

Smart & Sassy

Mezcla de aceites esenciales 15 mL



SKU: 31370608



SSS **Descripción aromática:** Mentolado / Especiado / Herbal

INGREDIENTES:

- Toronja
- Limón
- Menta
- Jengibre
- Canela



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Todos los aceites esenciales, son por sí solos herramientas poderosas para el bienestar en general y la combinación de sus efectos naturales tienen una sinergia que proporciona un mayor impacto. Smart & Sassy® es una mezcla de aceites esenciales dōTERRA® que combina los beneficios de los aceites esenciales de Toronja, Menta, Jengibre, Limón y Canela para obtener lo mejor de la naturaleza y llevarlo hasta tus manos.

La mezcla de aceites esenciales Smart & Sassy®, posee un intenso aroma herbal y especiado que genera un efecto positivo en el estado de ánimo cuando se difunde aromáticamente.

El estimulante y energizante aroma que desprende puede ser de gran apoyo para contrarrestar la sensación de antojo y controlar las cantidades de comida que deseamos consumir. Los cítricos y especias contenidos en esta mezcla, son conocidos por coadyuvar con el metabolismo para mantenerlo activo y beneficiar los procesos digestivos y función metabólica.

Smart & Sassy® es una mezcla diseñada para usar entre las comidas, para consumir de forma interna, se pueden agregar de 1-2 gotas dentro de una cápsula vegetal; o bien agregar 1- 4 gotas por cada 120 mL de agua y añadir la mezcla en tu bebida favorita para consumir durante el día y disfrutar su delicioso sabor.

Cuando se combina con un plan alimenticio adecuado y ejercicio constante, esta mezcla puede ser de gran ayuda para alcanzar las metas de verse y sentirse bien al iniciar el año y los 11 meses restantes.



PRINCIPALES USOS Y BENEFICIOS



Agregar 1-2 gotas en una cápsula vegetal y consumir antes de las comidas para promover la función del metabolismo. Combinar su uso con un plan alimenticio y de ejercicio adecuados para mejorar los resultados.



Agregar un par de gotas al agua o bebida sin azúcar, para ayudar a controlar los antojos que se experimentan a lo largo del día y evitar comer en exceso.



Añadir 1-2 gotas al agua o té y consumir antes de hacer ejercicio. Su fórmula estimulante es libre de calorías y tiene propiedades diuréticas.



Difundir aromáticamente durante el ejercicio; gracias a su contenido de Toronja disfrutarás un delicioso aroma que puede ayudar a estimular la energía.



Consumir de forma interna para que los aceites esenciales de Jengibre, Limón y Menta que contiene esta mezcla, coadyuven con el proceso digestivo.



Al experimentar un masaje revitalizante, diluir esta mezcla con Aceite Fraccionado de Coco para minimizar cualquier sensibilidad en la piel.



INSTRUCCIONES DE USO



Uso aromático: Difusión: Utilizar 3 - 4 gotas en el difusor



Uso interno: Diluir 1 gota de este aceite por cada 120 mL de líquido



Uso tópico: Aplicar 1 - 2 gotas en la zona deseada, diluidas en Aceite Fraccionado de Coco para minimizar cualquier sensibilidad de la piel. Realizar una prueba de irritabilidad en una zona pequeña antes de su aplicación. Los aceites esenciales cítricos son fotosensibles, evitar la exposición a la luz solar y rayos UV hasta 12 horas después de que se aplicó el producto



PRECAUCIONES

- Mantener fuera del alcance de los niños
- Evitar el contacto con los ojos, interior del canal auditivo y zonas de la piel con sensibilidad
- Consultar a su médico antes de consumir cualquier producto especialmente las mujeres embarazadas, en lactancia o personas que se encuentren bajo algún tratamiento médico
- Los productos dōTERRA® no son medicamentos o remedios herbolarios, su uso es responsabilidad de quien los consume
- Posible sensibilidad en la piel. Realizar una prueba de irritabilidad en una zona pequeña antes de su aplicación



ANTECEDENTES

El actual ritmo de vida sedentario, la comida rápida, las bebidas azucaradas y la enorme variedad de alimentos procesados para el consumo inmediato de alimentos ricos en carbohidratos y grasas no saludables, dificultan llegar a la meta de mantener un peso saludable y aceleran la demanda y el consumo por satisfacer esos antojos espontáneos durante el día.

El aumento de talla pueden causar diversos problemas y malestares en el cuerpo, desde cansancio y pesadez, hasta enfermedades cardiovasculares y problemas que pueden volverse irreversibles. Mantener un peso adecuado es fundamental para llevar un estilo de vida saludable, sentirse y verse bien. Por ello, para fomentar conciencia sobre el autocuidado del cuerpo, se debe iniciar un plan de alimentación saludable y ejercicio constante.

