

0
PROMO

BOGO

Marzo 2021



Introducción

dōTERRA Balance®

Beautiful Tópico

Tanaceto Azul

dōTERRA Breathe®

Citrus Bloom®

Eucalipto

Lavanda

Limón

dōTERRA Peace®

Manzanilla Romana

Romero

Hierbabuena

Tangerina

Introducción

Se acerca la primavera, el afán por limpiar, organizar y dar la bienvenida al clima cálido con un toque de orden y crecimiento regenerador. Esta es la perfecta oportunidad para hacer inventario de nuestras rutinas y rituales, y de todo lo que tenemos guardado en casa.

Esta temporada, vamos a limpiar armarios y cajones, a reemplazar los productos de limpieza y cuidado personal que están llenos de toxinas, con opciones puras y naturales, que usen aceites esenciales como Limón, Lavanda, Tangerina, Tanaceto Azul, Eucalipto y Manzanilla Romana. Mejora tus rutinas y la atmósfera de tu hogar con aromas fantásticamente frescos, como dōTERRA Peace®, dōTERRA Balance®, Beautiful Tópico y Citrus Bloom®. Dale a tu cuerpo el apoyo que necesita para florecer en la vida que estás creando a través de aceites como Hierbabuena, Romero y dōTERRA Breathe®.

En las siguientes páginas, vamos a aprender el qué, dónde, cuándo, por qué y cómo de cada uno de estos sorprendentes productos. Además, encontraremos maravillosas ideas de cosas que puedes hacer tú mismo y consejos de uso. Conforme vayas convirtiendo estos aceites esenciales y mezclas en parte de tu vida diaria, tal vez notes que tus pasos son más ligeros.

dōTERRA Balance®

¿Qué es dōTERRA Balance®?

dōTERRA Balance Mezcla estabilizadora combina aceites esenciales que ayudan a crear una atmósfera armoniosa, ¡y muchos han sido utilizados por milos de años! dōTERRA Balance contiene Incienso, Abeto, Madera de Ho, Tanaceto Azul, Manzanilla azul y Osmanthus en una base de Aceite de coco fraccionado.

¿Cómo puedo usar dōTERRA Balance®?

Aromáticamente

Uno de los usos más potentes de dōTERRA Balance es el aromático. Por su fresco y amaderado aroma, dōTERRA Balance es la mezcla perfecta para usar en tiempos de estrés. Puede crear un ambiente tranquilo y estabilizador.

Disfruta del cálido y amaderado aroma de dōTERRA Balance difundiéndolo en todo tu hogar. También puedes poner unas gotas en tu palma, frotar las palmas, acercarlas a tu nariz y respirar varias veces. Frota la mezcla restante sobre tu corazón o la nuca para recibir los beneficios tópicos y llevar el aroma contigo.

Tópicamente

dōTERRA Balance también es una mezcla maravillosa para uso tópico. Es una maravillosa adición a los masajes. Algunos lugares especialmente efectivos para la aplicación de dōTERRA Balance incluyen las plantas de los pies y puntos de pulso. Esta mezcla de aceites esenciales raros y preciosos está prediluída en Aceite de coco fraccionado para facilitar su uso ¡lista para aplicarla directamente sobre la piel!

¿Cuándo debo usar dōTERRA Balance®?

Gracias a su naturaleza estabilizadora, dōTERRA Balance es perfecta para aplicarla por las mañanas, durante la tarde y por la noche. Es realmente una mezcla de aceites que querrás llevar contigo todo el día. Empieza tu día aplicando dōTERRA Balance en las plantas de tus pies o en tus manos y respirando profundamente. El resto del día, cada vez que lo necesites, aplica dōTERRA Balance en tus muñecas o cuello, o difúndelo en tu espacio de trabajo. Finalmente, por la noche, usa unas gotas de dōTERRA Balance en un baño tibio, difúndelo mientras realizas tu rutina nocturna o aplícalo en tus puntos de pulso antes de dormir.

Hazlo tú mismo con dōTERRA Balance®:

Pastillas para regadera con dōTERRA Balance

Las pastillas de baño han disfrutado de gran popularidad por un tiempo, pero si prefieres las duchas, entonces esta receta es para ti. Estas pastillas estabilizadoras harán de tu ducha una lujosa experiencia aromática y son fáciles de hacer. Tenlas siempre a la mano en tu baño, para tomarlas cada vez que necesites un aroma estabilizante.

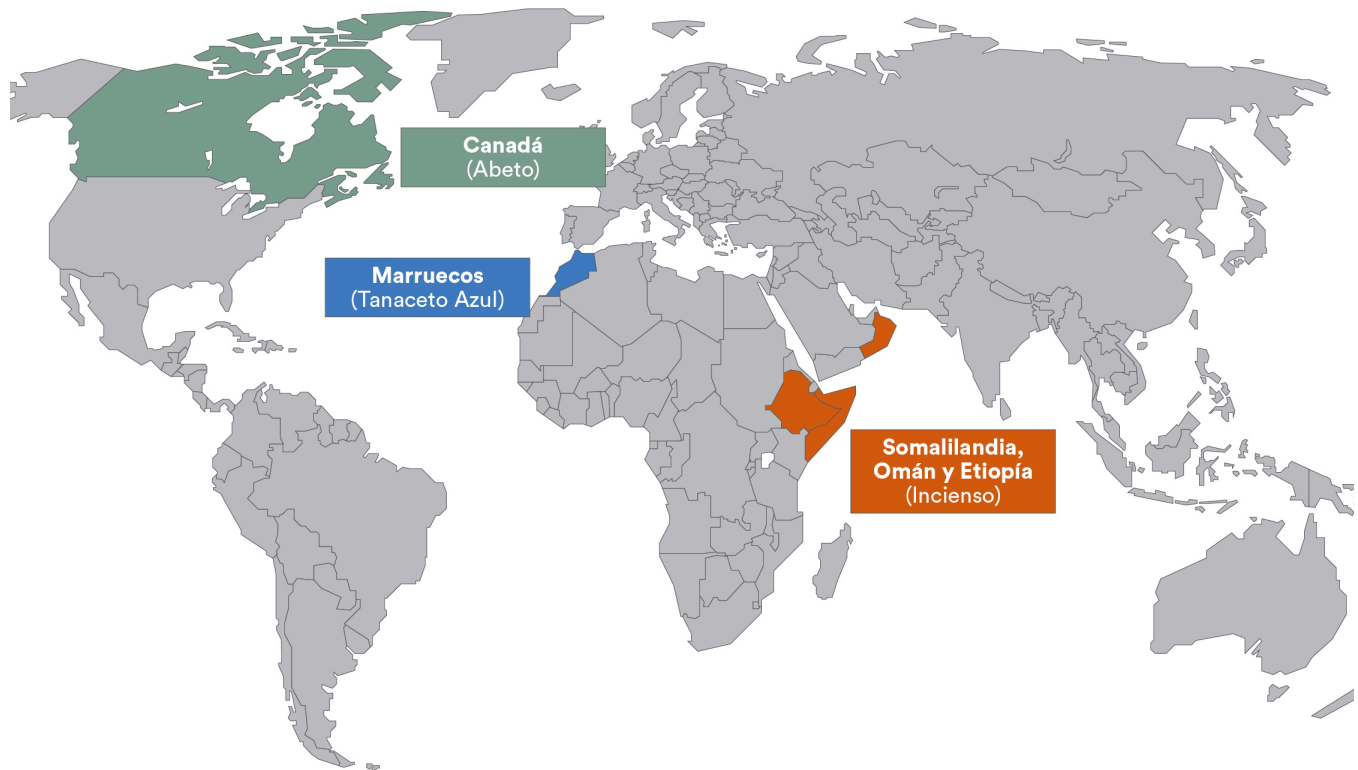
Ingredientes:

- 1½ tazas de bicarbonato de sodio
- ½ taza de agua
- 15–20 gotas de dōTERRA Balance

Instrucciones:

1. Combina el bicarbonato de sodio con el agua en un tazón y mezcla bien.
2. Añade las gotas de dōTERRA Balance, según la potencia que prefieras, y mezcla de nuevo.
3. Con una cuchara, aprieta bien la mezcla en moldes pequeños de silicón y deja que seque toda la noche.
4. Para usar, coloca una o dos pastillas en la parte posterior de la regadera. (Para mejores resultados, selecciona un lugar lejos de la caída directa del agua).
5. Deja que las pastillas se disuelvan gradualmente, liberando el apacible aroma de dōTERRA Balance.

¿De dónde viene dōTERRA Balance®?



¿Por qué usar dōTERRA Balance®?

El **Incienso** promueve una atmósfera de paz y contento. Es uno de los aceites esenciales más preciados y valorados del planeta y se ha utilizado por miles de años por sus diversos beneficios.

El **Abeto** es reconocido por su aroma estabilizador. Tiene aroma fresco y amaderado. El gentil aroma de la **Madera de Ho** cultivada en Asia crea un ambiente armonioso.

El **Tanaceto Azul** se destila del tanaceto marroquí, una planta floreciente de la familia de las margaritas. Su aroma es suave, dulce y afrutado, y tiene un tinte azul.

La **Manzanilla azul** (también llamada manzanilla alemana) tiene un aroma calmante que complementa muy bien el Tanaceto Azul.

El **Osmanthus** es común en la aromaterapia y termina de complementar esta mezcla de aceites.

 Tip

Un viaje en carretera de la manera correcta:

Para tu siguiente viaje por carretera, difunde dōTERRA Balance en el auto para crear un ambiente estabilizador, equilibrante, agradable mientras manejas.

Beautiful Tópico

¿Qué es Beautiful Tópico?

La cautivadora mezcla Beautiful une al Osmanthus, la Lima, la Bergamota y el Incienso. Este aroma personal y natural es ligero, pero estabilizador, elegante y esplendoroso y elegante.

¿Cómo puedo usar Beautiful Tópico?

Aromáticamente

Beautiful Tópico contiene la mezcla Beautiful de aceites en una base de Aceite de coco fraccionado, en una conveniente botella roll on. Aunque Beautiful Tópico se diseñó para su aplicación tópica, puedes disfrutar de sus beneficios aromáticos y seguir tu día con confianza, mientras disfrutas del cautivante aroma de Beautiful en tu piel.

Para tener una experiencia aromática más enfocada, aplica Beautiful Tópico en las palmas de tus manos e inhala profundamente.

