



# MINI GUIA



*de fórmulas con aceites esenciales*



*Rinconcito con alma*  
by elblogdeesther

spray

roll-on

A woman with long brown hair is shown in profile, spraying a fine mist of a natural spray onto her face. She is wearing a white shirt with a colorful floral pattern. The background is a soft-focus green landscape. The text is overlaid on the right side of the image.

# Spray Refrescante

El calor puede agotarnos y hacer que estemos incómodos.

Con este spray natural puedes sentir alivio inmediato y refrescarte en segundos, sin químicos ni irritaciones.

spray

roll-on

# Ingredientes

- ◆ 100 ml de agua destilada (o agua de rosas)
- ◆ 10 gotas de aceite esencial de menta
- ◆ 5 gotas de aceite esencial de limón
- ◆ 1 cucharadita de gel de aloe vera (opcional)

# Preparación

- Llena el frasco de spray con el agua.
- Añade los aceites esenciales y el gel de aloe vera.
- Cierra y agita bien antes de cada uso.
- Guarda el spray en un lugar fresco y oscuro.

Rocía sobre la piel cuando sientas calor o necesites un frescor extra. Ideal para toda la familia.

PRECAUCIÓN: Haz una prueba en una pequeña zona de la piel antes de usar



# Spray Refrescante

Muchos repelentes comerciales contienen químicos que pueden irritar la piel, sobre todo las pieles sensibles. Con esta receta casera, segura y natural, mantendrás alejados a los mosquitos sin preocupaciones.

spray

roll-on

# Ingredientes

- ◆ 100 ml de agua destilada
- ◆ 15 gotas de aceite esencial de citronela
- ◆ 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- ◆ 5 gotas de aceite esencial de eucalipto

# Preparación

- Llena el frasco de spray con el agua.
- Añade los aceites esenciales.
- Cierra y agita bien antes de cada uso.
- Guarda el spray en un lugar fresco y oscuro.

Rocía sobre la piel expuesta y la ropa antes de salir al aire libre. Repite la aplicación cada pocas horas para mantener la protección.

PRECAUCIÓN: Haz una prueba en una pequeña zona de la piel antes de usar



# Roll-on Calmanie

Los días de calor no solo agotan el cuerpo, también pueden generar inquietud, cansancio mental o incluso mal humor.

Este roll-on es un pequeño aliado natural para reconectar, refrescarte y volver al equilibrio.

spray

roll-on

# Ingredientes

- ◆ 10 ml de aceite vegetal base (jojoba, almendra dulce o coco fraccionado)
- ◆ 6 gotas de aceite esencial de lavanda
- ◆ 2 gotas de aceite esencial de menta

# Preparación

- Llena el frasco roll-on con el aceite base.
- Añade los aceites esenciales.
- Cierra y mezcla bien antes de cada uso.

Aplica en sienes, muñecas, nuca o pecho. Inhala profundamente y date unos segundos para volver al centro. Ideal en días calurosos o cuando sientas que necesitas una pausa para ti.

PRECAUCIÓN: Haz una prueba en una pequeña zona de la piel antes de usar