



dōTERRA® | **E Book**

# Birch

# Índice

**Capítulo 1:** Detrás del abastecimiento del aceite esencial de Birch (Abedul)

**Capítulo 2:** Cómo usar el aceite esencial de Birch (Abedul)

**Capítulo 3:** Recetas con aceite esencial de Birch (Abedul)

# Detrás del abastecimiento de Birch

---

Hace más de una década, dōTERRA® obtuvo una pequeña cantidad de aceite esencial de Birch de un proveedor en Nueva York, esta producción del aceite esencial se utilizó en los kits de convención global y en otras ocasiones especiales. Sin embargo, la producción era pequeña e insuficiente para poder ofrecerlo como un producto permanente para todos.

## Un lugar para el aceite esencial de Birch

Los árboles de Abedul, crecen con fuerza en el condado rural de Kane, Pensilvania. Estos árboles a menudo compiten con otras especies nativas y son considerados un inconveniente para los cosechadores que buscan recolectar especies de madera más valiosas como el cerezo, el roble o el arce. Durante el proceso de cosecha, el Abedul se corta junto con los árboles deseados y se utiliza para hacer papel o mantillo.

Sin embargo, Royce Novosel-Johnson y su familia, sabían el valioso tesoro que poseían en sus tierras y buscando un mayor propósito para el Abedul, se pusieron en contacto con dōTERRA® en 2016 y un mes después, nuestro equipo de Abastecimiento ya estaba en el terreno.

Poco sabíamos cuán largo e intensivo sería el proceso para desarrollar un suministro sostenible y a largo plazo de aceite esencial de Birch (Abedul), pero gracias a esos esfuerzos, hoy esta disponible para todos.

## Buscando la pureza

El aceite esencial de Birch (Abedul) se produce desde hace años. Las antiguas generaciones que lo producían al noreste de Estados Unidos, utilizaban los árboles de abedul que crecían en su propiedad y construían una pequeña instalación de destilación de madera para cosechar los árboles en invierno y destilarlos para obtener ingresos adicionales, vendiéndolo a intermediarios o empresas más grandes, que lo usarían en sus productos.

La destilación del abedul es un proceso artesanal, requiere mano de obra intensiva, este aceite esencial es de muy bajo rendimiento (alrededor del 1%), lo que aumenta significativamente el costo.

En algún momento se creó una versión sintética más barata, por lo que las empresas y los intermediarios empezaron a reducir la demanda de Birch puro y muchas familias dejaron de producir el aceite esencial, ya que no valía la pena producirlo sin tener compradores confiables.





Al igual que el aceite esencial de Gaulteria (Wintergreen), el aceite esencial de Birch (Abedul) contiene más del 96% de salicilato de metilo, lo que significa que se puede fabricar de forma sintética y es muy difícil detectar cuando esta adulterado. El equipo químico de dōTERRA® ha investigado por años, cómo detectar las diferencias entre la verdadera gaulteria, el verdadero abedul y el salicilato de metilo sintético y gracias a esto, se han publicado investigaciones revisadas por pares sobre cómo identificar y detectar biomarcadores de aceite esencial de Birch puro.

Durante años, probamos más de 50 muestras de aceite esencial de Birch (Abedul) de 17 empresas y descubrimos que todas las muestras contenían gaulteria o salicilato de metilo sintético. Ninguna contenía aceite esencial de Birch (Abedul) puro.

### **Birch (Abedul) vs. Gaulteria (Wintergreen)**

Si bien ambos tienen un alto contenido de salicilato de metilo, existen algunas diferencias entre estos aceites esenciales.

Birch tiene más compuestos fenólicos, y los fenoles tienen beneficios de limpieza para la piel. Mientras que la Gaulteria proviene de la hoja de la planta, lo que significa que contiene un mayor contenido de terpenos. Los terpenos le dan a los aceites esenciales sus aromas distintivos, que pueden crear un ambiente relajante o estimulante, especialmente para dar un masaje reconfortante después de un entrenamiento intenso.

### **Conocimiento heredado**

Tim Valentin, Vicepresidente de abastecimiento estratégico global de dōTERRA®, nos comenta: "Hay una razón por la que nadie en el mundo está produciendo aceite esencial de Birch (Abedul) a escala comercial y es por su bajo rendimiento. Es realmente difícil y costoso de producir"

El aceite esencial de Birch (abedul), se ha producido desde hace años en una escala artesanal pequeña. Hay algo especial en este aceite esencial que ha sido producido por hombres de montaña y cazadores que lo comercializaban en la frontera estadounidense y transmitieron su conocimiento de generación en generación durante mucho tiempo.

Aunque parte del conocimiento artesanal de la destilación de Abedul se ha perdido con el tiempo, Skip Cavanaugh, de Wellsboro, Pensilvania, es un gran ejemplo de alguien que ha ayudado a preservar la historia, pues ha resguardado los registros que su familia lleva durante años, sobre los métodos y procedimientos de destilación del abedul. Estos registros han sido invaluable en el desarrollo de nuevas formas de producir aceite esencial de Birch puro de manera sostenible y nos ha permitido llevarlo ahora a una escala comercial nunca antes lograda.

