

The dōTERRA® Essentials



Jenny Hernández Asesora de Bienestar dōTERRA Colombia
WhatsApp +573188203858



BIENESTAR ESENCIAL
doTERRA

101 USOS

KIT INTRODUCTORIO doTERRA



ō LAVANDA

La lavanda se ha utilizado y apreciado desde hace siglos por su aroma inconfundible y sus innumerables beneficios. En la antigüedad, los egipcios y los romanos usaban lavanda para el baño, la relajación, para cocinar y como un perfume; es ampliamente utilizada por sus cualidades calmantes y relajantes que siguen siendo las cualidades más notables de la lavanda.

Debido a las propiedades versátiles de la lavanda, se considera el aceite que se debe tener a mano en todo momento, incluyendo sus propiedades calmantes que promueven el sueño reparador y alivian sentimientos de tensión.



ō LAVANDA



- **Crema limpiadora de avena y lavanda.** Un limpiador natural calmante para pieles delicadas, sensibles o secas. Al final encuentras la receta!
- **Quemaduras leves, alivio mayor.** Cuando te pasaste un poco tomando el sol, un poco de aceite de lavanda es útil para prevenir la descamación de la piel.
- **Auxilio a heridas.** La lavanda tiene propiedades desinfectantes. Es muy buena para la piel y maravillosa para aliviarse de cortaduras y raspones, especialmente si la cortadura o raspón se localiza donde es difícil mantener cubierto.
- **Alivia los dolores de oídos.** Puedes entibiar el aceite de lavanda (no hervirlo), mezclarlo con aceite de oliva y suavemente dar masaje alrededor de las orejas (no en los oídos) y cerca de las glándulas de la garganta.
- **Una respuesta al clima seco.** Si sufres de piel seca y picazón, y no quieres perder el tiempo con lociones con olor a químicos, agrega lavanda al aceite fraccionado de coco y ¡estarás cómodo!
- **Tacones terribles y pies fatigados.** Si has estado usando sandalias todo el día, la solución es agregar 6 gotas de lavanda a un baño caliente para los pies.
- **Alivio al cuello.** Cuando tengas tensión en el cuello y en el omoplato, aplica lavanda con aceite fraccionado de coco, ¡respíralo y da masaje a esos nudos!
- **Una capucha de maravilla.** La próxima vez que tengas un resfriado o gripe, recuerda hacer vahos de vapor de lavanda. Agrega 4-6 gotas a un tazón de agua caliente. Coloca una toalla sobre tu cabeza e inhala lenta y profundamente el vapor.
- **Dolor muscular.** Aplica tópicamente 1 gota de aceite de lavanda, puedes mezclar con aceite de coco fraccionado.

ō LAVANDA



- **Suaviza sabores cítricos.** Utilízcela en salsas livianas de limón para el pollo o el pescado o una mermelada espesa de naranja, ensaladas cítricas, limonada y más.
- **Salsa BBQ y escabeche deliciosas.** Pollo mechado, pescado a la parrilla con miel o con ajo y mezcla de romero, esparcido en verduras asadas, pedazos de pollo al escabeche con miel y lavanda, ¡que delicia.
- **Cocine a lo grande.** Además de otros ingredientes, la lavanda es excelente agregándola al pan de plátano, de arándano, galletas de lavanda limón, salmón asado, galletas de azúcar de lavanda, pastelitos de lavanda, pastel de lavanda, ¡claro que sí!
- **Dele un giro delicioso a los azúcares.** Utilice lavanda para sustituir al extracto de vainilla ya sea en cremas, natillas y azúcar. Se usa con glaseado de lavanda, también agregando miel al te o una tostada para un sabor extra, y como no al sirope de arce.
- **Dormir como un bebé.** Agrega unas gotas de aceite de lavanda a las almohadas, a la ropa de cama o en las plantas de los pies a la hora de acostarte. También pon 4 a 6 gotas en tu difusor de aromas.
- **Agua de calma.** Toma internamente para reducir los sentimientos de ansiedad. En un vaso con agua agregar 1 gota de lavanda.
- **Calmante del dolor de cabeza.** Aplicar 1 gota en cada sien, aromatizar en difusor y también inhalar varias veces.
- **Hermosas pestañas.** Agrega 1 gota de aceite de lavanda a tu rímel y tus pestañas se fortalecen y crecen.
- **Dermatitis por el pañal.** Mezcla aceite de coco con 1 gota de aceite de lavanda en tus manos, luego aplica en la zona del área afectada.