Tópicamente

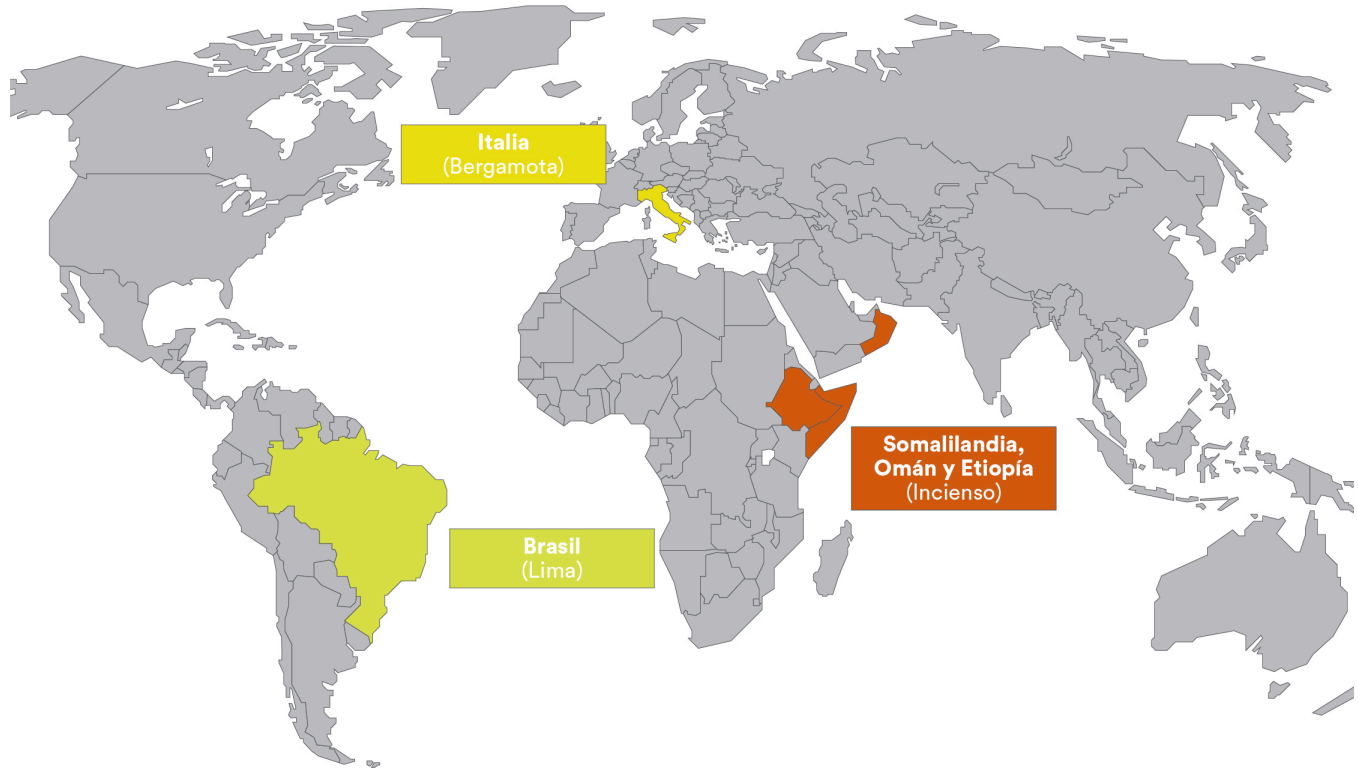
Es muy fácil usar Beautiful Tópico. Viene pre diluido, así que no solo minimiza cualquier posible sensibilidad de la piel, sino que también incrementa la absorción de los aceites esenciales, por lo que son más efectivos y el aroma dura más en tu piel.

Para una fragancia personal natural, aplica Beautiful Tópico en tus muñecas y cuello. También puedes aplicarlo sobre tu corazón y otros puntos de pulso.

¿Cuándo debo usar Beautiful Tópico?

Beautiful Tópico es lo suficientemente suntuoso como para ocasiones especiales, pero también es tan discreto que lo puedes usar como tu fragancia diaria. El exquisito aroma de Beautiful Captivating es simultáneamente delicado y rico, perfecto cuando sea y donde sea.

¿De dónde viene Beautiful Tópico?



¿Por qué usar Beautiful Tópico?

La **Bergamota** es un aceite cítrico único. Su rica concentración de acetato de linalilo y linalool contribuyen a los muchos beneficios de la Bergamota.

La **Lima** tiene un aroma fresco y energizante. Su aroma ácido está balanceado con el aroma frutal y floral del **Osmanthus**.

El **Incienso** complementa el perfil aromático de Beautiful Tópico con su rico y estabilizador aroma.

Cada uno de estos aceites esenciales es un favorito por sí mismo. Cuando se combinan, ofrecen increíbles beneficios.



Consejo

Un bello ramillete:

Crea tu propio difusor pasivo con gran estilo usando flores de fieltro. Las flores de fieltro se pueden llevar sobre la ropa, como aretes, o para decorar. Crea tu propio ramillete de fieltro y aplica Beautiful Tópico en los pétalos, para disfrutar del aroma durante todo el día.

Tanaceto Azul

¿Qué es el Tanaceto Azul?

También conocido como Tansy marroquí, el aceite esencial de Tanaceto Azul se destila de las flores, hojas y tallos de la planta Tanaceto Azul, una planta aromática del Mediterráneo, que pertenece a la familia de las margaritas. Sus diminutas flores crecen en cúmulos densos. Sorprendentemente, sus flores no son azules, sino amarillas. El rico color azul del aceite esencial se debe a su contenido de camazuleno, que se forma durante el proceso de destilación por vapor. El camazuleno ayuda a calmar la piel.

¿Cómo puedo usar el Tanaceto Azul?

Aromáticamente

El aceite esencial de Tanaceto Azul tiene un aroma refrescante, dulce y herbal. El Tanaceto Azul es un ingrediente clave de dōTERRA Balance®, gracias a su aroma suave, gentil y de calma. Una de las formas más sencillas de usar este aceite esencial aromáticamente es abrir la botella e inhalar. Casi tan sencillo como poner unas cuantas gotas en el difusor, encenderlo y dejar que el aroma llene la habitación.

Tópicamente

El Tanaceto Azul destella por sus beneficios tópicos. Agrega una o dos gotas a tu humectante o limpiador favorito para ayudar a reducir las imperfecciones de la piel o aliviar la irritación.

Este aceite esencial también es fabuloso para masajes. Incluye una o dos gotas en tu crema o combínalo con Aceite de coco fraccionado para un masaje restaurador después de un día estresante o de ejercicio extremo. Aplícalo en tus hombros, cuello, pies y otras áreas específicas.

Aunque el color azul oscuro del Tanaceto Azul se absorbe en la piel sin problemas, debes tener cuidado con las telas y otras superficies, para evitar manchas.

¿Cuándo debo usar el Tanaceto Azul?

Al final de un día largo y extenuante, o después de un evento importante, masajea Tanaceto Azul en áreas específicas. El Tanaceto Azul brinda una sensación de Alivio en la piel y es perfecto para masajes cuando tus músculos pidan que los consientas.

Usa Tanaceto Azul en tu rutina de cuidado de la piel matutina o nocturna por sus grandes beneficios para mejorar la piel. Es una maravillosa adición a mascarillas faciales caseras o en baños tibios con sales de Epsom.

Hazlo tú mismo con Tanaceto Azul:

Exfoliante de azúcar y Tanaceto Azul

Este exfoliante de azúcar y Tanaceto Azul dejará una sensación suave y refrescante en tu piel. Úsalo en tus manos, pies, codos, rodillas y más. ¿La mejor parte? Probablemente ya tienes todos los ingredientes que necesitas para hacerlo.

Ingredientes:

- ¾ taza de azúcar blanca
- ½ taza de Aceite de coco fraccionado
- 12 gotas de aceite de Tanaceto Azul

Consejo: En lugar de azúcar blanca, puedes usar azúcar morena o sal de mar. En lugar de Aceite de coco fraccionado, puedes usar aceite de almendra, aceite de semilla de uva, aceite de olive o tu aceite portador favorito.

Instrucciones:

1. Combina el azúcar con el Aceite de coco fraccionado en un tazón.
2. Añade Tanaceto Azul y mezcla bien.
3. Si necesitas, añade más azúcar o Aceite de coco fraccionado hasta alcanzar la consistencia deseada.

¿De dónde viene el Tanaceto Azul?



¿Por qué usar Tanaceto Azul?

El aceite esencial de la planta Tanaceto Azul pertenece a la misma familia que la manzanilla, que incluye la Manzanilla Romana y la Manzanilla alemana. El Tanaceto Azul y la Manzanilla alemana tienen un compuesto llamado camazuleno. El intenso color azul del camazuleno es lo que da a ambos su tonalidad. El camazuleno en realidad se forma durante el proceso de destilación por vapor, lo que explica por qué los aceites son azules cuando las plantas de donde provienen no lo son.

Además de su contenido de camazuleno, el Tanaceto Azul también es singular por su contenido de sabineno y mirceno. El sabineno es un monoterpeno cíclico, conocido por su aroma amaderado y especiado. El sabineno ayuda a disminuir la apariencia de imperfecciones en la piel.

El Tanaceto Azul también contiene alcanfor, reconocido por sus efectos calmantes en la piel, por lo que su aceite esencial es una relajante adición a las lociones para masajes.



Consejo

No es fácil ser azul

Para evitar manchas accidentales y para ayudar a que el Tanaceto Azul se absorba más eficientemente en la piel, prepara tu roll on prediluido para un uso tópico conveniente.

Añade Tanaceto Azul y Aceite de coco fraccionado en una botella de roll on, a la dilución de tu preferencia.

dōTERRA Breathe®

¿Qué es dōTERRA Breathe®?

dōTERRA Breathe combina Hoja de Laurel, Eucalipto, Menta, Árbol de Té, Limón, Cardamomo, Ravintsara y Ravensara en la Mezcla Respiratoria.

¿Cómo puedo usar dōTERRA Breathe®?

Aromáticamente

Limpio, aireado y refrescante, dōTERRA Breathe es la mezcla de aceites perfecta para apoyar la sensación de una respiración clara. Inhala de la botella, frota una gota entre tus palmas y respira el aroma, o difúndelo.

Tópicamente

dōTERRA Breathe también es excelente para aplicación tópica. Aplícalo en pecho y espalda, diluyéndolo primero, si así lo deseas. Éstas son las dos formas más efectivas de aplicar la mezcla de aceites dōTERRA Breathe. También la puedes aplicar en las plantas de tus pies.

¿Cuándo debo usar dōTERRA Breathe®?

dōTERRA Breathe se puede usar para mantener una sensación de vías aéreas despejadas, especialmente importante cuando las amenazas estacionales son altas. Durante los meses más fríos del invierno, o cualquier cambio de estación, es útil tener dōTERRA a la mano.

Su aroma mentolado y airoso también ofrece un vapor refrescante y calmante, que te hará sentir alivio por la noche, mientras te preparas para una noche de sueño reparador. Difunde la mezcla de aceites durante la noche, o aplícala tópicamente antes de acostarte. Puedes guardar una botella de dōTERRA Breathe en tu buró para cuando tú o tu familia la necesiten durante la noche.

Hazlo tú mismo con dōTERRA Breathe®:

Compresa esencial para el cuello

Una compresa caliente en el cuello puede aliviar los músculos adoloridos y ayudar con la relajación. Cuando la compresa se usa junto con aceites esenciales, puede dar alivio adicional y ofrecer maravillosos aromas. A continuación, te presentamos tres tutoriales (por nivel de habilidad) que te enseñarán a hacer una compresa para tu cuello. Aunque no te consideres una persona habilidosa para las manualidades, te sorprenderá lo fácil que es. ¡Diviértete!

Nivel Avanzado

Materiales:

- ½ yarda de tela de franela o algodón, cortada en dos piezas de 8x20 pulgadas
- 6 tazas de semilla de linaza o arroz
- Máquina de coser
- Mezcla de aceites dōTERRA Breathe

Instrucciones:

1. Corta la tela en dos piezas de 8x20 pulgadas.
2. Coloca las piezas derecho con derecho (lado bonito) y prende con alfileres.
3. Con las piezas derecho con derecho, haz una costura de ¼ de pulgada a todo alrededor, dejando una apertura de tres pulgadas en el extremo corto. Voltea por el derecho.
4. Divide a lo largo en cuatro secciones iguales, con un marcador para tela.
5. Agrega dos tazas de arroz o semillas de linaza en el primer cuarto, sin retacarlo.
6. Cose sobre la línea marcada. Repite hasta llenar las cuatro secciones.
7. Cierra la apertura.
8. Para usarlo, caliéntalo en el microondas por dos a tres minutos y añade dos gotas de dōTERRA Breathe en el exterior.