"dōTERRA® es la primera empresa en ofrecer aceite esencial de Birch (Abedul) puro a gran escala. Obtenemos las materias primas de forma sostenible, retribuyendo a la comunidad y al bosque. Eso es lo que las personas quieren y esperan de un producto dōTERRA®: pureza y abastecimiento ético".

## Valor agregado

En dōTERRA® agradecemos los preciosos recursos de la naturaleza y nos enorgullecemos de abrir Woodside Oils, la primera destilería de aceite esencial de Birch (Abedul) a gran escala, la cual genera empleos en la comunidad del condado de Kane.

Los árboles de abedul son un regalo que la naturaleza nos ha dado y ahora tienen un valor agregado para la comunidad. En dōTERRA® nos asociamos con los aserraderos locales para separar la corteza de los árboles de abedul de la madera de primera calidad, la cual utilizamos para destilar y obtener el aceite esencial. El resto de los troncos se devuelven al aserradero, donde se utilizan para hacer productos de papel.

«No estamos quitando nada de la cadena de suministro de madera. Lo único que estamos haciendo es darle un mejor uso a la corteza», dice AJ McGarity, Gerente de iniciativas especiales de abastecimiento estratégico de dōTERRA.

## Conciencia ambiental

AJ McGarity continúa: «Comenzamos este proyecto hace casi siete años. Hemos avanzado mucho en comparación con nuestros comienzos, y nos entusiasma el futuro. Estamos orgullosos de trabajar principalmente con empresas certificadas por el Forest Stewardship Council (FSC) para obtener la corteza de Birch (Abedul). Estamos orgullosos de hacer un uso sabio de los recursos del bosque, agregarle valor y ofrecer el aceite esencial de Birch (Abedul) puro para el mundo».

El FSC establece requisitos específicos de manejo forestal y cosecha que las empresas deben seguir para obtener su certificación. Protegen contra la sobreexplotación, requieren el registro y seguimiento de cada árbol que sale del bosque y realizan auditorías anuales para asegurarse de que las empresas certificadas cumplan con sus requisitos.

En 2023, dōTERRA® ganó un premio SEAL por el abastecimiento y producción de aceite esencial de Birch (Abedul). Es la segunda vez que dōTERRA® es reconocida por los premios SEAL, que celebran a las empresas por sus esfuerzos de sostenibilidad y las contribuciones medibles ante los logros ambientales y el liderazgo.

**«Hacemos grandes esfuerzos para asegurarnos de que los productos que ofrecemos sean exactamente lo que prometemos en todos los aspectos. El aceite esencial de Birch (Abedul) es un ejemplo clásico de cómo lo hacemos», comenta Ben Platt, Director de Abastecimiento Estratégico de dōTERRA®.**



Capítulo dos

## ¿Cómo usarlo?

El aceite esencial de Birch (Abedul) de dōTERRA® se obtiene de la corteza del árbol Betula lenta, también conocido como abedul negro, abedul cereza y abedul dulce y se puede usar tanto de forma aromática como tópica.

### Uso Aromático

El aroma del aceite esencial de Birch (Abedul) es fresco, energizante y mentolado. Solo necesitas una gota o dos de aceite esencial para experimentar su potencia.

Su aroma es agudamente nitido y poderoso, puede promover un entorno estimulante y revitalizante, pero también ayuda a contrarrestar los olores. Agrega unas gotas en una bola de algodón y colócala en la bolsa de gimnasio, zapatos y otros lugares que tienden a acumular olores desagradables.



Birch (Abedul) | E Book dōTERRA®



### Uso tópico

El aceite esencial de Birch (Abedul) brinda una sensación refrescante en la piel cuando se aplica tópicamente, lo que lo hace especialmente efectivo para masajes, sin embargo su potencia es mucha y se recomienda diluirlo previamente con Aceite Fraccionado de Coco o loción en crema para minimizar el efecto de frescura en la piel sensible.

Prueba dar un masaje en la espalda y las piernas antes o después del ejercicio. También puedes usarlo para ayudar a reducir la apariencia de imperfecciones en la piel.

ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

# Recetas con Birch (Abedul)

## Loción corporal de Birch (Abedul)

El aceite esencial de Birch (Abedul) de dōTERRA® proporciona una sensación refrescante cuando se aplica tópicamente. Esta práctica loción pre-diluida te ayudará a desarrollar una crema líquida para dar masajes a tus músculos cansados, específicamente en pies, para una sensación de alivio.