ō LAVANDA

- **¡No más picaduras!** Los insectos y bichos rastreros, no son muy aficionados al olor de la lavanda. De hecho, lo odian. Si se te olvida ir por la ruta de la prevención, la lavanda alivia las picaduras, la picazón y la inflamación.
- **¿Los niños no se calman?** Gotas de lavanda en sus almohadas... es cómo magia. Ayudará a tranquilizar su mente, calmarlos, hace que la hora de dormir sea un poco más gratificante y lo mejor de todo... los arrullará en un sueño reparador.
- **Alergias y congestión.** La lavanda puede calmar los rebeldes problemas de la sinusitis, las alergias desafiantes y otros problemas respiratorios. Solo aplícala en la nuca, pecho y entre tus ojos. También puedes fabricar un roll-on con Lavanda, Limón y Menta y aplicártelo tópicamente, o beber un vaso de agua con una gota de cada uno de estos tres aceites. Calma todo tipo de reacciones alérgicas!
- **Agua de lavanda.** En 1 litro de agua agrega 1 gota de aceite de lavanda, mezclar muy bien. Tomar durante el día.
- **Acné.** Coloca 1 gota de aceite de lavanda sobre el área afectada, da suaves masajes. Hazlo por 3 días seguidos 1 vez al día.
- **Mareos.** Si vas a salir de viaje, lleva contigo el aceite de lavanda para inhalar y respirar profundamente, será tu fiel compañero de una viaje feliz
- **Atenuar las estrías.** Aplica tópicamente 1 gota de aceite de lavanda con aceite de coco fraccionado o de almendras y oliva, da masajes en esa área y deja actuar.
- **Depresión postparto.** Aplica tópicamente o en difusor en la habitación.



ō LAVANDA



- **Ahuyenta el aire estancado del armario.** Conoces ese olor. Telas de toda variedad, zapatos para cada ocasión, más el contenedor de la ropa y nada de aire fresco. Ya sea que lo difundas, lo rocíes con spray o goteado en bolitas de algodón, ¡ahuyentas el olor a guardado!
- **Quita lo punzante del vinagre.** Si limpias con vinagre, pero el olor no te deja ni estar en pie, la lavanda es la respuesta. Sólo agrega lavanda al vinagre en una botella con spray y ¡ya está!
- **Velas de lavanda.** Ahh... el arte perdido de la fabricación de velas. Si alguna vez has hecho velas, sabes lo divertido que puede ser. Cuando agregas lavanda, ¡el aroma que se libera es intensamente terapéutico!
- **Pisos de madera, como nuevos.** Las ceras comerciales para pisos a menudo contienen productos químicos abrasivos. La madera ama el aceite. ¡Solo agrega lavanda a tu sistema de limpieza y tu piso se verá como nuevo!
- **Ayuda a esa confiable gorra.** Una muy usada y querida gorra puede lucir grandiosa, pero no oler muy bien. Agrega 3 gotas de lavanda para hacerla tolerable. ¡Será tu gorra favorita también si tienes dolor de cabeza!
- **Aromatizante hecho en casa.** Pon bicarbonato y unas 5-6 gotas de aceite de lavanda en un pequeño frasco de vidrio. Abre unos agujeros en la tapa. Colócalo en áreas malolientes (cerca del basurero, la ropa sucia), agita el frasco a menudo.
- **Cabello y caspa.** Mezcla 1 cucharada de aceite de coco fraccionado o aceite de oliva con 1 gota de aceite de lavanda y da suaves masajes en el cuero cabelludo.

Crema limpiadora de avena y lavanda:

Un limpiador natural calmante para pieles delicadas, sensibles o secas. La avena se ha utilizado desde antiguo por sus propiedades calmantes para la piel, pues es rica en polisacáridos naturales que se vuelven glutinosos al contacto con el agua para crear una crema limpiadora nutritiva para pieles delicadas. El aceite de almendras, calma y enriquece la piel y ayuda a prevenir la deshidratación, mientras que la lavanda es calmante y aporta una fragancia delicada.