Consejo: Puedes hacer calentadores para manos con los retazos de tela.

Nivel Intermedio

Materiales:

- Toalla para cocina
- 6 tazas de semilla de linaza o arroz
- Máquina de coser
- Mezcla de aceites dōTERRA Breathe

Instrucciones:

1. Dobra la toalla por la mitad a lo largo (como salchicha).
2. Haz una costura en el borde, dejando una apertura de 3 pulgadas. Voltea por el derecho.
3. Divide a lo largo en cuatro secciones iguales con un marcador para tela.
4. Agrega dos tazas de arroz o semillas de linaza en el primer cuarto, sin retacarlo.
5. Cose sobre la línea marcada. Repite hasta llenar las cuatro secciones.
6. Cierra la apertura.
7. Para usarlo, caliéntalo en el microondas por dos a tres minutos y añade dos gotas de dōTERRA Breathe en el exterior.

Nivel Principiante

Materiales:

- Calcetín o calceta
- 3 tazas de semilla de linaza o arroz
- Mezcla de aceites dōTERRA Breathe

Instrucciones:

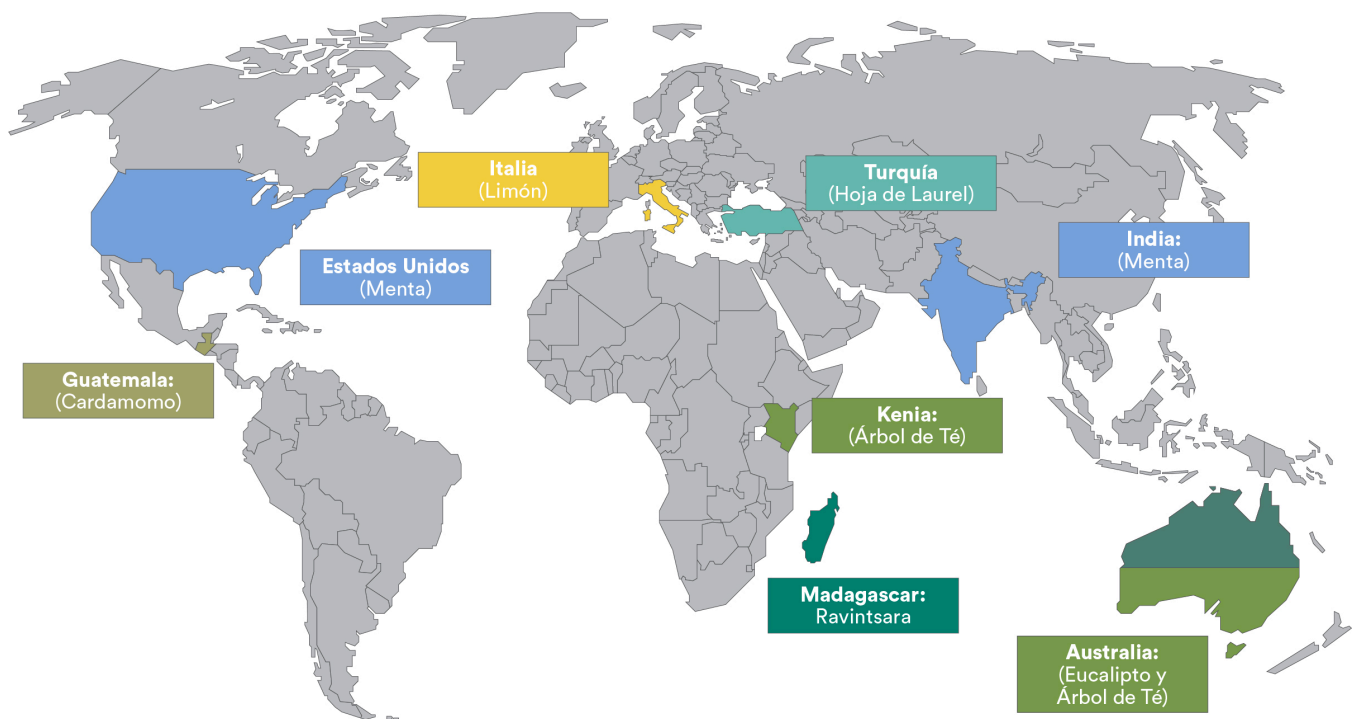
1. Llena el calcetín con arroz o semillas de linaza.
2. Ciérralo con un nudo.

3. Para usarlo, caliéntalo en el microondas por dos a tres minutos y añade dos gotas de dōTERRA Breathe en el exterior.

Nota: La compresa se calienta mucho y si la dejas por demasiado tiempo, te puede quemar. Para empezar, caliéntala un minuto y luego sigue calentando por treinta segundos a la vez hasta lograr la temperatura deseada. Si mientras la compresa está en el horno huele a quemado, es que la haz dejado demasiado tiempo. Trata de reducir el tiempo o bajar la potencia al 50%. Si accidentalmente la dejas por un tiempo prolongado, déjala un rato hasta que se enfríe. También puedes poner un trapo húmedo sobre tu piel para que actué como barrera y no te quemes si la compresa está más caliente de lo que esperabas.

Si no tienes microondas, puedes calentar la compresa en el horno, sobre una bandeja, a 150°F durante 15 minutos. Recuerda poner un reloj y revisar frecuentemente la compresa para que no se caliente demasiado, pues se puede convertir en un riesgo de incendio.

¿De dónde viene dōTERRA Breathe®?



¿Por qué usar dōTERRA Breathe®?

Los aceites esenciales de dōTERRA Breathe son muy apreciados porque promueven una sensación de vías aéreas despejadas. Contiene ocho aceites que se han usado históricamente para promover una sensación de respiración despejada: Limón, Hoja de Laurel, Eucalipto, Ravensara, Ravintsara, Menta, Cardamomo y Árbol de Té.

El Eucalipto y la Menta tienen una alta concentración de mentol. Estos aceites esenciales trabajan juntos para ayudar a una fácil respiración. La sensación refrescante y despejada de dōTERRA Breathe puede ser increíblemente reconfortante, en especial mientras te preparas para una noche de sueño reparador.



Consejo

Técnica de vapor reconfortante:

Calienta unas cuantas tazas de agua en una tetera u olla pequeña. Cuando el agua empiece a soltar vapor, retírala del fuego y ponla en un tazón con varias gotas de dōTERRA Breathe. Acércate al tazón y respira profundamente para promover la sensación de vías aéreas despejadas y fácil respiración. Si lo deseas, envuelve tu cabeza con una toalla para atrapar el vapor por más tiempo. Ten cuidado, el vapor puede causar quemaduras, presta atención a la temperatura del agua y ajusta tu posición según sea necesario.

Citrus Bloom®

¿Qué es Citrus Bloom®?

Citrus Bloom recibe a la primavera en tu hogar, a través de su combinación de brillantes aromas cítricos y florales fragrantés. Esta mezcla de aceites incluye aceites esenciales de Naranja Silvestre, Toronja, Lavanda, Manzanilla Romana y Magnolia.

¿Cómo puedo usar Citrus Bloom®?

Aromáticamente

La Mezcla Primavera de Citrus Bloom lleva el fresco aroma de los aceites cítricos y florales, cuidadosamente seleccionados para traer los conocidos sentimientos y fragancias de la primavera. Difúndelo en tu hogar, o toma una pausa y respira profundamente su dulce aroma de unas gotas en tus manos, o de la botella.

Tópicamente

Citrus Bloom sirve como una hermosa fragancia cuando se usa tópicamente. Puedes aplicarlo en tu cuello y muñecas como perfume personal, o lo puedes añadir a tu crema para un masaje nocturno con un olor tan dulce, como relajante.

¿Cuándo debo usar Citrus Bloom®?

Comienza tu mañana con optimismo. Difunde Citrus Bloom durante tu rutina matutina o respira profundamente su aroma. También lo puedes difundir en la cocina mientras los niños se preparan para la escuela, o para recibirlos con un ambiente acogedor al volver a casa.

Por tarde, después de un baño, combina Citrus Bloom con crema y aplícalo en tu cuerpo para disfrutar de un lujoso aroma dulce y de reposo. También lo puedes usar como parte de un relajante masaje de manos o pies antes de dormir.

Hazlo tú mismo con Citrus Bloom®:

Espuma para manos

Hacer tu propio jabón es sorprendentemente fácil. ¡Probablemente ya tienes casi todos los ingredientes! Usa una botella vacía de espuma para manos que tengas por ahí y disfruta de la fragancia floral de la Mezcla Primavera de este suave jabón.

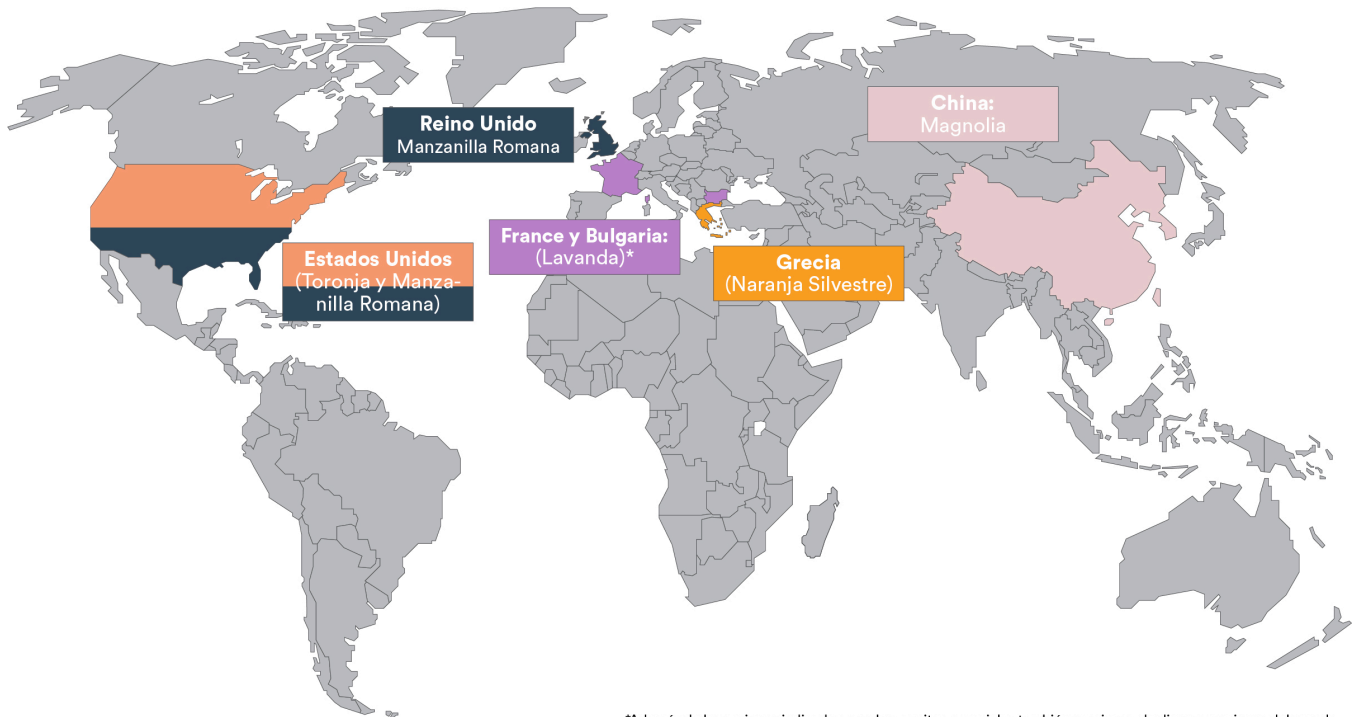
Ingredientes:

- 2 cucharadas de jabón de castilla líquido sin aroma
- 1 cucharada de Aceite de coco fraccionado
- 10 gotas de la mezcla de aceites Citrus Bloom
- Agua

Instrucciones:

1. Vacía el jabón de castilla y el Aceite de coco fraccionado en una botella de espuma para manos.
2. Añade las gotas de Citrus Bloom.
3. Añade agua lentamente el agua en la botella, dejando suficiente espacio para la bomba de espuma.
4. Tapa y agita.
5. Para usarlo, bombea una dos veces sobre tus manos y lávalas con agua tibia.