Existen herramientas para apoyar este proceso de adaptación de hábitos saludables. Smart & Sassy® es una mezcla diseñada para usar entre las comidas y ayudar a enfrentar la sensación de antojo por consumir alimentos dulces entre comidas durante el día.

Química del aceite esencial

Limoneno: Es una sustancia natural que se extrae de los cítricos. Pertenece al grupo de los *terpenos*, es la que da el olor característico a las naranjas y los limones. Por su aroma, es un ingrediente común en innumerables productos de limpieza y cosméticos. Junto con su capacidad de limpieza altamente investigada, algunos estudios recientes han examinado su capacidad para apoyar la función celular, el sistema inmunológico, el metabolismo e incluso ciertas aplicaciones dentales.

Este *monoterpeno cíclico* es el principal componente químico de varios aceites esenciales cítricos como la *Toronja* y el *Limón* de esta mezcla. También lo podemos encontrar en otros aceites esenciales como la *Pimienta Negra*, *Hierbabuena* y el *Eneldo*.

Acerca de los cítricos

La razón por la que los aceites esenciales cítricos se asocian con los esfuerzos para verse bien, es porque la investigación experimental y clínica* sugiere que el *limoneno* consumido de forma interna puede apoyar en la función del metabolismo y ayudar a mantener los niveles de azúcar y colesterol en la sangre dentro de un rango saludable, siempre que se acompañen de una nutrición adecuada y ejercicio regular vigilados por tu médico de cabecera.

dōTERRA® cuenta con una gran variedad de aceites esenciales cítricos y mezclas que los contienen, pero la amplitud del espectro de beneficios que cada aceite esencial aporta, se basa en su química. La mayoría de los aceites cítricos tienen una gran concentración de *limoneno*, elemento que le aporta su característico aroma y propiedades estimulantes y purificantes. La *Toronja*, por ejemplo, contiene hasta un 98 por ciento de *limoneno*, mientras que el *Limón* se destaca por su contenido en el *monoterpeno beta-pineno*.

Dentro de la mezcla Smart & Sassy®, encontramos aceites esenciales cítricos y especias que aportan distintos beneficios. A continuación algunos ingredientes de la mezcla Smart & Sassy®:

*Consulta la bibliografía completa

Toronja: Es un fruto cítrico del género de las rutáceas, tiene un alto contenido de *limoneno*. Tradicionalmente se ha utilizado la fruta para combatir resfriados y malestares del aparato respiratorio. Sin embargo, también favorece la digestión.

Limón: Es una fruta comestible de sabor ácido y extremadamente fragante que proviene de un pequeño árbol frutal perenne. Su contenido en monoterpenos y agradable aroma, ayudan a elevar el estado de ánimo y fomentan la hidratación cuando se consume con agua.

Menta: Tiene más de dos docenas de especies y cientos de variedades, se puede utilizar en muchas preparaciones culinarias debido a su sabor característico y uso como aperitivo o limpiador del paladar. El aroma de la hierba activa las glándulas salivales de la boca, así como las glándulas que secretan las enzimas digestivas, facilitando así la digestión. Un estudio publicado en 2003* sugiere que la planta de la menta ayuda a estimular las enzimas digestivas que absorben los nutrientes de los alimentos, consumen grasa y la convierten en energía utilizable.

Jengibre: Es un tubérculo de sabor picante y muy aromático que se consume regularmente de forma interna, gracias a sus diversas propiedades digestivas, coadyuva en la aceleración metabólica y ayuda a reducir la inflamación; por esta razón es incluido en los planes de alimentación para perder peso. Se cree que el consumo de jengibre mejora el efecto térmico de los alimentos y promueve sentimientos de saciedad.

Canela: Es una corteza de sabor dulce, amaderado y picante. Más allá de su uso en la gastronomía, esta especia ha sido utilizada desde hace miles de años por su gran cantidad de propiedades y beneficios. Su compuesto *B1 cinnamtannin*, ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre, mejorando la eficacia de la insulina. La canela ayuda a regular el ritmo intestinal y promueve un metabolismo óptimo.

*Consulta la bibliografía completa



BIBLIOGRAFÍA

www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-spring-2018-green-smoothie
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-spring-2018-raspberry-coconut
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-spring-2018-mango-pineapple
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-slim-and-sassy-metabolic-blend-and-softgels
www.doterra.com/US/en/blog/events-class-ideas-from-a-to-z-slim-and-sassy
www.doterra.com/US/en/slim-and-sassy-oil
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-Summer-2017-idea-notebook
www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-first-ever-flash-sale
www.doterra.com/US/en/slim-and-sassy-v-shake-vs-trimshake
www.doterra.com/US/en/how-can-i-talk-about-slim-and-sassy-metabolic-blend-in-a-compliant-way
www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-blends-for-internal-use
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-Summer-2017-idea-notebook
www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-doterra-living-spring-2017-ask-dr-hill
www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-lemon-oil
www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene