



Secretos de la Detective de la Salud

**Un plan integral para sanarse
naturalmente desde la raíz**

Diane Sanders
La Detective de la Salud

Índice

Aviso Legal	3
Sobre la Autora	6
Introducción	8
Secreto #1	12
La inflamación: La raíz del dolor y la enfermedad	12
Secreto #2	18
Desintoxica tu cuerpo de toxinas ocultas	18
La Importancia del Movimiento	25
Secret #3	29
El vínculo entre nuestras emociones y lo físico	29
Secret #4	33
Es hora para un cambio de estilo de vida	33
El Camino Por Delante	37
Los Recursos Adecuados para tu Misión	38
Más allá de los consejos: Encuentra tu propio camino hacia el bienestar	40
Encuentra tu Camino Hoy - Toma este quiz de descubrimiento	41
Preguntas Frecuentes	41
¿Se pueden ingerir los aceites esenciales?	41
Si siento que no me están funcionando, ¿puedo pedir un reembolso?	42
¿Cómo se diferencia este programa a otros?	42
Si tengo preguntas, ¿a quién puedo contactar?	43
¿Qué tipo de ayuda recibiré a lo largo de mi camino?	43
¿Y si aun no estoy seguro que esto es para mí?	43
¿Tengo que comprar algo cada mes?	44
¿En qué fuentes de información debo confiar?	44
¿Cómo sé que realmente me está funcionando?	44
¿Los aceites esenciales tienen algún efecto secundario negativo?	45
¿Cuál es el error más grande que cometen cuando hacen la transición a los aceites esenciales y a un estilo de vida sin toxinas?	45

Aviso Legal

¡Este NO es un Ebook gratuito y NO viene con derechos de reventa!

Si compraste o recibiste esto de alguien que no sea directamente de Diane Sanders, por favor notifique inmediatamente a diane@ladetectivedelasalud.com

Derechos de autor y permisos

Todos los derechos de autor de esta publicación pertenecen a Diane Sanders. Se le permite imprimir una (1) copia impresa de la obra para su uso personal. Dicha impresión puede ser realizada por una imprenta comercial y por la presente se autoriza a las imprentas comerciales a imprimir la obra para los fines aquí establecidos.

Copyright © 2023 Diane Sanders - Todos los derechos reservados.

Límites de responsabilidad / Renuncia de garantía

Los autores y el editor de este libro y los materiales que lo acompañan han hecho todo lo posible para preparar este programa. Los autores y el editor no representan ni garantizan la exactitud, aplicabilidad, idoneidad o integridad del contenido de esta publicación. Renuncian a cualquier garantía (expresa o implícita), comerciabilidad o adecuación para cualquier propósito particular. Los autores y el editor no se responsabilizará en ningún caso de las pérdidas u

otros daños, incluidos, pero sin limitarse a ellos, los daños especiales, incidentales, consecuentes o de otro tipo. Como siempre, debe buscarse el asesoramiento de un profesional competente en materia legal, fiscal, contable o de otro tipo. Los autores y el editor no garantizan el funcionamiento, la eficacia o la aplicabilidad de ninguno de los sitios que aparecen en este libro. Todos los enlaces tienen únicamente fines informativos y no se garantiza su contenido, exactitud o cualquier otro fin implícito o explícito.

Este manual contiene material protegido por las leyes y tratados internacionales y federales sobre derechos de autor. Cualquier reimpresión o uso no autorizado de este material está prohibido.

Sobre la Autora

Ni en mis mejores sueños imaginé que viajaría por todo el mundo impartiendo clases sobre la salud holística. Siempre he sido una persona introvertida y me estremecía sólo de pensar en pararme enfrente del público.

Pero cuando superé un reto de salud personal con mi tiroides con soluciones naturales y me di cuenta de lo importante que era para la gente aprender algunas cosas sencillas sobre la salud que serían un punto de inflexión en su vida y en la de su familia como lo fue con la mía, supe que tenía que encontrar una manera de presentarme ante la gente y enseñarles sobre ello.

Me gradué en la Universidad de California, San Diego, con una licenciatura en Biología, me certifiqué en química de aceites esenciales, aromaterapia, coaching de salud holística y me volví experta en los aceites esenciales. Hice todo lo posible para poder ayudar a las personas en un nivel superior.

Aprender sobre la salud natural y los aceites esenciales me ha cambiado. Me he convertido en una persona más segura de sí misma. Sí, al principio era difícil estar frente a un grupo, pero sabía que tenía un mensaje muy poderoso. Gracias a las charlas, las clases y las consultas sobre bienestar que he dado, me he conectado con personas afines de todo el mundo. Y, en el camino, he sido testigo de algunos cambios increíbles en la vida de las personas.

Ahora, me gustaría empoderar a otros para que tomen las riendas de su salud, lleguen a la raíz de sus preocupaciones y encuentren la felicidad y la paz. Conviértete en tu propio DETECTIVE DE LA SALUD y obtén las herramientas que necesitas para estar siempre preparado cuando los problemas de salud surjan.

Introducción

Me desperté con el mismo dolor de cadera, algo que parecía ya ser cosa de todos los días. Después, se me empezó a caer el cabello y mi energía disminuyó drásticamente, lo cual es algo con lo que nunca había tenido problemas. Aparte de eso, estaba teniendo dificultades en mantener mi peso a pesar de que mantenía la misma dieta y el mismo nivel de actividad.

Sabía que tenía que ir al médico para averiguar qué estaba pasando, así que programé una consulta. Mientras tanto, me envió por correo electrónico una receta para que me hiciera algunos estudios de sangre con antelación y así poder tener esa información lista cuando me viera.

Cuando llegué a su consultorio, estaba nerviosa pensando en lo que encontraría. Después de revisar los resultados del análisis de sangre, me dijo que tenía hipotiroidismo. Pensé: "No hay problema, seguro me dará unas pastillas y, después de un par de meses, ya debería de estar solucionado". Así que le pregunté: "¿Durante cuánto tiempo tendré que tomarlas?". Recuerdo su respuesta tan claramente como si fuera ayer: "Diane, vas a tener que tomarlas de por vida".

¿De por vida?! No podría aceptar esa respuesta. Sabía que tomar medicamentos de por vida significa vivir con efectos secundarios y después tener que tomar medicamentos para esos efectos secundarios. Lo cual se convertiría en un círculo vicioso de medicaciones, lo cual podría generar una tolerancia para ciertos medicamentos y tendría que buscar nuevos medicamentos con aún más efectos negativos. No estaba dispuesta a pasar

por eso, sin embargo, no conocía otras opciones, y terminé tomando las pastillas.

Pero ese día, mientras estaba en la cama, me esforzaba por entender qué había pasado conmigo, con mi cuerpo, mi salud y la persona fuerte y vigorosa que solía ser. No sabía por dónde empezar. Me había graduado de la Universidad de California en San Diego (UCSD) con una licenciatura en biología, había trabajado en el hospital durante un tiempo y había servido en un departamento de evacuación médica en el ejército. Conocía los cuidados paliativos y qué medicamentos tomar para cada caso, pero no sabía cómo lidiar con lo que me estaba pasando.

