA LAS DEFENSAS

INGREDIENTES:

- **1 Cucharada de miel orgánica**
- **1 gota a.e. Thieves**
- **1 gota a.e. limón**
- **1 gota a.e. copaiba**
- **Agua caliente**

PREPARACIÓN:

Mezclar la miel y el aceite esencial, añadir agua caliente a unos 60°C y tomar.



JARABE PARA LA GARGANTA

INGREDIENTES:

- 1 Cucharada de miel orgánica
- 7 gota a.e. Thieves
- 1 gota a.e. limón
- 1 gota a.e. orégano o tomillo
- 60ml. miel

PREPARACIÓN:

Mezclar la miel y el aceite esencial, mezclar muy bien y tomar cuando se necesite tomar.



ROLL-ON ENERGIZANTE

INGREDIENTES:

- 5 gotas a.e. menta
- 7 gotas a.e. limón
- 10ml. aceite vegetal V-6

PREPARACIÓN:

Utilizar en muñecas, nuca, sienes o planta de los pies.



ROLL-ON SISTEMA INMUNE

INGREDIENTES:

- **10 gotas de a.e. thieves**
- **5 gotas a.e. limón**
- **5 gotas a.e. incienso**
- **10 ml. aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Aplicar cada día mañana y noche en planta de los pies o columna vertebral.



ROLL-ON ARTICULACIONES

INGREDIENTES:

- 6 gotas de a.e. panaway
- 6 gotas de a.e. menta
- 6 gotas de a.e. copaiba
- 10 ml. aceite vegetal V-6

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar en la zona a tratar.



CREMA MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

INGREDIENTES:

- **10 gotas de a.e. panaway**
- **10 gotas de a.e. menta**
- **10 gotas de a.e. copaiba**
- **60 ml. aceite coco**
- **tarro de cristal**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar en la zona a tratar.



SALES DE BAÑO MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

INGREDIENTES:

- **10 gotas de a.e. panaway**
- **10 gotas de a.e. copaiba**
- **500 gr. de sal**
- **tarro de cristal**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y añadir al agua del
baño**



BIENESTAR DIGESTIVO

INGREDIENTES:

- Roll-on 10 ml.
- 10 gotas de a.e. digize
- 10 gotas a.e. menta
- ó
- 5 gotas digize
- 5 gotas menta
- 5 gotas copaiba
- rellena de aceite vegetal V-6

PREPARACIÓN:

Mezclar y utilizar en la zona.



ROLL-ON MAREOS EN VIAJES

INGREDIENTES:

- **Roll-on 10 ml.**
- **10 gotas de a.e. digize**
- **10 gotas de a.e. lavanda**
- **rellena de aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar detrás de las orejas, frente y nuca.



ROLL-ON

DESPEJA LA NARIZ

INGREDIENTES:

- **Roll-on 10 ml.**
- **10 gotas a.e. R.C.**
- **5 gotas de a.e. lavanda**
- **5 gotas a.e. limón**
- **rellena de aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar en tabique nasal, aletas de la nariz y frente.



SPRAY ALIENTO

INGREDIENTES:

- **3 gotas de a.e. thieves**
- **3 gotas de a.e. menta**
- **30 ml. agua destilada**

PREPARACIÓN:

Mezclar y agitar antes de usar.



SPRAY PARA SÁBANAS

INGREDIENTES:

- Bote con spray 150ml.
- 10 gotas a.e. lavanda
- 1 cucharada alcohol
- Rellenar con agua destilada

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y pulverizar las sábanas antes de acostarse para facilitar el sueño.



SPRAY PURIFICADOR

INGREDIENTES:

- **10 gotas de a.e. thieves**
- **10 gotas de a.e. purificación**
- **1 cucharada de alcohol**
- **100 ml. agua destilada**

PREPARACIÓN:

Aplicar en armarios, zapatos, sitios cerrados o con humedad para eliminar moho, bacterias y dar buen olor.