Ingredientes de la crema limpiadora calmante de lavanda y avena:

- 25 g de avena orgánica y un poco de agua mineral
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas y media de aceite de almendras
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Elaboración de la crema limpiadora calmante de lavanda y avena:

Pon la avena en un bol, cubierta completamente de agua mineral y déjala en remojo como mínimo 1 hora. Bate el huevo en la batidora añadiendo el aceite de almendras gota a gota. la mezcla debe quedar como una emulsión espesa cuando hayas agregado el aceite. Añade el aceite de lavanda, también gota a gota. Cuela la avena escurriendo el líquido (la leche de avena) en un bol. Reserva la leche de avena pero no el cereal. Vierte lentamente la leche de avena en la mezcla de huevo, removiendo lenta y constantemente hasta que adquiera la consistencia fina de una loción. Consérvala en una botella de cristal esterilizado con cierre hermético. Refrigera en la nevera y utiliza en los 3 días siguientes.



ō LIMÓN



¡El increíble olor y sabor del aceite esencial de limón es una gran bendición para ti y tu hogar! Los beneficios reales residen en sus poderosas habilidades de limpieza, purificación y vigorización.

¡Este aceite esencial de potencia es uno sin el cual cada casa nunca debería quedarse!

El aceite esencial de limón es un imprescindible en el botiquín natural por su gran versatilidad y sus amplios usos.

ō LIMÓN



- **Huele a limones, no a productos químicos.** Agregue un par de gotas de aceite esencial de limón a su lavavajillas. Su cristalería estará limpia y desinfectada.
- **Un limpiador original de uso múltiple.** Mezcle 5-6 gotas de aceite esencial de limón con agua y vinagre en una botella de spray (vidrio) para limpiar y purificar las superficies. Úselo para limpiar mostradores de cocina y electrodomésticos. No va bien con el plástico, ya que los aceites cítricos tienen la propiedad de disolver los plásticos, las grasas y derivados del petróleo,
- **Para limpiar acero inoxidable,** mezcle aceite esencial de limón con aceite de oliva para obtener mejores resultados.
- **Preserve lo que tiene.** Use aceite esencial de limón en un spray (botella de vidrio) para mantener su fruta cortada fresca hasta servir.
- **Toallas con mal olor.** Cuando las toallas de su cocina huelen mal, agregue aceite de limón a su detergente, remoje durante la noche, lave, seque y su cocina olerá mucho mejor.
- **Alcalinizar el agua.** En ayunas agregue 1 gota de aceite de limón a 1 vaso de agua caliente, esto prepara su organismo para un nuevo día.
- **Efecto desintoxicante.** Cuando sientas malestar estomacal, agregue 1 gota de aceite de limón a 1 vaso de agua, también puede adicionar una pizca de bicarbonato de sodio.
- **Baja la ansiedad por comer.** Tome 1 vaso con agua y 1 gota de limón cuando tenga ataques de ansiedad por comer, lo más probable es que su cuerpo tenga sed y no hambre.
- **NO usar tópicamente frente al sol en la piel.** Todos los cítricos especialmente el limón son fotosensibles, lo cual puede ocasionarle manchas en la piel.
- **Drenaje linfático.** Tomar 1 litro de agua al día con 2 gotas de aceite de limón permite drenar los líquidos acumulados en las zonas del cuerpo a través de la orina.

