

# Easy Air

Easy Air (Breathe)

Mezcla de aceites esenciales 15 mL



SKU: 60200206



SSS **Descripción aromática:** Mentolado / Cálido / Fresco

## INGREDIENTES:

- Laurel
- Melaléuca
- Eucalipto
- Limón
- Menta
- Ravensara
- Cardamomo



## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La mezcla dōTERRA Easy Air® contiene Melaléuca, Limón, Cardamomo, Ravensara y hoja de Laurel que le otorgan sus delicadas propiedades aromáticas, pero también contiene los poderosos beneficios del Eucalipto y la Menta, conocidos por su alta concentración de mentol; compuesto orgánico conocido por su capacidad de mejorar la incomodidad respiratoria y sus efectos calmantes.

La combinación de todos sus ingredientes proporciona un poderoso efecto refrescante que principalmente ayuda a mantener la sensación de comodidad al respirar y promueve resultados calmantes para obtener una mejor sensación de descanso cuando se sienten dificultades para respirar.

La mezcla Easy Air®, es una de las consentidas por sus maravillosos beneficios y aroma refrescante. Gracias a éstos, dōTERRA® ha diseñado toda una línea de productos que contienen la mezcla de aceites esenciales Easy Air (Breathe). La presentación de 15 mL ha sido diseñada para usar de forma tópica y aromática, pero el poderoso efecto de la mezcla de aceites esenciales debe diluirse con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA® antes de aplicarse tópicamente.

Dentro de sus múltiples usos, la mezcla Easy Air® puede ser difundida aromáticamente para vigorizar el ambiente, promover una respiración fácil y favorecer el descanso nocturno. Su deliciosa fragancia puede combinarse con otros aceites esenciales como Menta, Hierbabuena, Naranja Silvestre, Bergamota y Lima para obtener efectos personalizados de acuerdo a la necesidad de cada miembro de la familia.

Cuando se usa tópicamente, el agradable efecto refrescante y la química de sus ingredientes pueden ayudar a minimizar los efectos de las amenazas estacionales. Cuando se diluye con un aceite vehicular como el Aceite Fraccionado de Coco, puede aplicarse sobre pecho, cuello o planta de los pies.

dōTERRA Easy Air® rápidamente se convertirá en una de las mezclas favoritas, por su capacidad de refrescar el ambiente en el hogar y oficina.

## PRINCIPALES USOS Y BENEFICIOS



Difundir aromáticamente de 3-4 gotas de Easy Air® por las noches para fomentar una respiración despejada y obtener un descanso reparador



Difundir aromáticamente de 3-4 gotas de Easy Air® y 1 gota de Eucalipto cuando se tiene la sensación de dificultad al respirar



Aplicar 1 gota de Easy Air® y 1 gota de Aceite Fraccionado de Coco sobre la palma de las manos, frotar e inhalar profundamente su refrescante aroma las veces que sea necesario



Combinar 1-3 gotas de Easy Air® con aceite esencial de Bergamota y difundir aromáticamente para fomentar un ambiente calmante



Agregar de 1-10 gotas en una botella de vidrio con atomizador y rellenar con agua para dispersar su aroma en la ropa de cama y habitación en la época de cambio estacional



Diluir 1-2 gotas en Aceite Fraccionado de Coco y aplicar sobre el pecho y cuello cuando existe incomodidad al respirar profundamente



Diluir 1 gota de Easy Air®, 1 Eucalipto y 3 gotas de Aceite Fraccionado de Coco y aplicar sobre el pecho para fomentar una respiración más clara



Aplicar 1-10 gotas en un recipiente con bolitas de algodón y cerrarlo para que el aroma se impregne en el algodón y pueda usarse cuando no se tenga a la mano un difusor



## INSTRUCCIONES DE USO



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



**Uso tópico:** Aplicar 1 - 2 gotas en la zona deseada, siempre diluidas en Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA para minimizar cualquier sensibilidad de la piel. Realizar una prueba de irritabilidad en la piel en una zona pequeña antes de su aplicación. Evitar la exposición a luz solar o rayos UV hasta 12 horas después de haber aplicado el producto en la piel.



## PRECAUCIONES

- Evitar la exposición a luz solar o rayos UV hasta 12 horas después de haber aplicado el producto
- 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 sensibilidad en una zona pequeña del antebrazo antes de su aplicación



## ANTECEDENTES

Existe la teoría que un adulto promedio respira diariamente entre 18,000 y 30,000 veces sin tener conciencia de ello. Cada una de estas respiraciones es importante y existen teorías que plantean que los patrones de respiración lentos tienen efectos benéficos sobre las emociones y el bienestar general. Cada vez que una persona inhala aire, el diafragma (músculo ubicado debajo de los pulmones) se contrae para introducir aire frío en la nariz o boca, lo calienta y humedece, para evitar irritar los pulmones y causar problemas por el frío o sequedad. Una vez que el oxígeno entra al cuerpo, viaja a los pulmones y se adhiere a las células sanguíneas que luego son bombeadas por el corazón hacia todo el cuerpo. A medida que la sangre distribuye el oxígeno en las células, recoge dióxido de carbono y lo devuelve a los pulmones para ser exhalado.