Poco después de empezar a tomar la medicación, asistí a una clase de medicina naturista con una amiga. Hablaron de los aceites esenciales puros y del poder que tenían para ayudar con varios problemas de salud. Descubrí que existían ciertos aceites y suplementos que me ayudarían a reactivar el funcionamiento de la tiroides.

Esa misma noche, decidí comprar estos aceites y suplementos. Le dije a mi médico que quería dejar de tomar la medicación, y ya que no se puede dejar de tomar ciertos medicamentos de golpe, que necesitaba que me controlara la tiroides y me ayudará a menguar el medicamento.

Después de tres meses de usar esas botellitas de aceites esenciales y los suplementos, mis análisis de sangre mostraron que mi tiroides había empezado a funcionar por sí sola. ¡Estaba tan emocionada de haber hecho esto por mí misma!

Esto fue hace un poco más de 7 años mientras escribía este libro. Ya no tomo medicamentos, y ahora sólo uso los aceites para la tiroides de vez en cuando para el mantenimiento. Al darme cuenta de que podía abordar mis propios problemas de salud de forma natural, sólo haciendo un poco de investigación, abrió mi mente a la posibilidad de poder ayudar y compartir con otros lo que había aprendido. ¡Así otros pueden cambiar sus vidas también!

Hoy en día he ayudado a cientos de personas a aprender a escuchar sus cuerpos. Les he enseñado a utilizar los aceites esenciales para apoyar sus sistemas corporales para abordar la causa raíz de sus problemas de salud y no sólo los síntomas. Esta es la base del libro que estás leyendo.

El hecho es que en nuestra cultura nunca se nos enseña a usar nuestro poder de la razón para encontrar el origen de los problemas. Nos enseñan que cuando no nos sentimos bien, hay que tomar una pastilla, y cuando eso no funciona, hay que ir al médico para que nos dé otra pastilla o antibiótico.

¿Y sabes qué? A veces eso funciona. Pero muchas veces los síntomas desaparecen temporalmente y se repiten hasta que hay un daño que parece irreparable.

¿Sabías que tu cuerpo se comunica contigo a través de los síntomas? En muchas ocasiones, te está indicando que tengas cuidado con algo o que vayas más despacio. Y cuando te olvidas de escuchar o no sabes hacerlo, te empieza a gritar. Pero incluso así, el cuerpo es tan tolerante que si le prestas un poco de

atención y te centras en la **RAÍZ** del problema, puedes recuperar tu energía, tu salud y tu felicidad.

Este libro te enseñará cómo hacer precisamente eso. ¡Empezaremos por entender los **4 secretos de la salud holística**!

A lo largo del libro, encontrarás **Hacks de Vida** que te servirán de guía de cómo puedes aplicar tus aceites esenciales de doTerra en tu día a día. Cada capítulo también tendrá una cajita de **Momentos Esenciales** que te resumirá los puntos más importantes.

La inflamación:
La raíz del dolor y
la enfermedad



Desintoxica tu
cuerpo de toxinas
ocultas



El vínculo entre
nuestras emociones
y lo físico



Es hora para un
cambio de
estilo de vida



Secreto #1

La inflamación: La raíz del dolor y la enfermedad

Saber encontrar la raíz del problema es la clave para mejorar tu salud. Tendemos a sólo ir al doctor cuando nos sentimos muy mal para pedir medicamentos que nos hagan sentir mejor. En cambio, deberían enseñarnos a cuestionar nuestros síntomas y por qué nos sentimos así.

Ser tu propio detective de la salud es realmente importante, porque en lugar de decir simplemente que tienes un problema de sueño, por ejemplo, deberías preguntarte por qué no puedes dormir.

Investigando te podrías dar cuenta, por ejemplo, de que se trata de algo más que solo no poder dormir, de que en realidad se podría tratar de un problema digestivo. La gran mayoría de nuestras hormonas del sueño se crean en nuestros intestinos. Así que puedes solucionar tus problemas digestivos y tus problemas de sueño al mismo tiempo.

Entonces, ¿cómo identificamos la verdadera raíz del problema? El primer paso es entender qué nos hizo enfermar en primer lugar. Para simplificar este proceso, es importante poder diferenciar primero los elementos vivos y los no vivos que nos afectan.

¿CÓMO LLEGAR A LA RAIZ DEL PROBLEMA?



Poniéndolo muy simple, los elementos "vivos" son cosas como las plantas, los animales y, por supuesto, los humanos.

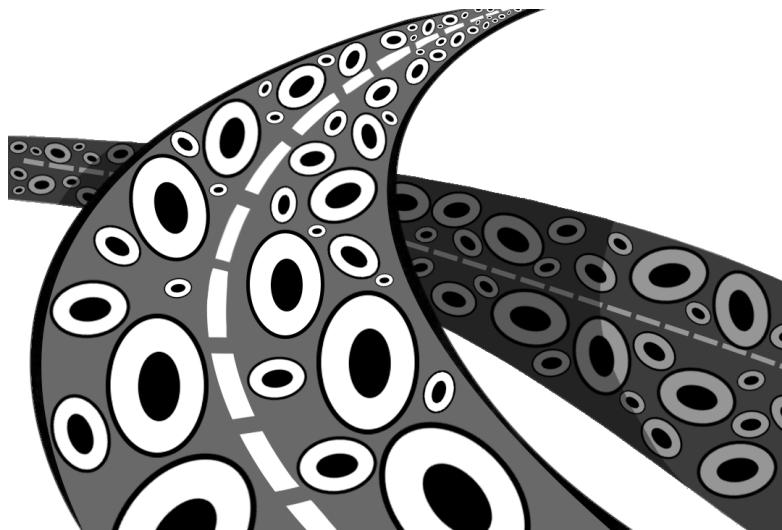
Los elementos no vivos que nos afectan son los artificiales, los sintéticos y aquellos fabricados por el hombre.

Es importante conocer los elementos no vivos porque afectan a los seres vivos. Estas cosas sintéticas, artificiales o hechas por el hombre son la causa principal de la mayoría de las enfermedades y el dolor.

¿Cuál crees que es la causa principal de la mayoría de las enfermedades y dolencias?

Si has dicho que la inflamación, estás 100% en lo cierto, y la mayoría de los profesionales de la salud estarían de acuerdo. La inflamación es la causa fundamental de las enfermedades y el dolor. Y si la inflamación es la raíz de las enfermedades y el dolor, sería muy importante que entendiéramos qué es la inflamación y qué es lo contrario de la misma.

Cuando la inflamación es buena, combate a los invasores extraños, cura las lesiones y limpia los desechos. Pero cuando es mala, la inflamación es constante y desencadena una larga lista de trastornos. La inflamación mala es como el tráfico en una autopista congestionada, de la que no se puede escapar a tiempo. Este es el tipo de inflamación contra el cual tenemos que trabajar. Ahora que sabemos qué es la inflamación, ¿qué es lo contrario?

