

# Hierbabuena

*Mentha spicata* 15 mL

dōTERRA

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



**CP** **TG** Certified Pure Therapeutic Grade

## Aplicación:



## Parte de la planta:

Planta

## Método de extracción:

Destilación por arrastre de vapor

## Descripción aromática:

Dulce, mentolado, fresco

## Componentes químicos principales:

Carvona, limoneno, 1, 8-cineol,  $\beta$ -mirreno

## BENEFICIOS PRINCIPALES

- Promueve la digestión y ayuda a reducir el malestar estomacal ocasional\*
- Promueve un sentido de enfoque y eleva el estado de ánimo
- Limpia la boca y promueve un aliento fresco

## Hierbabuena

*Mentha spicata* 15 mL



## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La hierbabuena es una planta perenne que crece 11-40 pulgadas de alto y florece en climas templados. Es ampliamente utilizada en gomas de mascar, dulces y productos dentales por su sabor a menta y promueve un aliento fresco. La hierbabuena se ha usado durante siglos por sus beneficios digestivos. Su dulce y refrescante aroma es limpiador y edificante, haciéndolo ideal para evocar un sentido de enfoque y un estado de ánimo positivo. La hierbabuena es muy diferente de la menta, por lo que es una opción suave para usar en niños y en aquellos con piel sensible. En la cocina, la hierbabuena se usa frecuentemente en ensaladas, bebidas y postres, pero también puede ser utilizada en aderezos caseros para ensaladas y para marinar carnes.

## USOS

- Difúndelo para elevar el estado de ánimo.
- Aplica al cepillo dental antes de cepillarte los dientes para un aliento fresco.
- Agrega una gota o dos a cualquier postre, bebida, ensalada o plato principal para sazonar y promover la digestión.\*
- Para malestar estomacal ocasional, agrega 1-2 gotas al agua y bébelo.\*

## INSTRUCCIONES DE USO

**Difusión:** Utiliza tres a cuatro gotas en el difusor de tu elección.

**Uso interno:** Diluye una gota en 4 oz. fl. de líquido.

**Uso tópico:** Diluye con aceite fraccionado de coco de dōTERRA para minimizar cualquier sensibilidad en la piel. A continuación precauciones adicionales.

## PRECAUCIONES

Posible sensibilidad de la piel. Mantén fuera del alcance de los niños. Si estás embarazada, amamantando o bajo cuidado médico, consulta a tu médico. Evita el contacto con los ojos, oídos internos y zonas sensibles.

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