### Ingredientes:

- ½ taza de agua destilada
- ½ taza de gel puro de aloe vera
- ½ taza de cera de abejas
- ½ taza de Aceite Fraccionado de Coco
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E
- 10-15 gotas de aceite esencial de Birch (Abedul)

### Instrucciones:

1. Agrega el agua y el gel de aloe vera en una olla de doble caldera o recipiente resistente al calor con tapa, que atrape el vapor y déjalo calentar a fuego medio.
2. En otro recipiente, coloca la cera de abejas y el Aceite Fraccionado de Coco, pon a fuego medio hasta que se derrita la cera y se integre la mezcla.
3. Cuando ambas mezclas: La de agua con aloe y la mezcla de cera de abejas y Aceite Fraccionado de Coco estén completamente integradas y a la misma temperatura, vierte primero la mezcla de cera en una licuadora.

**Nota: Completa este paso rápidamente para evitar que la mezcla de cera de abejas se endurezca y que los ingredientes se emulsionen correctamente. Si no tienes una olla de doble caldera, usa una cacerola alta y busca dos recipientes resistentes al calor que se ajusten al tamaño.**

4. Enciende la licuadora a velocidad media y lentamente agrega la mezcla de agua y gel de aloe vera mientras la mezcla comienza a emulsionarse. Ocasionalmente detente para raspar la mezcla que se queda en los lados de la licuadora.
5. Continúa este proceso por 15 minutos o hasta que la consistencia de la loción en crema te guste.
6. Agrega el aceite de vitamina E y los aceites esenciales y vuelve a mezclar.
7. Coloca la mezcla final en un frasco de vidrio y úsala en un periodo máximo de tres meses.

## Almohadilla térmica para cuello

Usar una almohadilla para cuello puede ayudar a relajar los músculos tensos. Cuando se añade aceite esencial de Birch (Abedul), la experiencia es completamente satisfactoria.

Te compartimos tres diferentes formas de hacer tu propia almohadilla térmica, divididos por nivel de dificultad.

### Nivel 1: Principiantes

#### Artículos Necesarios:

- Calcetín de vestir o manga tubular (lino o algodón)
- 3 tazas de semillas de lino o arroz
- 2 gotas de aceite esencial de Birch (Abedul)

#### Instrucciones:

1. Vierte las semillas de linaza o el arroz en el calcetín.
2. Haz un nudo en la parte superior para mantenerlo cerrado.
3. Mete en el microondas por un minuto y después agrega dos gotas de aceite esencial para usar sobre el cuello en momentos que busques relajarte.

*Nota: También puedes calentar tu almohadilla poniéndola en un recipiente apto para horno y calentándola a 76° C hasta 5 minutos. Recuerda poner un temporizador y revisar frecuentemente para asegurarte que no se caliente demasiado.*

#### Precauciones:

La almohadilla térmica es para uso con calor, pero recomendamos colocar una toalla como barrera protectora para pieles sensibles o en caso de que el accesorio este más caliente de lo previsto.

Recomendamos calentar en el microondas durante un minuto y luego por periodos de 30 segundos, hasta alcanzar la temperatura deseada. Nunca debe oler a quemado.

### Nivel 2: Intermedio

#### Artículos Necesarios:

- Toalla de cocina
- 6 tazas de semillas de linaza o arroz
- Máquina de coser
- 2 gotas de aceite esencial de Birch (Abedul)

#### Instrucciones:

1. Dobra la toalla por la mitad a lo largo (como una tira).
2. Cose los bordes exteriores y deja la abertura más ancha sin coser.
3. Marca cuatro secciones iguales a lo largo de la toalla y cose, dejando un espacio abierto para meter las semillas.
4. Rellena cada sección (o bolsita) con las semillas de manera proporcional.

5. Una vez que rellenes la toalla con semillas, cose el lado que faltaba para cerrar todos los bordes.
6. Para usar, calienta en el microondas durante un minuto y después agrega dos gotas de aceite esencial Birch (Abedul) sobre la tela.

### Nivel 3: Avanzado

#### Artículos Necesarios:

- Un trozo grande de franela o algodón cortada en dos piezas de 20 x 50 cm aproximadamente.
- 6 tazas de semillas de linaza o arroz
- Máquina de coser
- 2 gotas de aceite esencial de Birch (Abedul)

#### Instrucciones:

1. Corta dos tiras de tela de 20 x 50 cm.
2. Coloca los lados estampados de frente (una tela sobre otra) y fija con alfileres todo el perímetro.
3. Empieza a coser tres de los bordes, dejando un margen de medio cm. Recuerda dejar uno de los bordes más largos abierto para rellenar con las semillas posteriormente.
4. Retira los alfileres y voltea la tela como si fuera una funda.
5. Divide la tela en cuatro secciones iguales a lo largo, marca y pasa una costura fina para crear las divisiones.
6. Rellena cada sección con las semillas de forma proporcional en cada una.
7. Ahora que la funda esta llena, cierra con una costura fuerte todo el perímetro, hasta que quede completamente cerrado con forma de una tira o almohadilla.
8. Para usar, calienta en el microondas durante un minuto y después agrega dos gotas de aceite esencial Birch (Abedul) sobre la tela.