Aunque todo el proceso de respiración es muy importante, ocurre desapercibido miles de veces al día y solo es notable cuando es interrumpido por factores como la tos, por esa razón es importante tomarse el tiempo para mantener el sistema respiratorio funcionando correctamente; sin embargo, hay ocasiones en que la respiración puede dificultarse por factores como la contaminación del aire, los cambios estacionales, la mala postura, el estrés, la falta de ejercicio y otros hábitos negativos de la vida cotidiana que influyen en este proceso vital.

Algunos estudios sugieren\* que ciertos componentes químicos como el *d-limoneno*, el *1,8-cineol* y el *alfa-pineno* pueden ayudar a mejorar la función respiratoria. Estos componentes químicos están presentes en los aceites esenciales cítricos y otros como el de Menta y Cardamomo.

### Descripción de la planta:

*Laurel*: El Laurel es un tipo de planta conocida en la cocina como condimento. Las hojas de Laurel contienen minerales, vitaminas y componentes activos volátiles, tales como *alfa-pineno*, *beta-pineno*, *mirreno*, *limoneno*, *linalool*, *chavicol de metilo*, *neral*, *acetato de geraniol* y *eugenol*, los cuales tienen propiedades antisépticas, antioxidantes y digestivas. Su consumo favorece el funcionamiento del sistema respiratorio. <sup>1</sup> La Fundación Española de la Nutrición resalta de sus propiedades digestivas, las que ayudan a prevenir la acidez, reducir los gases y abrir el apetito. <sup>2</sup>

\*Consulta la bibliografía completa

*Eucalipto*: Las hojas del eucalipto son muy aromáticas y ricas en un aceite esencial cuyo principal componente es el eucaliptol, conocido por sus beneficios expectorantes. Las hojas del eucalipto se han empleado popularmente tanto por vía oral como inhalatoria, para tratar afecciones respiratorias; estas propiedades se atribuyen a la presencia de cineol, alfa-pineno, beta-pineno y limoneno.<sup>3</sup>

*Menta*: Las hojas de menta contienen un aceite esencial con los ansiados mentol y mentona. La menta tiene el potencial de ayudar en los problemas respiratorios porque tiene un efecto antihistamínico, que acompañado de la acción fuerte y refrescante del mentol la convierten en un útil descongestionante.<sup>4</sup>

*Melaleuca*: La *Melaleuca alternifolia* produce un quimiotipo terpinen-4-ol, un quimiotipo terpinoleno y cuatro quimiotipos de 1,8-cineol en las que se han observado diferencias obvias en su bioactividad in vitro o in vivo que sugieren una actividad microbicida. El primer uso reportado de la planta para explorar esta propiedad fue el uso tradicional de los aborígenes Bundjalung del norte de Nueva Gales del Sur que trituraban las hojas de "árbol de té" para tratar la tos y los resfriados.<sup>5</sup>

*Limón*: La cáscara de los cítricos es una fuente rica de flavononas y de muchas flavonas polimetoxiladas, que son de interés comercial debido a su gran cantidad de aplicaciones en las industrias alimentaria y farmacéutica. Los aceites de la cáscara de los cítricos muestran una fuerte actividad antimicrobiana, un alto contenido de vitamina C y otros antioxidantes pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.<sup>6</sup>

*Ravensara*: Los aceites esenciales como el Eucalipto, Ravensara e Incienso contienen los monoterpenos 1,8-cineol, alfa-terpineol y alfa-pineno, que demuestran un efecto antiinflamatorio e inmuno modulador.<sup>7</sup>

*Cardamomo*: El aceite esencial del cardamomo está constituido por monoterpenos y sesquiterpenos: alfa-pineno, beta-pineno, limoneno y otros que contribuyen a su aroma. El 1,8 cineol (eucaliptol) y alfa-terpenil acetato son los responsables de su típico sabor. Las semillas de cardamomo son conocidas como estimulantes del sistema nervioso central, carminativas y antiespasmódicas. Debido a su contenido en 1,8-cineol o eucaliptol, va a tener una acción bactericida sobre microorganismos que causan infecciones en vías respiratorias.<sup>8</sup>

## **Estudios:**

En un estudio de 2016, científicos alemanes indagaron sobre una mezcla de aceites esenciales estandarizados con niveles específicos de monoterpenos, *d-limoneno*, *1,8- cineol* y *alfa-pineno* para determinar la efectividad de estos compuestos en la función respiratoria.

Los resultados de su revisión demostraron los efectos de estos monoterpenos sobre el sistema respiratorio cuando se consumen por vía oral, evidenciando que el *d-limoneno*, *el 1,8-cineol* y *el alfa-pineno* coadyuvan con la función respiratoria.