ROLL-ON SIN RONQUIDOS

INGREDIENTES:

- **Roll-on 10 ml.**
- **20 gotas a.e. R.C.**
- **10 gotas de a.e. lavanda**
- **10 gotas a.e. incienso**
- **rellena de aceite vegetal V-6**

PREPARACIÓN:

Mezclar y aplicar en tabique nasal y aletas de la nariz.



SPRAY AMBIENTADOR

INGREDIENTES:

- **Frasco spray 150 ml.**
- **7 gotas a.e. purificación**
- **7 gotas a.e. thieves**
- **1 cucharada alcohol**
- **llenar de agua destilada**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y agitar antes de usar.
Ideal para sitios cerrados, con
humedades, armarios, canapes,
zapateros...**



SPRAY AMBIENTADOR

INGREDIENTES:

- **Frasco spray 150 ml.**
- **5 gotas a.e. purificación**
- **5 gotas a.e. thieves**
- **5 gotas a.e. lavanda**
- **1 cucharada alcohol**
- **llenar de agua destilada**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y agitar antes de usar.
Ideal para sitios con mucha
gente, donde se necesite
purificar el aire.**



SPRAY AMBIENTADOR

INGREDIENTES:

- **Frasco spray 150 ml.**
- **5 gotas a.e. purificación**
- **5 gotas a.e. thieves**
- **5 gotas a.e. lavanda**
- **1 cucharada alcohol**
- **llenar de agua destilada**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y agitar antes de usar.
Ideal para sitios con mucha
gente, donde se necesite
purificar el aire.**



SPRAY AMBIENTADOR

INGREDIENTES:

- **Frasco spray 150 ml.**
- **5 gotas a.e. purificación**
- **5 gotas a.e. limón**
- **5 gotas a.e. menta**
- **1 cucharada alcohol**
- **llenar de agua destilada**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y agitar antes de usar.
Ideal para el baño y donde se
necesite purificar el aire.**



SPRAY DESENGRASANTE

INGREDIENTES:

- **Frasco spray 500 ml.**
- **10 gotas a.e. purificación**
- **10 gotas a.e. thieves**
- **250 ml. vinagre**
- **llenar de agua**

PREPARACIÓN:

**Mezclar y agitar antes de usar.
Ideal para la limpieza en la
cocina.**



SPRAY CRISTALES

INGREDIENTES:

- Frasco spray 500 ml.
- 10 gotas a.e. limón
- 250 ml. alcohol
- llenar de agua

PREPARACIÓN:

Mezclar y agitar antes de usar.



SPRAY MOHO

INGREDIENTES:

- Frasco spray 500 ml.
- 20 gotas a.e. purificación
- 50 ml. alcohol
- llenar de agua

PREPARACIÓN:

Mezclar y agitar antes de usar.



GUÍA RÁPIDA

COPAIBA: Antiinflamatorio, se puede tomar una gota sublingual para calmar dolor y ansiedad.

FRANKINCENSE: Ansiedad, calma la mente, para la piel (arrugas, cicatrices...)

LIMÓN: Desengrasante, eliminar toxinas, quitamanchas...

PEPPERMINT: Fiebre, dolor de cabeza, calma el apetito, da energía.

LAVANDA: Relajante, golpes, quemaduras, calma y regenera la piel.

NARANJA: En niños para los cólicos, abre el apetito y ayuda a dormir, Blanquea los dientes y manchas en la piel.

Lidia Frajer

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

BELLEZAYBIENESTARNATURAL.COM

GUÍA RÁPIDA

DIGIZE: Regula todo lo referente al sistema digestivo (dolor, diarrea, estreñimiento, ardor...)

R.C.: Trata el sistema respiratorio, resfriados, tos, sinusitis, bronquitis...

THIEVES: Sistema inmunológico, aftas, herpes, antivírico, dolor de garganta. bactericida...

PURIFICACIÓN: Acné, picaduras, dolor de oídos, desinfectante, neutraliza olores.

PANAWAY: Todo tipo de dolor muscular de huesos y articulaciones.

STRESS AWAY: Insomnio, ansiedad, estrés diario, equilibrio mental y emocional.