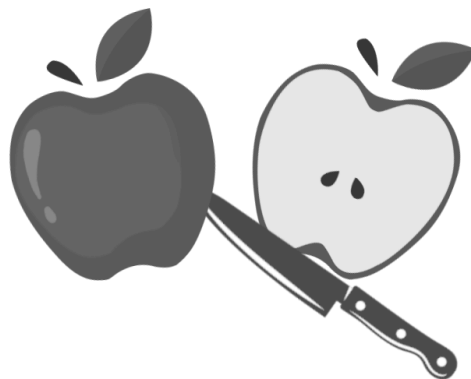


Hack de Vida: ¿Luchando contra el dolor? Utiliza el aceite esencial doTERRA Deep Blue con el complejo polifenólico Deep Blue para ayudar a reducir la inflamación. Contiene polifenoles, un antioxidante que ayuda a reducir el dolor crónico.

Al igual que en el ejemplo de la autopista congestionada que puede haber sido causada por un accidente, para revertir los efectos tendríamos que despejar el accidente y mover el tráfico. Mover el tráfico en nuestro cuerpo se llama circulación y donde hay circulación, la inflamación no puede vivir.

Cuando pasas por una época en la que no te sientes bien, es posible que te preguntes: "¿Cómo es que llegué hasta este punto?". La respuesta es: la mala circulación sanguínea. Esto ocurre cuando la inflamación está en su punto más alto.

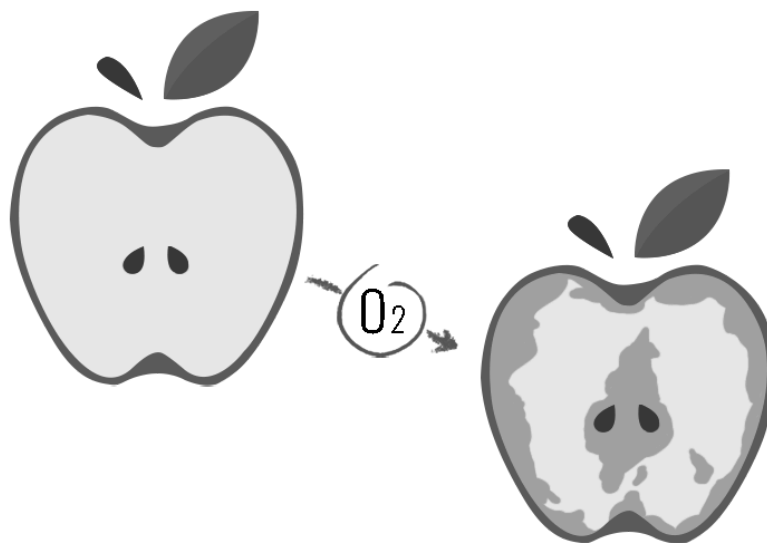
Una buena manera de verlo es como cuando cortas una manzana a la mitad. ¿Qué le pasa a la manzana después de un tiempo? La manzana empieza a oxidarse y se pone de color café. Es como si nuestro cuerpo se oxida desde adentro, causando inflamación.



En la mayoría de los casos, la inflamación es causada por la oxidación y es por eso que los médicos y nutriólogos nos dicen que tenemos que comer ciertos alimentos que nos ayudarán a combatir esta oxidación. Una de las sustancias

más comunes e importantes que tenemos que comer son los antioxidantes. Estos antioxidantes son muy importantes porque reducen la inflamación, y eso es justo lo que queremos! Normalmente estos antioxidantes los puedes encontrar en las verduras y las frutas.

Si analizamos la palabra "oxidación", su raíz proviene de la palabra "oxígeno", lo que podría parecer como algo bueno. Sin embargo, cuando la molécula está aislada, se convierte en algo dañino para nuestros cuerpos. Cuando una molécula de oxígeno está sola, se le conoce como un radical, y este radical es el causante de padecimientos como el cáncer, las enfermedades autoinmunes, entre otras.



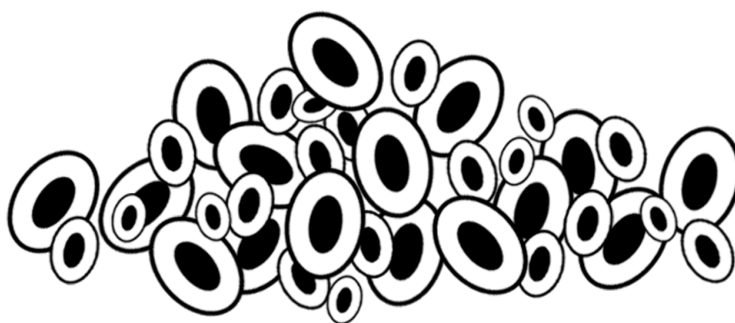
Por eso es tan importante comer frutas y verduras, ya que son esenciales para mantener baja la inflamación. Para ayudarnos a identificar mejor estos alimentos, existe una herramienta de medición denominada ORAC (por sus

siglas en inglés), que nos indica la capacidad antioxidante total que tiene un alimento.

ORAC significa la capacidad de absorción de radicales de oxígeno, que es la capacidad que tiene cada planta o fruta para absorber la oxidación. Tomemos por ejemplo los arándanos los cuales son conocidos por su alto contenido en antioxidantes. En la escala ORAC, los arándanos tienen una capacidad de absorción de 2.400.

¿Y cómo se relaciona esto con los aceites esenciales? Tomemos como ejemplo el clavo de olor que tiene uno de los valores ORAC más altos, y como aceite esencial, puede obtener hasta 1 millón en valor ORAC. Sólo dos gotas de aceite esencial de clavo pueden proporcionarle un millón de antioxidantes. La mezcla de **doTERRA OnGuard** contiene clavo y otros aceites que puedes tomar diario para incrementar tu nivel de antioxidantes y mejorar tu sistema inmune.

Mirándolo desde fuera, hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir la inflamación, pero a veces, ver es creer. Entonces, ¿cómo es que los aceites realmente aumentan la circulación? Para explicarlo mejor, podemos tomar como ejemplo la mezcla de aceites esenciales de doTERRA Balance. Balance contiene incienso, abeto, tanaceto azul y madera de Ho, que son excelentes para aumentar la circulación.



Vaya a este enlace para ver cómo Balance ayuda a aumentar la circulación

<https://www.ladetectivedelasalud.com/balance>

Una manera en la que puedes comprobar tu circulación en casa es simplemente mirando tus muñecas. Mira tus venas, ¿están sobresaliendo, están planas o hundidas? Pon un poco del aceite **Balance** en tus muñecas, frotalas y respira profundamente para relajar tu cuerpo. Ahora, mira tus muñecas de nuevo, dependiendo de lo buena que sea su circulación, notarás que tus venas empezarán a sobresalir más y se volverán de un color azul más vibrante. Esto ocurre porque tu circulación ha aumentado. (Esto sin duda podría ayudar a un flebotomista a hacer el trabajo más fácilmente, ¿no crees? 😊)

Dependiendo del estatus de tu circulación, puede tardar más en hacer efecto o puede suceder al instante.