ō LIMÓN

- **Erradicar los olores indeseables.** La próxima vez que tenga un popurrí internacional de alimentos preparándose simultáneamente en su complejo de apartamentos a la hora de la cena, asegúrese de difundir Limón para neutralizar los olores.
- **Deshazte de las cosas pegajosas.** El aceite esencial de limón es excelente para eliminar la savia pegajosa de los árboles, los residuos de adhesivos de los frascos de vidrio y los marcadores permanentes.
- **Chicle.** Ayuda a quitar el chicle de la ropa e incluso del cabello.
- **Limonada fresca.** Agrega 1 a 2 gotas de Limón a 1 litro de agua en jarra de vidrio. Agrega hielo y agita bien. Te encantará el sabor.
- **Garganta.** Añada 1 gota de aceite limón a 1 cucharada de miel y tomar para aliviar el dolor de garganta.
- **Insectos.** Es un excelente repelente de insectos, añadir 2 gotas de limón al spray o atomizador de vidrio con agua.
- **Antioxidante.** Tomar diariamente 1 gota de aceite de limón con agua permite eliminar tóxicos y materiales pesados del cuerpo. Así su piel lucirá radiante, fresca y joven.
- **Bronquitis.** Agrega a una taza de zumo de naranja caliente, una cucharada de miel y 1 gota de aceite de limón y tomar en la noche.
- **Energía.** Inicia tu día con toda la energía y vigor, pon 2 a 3 gotas en el difusor de aromas.
- **Alivia las náuseas.** El aceite esencial de limón es un remedio natural para las náuseas, especialmente si estás embarazada y sufres de náuseas matutinas.
- **Ayuda con la digestión.** El aceite esencial de limón ayuda a aliviar los problemas del sistema digestivo, incluso la gastritis o el estreñimiento.





- **Alivio de viaje por carretera.** Durante un viaje familiar agrega 1 gota de limón a bolitas de algodón y coloca en el auto, el viaje será placentero y fresco.
- **Anímate.** Difunde el aceite esencial de limón para alegrar y energizar tu estado de ánimo en un difusor de aromas.
- **Aumento de sabor.** Agregue una gota de aceite esencial de limón cada vez que esté cocinando con jugo de limón (Salmón a la barbacoa, pastel de merengue de limón, ralladura de limón) para darle un sabor más rico y profundo.
- **Infusiones de té.** Simplemente puede agregar 1 gota de aceite esencial de limón al agua tibia, un té de hierbas y miel.
- **Cuidado de la piel.** El limón ayuda a reducir el acné, hidrata la piel, recupera la piel dañada por los radicales libres y puede incluso eliminar manchas gracias a sus propiedades como antioxidante y por sus efectos anti edad. USAR EN LA NOCHE NO EN EL DÍA.
- **Pérdida de peso.** Ayuda a deshacer la grasa de nuestro organismo, exactamente igual que el aceite esencial de pomelo, y por lo tanto es ideal para la pérdida de peso.
- **Celulitis.** Frotar unas gotas de aceite de limón sobre la celulitis puede mejorar la circulación y ayudar a eliminar los residuos de las células muertas.
- **Ayuda a eliminar toxinas del organismo.** Es ideal para limpiar nuestro organismo y protegerlo de patógenos al estimular la desintoxicación de este a través de la sangre y el hígado.
- **Salud bucal.** Tiene propiedades antibacterianas y antimicóticas se utiliza para tratar afecciones bucales como la candidiasis bucal y el mal aliento. Además, se utiliza para el blanqueamiento de los dientes y para prevenir la caries.



Ó LIMÓN

- Estimula la claridad de pensamiento y de propósito.
- Energizante, estimula la mente y el cuerpo.
- Libera de bloqueos emocionales.
- Da enfoque y claridad cuando su mente está confundida.
- Estimula el sistema inmune.
- Usa en tus recetas de sal y postres dulces.
- Limpia la tabla de picar los alimentos con aceite de limón y eliminará las bacterias que se alojan en la madera.
- Pule y limpia tus muebles combinando aceite de oliva y 1 gota de aceite de limón, se verán relucientes.
- Agrega 1 gota de aceite de limón a un paño húmedo y limpia tu platería.
- Añade 3 litros de agua con 3 gotas de aceite de limón a tu lavadora (acero inoxidable) en la última lavada para dejarla limpia y con aroma fresco.
- Elimina la savia pegajosa de los árboles en tus manos o ropa.
- Lava tu cepillo de dientes con 1 gota de aceite de limón para eliminar las bacterias que se acumulan. Puedes agregar 1 gota de menta si lo deseas.
- ¿Tienes una marca de desgaste de calzado que no se quita? ¡El aceite de limón levanta las marcas de desgaste de forma extraordinaria.
- ¿Estás cansado de ver esos feos hongos en las uñas? El aceite de limón es ideal para las uñas y ayuda a combatir los hongos en las uñas.
- La próxima vez que notes piel dura en tus pies, (por ejemplo, callos, callosidades o juanetes) con frecuencia agrega unas gotas de aceite de limón y ¡pronto tendrás una piel suave!