¿De dónde viene Citrus Bloom?



¿Por qué usar Citrus Bloom?

La **Naranja Silvestre** es reconocida por su aroma dulce, brillante y animado. Y, como otros aceites cítricos, es depurador.

La **Toronja** es conocida por su chispeante aroma. Suele usarse para el cuidado de la piel por sus propiedades purificantes.

El aroma de la **Lavanda** es inconfundible y amado. Es calmante para la piel.

La **Manzanilla Romana** y la **Magnolia** se encuentran muy comúnmente en los perfumes. Los aceites esenciales de la Manzanilla Romana y la Magnolia tienen aromas que producen ambientes de calma.

Los aceites cítricos de Citrus Bloom añaden una naturaleza fresca y llena de energía a la mezcla de aceites, mientras que los aceites florales son más suaves, gentiles y tranquilizantes.

Juntos, logran un efecto mágico. Esta mezcla de aceites crea una atmósfera que es simultáneamente tranquila y alegre.



Consejo:

Un rayo del sol primaveral:

Ya que Citrus Bloom contiene aceites cítricos, solo lo debes usar tópicamente si sabes que no vas a estar bajo la luz directa del sol por un rato. Lo mejor es evitar la luz del sol o los rayos UV por 12 horas después de aplicar aceites cítricos para evitar la fotosensibilidad de la piel.

Eucalipto

¿Qué es el Eucalipto?

El aceite esencial de Eucalipto tiene un aroma limpio y fresco que promueve la sensación de una respiración libre, dispersa olores y, en general, crea una atmósfera refrescante.

¿Cómo puedo usar el Eucalipto?

Aromáticamente

Para usar el Eucalipto aromáticamente, ponlo en un difusor, o en tus manos, o inhálalo directamente de la botella. O durante el baño, pon unas gotas de Eucalipto en tus manos y colócalas sobre tu nariz e inhala profundamente. Añade unas cuantas gotas en un poco de potpurri o un difusor pasivo. Incluso lo puedes usar con un inhalador de aceites esenciales.

Tópicamente

El Eucalipto es un aceite esencial excelente para uso tópico, gracias a sus beneficios calmantes y propiedades depuradoras gentiles. Mezcla una gota de Eucalipto con tu limpiador facial, tónico o humectante, para obtener sus revitalizantes beneficios.

Las refrescantes propiedades del Eucalipto lo hacen ideal para masajes calmantes. Para relajar los músculos, añade unas cuantas gotas de aceite esencial de Eucalipto a tu aceite portador favorito, como Aceite de coco fraccionado, y da un masaje suave. El Eucalipto brinda alivio cuando se masajea sobre el abdomen inferior.

¿Cuándo debo usar el Eucalipto?

Cuando busques la sensación de vías aéreas despejadas, usa aceite esencial de Eucalipto aromáticamente. También puedes frotar un par de gotas sobre tu pecho y espalda con Aceite de coco fraccionado para disfrutar de sus vapores calmantes y refrescantes.

Otra gran oportunidad para usar Eucalipto es dentro de tu rutina de limpieza. Sus propiedades limpiadoras naturales y su aroma vigorizante a menta lo hacen perfecto para una limpieza verde. Combina Eucalipto con los aceites esenciales de Limón y Menta en una botella rociadora para limpiar las superficies de la cocina o el baño.

También ayuda a eliminar olores y refrescar el aire de forma natural. Puedes hacer un rocío desodorante añadiendo unas cuantas gotas de Eucalipto a una botella rociadora con agua destilada. También puedes hacer mezclas con otros aceites esenciales para crear tu propio rocío para tus habitaciones. Prueba la combinación de Eucalipto con Lavanda y el aceite cítrico de tu elección.

Hazlo tú mismo con Eucalipto:

Sales de baño de Lavanda y Eucalipto

Un relajante baño tibio con aceites esenciales de Lavanda y Eucalipto es el final perfecto de cualquier día. ¡Esta sencilla receta para sales de baño es un fantástico obsequio! Haz el doble y compártela con alguien que necesite una experiencia relajante.

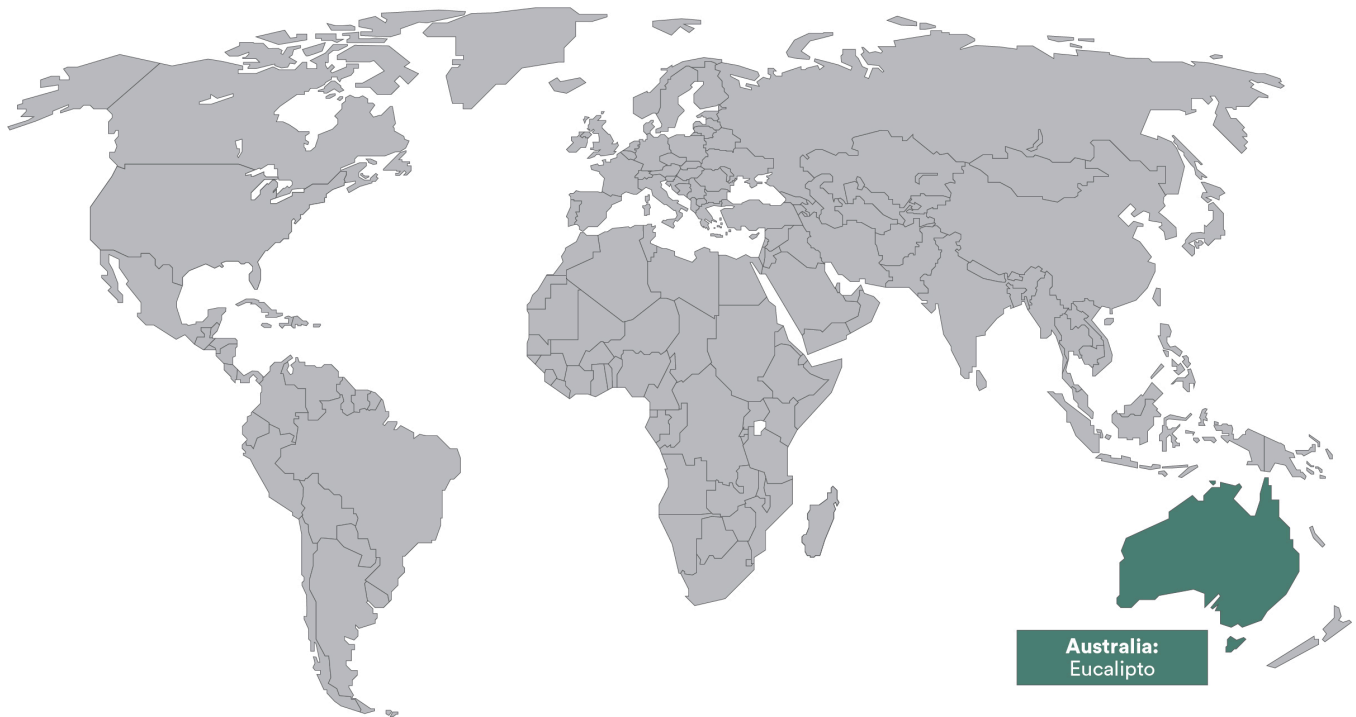
Ingredientes:

- 1 taza de sales de Epson
- 5 gotas de aceite de Lavanda
- 6 gotas de aceite de Eucalipto
- ¼ taza de aceite de coco (opcional)

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. (Opcionalmente, añade hojas secas de lavanda y eucalipto).
2. ¡Guarda en un recipiente y a disfrutar!

¿De dónde viene el Eucalipto?



¿Por qué usar Eucalipto?

El aceite esencial de Eucalipto es rico en el constituyente químico eucaliptol, ¡y podrás adivinar de dónde viene su nombre! El Eucaliptol produce un vapor refrescante y calmante inhalado o aplicado tópicamente.



Consejo:

El Eucalipto al rescate:

¿Tienes un artículo de piel raspado? Combina partes iguales de Aceite de coco fraccionado y vinagre con unas gotas de aceite esencial de Eucalipto. Usa esta mezcla para pulir la piel y límpiala con un trapo de microfibra. ¡Y eso es todo!

Lavanda

¿Qué es la Lavanda?

El aceite esencial de Lavanda, abastecido en su nativa Europa, se destila de los ápices florecientes de la verdadera lavanda (también llamada lavanda inglesa) de granjas en Bulgaria, Francia y otras áreas del mundo. Aunque se usa con frecuencia a la hora de dormir, la Lavanda crea una atmósfera igualmente relajante durante el día.

¿Cómo puedo usar la Lavanda?

Aromáticamente

La Lavanda se puede usar aromáticamente igual que cualquier otro aceite esencial aromático. Se puede difundir, inhalar o disfrutar de otras maneras. Aplica una gota en tu almohada por la noche y úsala para mantener un aroma de calma y frescura en tu closet.

Tópicamente

Tópicamente, la Lavanda ayuda a la limpieza y salud de la piel y el cuero cabelludo. Se puede aplicar directamente sobre el cuero cabelludo, aplicar una gota al champú o acondicionador, o aplicar una gota al cabello, lo que también tiene un adorable efecto de difusión.

La Lavanda puede aliviar irritaciones leves en la piel. Es maravillosa para prácticamente todo lo que se relacione con la piel. La Lavanda puede ayudar a reducir la apariencia de las imperfecciones en la piel. Se puede aplicar directamente sobre la piel, o se puede diluir para incrementar la absorción y reducir cualquier sensibilidad potencial de la piel.

Internamente

Internamente, el aceite esencial de Lavanda ayuda al sistema nervioso y puede reducir los sentimientos de ansiedad.* Al consumirla, también promueve el sueño reparador.* Puedes tomar un par de gotas de Lavanda en una Cápsula vegetal o simplemente añadirla a una bebida, como agua, jugos o té.

¿Cuándo debo usar la Lavanda?

La Lavanda es uno de esos aceites esenciales que sirven casi siempre, en cualquier lugar. Ten el aceite a la mano para tratar pequeñas irritaciones en la piel, o cuando alguien necesite algún alivio para la piel.

La Lavanda es útil para muchas rutinas diarias. Se puede tópicamente como parte del cuidado de la piel por la mañana o por la noche. Se puede usar internamente y aromáticamente al acostarse. Prepara una taza de té de Lavanda, añade una gota en un baño tibio por la noche, o en un difusor durante la noche. La Lavanda es una excelente adición a la rutina nocturna de los niños. Dale tu pequeño un relajante masaje en los pies con Lavanda y Aceite de coco fraccionado antes de dormir y pon una gota en su almohada, para que la inhale mientras llega el sueño.