Hack de Vida: ¿Dolores de cabeza constantes? Toma 2 gotas de aceite esencial doTERRA de menta en tus dedos y aplicarlas en las sienes y en la nuca. También puedes inhalar el aceite profundamente para abrir las vías respiratorias y llevar oxígeno al cerebro, reduciendo la presión de la cabeza.

Hace un tiempo, conocí a una chica a la que no se le notaba ningún cambio en el brazo izquierdo y las venas de la derecha se le habían brotando inmediatamente. Me enteré de que había tenido un derrame cerebral hace unos años, que le dejó el lado izquierdo débil y esto era una indicación del estado de su circulación.

Pero imagínate, si esto ayudó a mejorar la circulación en unos segundos en esta zona localizada sólo con la aplicación tópica, piensa en lo que podrían hacer los aceites esenciales puros al trabajar desde dentro hacia fuera.

Es vital tener en cuenta que la pureza del aceite va de la mano con los resultados y el impacto que tendrá en su cuerpo. El objetivo es reducir la inflamación y aumentar la circulación, y para ello los aceites esenciales más puros y de mayor calidad harán el trabajo.

Momentos Esenciales

- Para llegar a la raíz de tu dolencia, es importante diferenciar entre los elementos vivos y no vivos, y cómo afectan tu cuerpo.
- La inflamación es la causa fundamental de las enfermedades y el dolor. Es importante aumentar la circulación de sangre y oxígeno para reducir la inflamación.
- En la mayoría de los casos, la inflamación es causada por la oxidación. Por eso es muy importante consumir muchos antioxidantes.
- La herramienta ORAC nos indica la capacidad que tiene cada planta o fruta para absorber la oxidación.

- Los aceites esenciales pueden concentrar una alta cantidad de antioxidantes en solo unas gotas.

Secreto #2

Desintoxica tu cuerpo de toxinas ocultas

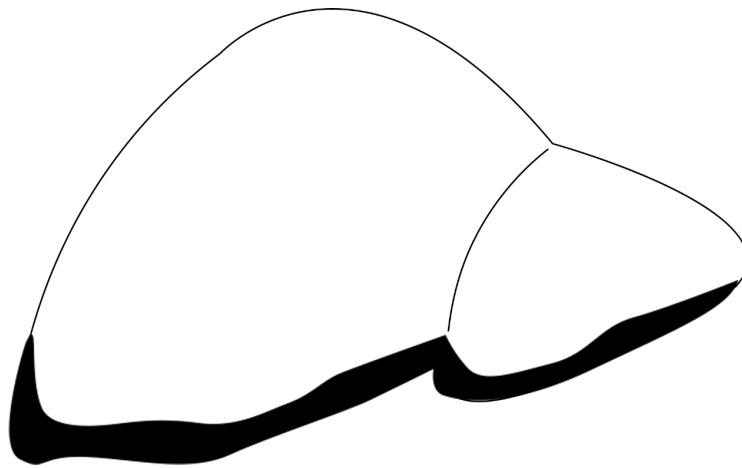
Cuando empiezas a trabajar en la raíz del problema, tu cuerpo empezará a liberar toxinas. A medida que estas toxinas salen, es posible que no esté preparado para los efectos causados por ellas. Estos pueden ser dolores de cabeza o del cuerpo, que no suelen durar mucho, tal vez tres o cuatro días como máximo, pero al final es una desintoxicación. Por eso creo que es importante integrar poco a poco los aceites esenciales y los suplementos en tu rutina diaria, de esta manera los síntomas de los efectos posteriores son mucho menores.

Para el segundo secreto, es importante entender cómo nuestros órganos filtran estos elementos no vivos. No voy a entrar demasiado en la ciencia, pero es importante tener una idea general de cómo funcionan estos sistemas. El rol del hígado en nuestro cuerpo se puede simplificar en una palabra: filtrar. El trabajo principal del hígado es limpiar nuestro cuerpo de toxinas y trabajar como nuestro propio filtro.



Hack de Vida: ¿Te sientes estreñido o tienes reflujo ácido después de una cena abundante? Usa la mezcla DigestZen que contiene varios aceites que ayudan a aliviar tu dolor.

El hígado trabaja en dos niveles diferentes, y tiene que pasar por el primer nivel para poder seguir al segundo.



Te preguntarás, cuál es el primer nivel? Nuestro hígado debe filtrar miles de toxinas, pero unas de las más conocidas son el café, pesticidas, moho, el formaldehído, los medicamentos y las fragancias sintéticas porque son cosas que muchos de nosotros encontramos a diario.

Ahora, tenemos que charlar sobre el café (si es tu bebida favorita, no te preocupes! Te gustará el cambio que haremos con él después).



El problema no es el café en sí, más bien los pesticidas que utilizan los agricultores para crear cultivos perfectos. Existen diferentes tipos de químicos en el mundo, dependiendo de donde proviene tu café, algunos contienen más químicos dañinos que otros. El café no es como un plátano o naranja a los

cuales les puedes quitar la cáscara y disfrutar el fruto. El café está molido entero, lo cual significa que estás ingiriendo los pesticidas en tu café mañanero. Y ahora más que nunca, ya que estamos consumiendo mucho más de una taza pequeña al día.

Regresando al rol del hígado, aunque es extremadamente resistente, a veces tiene dificultades procesando lo de siempre con tantos nuevos aditivos que contiene la comida y las bebidas. Nuestro hígado puede procesar miles de toxinas, pero llega a un punto donde empezamos a tener problemas. Tomemos el café nuevamente como ejemplo, no solo puede que contenga pesticida, sino también moho de cuando ponen a secar los granos. Muchos países aún secan los granos afuera, en donde el moho puede crecer rápidamente.

¿Por qué debería preocuparme por el moho? El moho ha sido identificado como el causante de varias enfermedades y problemas de salud en humanos. Hay varios estudios que han mostrado como el moho ha causado enfermedades en casas húmedas a las familias que habitan ahí¹.

Nuestro hígado tiene demasiado trabajo por hacer y por filtrar, realmente queremos preocuparnos por más cosas? Claro que no. Entonces qué podemos hacer para asegurarnos que hasta nuestro café no nos pueda lastimar?

La respuesta es comprar orgánico. Los productos orgánicos son muy importantes y ahora es más fácil encontrarlos en tiendas locales y en línea. Lo orgánico quita las preocupaciones de que tus alimentos tengan pesticidas, ya

¹ "Meta-Analyses of the Associations of Respiratory Health Effects with Dampness and Mold in Homes", William J Fisk, Quanhong Lei-Gomez, Mark J. Mendell, January 2006, <https://core.ac.uk/download/pdf/71319954.pdf>,

que te da la seguridad que contiene poco o nada de pesticida. Aunque es muy útil para reducir pesticidas, el orgánico no quita el moho de la ecuación. Sin embargo, hay empresas especiales que se están enfocando en este detalle.