El aceite esencial de menta se ha utilizado desde la antigüedad con fines medicinales tanto en Europa, como en Japón y China.

La menta en aromaterapia, es muy utilizada para aclarar la mente, ya que estimula la concentración e incrementa la memoria, sobre todo en procesos donde existe una posible exigencia a nivel intelectual.



ō MENTA

- **Indigestión.** Al frotar una sola gota de aceite de menta en el estómago o al tomarla internamente puede calmar la indigestión, el malestar estomacal u otro alboroto digestivo interno. ¡Algo que no debe faltar al viajar!
- **Restaura la vitalidad en la boca.** Cuando tu aliento es fuerte y tu boca se siente pesada, el aceite de menta con agua (y aceite de limón) crea un enjuague bucal saludable y refrescante que deja una duradera sensación de limpieza y frescura.
- **Aire fresco.** Cuando los senos paranasales parecen estar obstruidos, la garganta hinchada y que pica, difunde aceite de menta (o aplícalo tópicamente en el pecho) para el alivio casi inmediato y una revitalizante corriente de aire. La menta actúa como un expectorante y puede brindar alivio para los resfriados, tos, sinusitis, asma y bronquitis.
- **Enfría las articulaciones.** Cuando el paso del tiempo causa estragos en tus articulaciones, dejando esa sensación caliente y dolorosa, el aceite de menta mezclado con aceite de lavanda las enfría como un baño de hielo, pero tú permaneces tibio y seco.
- **Siéntete lleno, más rápido.** La saciedad. Se trata de sentirte lleno, y no de comer en exceso. El aroma del aceite de menta tiene la habilidad de hacerte sentir lleno, más rápido... ¡especialmente si lo respiras durante una comida!
- **Refresca los dedos de los pies.** Si has estado parado todo el día o religiosamente usas zapatos de suela dura, sólo agrega aceite de menta a una compresa de agua fría para refrescar tus cansados y sobre calentados dedos de tus pies.
- **Despabílate.** El aroma vigorizante de la menta es una manera maravillosa, no estimulante para despabilarse en los viajes largos, en la escuela, durante las tareas de última hora.
- **Cabello.** Agrega 1 gota de aceite de menta a tu champú y acondicionador para estimular el cuero cabelludo, energizarte y despertar! Este aceite es un antiséptico natural y también puede ayudar a eliminar la caspa y los piojos.



- **Cuidado alergias.** El aceite de menta tiene la capacidad para relajar los músculos blandos en el cuerpo – los mismos músculos que recubren nuestras vías respiratorias y se afectan en la temporada de alergias. El aceite de menta (con el aceite de limón) sin duda debería ser otra herramienta para el tratamiento de las alergias.
- **Ahuyenta los dolores de cabeza por tensión.** ¿Tienes un dolor de cabeza abrumador? ¡Al aplicar un poco en las sienes, nuca y senos paranasales rápidamente puede entrar en acción y ahuyentar ese dolor de cabeza!
- **Mantén a tus niños alertas.** La próxima vez que tu niño esté un poco indiferente con todo lo que se trata con la escuela y las tareas, intenta rociar un poco de menta en su camisa antes de la hora de estudiar, poner una gota en la lengua o debajo de la nariz para mejorar la concentración y el estado de alerta.
- **Filtra y revitaliza.** Después de un día largo de trabajo, aplica menta, deja que penetre y luego sumérgete en un baño tibio o ducha. El vapor refrescante de la menta te hará sentir fresco, relajado y con energía de nuevo.
- **Agrega un toque refrescante a tu té.** Sólo una gota de aceite de menta puede agregar vida a cualquier té de hierbas (sin tener que añadir mucha azúcar) mientras también ayuda para una digestión normal o para aliviar la acidez.
- **Energía vital.** Usar el aceite de menta antes de hacer ejercicio, inmediatamente despierta tus sentidos y te pone en tus cabales y puedes arrancar.
- **Antojos.** Cuando tengas ese antojo de media mañana, difunde el aceite de menta para dominar la urgencia de comer comida chatarra o cualquier cosa que pueda aparecer frente a ti.