Algunos aceites esenciales que contienen d-limoneno, son los provenientes de cítricos; mientras que 1,8-cineol se puede encontrar en los aceites esenciales de Eucalipto y Cardamomo, y el alfa-pineno es la base de los aceites esenciales de Incienso y Baya de Enebro.

En otro hallazgo importante, científicos chinos identificaron en pruebas preliminares que el eucaliptol presente en los aceites esenciales de Romero y Cardamomo puede brindar soporte ante los cambios

del sistema inmunológico y los problemas respiratorios comúnmente asociados con los cambios estacionales\*.

\*Los artículos del blog de dōTERRA Science se basan en una variedad de fuentes científicas. Muchos de los estudios a los que se hace referencia son preliminares y se necesitan más investigaciones para comprender mejor los hallazgos. Algunos artículos ofrecen múltiples opiniones sobre temas de salud general y no son la posición oficial de dōTERRA. Consulte a su proveedor de atención médica antes de hacer cambios en la dieta o el ejercicio.

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



## ENCUENTRA EASY AIR EN OTROS PRODUCTOS dōTERRA

dōTERRA Easy Air® Touch Roll On  
dōTERRA Easy Air® Stick  
dōTERRA Easy Air® Caramelo Macizo



## BIBLIOGRAFÍA

[www.doterra.com/US/en/wellness-topics-clear-breathing](http://www.doterra.com/US/en/wellness-topics-clear-breathing)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-monoterpenes-taking-deeper-breath](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-monoterpenes-taking-deeper-breath)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol-seasonal-support](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol-seasonal-support)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-for-kids-respiratory-system](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-for-kids-respiratory-system)  
[www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-doterra-breathe-respiratory-blend](http://www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-doterra-breathe-respiratory-blend)  
[www.doterra.com/US/en/blog/diy-breath-spray](http://www.doterra.com/US/en/blog/diy-breath-spray)  
[www.doterra.com/US/en/breathe-respiratory-blend-oil](http://www.doterra.com/US/en/breathe-respiratory-blend-oil)  
[www.doterra.com/US/en/how-can-i-talk-about-doterra-breathe-respiratory-blend-in-a-compliant-way](http://www.doterra.com/US/en/how-can-i-talk-about-doterra-breathe-respiratory-blend-in-a-compliant-way)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-hazards-of-air-pollution-on-respiratory-health](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-hazards-of-air-pollution-on-respiratory-health)  
[www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-back-to-school-with-breathe-drops](http://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-back-to-school-with-breathe-drops)  
[www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-always-be-prepared-on-guard-and-breathe](http://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-always-be-prepared-on-guard-and-breathe)  
[www.doterra.com/US/en/blog/diy-doterra-breathe-shower-melts](http://www.doterra.com/US/en/blog/diy-doterra-breathe-shower-melts)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-find-an-article-reduce-toxic-load](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-find-an-article-reduce-toxic-load)  
[www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-top-ten-must-have-oils](http://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-top-ten-must-have-oils)  
[www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-10-oils-for-winter](http://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-10-oils-for-winter)  
[www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-carvacrol-thymol-healthy-respiratory-response](http://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-carvacrol-thymol-healthy-respiratory-response)  
[www.doterra.com/US/en/breathe-respiratory-blend-oil](http://www.doterra.com/US/en/breathe-respiratory-blend-oil)  
[www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-doterra-breathe-respiratory-blend](http://www.doterra.com/US/en/blog/spotlight-doterra-breathe-respiratory-blend)  
[www.doterra.com/US/en/respiratory-health-presentation](http://www.doterra.com/US/en/respiratory-health-presentation)  
[www.doterra.com/US/en/blog/diy-doterra-breathe-shower-melts](http://www.doterra.com/US/en/blog/diy-doterra-breathe-shower-melts)

1. [www.lr21.com.uy/gastronomia/1374636-beneficios-de-las-hojas-de-laurel-para-la-salud](http://www.lr21.com.uy/gastronomia/1374636-beneficios-de-las-hojas-de-laurel-para-la-salud)
2. [www.lavanguardia.com/comer/20180909/451539127938/laurel-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html](http://www.lavanguardia.com/comer/20180909/451539127938/laurel-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html)
3. <https://botplusweb.portalfarma.com/documentos/2018/5/8/122555.pdf>
4. [www.globalhealingcenter.net/salud-natural/menta-para-limpiar-los-pulmones.html](http://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/menta-para-limpiar-los-pulmones.html)
5. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/)
6. [www.researchgate.net/publication/236217959\\_Study\\_Antimicrobial\\_Activity\\_of\\_Lemon\\_Citrus\\_lemon\\_L\\_Peel\\_Extract](http://www.researchgate.net/publication/236217959_Study_Antimicrobial_Activity_of_Lemon_Citrus_lemon_L_Peel_Extract)
7. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808543/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808543/)
8. <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/50476/Garc%C3%ADa%20Morlesin%2C%20Mar%C3%A9Da.pdf?sequence=1&isAllowed=y>