Otro buen lugar para usar el aceite esencial de Lavanda es la cocina. Usa la lavanda para suavizar los sabores cítricos y darle un toque a marinadas, pasteles y galletas, o postres.

Hazlo tú mismo con Lavanda:

Rocío refrescante para las asoleadas

La exposición al sol es buena, pero sabemos que es bueno tener algo refrescante para después. La siguiente vez que pases un tiempo algo prolongado bajo el sol, usa este rocío refrescante. Aunque esta receta incluye aceites esenciales de Lavanda, Árbol de Té y Menta para lograr un poder extra refrescante y calmante, puedes hacerlo solo con Lavanda, y seguirás disfrutando de sus beneficios calmantes para la piel.

Ingredientes:

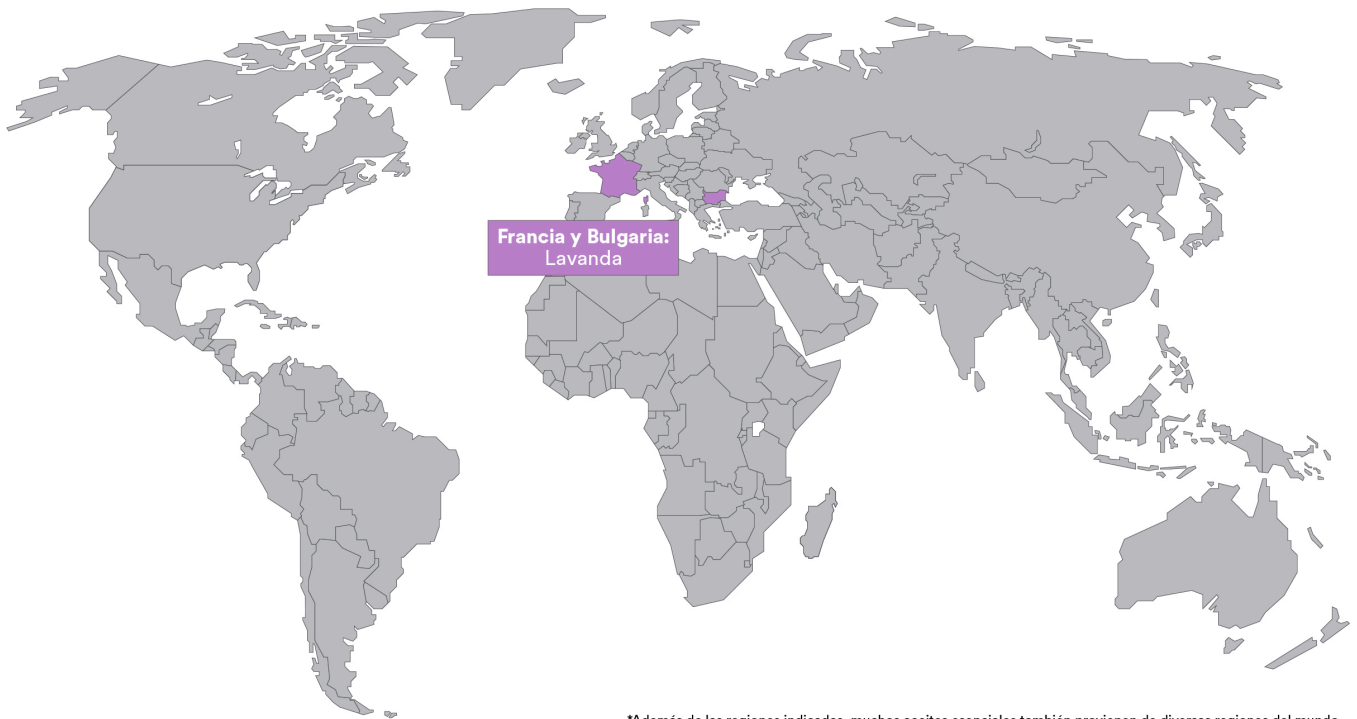
- 1 taza de jugo de aloe vera
- ¼ taza de Aceite de coco fraccionado
- 1 cucharadita de vitamina E
- 8 gotas de aceite de Lavanda
- 8 gotas de aceite de Árbol de Té
- 8 gotas de aceite de Menta

Consejo: El jugo de aloe vera lo puedes comprar en la tienda naturista local.

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en una botella rociadora de vidrio.
2. Agita para combinar.
3. Antes de usar, agita la botella para reincorporar todos los ingredientes. ¡Rocía sobre tu piel cuando lo necesites y disfrútalo!

¿De dónde viene la Lavanda?



*Además de las regiones indicadas, muchos aceites esenciales también provienen de diversas regiones del mundo.

¿Por qué usar Lavanda?

EL Linalool, uno de los principales constituyentes químicos de la Lavanda, es lo que le da a este aceite esencial su aroma floral. Las investigaciones *in vivo* indican que la Lavanda rica en linalool puede ser benéfica para el sistema inmune.* Aunque se requieren más investigaciones, el uso interno de un aceite esencial que contiene linalool puede apoyar a este sistema corporal.*

Al igual que el mentol, el linalool es un alcohol monoterpeno. Un monoterpeno es una molécula con una cadena de 10 átomos de carbono y un alcohol es un átomo de oxígeno enlazado con un átomo de hidrógeno y un átomo de carbono en esa cadena. Con base en investigaciones experimentales, el linalool posee propiedades purificantes, puede ayudar a promover sentimientos de calma y relajación, y puede ayudar a promover un sistema circulatorio saludable cuando se usa internamente.*



Consejo:

Cabello, Piel y Uñas

Dale a tu cabello, piel y uñas un tratamiento floral con Lavanda. Pon una gota en tu cuero cabelludo y masajéalo por todo tu cabello después del baño. Usa una gota con tu humectante y tu crema favoritos por la noche. Masajea suavemente un poco de lavanda en tus cejas y el lecho de tus uñas varias veces por semana.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Limón

¿Qué es el Limón?

El aceite esencial de Limón, dulce ácido y completamente cítrico, proviene de la presión en frío de las cáscaras de limón y es favorito de muchos. El Limón puro se puede usar aromáticamente, tópicamente e internamente en muchas formas muy útiles, para mejorar tu vida diaria.

¿Cómo puedo usar el Limón?

Aromáticamente

El intenso y brillante aroma del aceite esencial de Limón es perfecto para crear una atmósfera alegre y llena de energía. Difúndelo en la cocina, en el baño o en la entrada, en cualquier lugar donde el aroma del Limón puede añadir una nota feliz y refrescante al espacio.

Tópicamente

El Limón se puede usar tópicamente, o en el ambiente, para purificar. Es importante que solo uses el Limón si sabes que no te vas a exponer a la luz directa del sol después. Evita la luz del sol o los rayos UV durante 12 horas después de la aplicación tópica de aceites cítricos para evitar cualquier incremento en la fotosensibilidad de la piel.

Internamente

Cuando se toma internamente, el Limón puede ayudar con el malestar respiratorio estacional y brindar beneficios purificantes y digestivos.* Añade una gota del aceite esencial de Limón a un vaso de agua para obtener una bebida refrescante que ayuda en la digestión y ayudar a tu cuerpo.*

¿Cuándo debo usar el Limón?

Uno de los mejores momentos para usar el Limón es la limpieza, gracias a su principal constituyente: limoneno. Puedes hacer tus propios productos ecológicos de limpieza con este aceite esencial, libres de sustancias químicas dañinas y seguras para tu hogar y tu familia.

Agrega Limón en una botella rociadora con agua para limpiar mesas, mostradores y otras superficies. Limpia los electrodomésticos de acero inoxidable con un trapo limpio con limón para evitar rayas. Y para lograr una cera para muebles de madera que sea suave, mezcla unas cuantas gotas de Limón con aceite de oliva en un trapo y pule la madera. El Limón no solo ayuda con una limpieza natural y efectiva en todo tu hogar, ¡también huele sorprendentemente bien!

El aceite esencial de Limón se suele usar en la cocina, y es popular en platillos salados y dulces. Añade unas cuantas gotas de a las marinadas de pescado y pollo, y para añadir un toque de sazón a los aderezos para ensalada. El Limón, favorito para galletas, pasteles, pudines y pastelería, es igualmente delicioso en licuados verdes. También da sabor al agua simple y se puede usar en té. Cuando tu garganta necesite un alivio, prepara una taza de agua tibia con una o dos gotas de Limón y una cucharada de miel.

Hazlo tú mismo con Limón:

Hummus de Romero y Limón

Disfruta de este delicioso dip con verduras, chips de pan pita o pan tostado. ¡Es perfecto para tu siguiente fiesta, para una botana o un delicioso antojo para la cena!

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos orgánicos (drena la mitad del líquido)
- 2 dientes de ajo pelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva orgánico de presión en frío
- 2 cucharadas de tahini
- Jugo de ½ limón
- 2 gotas de aceite de Limón
- 1 gota de aceite de Romero
- 1 cucharadita de sal de mar

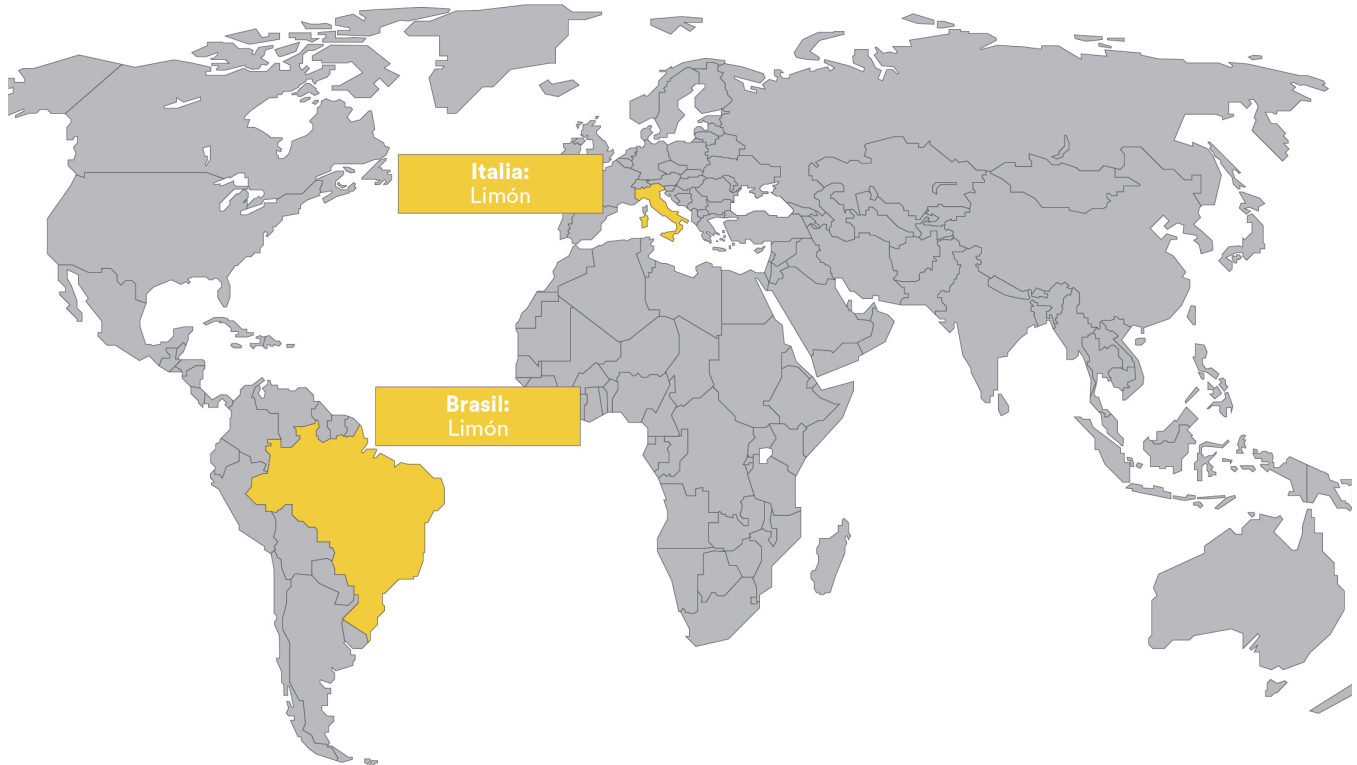
Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta lograr una textura suave.