ō MENTA

- **Chocolate.** Resalta el chocolate de muchas maneras: chocolate caliente gourmet, crema de menta para brownie, corteza de menta, galletas de menta etc.
- **Bebidas inolvidables.** Agua de menta con hielo, moca con menta, té de menta, chocolate caliente con menta, es cierto... ¡todo es delicioso!
- **Despierta tu mente.** El aceite de menta activa la función límbica en tu cerebro. La función límbica ayuda a controlar cosas como las emociones y la memoria a largo plazo y se relaciona con las estructuras olfativas en tu nariz.
- **Un arreglo a la picazón.** Si tienes los efectos de una quemadura de sol donde la piel está un poquito cálida y con picazón, aplica una gota de aceite de menta (mezclado con lavanda) para refrescar, calmar y detener la picazón.
- **Viaja al Ártico, sin viajar.** Cuando agregas unas gotas de menta al agua fría, no solo mejora el sabor, si no también te deja con una sensación de aire ártico frío y refrescante en tus vías respiratorias.
- **No a las plagas.** A muchas plagas domésticas no les gusta el aceite de menta – las hormigas, pulgones, escarabajos, ratones y cucarachas intentan mantenerse alejados de la menta. Sólo agrega al agua de un atomizador y rocía donde creas que las plagas se alojan frecuentemente.
- **Limpia naturalmente.** El aceite de menta es un estupendo agente limpiador natural, porque tiene propiedades antibacterianas y anti fúngicas. Rocía sobre los mostradores y superficies del baño, restriega y disfruta de una limpieza más limpia.
- **Duerme como un bebé.** Cuando en verano tienes dificultades para dormir, el aceite de menta ayuda a activar los receptores sensibles al frío en la piel y los tejidos mucosos. Cuando se usa de esta manera, puede ayudar con el insomnio.
- **Sofoca la apatía.** Si te encuentras con alguien que se siente pesimista, pídeles que prueben el aceite de menta (aromáticamente, tópicamente o internamente) para estimular su agudeza mental y enfoque.



ō MENTA



- **Estado mental.** La visión mental de alguien puede ser trascendental. Si están en shock, estresados o nerviosos, el aceite de menta puede restaurar los sentimientos de normalidad y equilibrio.
- **Dolor de muelas.** El aceite de menta puede actuar como un analgésico y relajante muscular, especialmente con el dolor en las encías, la dentición o un reciente trabajo dental.
- **Alivia la lucha interna.** Cuando se usa tópica o internamente, la menta es un favorito para un alivio fresco desde cólicos, indigestión hasta la diarrea. Omite los antiácidos y usa el aceite de menta.
- **Pies cansados.** Da un masaje con aceite de menta en los pies doloridos, las articulaciones y los músculos tensos.
- **Salta del letargo.** ¿Te sientes aletargado o con dificultades para pensar? Se ha sabido que la menta mejora la circulación sanguínea y la conciencia, dejándote con una sensación de energía y de alerta.
- **Adiós a las arañas.** Cuando difundes menta en una habitación, notarás menos arañas. ¿Por qué? No les gusta. Es seguro, no contiene productos químicos agresivos o pesticidas. No mata a las arañas pero las obliga a irse.
- **Baja la fiebre.** Coloca 1 gota debajo de la lengua o aplica debajo de la planta de los pies para controlar la temperatura.
- **Alivia el dolor muscular y articular.** Es un analgésico natural y un relajante muscular muy eficaz por sus propiedades refrescantes y antiespasmódicas.
- **Alivia los síntomas del colon irritable.** Se ingiere en una cápsula vegetal y reduce los espasmos producidos por el colon irritable porque relaja los músculos del intestino, y alivia la hinchazón y los gases.
- Regula la producción de grasa en la piel, por tanto es excelente en casos de acné y de celulitis.



BIENESTAR ESENCIAL
dōTERRA

Jenny Hernández
Asesora de Bienestar dōTERRA Colombia
WhatsApp +573188203858