La empresa Bulletproof es un gran ejemplo. La misión de esta empresa es mejorar la calidad de la comida al quitar las sustancias dañinas como el moho. El fundador decidió emprender esta empresa cuando se dio cuenta que el moho estaba a la raíz de sus enfermedades constantes, sin importar cuánto se cuidaba. No quería parar de tomar café, y de ahí nació la idea de Bulletproof. Te recomiendo que leas más sobre su experiencia y que pruebes sus productos sin moho.

Otra toxina común que podemos encontrar en nuestro día a día es el formaldehído. Sabías que para poder crear un café descafeinado, se necesita formaldehído? ¿Sabías que el formaldehído es un disruptor hormonal? Un disruptor hormonal juega con tus emociones y fertilidad, no solo en las mujeres, sino también en los hombres.

Entonces, cómo podemos reducir nuestro consumo de formaldehído? Existe un proceso suizo que elimina el formaldehído de productos (Swiss Water Process). Ahora ya puedes encontrar productos que siguen este proceso en tiendas en línea y físicas.

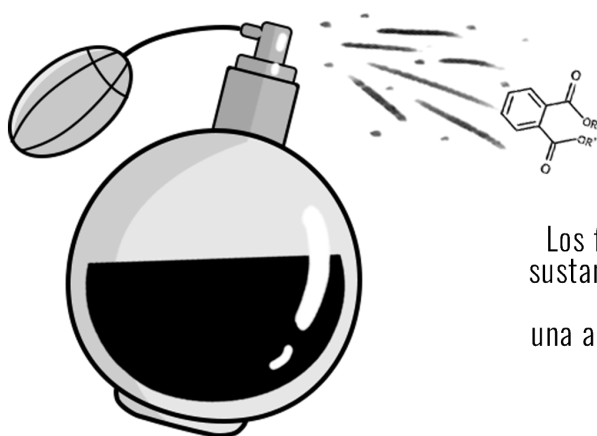
Ahora vamos a platicar sobre los medicamentos. Los medicamentos contribuyen a la acumulación de toxinas en el hígado, sin embargo, a veces es necesario tomarlas. Aun así, es importante saber que en cuanto termines de

tomarlas, necesitarás limpiar tus órganos filtradores. Tomará tiempo para poder limpiar tu sistema, pero tienes que ser consistente.



Cuando se trata de la salud holística, la mayoría de la gente busca ser “más natural” y reducir la cantidad de medicaciones que están consumiendo. Pero quiero explicarte que no puedes solamente parar de tomar tus medicamentos de la nada. Primero tienes que platicar con tu doctor, y que él o ella te ayude a reducir tu consumo poco a poco, monitoreando tu reacción.

La siguiente fuente de toxinas se encuentran escondidas en productos con el ingrediente llamado “fragancias”. El 90% de los productos que contienen “fragancias” consisten de un grupo de químicos que se llaman **Ftalatos**.



Los ftalatos son un grupo de sustancias químicas sintéticas. Están presentes en una amplia gama de productos industriales.

Los ftalatos son otro tipo de disruptores hormonales que también impactan la fertilidad y las emociones! Este producto de petróleo engañoso es utilizado por empresas para hacer sus productos más suaves, cremosos y espumosos.

¿Y sabes qué? No es requerido por ley que nos digan que la “fragancia” contiene Ftalatos, y es lo que están utilizando para hacer sus productos más atractivos a los consumidores. Como consumidores, pensamos que la “fragancia” es algo bueno ya que parece una palabra segura, y es por eso que no le damos mucha atención.

Por eso es muy importante que veas los ingredientes de los shampoos, lociones y cremas que compras. Puede que te des cuenta que varios de esos productos contienen esas “fragancias” dañinas para nuestros cuerpos.

Para ayudarte a identificar nuestros productos más fácil, existe una aplicación que se llama **Think Dirty** que te deja buscar los ingredientes de los productos mientras estás comprando. Tiene integrado un lector de barra para identificar el producto (esto funciona en los Estados Unidos - en los otros países simplemente busque los ingredientes de tus productos) y después te dice en una escala del 1-10 qué tan tóxico es el producto.



Consigas la aplicación Think Dirty para minimizar las toxinas.

Por ejemplo la marca Meyers, normalmente tiene productos buenos, pero tiene algunos que sí contienen "fragancias". En esta aplicación tiene una calificación del 7-8 😬.

En fin, el 90% de los productos que contienen "fragancias" son tóxicos. Especialistas en mercadotecnia se dieron cuenta de esto y están buscando nuevas maneras de diferenciar sus productos, pero con herramientas como Think Dirty, será más fácil distinguir los buenos y los malos.

Los ftalatos son disruptores hormonales, los cuales yo creo que son la raíz de varios problemas que están experimentando las nuevas generaciones, tal como la depresión. Hay muchos adolescentes que sufren de depresión y que se podría atribuir a las fragancias en las cremas y velas que se han vuelto muy populares en los últimos años.

Estos productos contienen disruptores que impactan las emociones y causan que los niños maduren más rápido de lo normal para sus edades. Se sabe que tenemos que tener cuidado con las hormonas y antibióticos que hay en la comida, pero ahora también tenemos que cuidarlos de productos normales de casa. Hay muchos productos que están impactando a nuestras familias, y es por eso que tenemos que analizar los ingredientes.

Hace un poco empecé a trabajar con una niña con depresión; se estaba auto-lastimando y se le había retrasado su ciclo por meses. Trabajé con ella en mejorar los síntomas de su depresión y también su metabolismo. Muchas toxinas que tenía que salir durante su ciclo estaban atoradas en su cuerpo aún. (Es importante saber que las emociones solo son reacciones químicas,

necesitábamos contrarrestarlas con químicos naturales que se encuentran en los aceites esenciales.)

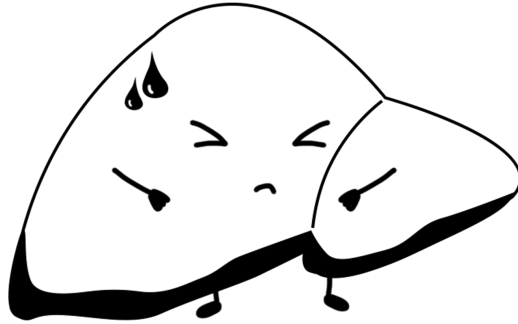
Como su cuerpo no estaba filtrando las toxinas como debería, le había generado problemas de salud. Después de 3 meses usando los aceites y suplementos, su menstruación se regularizó y sus síntomas de depresión mejoraron. Aún tenía algunos síntomas, pero nada fuera de lo normal para una niña de su edad. Este cambio fue una gran inspiración para mí y me motivó a seguir ayudando a personas en mejorar sus vidas.

Recuerda que nuestro hígado trabaja a dos niveles, el primer nivel es trabajando con todas las toxinas que ya hemos mencionado. Es después de hacer todo eso es que puede trabajar cabalmente con el segundo nivel. Entonces cuál es el segundo nivel?