- Enfría en el refrigerador por 30 minutos y sirve con rebanadas de pepino, zanahorias, jitomates cherry y galletas saladas.

Consejo: Puedes añadir más aceite de oliva o agua para lograr la consistencia deseada.

¿De dónde viene el Limón?



¿Por qué usar Limón?

El constituyente químico limoneno juega un importante papel en la química de algunos de tus aceites esenciales favoritos, incluido el Limón. Desde sus propiedades purificantes hasta su capacidad para ayudar a diversos sistemas corporales cuando se toma internamente,* el limoneno tiene mucho que ofrecer. Es un monoterpeno cíclico que se encuentra en varios aceites esenciales, con concentraciones especialmente altas en los aceites cítricos.

El limoneno se puede usar para limpiar superficies. También ayuda a calmar el aparato gastrointestinal y ayuda a la salud del hígado.* Las pastas de dientes con limoneno pueden eliminar manchas del esmalte de los dientes y las investigaciones experimentales han demostrado que la ingestión del limoneno puede ayudar al sistema inmune.*



Consejo

Ayuda con situaciones pegajosas

Cuando las etiquetas dejan su terco residuo insignia, puedes aplicar aceite esencial de Limón directamente sobre el área pegajosa y luego la puedes limpiar con una bola de algodón para eliminarla. ¡Te sorprenderá la diferencia!

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

dōTERRA Peace®

¿Qué es dōTERRA Peace®?

dōTERRA Peace, conocida como la Mezcla Tranquilizante, te puede ayudar a crear una atmósfera de paz y alegría en medio del estrés y el ajetreo de la vida diaria.

¿Cómo puedo usar dōTERRA Peace®?

Aromáticamente

Con aceites esenciales de Incienso, Lavanda, Vetiver, Ylang Ylang, Mejorana, Hierbabuena y Flor de Salvia, el aroma de dōTERRA Peace es verdaderamente único y armonioso. Difúndelo o inhálalo de tus palmas, y frota el resto de los aceites en tu cuello y hombros para llevar el aroma contigo por más tiempo.

Tópicamente

El aroma of dōTERRA Peace brinda maravillosos beneficios de aromaterapia a través de todo tipo de aplicaciones tópicas. Usa la mezcla de aceites en masajes o con tu crema. Puedes incluso usarlo como perfume natural si lo aplicas en los puntos de pulso durante el día.

¿Cuándo debo usar dōTERRA Peace®?

Usa dōTERRA Peace cuando necesites un ambiente tranquilo y relajante. Difúndelo o aplícalo tópicamente cuando lo necesites durante el día o por la noche, antes de acostarte. Masajéalo en tus hombros cuando estés tenso o frota suavemente una gota en tus sienes.

dōTERRA Peace es una maravillosa mezcla de aceites que también puedes usar con los niños.

Difúndelo por la mañana para lograr un ambiente balanceado y de calma cuando están comenzando su día o cuando están trabajando en algún proyecto o su tarea. También lo puedes combinar con Aceite de coco fraccionado para un suave y relajante masaje de manos o pies por la noche.

Hazlo tú mismo con dōTERRA Peace®:

Difusor de perlas de hidrogel

Un difusor de hidrogel es una fantástica manera de dispersar el aroma de los aceites esenciales en una forma que refleja tu estilo personal. El hidrogel viene en múltiples colores y lo puedes poner en cualquier tipo de recipiente. Añade tan solo unas gotas de aceite esencial y disfruta del aroma de tu nueva decoración.

Ingredientes:

- Perlas de hidrogel
- Agua
- 3–5 gotas de mezcla de aceites dōTERRA Peace

Consejo: Puedes comprar el hidrogel en línea o en la tienda de manualidades.

Instrucciones:

1. Coloca las perlas de hidrogel secas en un recipiente.

Nota: El tamaño de las perlas puede variar, según el fabricante. Para saber cuántas perlas necesitas para tu recipiente, sigue las instrucciones del fabricante.

2. Añade agua según instrucciones del fabricante y mira cómo crecen las perlas.

Nota: Las perlas necesitan estar más o menos un día entero sumergidas en agua para expandirse por completo.

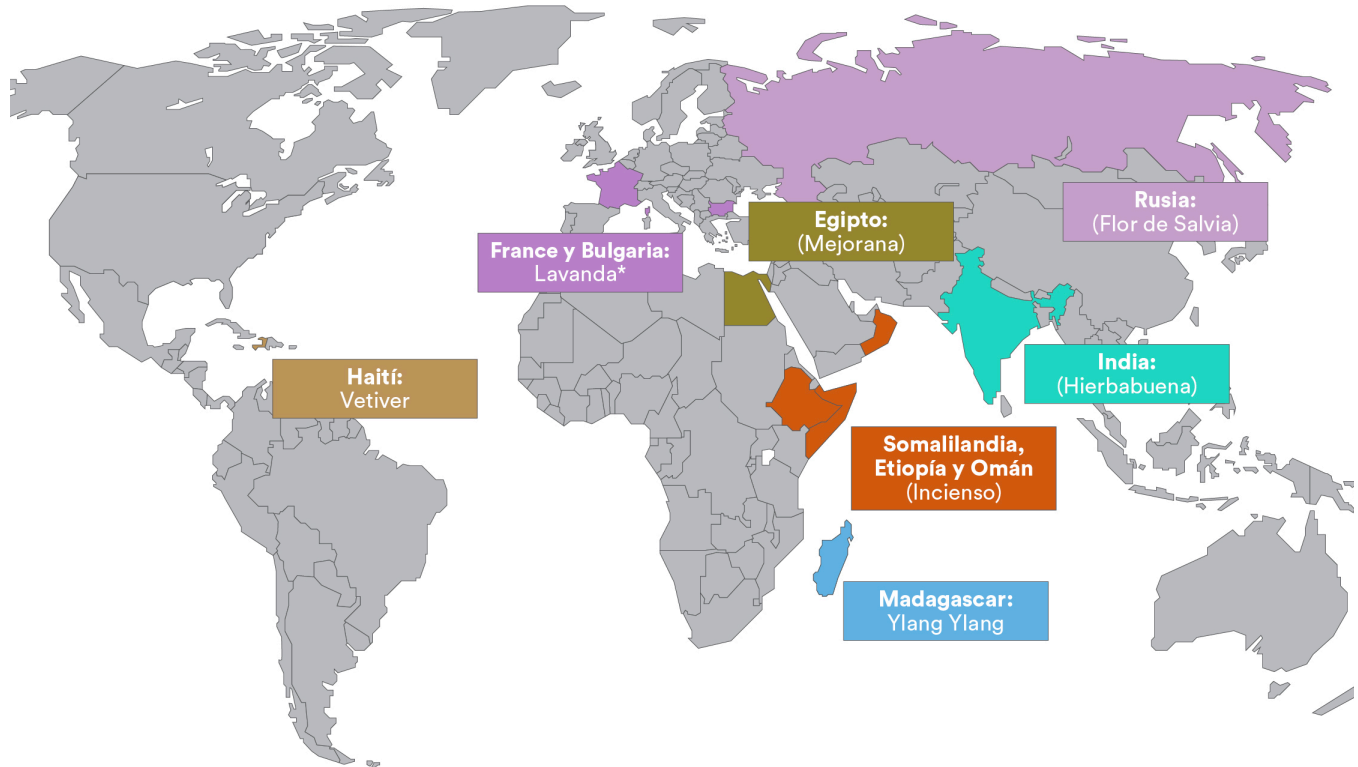
3. Una vez que hayan crecido, vacía el agua adicional.

4. Añade dōTERRA Peace y revuelve.

Necesitas agregar agua varias veces por semana para que las perlas no se encojan. También deberás volver a añadir dōTERRA Peace cada dos o tres días para refrescar el aroma. Las perlas de hidrogel no son comestibles y las debes mantener fuera del alcance de los niños.

Consejo: para una decoración adicional, agrega un poco de cinta o encaje alrededor de tu recipiente.

¿De dónde viene dōTERRA Peace®?



¿Por qué usar dōTERRA Peace®?

El **Incienso** promueve una atmósfera de armonía y relajación.

La **Lavanda** es un favorito en todo el mundo por su aroma tranquilizante. Este aceite esencial, destilado de ápices florecientes de la planta de lavanda, tiene una fragancia ligera a talco.

El **Labdanum** se destila de la resina del heliantemo.

El **Vetiver**, que proviene de las raíces de un fragante pasto, es conocido en la India como el "aceite de la tranquilidad".

El dulce e intoxicante aceite esencial de **Ylang Ylang** tiene un aroma suave y gentil.

La **Mejorana** es una fragante hierba floreciente nativa Mediterráneo que tiene un dulce aroma.

Más suave que su prima botánica la Menta, el aceite esencial de **Hierbabuena** suele utilizarse en la aromaterapia por su aroma dulce, fresco y mentolado.

La **Flor de Salvia** tiene altas concentraciones de acetato de linalilo, que se encuentra en otros aceites florales relajante como la Lavanda.



Consejo

Logra la paz:

Difunde o inhala dōTERRA Peace mientras escribes un diario de gratitud para disfrutar, apreciar y mejorar sus beneficios aromáticos.

Manzanilla Romana

¿Qué es la Manzanilla Romana?

El aceite esencial de Manzanilla Romana se destila por arrastre de vapor de la flor de la planta Manzanilla Romana. Sus flores son parecidas a la margarita y su olor es dulce, casi como manzana. El aceite esencial de Manzanilla Romana tiene un efecto calmante sobre el cuerpo.* Su aroma es suave, pero potente. Un uso común de la manzanilla es en tés herbales, pero su fragancia está incluida en muchos perfumes y productos para el cuidado personal.

¿Cómo puedo usar la Manzanilla Romana?

Aromáticamente

Dulce, floral y herbáceo, el aroma del aceite esencial de Manzanilla Romana relajante. Lo puedes difundir o inhalar directamente de la botella (o de tus manos) para transformar la atmósfera haciéndola más tranquila y más reconfortante.

Tópicamente

Añade unas cuantas gotas de Manzanilla Romana a la palma de tus manos mientras te aplicas tus productos favoritos para la piel y el cabello, y promover su apariencia saludable, con el toque de un aroma floral y dulce.

Internamente

Añade un par de gotas a un té herbal para tener tu propio té de manzanilla, mientras recibes los relajantes beneficios internos de este aceite esencial.* También puedes añadir Manzanilla Romana a jugos y otras bebidas. O puedes poner unas cuantas gotas en una Cápsula vegetal para tomarlo de esa manera.

