

dōTERRA®

Calidad del aire y toxinas: Cómo renovar el aire que respiras



Cada respiro cuenta

Respira profundamente. Ese aire que estás respirando es la esencia de la vida.

En promedio un adulto respira entre 18.000 y 30.000 veces al día. La mayoría de las veces, ni siquiera reflexionamos sobre la enorme cantidad de respiraciones que tomamos cada día. Pero el aire que respiramos nos mantiene vivos. Mantiene las plantas y los árboles vivos, que a su vez sustentan ecosistemas enteros y hacen que nuestro planeta prospere. Sin oxígeno, - nosotros y la tierra en la que vivimos, - dejaríamos de existir.

Es esencial tener acceso al poder vital del oxígeno, pero también es extremadamente importante saber qué tipo de aire estamos respirando. Aunque no puedas verlo a simple vista, el aire a tu alrededor está lleno de elementos microscópicos como polen, contaminantes y toxinas.

Es común pensar que el aire dentro de nuestro hogar es más limpio y seguro que el aire del exterior, pero desafortunadamente esto no siempre es cierto. A menudo, el aire interior es más tóxico que el aire exterior, debido a que muchos de los productos comerciales para la limpieza del hogar contienen y esparcen químicos sintéticos y vapores, para poder dispersar un olor limpio y fresco.

Esto significa que mientras tú limpias y renuevas el aroma de tu hogar para mantener a tu familia segura, te expones a toxinas como el formaldehído y el benceno, que se encuentran comúnmente en productos domésticos destinados a limpiar y aromatizar.

Afortunadamente, el cuerpo humano tiene filtros increíbles que pueden protegerte de éstas toxinas. Sin embargo, la alta exposición diaria, - o carga tóxica,- puede ser tan elevada, que el cuerpo por sí solo no alcance a filtrarlo.

Cada vez que eliminas una toxina de tu vida, aligeras la carga tóxica y tu cuerpo no tiene que trabajar tan duro para protegerte y ayudarte a sentirte mejor.



Tú puedes tomar el control de tu bienestar y el de tu familia, al reducir la exposición a las toxinas, y lograr vivir más tranquilo, disfrutando del bienestar y la plenitud de la vida.

Sigue leyendo para obtener más información sobre las toxinas que hay en el aire y cómo reducir la carga tóxica, utilizando el poder de la naturaleza.

Reflexionar sobre el aire

Según la Agencia de Protección Ambiental, el aire interior es a menudo más tóxico que el aire exterior, incluso en las ciudades más grandes e industrializadas.

Pero, ¿Cómo llegan éstas toxinas al hogar? Supongamos que estás caminando en el supermercado, y sigues tu rutina normal para abastecerte de lo que necesitas, de pronto llegas a la sección de limpieza y en ese pasillo encuentras todo tipo de artículos con fragancias (ambientadores, velas perfumadas y otros complementos) y te detienes a explorar,

hueles algunos artículos, agregas un par a tu carrito para que tu hogar huela siempre fresco y sigues caminando.

Es posible que esto no represente algo significativo al pagar la cuenta, pero cuando llegas a casa y comienzas a usar estos productos fragantes, estás agregando cientos de químicos sintéticos en el aire de tu hogar, porque deseas que tu casa huela a limpio y que el ambiente sea acogedor, sin estar consciente que el uso de estos productos con fragancias artificiales puede liberar toxinas, que van empeorando la calidad del aire dentro de tu hogar.



Reemplazar toxinas por alternativas naturales

Ahora que sabes esto, puedes comenzar por leer las etiquetas de los productos que usas, esto te motivará para empezar a reducir la cantidad de toxinas aéreas que tu familia está respirando. Te compartimos algunas ideas simples para empezar:

Plantas en el hogar



¿Sabías que las plantas pueden ayudar a purificar el aire? Algunas de las plantas de interior que son útiles para ayudar en la eliminación de contaminantes del aire son, la cuna de moisés, palmas, lengua de tigre, potos, helechos, árboles de ficus y crisantemos. La naturaleza nos ofrece hermosas y útiles herramientas para mejorar la estética del hogar y aprovechar sus beneficios purificadores.

Limpeza regular



Existen algunos filtros (HVAC), que ayudan a mejorar la calidad del aire, pero este tipo de filtros deben cambiarse con regularidad para seguir cumpliendo su función adecuadamente. ¿Sabes cuándo fue la última vez que se cambió el filtro de aire?, ¿Sabías que el polvo y las partículas del ambiente se acumulan en todo tipo de superficies, como alfombras, cortinas, y muebles?

Seguramente querrás aspirar y limpiar todas esas superficies, para mejorar el aire al interior de tu hogar, pero además de dar mantenimiento a los filtros de tu aspiradora,

clima u otros, asegúrate de establecer un recordatorio en tu calendario o teléfono, para dar ese mantenimiento y evitar respirar el aire de un filtro sucio, que solo puede empeorar la calidad del aire en tu hogar.

Abre paso al aire fresco



Abre las ventanas y puertas de tu hogar para que entre y circule el aire del exterior, esto puede mejorar la ventilación en el hogar. Recibir de forma regular un poco de aire fresco en estos espacios, es lo mismo que pasa cuando tú inhalas una gran bocanada de aire fresco, así tu hogar se beneficia de este aire de vez en cuando.

Aceites esenciales



Los aceites esenciales puros son moléculas volátiles con un aroma increíblemente potente, con solo una pequeña cantidad, se puede llenar una habitación entera con su aroma.

Difundir aceites esenciales es una de las formas más fáciles de refrescar el aire dentro de tu hogar. Estos regalos de la tierra son una alternativa eficaz, segura y natural, a diferencia de los productos perfumados que se pueden encontrar en el supermercado y que contienen químicos sintéticos o de baja calidad.

En lugar de encender una vela o usar un aerosol ambientador, aprovecha el poder de los aceites esenciales para disfrutar un aroma limpio y fresco, libre de sustancias sintéticas y toxinas. Evita exponerte a ti y a tu familia a más toxinas en el aire.

A continuación, te compartimos algunas ideas para comenzar a usar aceites esenciales aromáticamente.

El poder de lo natural

Probablemente pienses que las velas y los aerosoles ambientadores son la única opción para generar un aroma encantador en tu hogar y que deshacerte de ellos es impensable, pero los aceites esenciales son mucho más potentes y naturalmente fragantes. Son ciertamente una opción más potente, natural e incluso más atractiva que las fragancias sintéticas a las que estás acostumbrado.

dōTERRA® ha creado la Colección Aromas Esenciales, para que puedas disfrutar del poder de los aceites esenciales y seguir renovando el aire en tu hogar de una forma natural y práctica. Contiene 10 de los mejores aceites esenciales y mezclas de dōTERRA® más aromáticos, y un potente difusor, para equiparte con todo lo que necesitas y poder crear un ambiente de aroma fresco y limpio.

Sigue leyendo para aprender cómo aprovechar al máximo la colección Aromas Esenciales y reducir la carga tóxica, al mismo tiempo que generas aromas encantadores y atractivos para tu hogar.



Arma tu propia Colección de Aromas Esenciales

dōTERRA® cuenta con una gran variedad de aceites esenciales y mezclas, con una increíble variedad de aromas que pueden ayudarte a crear un ambiente acogedor, alegre, fresco o de descanso, sin ninguna de las toxinas que encontrarás en otros productos.

Conoce algunos de los aromas más recomendados y descubre por qué tantas familias han optado por incluir estos productos en sus hogares y vidas.

Difusor Volo™



Los difusores Volo dōTERRA®, tienen capacidad para 250 mL de agua y pueden llenar de precioso aroma un espacio de hasta 27 m², pueden difundir el aroma hasta por seis horas. Su diseño elegante y moderno, complementará la estética de cualquier habitación, ya sea que elijas el modelo Marble o el modelo Onyx, este difusor te ayudará a hacer maravillas para elevar el ambiente de tu hogar.

Los difusores dōTERRA® utilizan agua y una pequeña cantidad aceites esenciales puros para difundir una fina brisa que llenará los espacios de tu hogar. Crea tu propia colección de aceites esenciales y mezclas, con aromas que harán que tu hogar huelga increíble de una manera limpia y natural.

dōTERRA On Guard®



dōTERRA On Guard® es uno de los productos dōTERRA más populares, y por una buena razón. Es una mezcla de aceites esenciales de Naranja silvestre, Clavo, Canela, Eucalipto y Romero, los cuales ofrecen poderosas propiedades limpiadoras. dōTERRA On Guard proporciona un aroma cálido y especiado que se puede difundir para renovar el aire.

Puedes usar dōTERRA On Guard de muchas formas. Puedes difundirlo en la cocina o baño cuando sientas que tu familia podría aprovechar su atractivo aroma.

Naranja Silvestre



Con sus innumerables opciones para el hogar, el cuerpo y la mente, el aceite esencial de Naranja silvestre sigue siendo uno de los aceites esenciales dōTERRA® más vendidos. Su principal componente químico es el limoneno, conocido por sus propiedades limpiadoras. Su aroma dulce y fresco, te ayudará a refrescar el aire.

Puedes usar tres o cuatro gotas de Naranja silvestre en el difusor para obtener un aroma edificante y alegre, mientras aprovechas sus increíbles propiedades limpiadoras.



Menta



A lo largo de la historia, la menta ha sido valorada como una planta de usos múltiples, y sus componentes ahora se utilizan mundialmente en las industrias cosmética, culinaria y de la salud. El aceite esencial, tiene un aroma estimulante y energizante que se siente de inmediato.

Coloca unas gotas en tu difusor y respira un vigorizante y refrescante aroma mentolado. Incluso puedes combinar unas gotas de Menta con Naranja Silvestre en tu difusor para obtener un aroma que transformará cualquier habitación.

dōTERRA Serenity®



dōTERRA Serenity®, combina aceites esenciales que son reconocidos por crear un ambiente de descanso, incluye: Lavanda, Cedro, Ylang Ylang, Mejorana, Manzanilla Romana, Vetiver y Sándalo Hawaiano que juntos ofrecen una experiencia aromática calmante y relajante.

Experimenta un ambiente de descanso. Puedes difundirlo por la noche, mientras todos en tu familia se preparan para descansar.



dōTERRA Easy Air®



dōTERRA Easy Air® es una extraordinaria mezcla de aceites esenciales que incluye Laurel, Menta, Eucalipto, Árbol de té, Limón y Cardamomo, elementos conocidos por su capacidad para ayudar a mantener la sensación de respiración despejada. El aroma de esta mezcla es fantástico para difundir en temporadas de cambios ambientales o cuando deseas promover una respiración clara y refrescar cualquier habitación.

dōTERRA Cheer®



dōTERRA Cheer® combina aceites cítricos y especiados como Naranja, Clavo, Mirto Limón, Jengibre y Canela, para ofrecer un aroma fresco, estimulante y jovial que puede iluminar el ambiente aromático de cualquier habitación.

En lugar de usar un aerosol perfumado, o una vela, difunde dōTERRA Cheer® por la mañana, antes de iniciar las actividades del día, para incitar energía positiva. Esta mezcla en particular, es ideal para difundir en el auto, en tu difusor dōTERRA portátil favorito.



Adaptiv®



La mezcla Adaptiv® combina los aromas de la Naranja, Lavanda, Copaiba, Hierbabuena, Magnolia, Romero y Neroli para crear un aroma hermoso y relajante que puede ayudarte cuando ocurren situaciones de estrés y tensión ocasionales.

Adaptiv® puede difundirse en cualquier momento del día, en la oficina, para promover una atmósfera tranquila y centrada, durante el yoga, o incluso mientras los niños hacen la tarea, ya que genera un ambiente natural de tranquilidad y estabilidad.

Purify®



Purify® es una mezcla que incluye los aromas de Limón, Abeto Siberiano, Citronela, Lima, Árbol de té, y Cilantro. Su aroma es limpio, fresco y refrescante, que puede dar la sensación de limpieza en cualquier habitación.

Puedes difundirlo en el hogar para disfrutar su aroma, o mezclarlo en una mini botella de vidrio con atomizador y rellenar con agua destilada para limpiar superficies dentro del hogar.

dōTERRA Balance®



dōTERRA Balance®, ofrece un aroma tranquilo, capaz de armonizar el entorno. Esta mezcla de aceites esenciales combina los aromas del abeto, madera de ho, incienso, tanaceto azul, manzanilla azul y osmanto para combinarse y producir un aroma dulce y amaderado, que se puede disfrutar diariamente.

La mezcla Balance es una excelente alternativa para reemplazar las velas y otros aromatizantes sintéticos. Difunde dōTERRA Balance por la mañana para comenzar el día, úsalo en la oficina o en la cocina, para llenar cada espacio con su aroma tranquilizante.

Air Repair™



Air Repair™ es una mezcla de aceites esenciales que combina el aroma de la fruta de Litsea, Toronja, Incienso y Cardamomo para producir un aroma profundamente fresco, que ayuda a despejar la atmósfera de cualquier habitación y sentir que el ambiente está despejado y limpio.

Difunde esta mezcla de aceites esenciales siempre que quieras sentir un ambiente limpio y respirar profundamente. Air Repair™ es la solución natural perfecta para crear una atmósfera clara y despejada en el hogar.



Reducir la carga tóxica

Puede resultar abrumador hablar de carga tóxica, y pensar en la cantidad de toxinas a las que estamos expuestos solo por el hecho de vivir, comer, beber, limpiar o respirar.

Es probable que esto no haya sido una preocupación para ti anteriormente, esta bien, ahora que sabes cuántas toxinas existen en el ambiente, de dónde provienen y cómo combatirlas, puedes ayudar a tu cuerpo para que con sus increíbles funciones, pueda protegerse y filtrar éstas toxinas. Es momento de actuar y buscar un mejor camino hacia tu bienestar y el de tu hogar.

La naturaleza esta de tu lado, y te ofrece increíbles soluciones para poder tomar el control de tu bienestar y el de tu familia, y liberarte de las toxinas que pueden impregnar tu hogar. Tú puedes disfrutar de una vida limpia y natural.

¿Te gustaría tener más ideas para usar tus aceites esenciales?

Visita www.doterra.com/MX/es_MX