El segundo nivel es cuando nos sentimos lo mejor, con un peso saludable, piel radiante y un estado emocional equilibrado. Si tus hormonas están balanceadas, entonces todo tu cuerpo lo será también.

NOTA: Si estás haciendo todo lo que puedes para comer bien, haciendo ejercicio y aun así tienes problemas de salud, entonces puede ser que estés sobrecargando tu hígado. Quizás es tiempo de darle a tu hígado un descanso.

La Importancia del Movimiento



Para poder darle a tu hígado su merecido descanso, necesitarás sacar toxinas de tu sistema linfático. ¿Qué es el sistema linfático? Bueno, este sistema ayuda a tu hígado llevando a cabo una desintoxicación natural.

Para entenderlo mejor, déjame compararlo con nuestro sistema circulatorio. Hablemos de las siguientes 3 áreas en cada sistema: (1) el líquido, (2) el órgano, y (3) el propósito.

	Sistema Circulatorio	Sistema Linfático
Líquido	Sangre	Linfa
Órgano	Corazón	??
Propósito	Oxígeno y nutrientes	Desintoxicar

Nuestro sistema circulatorio tiene el corazón como el órgano principal. Ese órgano bombea sangre por todo el cuerpo con el propósito de llevar oxígeno y

nutrientes a las células. Claro, hace muchas otras cosas, pero nos concentraremos en esta función que nos ayuda a mantenernos vivos.

Ahora, nuestro sistema linfático también tiene un líquido que se llama linfa (residuos de nuestras células y tejidos). El propósito principal de este sistema es desintoxicar nuestro cuerpo de manera natural, y lo hace en 2 maneras. La primera manera es a través de la eliminación de residuos, particularmente a través del movimiento intestinal.

Para que nuestro sistema linfático trabaje bien, necesitamos tener por lo menos un movimiento intestinal cada 24 horas. Si esto no pasa de manera regular, entonces algo no tan agradable ocurre: los residuos se vuelven a absorber en nuestra sangre y nos empezamos a sentir hinchados ya que lo malo sigue en nuestro cuerpo.

La segunda manera en la cual nuestro cuerpo se deshace de los residuos es a través del sudor, y de igual manera, es necesario que sudemos cada 24 horas. Lo primero que te llegará a la mente de seguro son los desodorantes que son antitranspirantes, los cuales bloquean el sudor. ¿Qué significa esto para nuestro sistema linfático? Significa que no solo estás bloqueando el sudor, si no que también estás bloqueando la desintoxicación natural de tu cuerpo.



Hack de Vida: Cuando compres desodorante, asegúrate de dos cosas. La primera es que no contenga antiperspirantes y la segunda es que pongas mucha atención en los ingredientes y que no contenga aluminio ya que han encontrado que puede causar cáncer.

El ejercicio es muy importante para mantener una buena salud y ayudar al cuerpo con la desintoxicación, ya sea jugar un deporte o caminar. Lo importante es mantenernos en movimiento. Sin embargo, la verdad es que toma mucha motivación para hacerlo de manera consistente.

A veces el clima no es agradable, o simplemente no tenemos ganas de salir de casa. Es por eso que recomiendo mucho los mini trampolines de ejercicio. Estoy segura que los has visto ya que son bastante prácticos y puedes tenerlos en tu casa. Estos mini trampolines ayudan mucho ya que puedes brincar suavemente por 10 minutos al día y ya has hecho un buen ejercicio.



No es nada super cansado, es sólo un ligero rebote. Puedes ver la televisión o escuchar tu podcast favorito mientras rebotas. Ayuda mucho a la transpiración, hace que tu sistema cardiovascular bombee y tu sistema respiratorio se active.

Pero, ¿adivina qué? Esto también puede ayudar a tu sistema digestivo. El colon funciona a través de la peristalsis, donde se contrae y relaja repetidamente para expulsar los residuos. Así que cuando saltas, le ayudas a expulsar las cosas malas. Estos mini trampolines son fáciles de guardar, usar y son baratos. No hay límite de edad, todo el mundo puede saltar en él especialmente cuando no pueden salir al gimnasio o caminar.

Regresando al sistema linfático, ¿notaste que no he mencionado un órgano? ¿Cuál crees que sea el órgano? Esta es una pregunta con trampa, porque en realidad no hay ningún órgano para este sistema. Depende completamente de nuestro movimiento. Si no te mueves, tu sistema linfático no funcionará correctamente.

Ahora entenderás porque después de una operación, lo primero que te dice un médico es que te levantes y te muevas por la habitación lo antes posible. Pero, ¿por qué? Esto le ayudará a deshacerse de cualquier residuo tóxico en tu cuerpo, especialmente de los medicamentos utilizados durante la cirugía. También estimula la circulación para que pueda comenzar su curación.

Esta es también una de las razones por las que los médicos palpan los ganglios linfáticos en la garganta cuando te hacen una revisión. Comprueban que no estén inflamados y, si lo están, por qué.

Si están hinchados, es posible que los residuos estén atascados allí y no salgan del cuerpo, por lo que será muy difícil que tu cuerpo se cure. No sólo tenemos ganglios linfáticos en la garganta, sino también en el costado, entre las piernas, y por todas partes del cuerpo. Es posible que antes hayas sentido hinchazón en la zona de la ingle, lo que muy probablemente era un ganglio linfático bloqueado. El cepillado en seco es otra buena forma de reducir la hinchazón y hacer funcionar el sistema linfático.



Hack de Vida: ¿Poca energía? LifeLong Vitality proporciona los componentes básicos para aumentar la energía, ayudando a tu cuerpo a realizar miles de millones de reacciones químicas.

Momentos Esenciales

- En este capítulo, hemos aprendido dos cosas muy importantes: La primera es que necesitamos darle a nuestro hígado un descanso. Y el segundo es que siempre debemos mantenernos en movimiento para deshacernos de las toxinas.
- Nuestro hígado tiene mucho trabajo, limpiando nuestro cuerpo de toxinas que encontramos a todo nuestro alrededor.
- Para darle un descanso, podemos reducir las toxinas a las que nos exponemos día a día.
- Los ftalatos son disruptores hormonales que se disfrazan como fragancias en muchos productos como shampoos y aromatizantes.

- Un sistema linfático saludable nos ayuda a desintoxicar nuestros cuerpos constantemente a través de movimientos intestinales y el sudor. Es por eso que el ejercicio es muy importante.