¿Cuándo debo usar la Manzanilla Romana?

Cuando se ingiere, el aceite esencial de Manzanilla Romana brinda una experiencia verdaderamente calmante para el cuerpo,* y, cuando se aplica tópicamente, calma la piel.

Cuando necesites un ambiente sereno, puedes sacar tu botella de Manzanilla Romana. Puedes difundir el aceite, o aplicarlo en los puntos de pulso, o inhalarlo directamente de tus palmas.

Uno de los mejores momentos para usar la Manzanilla Romana es al acostarse. Difunde este aceite, o una mezcla que lo incluya, durante tu rutina nocturna, te ayudará a relajarte y a prepararte para el descanso. Justo antes de acostarte, pon una o dos gotas sobre tu almohada o tus sábanas. También lo puedes aplicar en la planta de los pies para calmar a los niños inquietos a la hora de la siesta o por la noche.

Hazlo tú mismo con Manzanilla Romana:

Rocío para hacer una pausa y refrescar una habitación

¿Ya estás listo para transformar tu cocina, tu cuarto, tu oficina, tu sala, tus espacios? Cuando quieras cambiar tu ambiente, una de las formas más rápidas es infundir un nuevo aroma. Los aceites esenciales pueden personalizar tu atmósfera al traer aromas llenos de energía, tranquilos o brillantes.

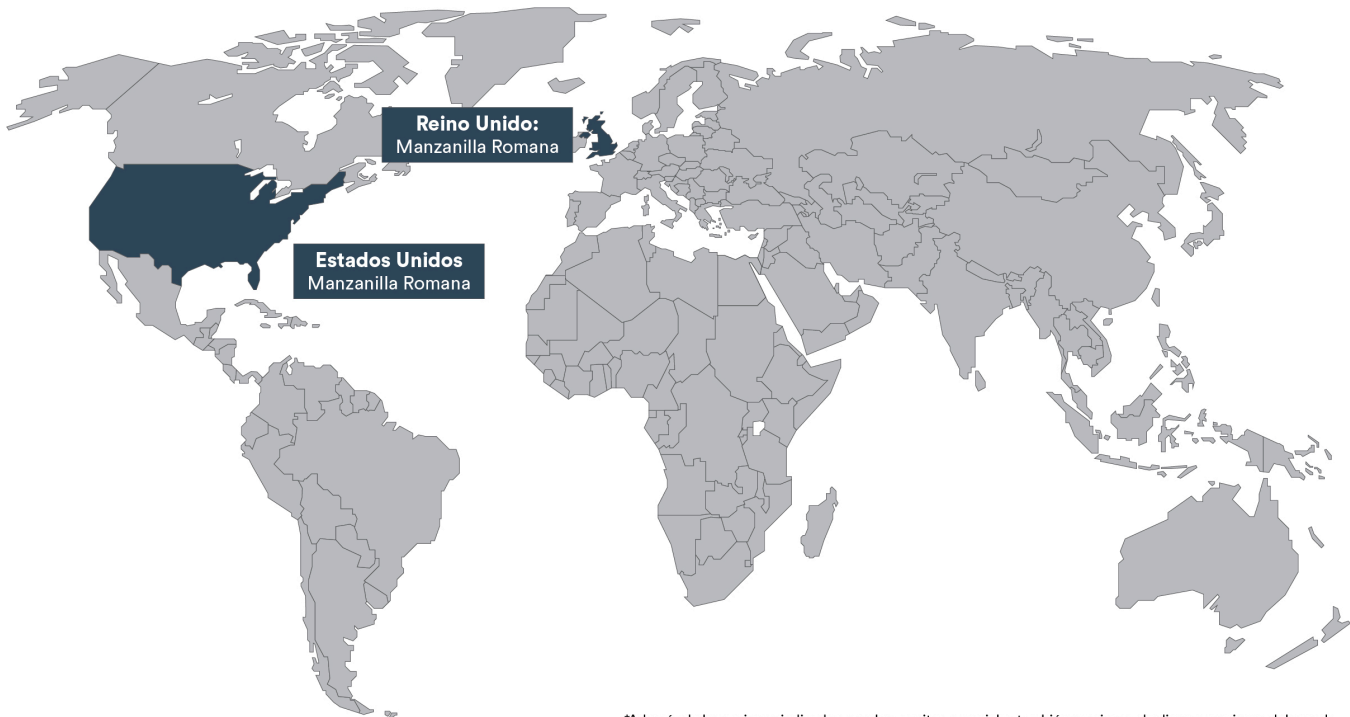
Ingredientes:

- 1.5 onzas de agua destilada
- 1.5 onzas de hamamelis
- Botella rociadora de 4 onzas
- 15 gotas de aceite de Manzanilla Romana
- 15 gotas de aceite de Romero

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en la botella rociadora.
2. ¡Agita bien antes de rociar y a disfrutar!

¿De dónde viene la Manzanilla Romana?



*Además de las regiones indicadas, muchos aceites esenciales también provienen de diversas regiones del mundo.

¿Por qué usar Manzanilla Romana?

El tiglato de isoamilo, uno de los principales componentes químicos del aceite esencial de Manzanilla Romana, brinda un aroma relajante cuando se necesita. Otro constituyente químico esencial de la Manzanilla Romana es el isobutil angelato. Las investigaciones experimentales sugieren que puede ayudar a aliviar el aparato digestivo y el sistema inmune, además de sus beneficios calmantes en todo el cuerpo cuando se ingiere.*



Consejo:

Una taza con Manzanilla

Si quieres un té casero fácil y rápido antes de dormir, añade una o dos gotas de Manzanilla Romana en agua caliente, con una cucharada de miel y otros ingredientes que quieras.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Romero

¿Qué es el Romero?

Refrescante y herbáceo, el aroma a pino del aceite esencial de Romero ha sido usado por miles de años. El Romero es una fragante hierba de la familia de la menta, que incluye muchas hierbas populares en la cocina, como albahaca, salvia, orégano y mejorana.

El nombre del Romero en latín es "rocío marino". Fiel a su nombre, el Romero crece Silvestre en las costas del Mediterráneo. A la mayoría de los insectos les disgusta el olor del Romero, así que es una buena planta para el jardín.

¿Cómo puedo usar el Romero?

Aromáticamente

El distintivo aroma herbáceo del Romero lo convierte en un aceite esencial popular, en particular para promover una atmósfera renovadora y rejuvenecedora. Difúndelo o agrégalo a un rocío refrescante para las habitaciones mientras estudias o trabajas.

Tópicamente

Ya que la piel de la cara es muy sensible y delicada, algunas personas se preguntan si el uso del Romero es seguro para la misma. ¡La respuesta es sí! Una de las maneras más sencillas de experimentar los beneficios tópicos del aceite esencial de Romero es incorporarlo en la rutina facial normal. Añade una gota a tu humectante favorito y aplícalo suavemente sobre tu cara. El Romero también hace maravillas por tu cuero cabelludo y tu cabello. Cepilla tu cabello con Romero o úsalo al peinarte. Además de sus beneficios tópicos, disfrutarás del suave aroma a Romero todo el día.

Internamente

Ya que el aceite esencial de Romero promueve un aparato respiratorio saludable y ayuda al bienestar digestivo, es muy usado internamente.* Puedes agregar unas cuantas gotas de Romero en una Cápsula vegetal o en un vado de agua cuando quieras ayudar al bienestar de la función de los órganos.* El Romero, alto en antiinflamatorios, ayuda al bienestar de la función hepática tomado internamente.*

¿Cuándo debo usar el Romero?

Al final de un largo día, aprovecha las propiedades renovadoras del Romero, añadiendo unas gotas a un baño tibio, junto con otros aceites esenciales rejuvenecedores. Difúndelo para disfrutar del aroma en todo tu hogar, o mientras trabajas en tus proyectos.

¡El Romero también es fabuloso en la cocina! Como ya dijimos, el aceite esencial de Romero ofrece sorprendentes beneficios internamente,* y la cocina es uno de los mejores lugares para incorporarlos. Puede añadirlo a tus platillos de carne o marinadas favoritas. Acompaña muy bien al pollo, cordero, puerco, papas, panes, aderezos para ensaladas y más, y no necesitas más que una pequeña gota para una gran explosión de sabor.

Hazlo tú mismo con Romero:

Enjuague para el cabello de Romero y Lavanda

Con este enjuague para el cabello de Romero y Lavanda te sentirás como reina de la naturaleza floral.

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 5 gotas de aceite de Romero
- 5 gotas de aceite de Lavanda

Instrucciones:

1. Pon el agua a hervir en una olla grande, cuando hierva, retírala del fuego.
2. Deja enfriar y añade el vinagre y los aceites esenciales de Lavanda y Romero.
3. Vacíala en un frasco de vidrio, ciérralo y agítalo. Déjalo reposar durante al menos dos horas (o toda la noche) y cuela.

4. Para usarlo, aplica un poco en tu cabello y date un masaje de cuero cabelludo. Enjuaga con agua fría. ¡Úsalo unas dos veces por semana y disfruta de un cabello saludable y lleno de vida!

¿De dónde viene el Romero?



* Nuestro Romero se abastece en el Norte de África. La ubicación exacta es confidencial.

¿Por qué usar Romero?

El constituyente químico 1,8-cineol es un éter monoterpeno que a veces se le llama eucaliptol. Un componente de los aceites esenciales de Eucalipto, Árbol de Té, Albahaca, Romero, Salvia y hasta Menta, 1,8-cineol tiene un aroma similar al alcanfor y un sabor agradablemente especiado. Se suele usar como saborizante en panes, dulces y bebidas, pero se ha visto que su ingestión a altos niveles es tóxica. Fuera de sus muchos usos en la industria de los alimentos, las investigaciones recientes han encontrado que el 1,8-cineol puede tener curiosos beneficios para tu salud. Se ha demostrado que, cuando se usa internamente a bajos niveles, el 1,8-cineol ofrece varias propiedades que promueven el bienestar. Ayuda a aliviar y apoyar la función respiratoria,* y la investigación experimental sugiere que el 1,8-cineol también ofrece apoyo antioxidante cuando se consume.*

Las investigaciones experimentales sugieren otro uso singular del Romero: como repelente de insectos aromático o tópico. Antes de ir de excursión, aprovecha esta propiedad y agrega unas cuantas gotas de Romero (o Menta) en tus brazos y piernas.



Consejo:

Puré de papas mejorado

La siguiente vez que hagas puré de papa, añade aceite esencial de Romero para darle un giro de sabor a este clásico platillo. Los aceites esenciales son potentes, así que debes empezar con tan solo una gota, pues siempre podrás añadir más si así lo deseas.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Hierbabuena

¿Qué es la Hierbabuena?

Existen cientos de variedades de menta, una de la más antiguas y populares es la hierbabuena. Aunque en ocasiones se confunde con la Menta el aceite esencial de Hierbabuena es químicamente distinto y solo contiene un toque del mentol que domina el sabor de la Menta. La Hierbabuena es una menta más suave y dulce, una gran opción para los niños o las personas con piel sensible. Esta refrescante hierba se usa como saborizante en todo el mundo.

¿Cómo puedo usar la Hierbabuena?

Aromáticamente

El aroma del aceite esencial de Hierbabuena es fresco y vivaz. Difunde Hierbabuena, inhala su aroma directamente de la botella, úsalo para refrescar el aire y más.

Tópicamente

La Hierbabuena también se puede usar tópicamente. Lleva contigo su entusiasta aroma, aplica una pequeña cantidad en tus sienes y nuca. Si lo deseas, dilúyelo con un poco de Aceite de coco fraccionado, o tu aceite portador preferido, para minimizar cualquier sensibilidad potencial de la piel, y para incrementar la absorción. Además, al diluir la Hierbabuena el aroma dura más tiempo en tu piel.

Uno de los mejores usos tópicos de la Hierbabuena es oral. El aceite esencial de Hierbabuena se usa comúnmente en productos dentales por sus suaves propiedades de limpieza y por ayudar a mantener un aliento fresco. Añade una gota en tu cepillo o pasta de dientes antes de cepillarte, para un destello como la menta. También puedes agregar un par de gotas en un vaso de agua pequeño y tendrás un refrescante enjuague bucal.

Internamente

Tomada internamente, la Hierbabuena ayuda al aparato digestivo, y se suele tomar con agua para ayudar a la digestión.* Para tomar la Hierbabuena internamente, puedes poner una gota directamente bajo tu lengua; puedes agregarla a bebidas como agua, té o jugo, o tan solo agregar un par de gotas en una Cápsula vegetal.

¿Cuándo debo usar la Hierbabuena?

La suave Hierbabuena es perfecta para difundirla en cualquier momento que quieras una atmósfera fresca, franco y acogedor. El fresco y delicioso aroma de la Hierbabuena es útil en la cocina o el baño y es muy agradable cuando se usa en la limpieza. Añade unas cuantas gotas en una botella rociadora con agua y tendrás tu propio y efectivo limpiador para superficies. Para incrementar su poder de limpieza, añade también Limón. El aroma cítrico y mentolado hará que tu hogar huelga de maravilla.

Otro buen uso de la Hierbabuena consiste en agregarlo a tu rutina de cuidado oral. Haz buches con una o dos gotas y agua para lograr un aliento fresco y obtener sus grandes beneficios. También puedes poner una gota en tu cepillo de dientes al cepillarte por la mañana o por la noche.

Si comiste de más, y tu estómago pide algún alivio, usa Hierbabuena. Tomada internamente, la Hierbabuena ayuda con el malestar estomacal.*

Hazlo tú mismo con Hierbabuena:

Pastillas refrescantes de Tangerina y

Hierbabuena para el triturador de basura

A nadie le gustan los malos olores del triturador de basura. Estas pastillas refrescantes de Tangerina y Hierbabuena para el triturador de basura limpian y desodorizan el triturador, y son fáciles de usar. ¡Desearás haberlas conocido antes!

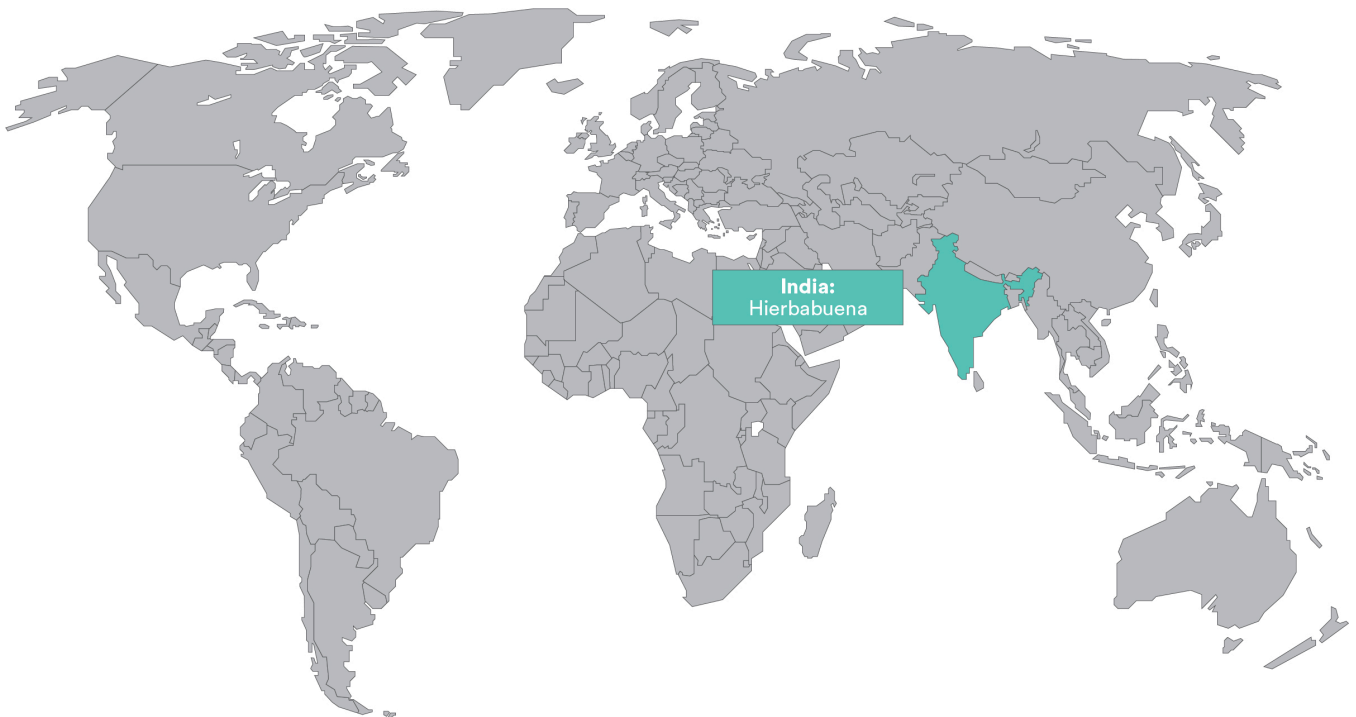
Ingredientes:

- 2 tazas de bicarbonato de sodio
- 1 taza de sal
- ½ taza de agua
- ¼ taza de jabón de Castilla líquido
- 15 gotas de aceite de Tangerina
- 15 gotas de aceite de Hierbabuena

Instrucciones:

1. Combina el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón.
2. Añade el jabón de Castilla y los aceites esenciales a la mezcla.
3. Añade agua, una cucharada, sin dejar de mover, hasta lograr una consistencia como de arena mojada. (Debe mantener la forma al presionarla. Si agregas demasiada agua, añade más bicarbonato de sodio y sal hasta lograr la consistencia correcta).
4. Coloca la mezcla en moldes de silicón pequeños y apriétala. Si no tienes moldes de silicón, toma una cuchara medidora y coloca montoncitos apretados en papel encerado.
5. Deja secar 24 horas, o hasta que endurezcan.
6. Guarda las pastillas en un frasco para usarlas la siguiente vez que laves los trastes. Coloca una o dos en el triturador de basura y hazlo funcionar.

¿De dónde viene la Hierbabuena?



¿Por qué usar Hierbabuena?

La química de los aceites esenciales Hierbabuena y Menta es distinta de muchas maneras, lo que significa que sus beneficios también son distintos. Algunos de los constituyentes primarios de la Hierbabuena incluyen carvona (que apoya el bienestar del sistema nervioso*) y limoneno (que es responsable de muchos de los poderosos beneficios de los aceites cítricos), ninguno de los cuáles existe en altas cantidades en la Menta.



Consejo:

Da más sabor con la Hierbabuena

Hierbabuena es popular para saborizar marinadas, postres, dulces, condimentos y bebidas veraniegas como limonada de menta and mojitos. Añádela a tus propias recetas para lograr un refrescante cambio en sabor y ayudar a tu bienestar interno.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Tangerina

¿Qué es la Tangerina?

La Tangerina es un fruto cítrico muy cultivado en todo el mundo (segundo en popularidad después de la naranja dulce). La tangerina, el cítrico más dulce, es un híbrido de la mandarina, con un sabor comparativamente más fuerte y concentrado que la naranja dulce. Este pequeño y jugoso fruto tiene una piel delgada, donde reside el aceite esencial.

Se cree que la naranja Tangerina se desarrolló en Marruecos y toma su nombre de la ciudad puerto de Tánger, donde los europeos y americanos que visitaban el lugar se enamoraron de ellas en los siglos dieciocho y diecinueve. Este delicado fruto fue llevado a Europa y América, donde se le dio el nombre de Tangerina, que literalmente significa "proveniente de Tánger".

¿Cómo puedo usar la Tangerina?

Aromáticamente

El aroma picante y fresco del aceite esencial de Tangerina se convierte rápidamente en un favorito. Difunde. Difunde Tangerina o úsala aromáticamente para crear una atmósfera brillante y alegre.

Tópicamente

Cuando se aplica tópicamente, la Tangerina limpia y purifica. Pon una gota en tu limpiador facial al final de día para un estímulo o con tu humectante nocturno, y disfruta del dulce y sutil aroma en tu piel.

Recuerda que los aceites cítricos pueden causar fotosensibilidad de la piel cuando se aplican tópicamente antes de exponerte a los rayos UV, así que solo debes usar la Tangerina tópica cuando sabes que pasarás tiempo bajo la luz directa del sol. O aplícalo con cuidado en áreas que quedarán cubiertas por el sol. Lo mejor es evitar la luz del sol o rayos UV por 12 horas después de la aplicación tópica de un aceite cítrico.

Internamente

Además de los beneficios para mantener un buen metabolismo, la Tangerina ayuda a la salud inmune, la respiración y la digestión, cuando se toma internamente.* ¡Usa una gota para saborizar tu agua o agrégalo a un smoothie y disfrute de su sabor y sus beneficios!

¿Cuándo debo usar Tangerina?

Brillante, intrépido, energético, el aceite esencial de Tangerina es grandioso por la mañana. Difúndelo para crear un ambiente positivo mientras tu familia se prepara para el día. Aromáticamente es hermoso por la tarde y durante la primavera y el verano, ya que el aroma de la Tangerina va perfecto con los rayos de sol que entran por la ventana.

Al igual que otros aceites cítricos, la Tangerina es una gran adición a tu rutina de limpieza ecológica. La cocina y el baño pueden oler como el fresco aroma de las tangerinas en lugar de los aromas sintéticos y de productos químicos.

Hazlo tú mismo con Tangerina:

Ponche Tropical de Tangerina

En tu siguiente día de campo o carne asada, sirve un ponche tropical de Tangerina. Esta bebida deliciosa y refrescante que será todo un éxito.

Ingredientes:

- 2 tazas fruta congelada
- ¼ de galón de limonada
- 1 taza de jugo de naranja
- 3 gotas de aceite de Tangerina

Instructions:

1. Bate la fruta y el jugo de naranja en la licuadora, junto con la Tangerina.
2. Combina con la limonada y bate de nuevo.
3. ¡Sirve frío y disfruta!

¿De dónde viene la Tangerina?



¿Por qué usar Tangerina?

Al igual que muchos otros aceites cítricos, el aceite de Tangerina es rico en limoneno y es un poderoso aceite esencial purificante. La Tangerina es única entre los aceites cítricos, ya que tiene una composición química diversa, incluyendo importantes cantidades de alfa-Pineno, mirceno y hasta linalool. Gracias a esta diversidad la Tangerina puede ofrecer una mayor variedad de beneficios.



Consejo:

Golosinas de Tangerina

Una gota o dos de Tangerina pueden transformar casi cualquier plato en algo especial. Añade una gota a tu yogurt, panes, postres, bebidas y más. No solo tendrás un toque de sabor único y delicioso, ¡también recibirás todos los beneficios de la Tangerina!*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.