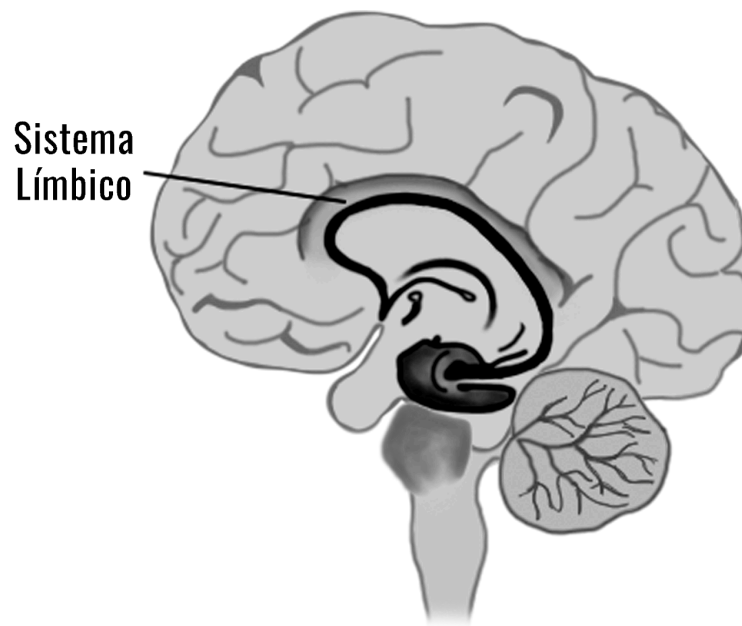
Secret #3

El vínculo entre nuestras emociones y lo físico

Hemos aprendido dos de los secretos hasta ahora. Uno, que la fundación de la salud proviene de mantener buena circulación y de reducir la inflamación, y dos, que es muy importante darle a nuestro hígado un descanso y movernos para ayudar al sistema linfático a sacar las toxinas.

El secreto número tres tiene que ver con las emociones, las cuales están fuertemente conectadas con nuestras manifestaciones físicas.

Para poder explicar bien este secreto, es importante repasar qué es lo que hace el sistema límbico. El sistema límbico se encuentra en lo profundo del cerebro y por encima del tronco encefálico, a lo que muchos le dice el centro de comando de nuestras emociones.



Para entender este sistema mejor, vamos a repasar nuestros 5 sentidos: el olfato, el tacto, el gusto, la vista y el oído.

De estos cinco, el olfato es de los más especiales, pero ¿qué es lo que lo hace tan diferente? Para los sentidos de la vista, oído, tacto y gusto, nuestro cerebro primero tiene que decidir si es algo peligroso o no para nosotros antes de actuar. Mientras que el olfato, no existe ese extra proceso y es el único sentido que está conectado directamente al sistema límbico.

Tu sentido del olfato está directamente conectado con tus emociones, y esa es la razón por lo cual un olor nos puede traer buenas o malas memorias en un instante. Incluso, los olores pueden hacer que nos sintamos físicamente mal e incluso, que vomitemos.

Aquí es donde podemos empezar a entender el poder que tienen los aceites esenciales en nuestros cuerpos y en nuestras emociones. Nuestras emociones son reacciones químicas que ocurren dentro de nuestros cuerpos, y los aceites esenciales son químicos naturales que nos ayudan a contrarrestar esas reacciones.

Experimentamos muchas emociones durante nuestras vidas, pero hay dos en particular que son muy comunes: la depresión y la ansiedad. La depresión tiende a ocurrir cuando nuestro cuerpo está bajo en nutrientes y de frecuencia (recuerda que todo en nuestro cuerpo tiene una frecuencia).

Hay varios aceites esenciales muy poderosos que pueden ayudar con la depresión, aumentando la frecuencia natural de nuestros cuerpos. Algunos de estos aceites pueden ser menta y hierbabuena, o cítricos como el limón, la naranja, la lima, el pomelo o la bergamota.



Hack de la vida: ¿Ansiedad y estrés? Utiliza Lavanda, doTERRA Peace o doTERRA Serenity para calmar el cerebro. Si sientes síntomas de depresión, significa que los nutrientes de tu cuerpo están bajos. Utiliza los suplementos Lifelong Vitality o los aceites cítricos para ayudar a recuperar los niveles de energía.

La ansiedad, por el contrario, se encuentra en el otro espectro, provocando que nuestra presión arterial se eleve mucho. Para bajar estos niveles, aceites como el de lavanda pueden ser útiles. Incluso puedes utilizar varias mezclas de aceites como doTERRA **Serenity**® o doTERRA **Peace**®.

Una vez que seas consciente de que las emociones no son más que reacciones químicas dentro de nuestro cuerpo, podrás contrarrestarlas utilizando aceites en cualquier momento. Puedes llevar contigo tus mezclas y aceites favoritos y utilizarlos a medida que tus emociones cambian a lo largo del día. Al entender cómo funciona el sistema límbico, podrás controlar mucho mejor tus emociones.

Como nota adicional, si has tenido un trauma emocional en el pasado, es importante saber que el trauma consiste de una cantidad increíble de reacciones químicas que ocurren todas al mismo tiempo en el cuerpo.

El trabajo del cerebro es protegerte constantemente y mantenerte vivo, por lo que intenta almacenar el trauma para ayudarte a manejar el momento y mejorar las cosas. Puede almacenarse en un órgano, una extremidad u otra parte del cuerpo, y más adelante podría convertirse en un cáncer, una enfermedad autoinmune o un problema con el que nunca te habías encontrado, sin saber realmente de dónde viene.



HACK DE VIDA: ¿Tienes problemas para dormir? El aceite esencial Serenity y las cápsulas son la combinación perfecta. Toma las cápsulas 30 minutos antes de acostarte para ayudar a tu cuerpo.

Ahora que sabes que el hígado trabaja con toxinas que pueden actuar como disruptores hormonales, puedes reconsiderar tus hábitos.



HACK DE VIDA: Si has tenido problemas con tus emociones, considera revisar los ingredientes de los productos que usas. ¿Utilizas productos como el cloro, Lysol, velas aromáticas o los complementos de fragancia que contienen disruptores hormonales? Estos son algunos de los mayores culpables, especialmente en las mujeres, ya que tienden a hacer la mayor parte de la limpieza.

Estar entre cuatro paredes con el olor del cloro o algo parecido durante muchas horas puede tener un gran impacto en nuestra salud y en nuestro hígado. Esto puede provocar una sobrecarga tóxica. Hay muchas pequeñas mejoras y cambios que puedes hacer y que podrían tener un gran impacto en tu cuerpo.

Momentos Esenciales

- El sistema límbico se encuentra en lo profundo del cerebro, y funciona como un centro de comando de nuestras emociones.
- Tu sentido del olfato está directamente conectado con tus emociones y los aceites esenciales pueden ayudar a mejorar tu estado de ánimo.
- La depresión y ansiedad están relacionados con el nivel de nutrientes en nuestros cuerpos y la frecuencia que tiene.
- Es importante disminuir el contacto con toxinas para no sobrecargar nuestro hígado, y al mismo tiempo impactar nuestras emociones.

Secret #4

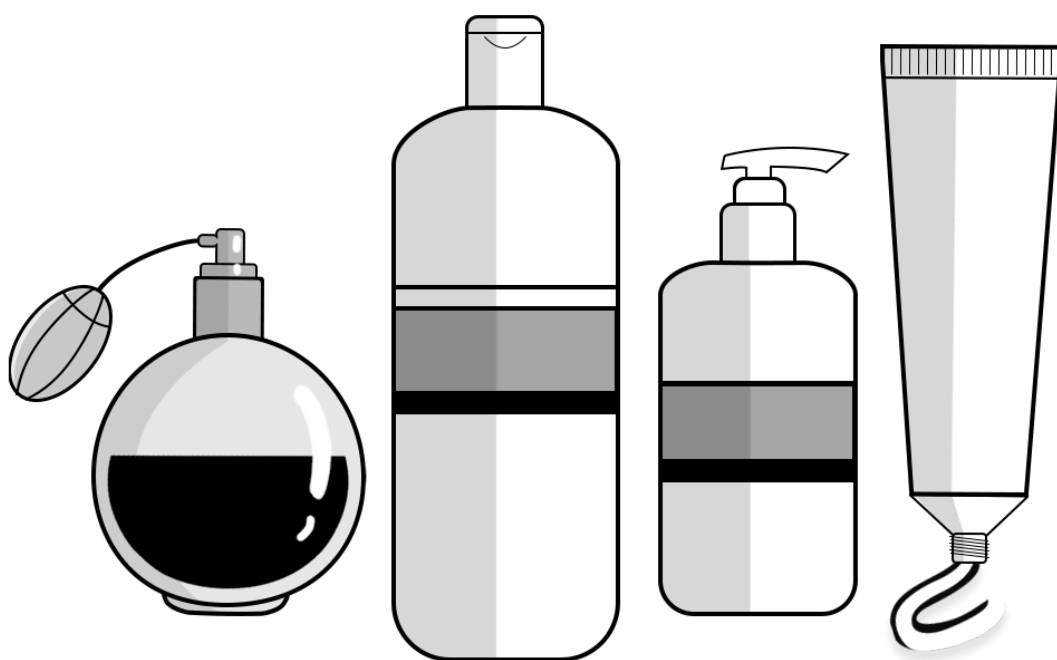
Es hora para un cambio de estilo de vida

El último secreto puede que sea el más difícil y el que tome más esfuerzo para realizar. Comprometerte a ser tu propio detective de salud y realizar cambios permanentes de estilo de vida no solo mejorarán tu salud, sino también la de las personas a tu alrededor.

Al escribir este libro, ya llevo más de siete años y medio en mi viaje personal y ayudando a otros, y he visto los resultados de mis esfuerzos y de los que le hago coaching.

Aunque existen muchas empresas que están promoviendo productos y alternativas más saludables lo cual nos ayuda a distinguir entre toxinas e ingredientes que impactan nuestra salud, el verdadero impacto vendrá de un cambio de estilo de vida.

Decisiones pasadas ya no importaran, ya que lo que hagas de ahora en adelante determinará tu éxito. No importa en que parte del mundo estas, tu edad o sexo, podras reexaminar productos como pasta de dientes, jabones, lociones, shampoos y condicionadores, productos de limpieza, etc..



Hablando de pasta de dientes, estudios indican que el flúor influye enormemente de una forma negativa en nuestra tiroides², entre otras partes del cuerpo, y se ha relacionado con una serie de problemas de salud. Cambiar el flúor en tu pasta de dientes puede ayudar en tu salud ya que nuestra tiroides utiliza yodo, y el flúor y el yodo son incompatibles. En la tabla periódica de elementos, podrás darte cuenta que el flúor y el yodo se encuentran en la misma columna, y el flúor elimina el yodo de tu tiroide.

Es un problema creciente no sólo en la pasta de dientes, sino también en el agua del grifo. El agua de la ciudad en Norteamérica suele contener flúor, y aunque sea una pequeña cantidad, se acumula en nuestro cuerpo y más tarde

² "Impact of Drinking Water Fluoride on Human Thyroid Hormones: A Case- Control Study", Zohreh Kheradpisheh, Masoud Mirzaei, Amir Hossein Mahvi, Mehdi Mokhtari, Reyhane Azizi, Hossein Fallahzadeh & Mohammad Hassan Ehrampoush, February 08, 2018, <https://www.nature.com/articles/S41598-018-20696-4>

puede desencadenar problemas de salud. Esta es una de las razones por las cuales tantos norteamericanos tienen problemas con la tiroide.

El simple hecho de revisar los ingredientes de los productos que consumimos a diario nos ayudará a reducir nuestra exposición a las toxinas, y aplicaciones como Think Dirty pueden hacer que sea mucho más fácil distinguir entre los productos. Los metales y otras toxinas que se encuentran en los productos de limpieza como Clorox y Lysol también se han relacionado con el cáncer.³



Hack de Vida: ¡Cambia a productos libres de toxinas! Prueba estos sencillos cambios:

* Repelente de mosquitos: Utiliza doTERRA TerraShield para mantenerlos alejados, sin las toxinas. Viene en un práctico spray para una fácil aplicación, y también ayuda a tu sistema inmunológico. Es una gran solución para tu cuerpo, sin efectos secundarios negativos.

* Productos de limpieza: Prueba el limpiador OnGuard. Es una fórmula concentrada y sólo necesitas dos cucharadas para una botella de spray de 16oz. Es tan seguro y efectivo que los hospitales lo usan en sus mostradores para mantenerlos libres de bacterias hasta 7 días.⁴

Para reforzar el sistema inmunológico y limpiar al mismo tiempo, recomiendo la mezcla de aceites esenciales **On Guard**. De hecho, los hospitales incluso han empezado a utilizarlo en sus mostradores y en la limpieza general.

³ "Productos de Limpieza y Desinfección", Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales F.S.P. , <http://www.stopcancerendiscapacidad.es/productos-de-limpieza-y-desinfeccion/>

⁴ "Protective essential oil attenuates influenza virus infection: An in vitro study in MDCK cells", Shuhua Wu, Krupa B Patel, Leland J Booth, Jordan P Metcalf, Hsueh-Kung Lin, and Wenxin Wu. November 15, 2010, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2994788/>

Hay estudios que confirman que On Guard ayuda a combatir bacterias como el MRSA hasta siete días después de usar el aceite esencial para limpiar. Incluso se puede comer directamente del mostrador y al olerlo, también se puede potenciar sus antioxidantes.⁵

Es extremadamente importante que evalúes tu rutina; repases lo que haces a lo largo del día y los tipos de productos que utilizas. Después, analiza los ingredientes de cada producto, utiliza aplicaciones como Think Dirty y resetea tu intestino. La limpieza de tus órganos filtradores, hígado, riñones e intestinos, puede hacer maravillas en tu cuerpo.

Toma como ejemplo, los filtros del aire acondicionado de nuestras casas y la frecuencia con la que deberíamos cambiarlos. Algunas personas son muy meticulosas y lo cambian cada mes. Pero ¿qué tal de nuestros propios filtros?! La mayoría se les olvida que esos son muchos más importantes de cuidar.

Ahora más que nunca, estamos constantemente rodeados de toxinas. Necesitamos hacer un hábito de limpiar nuestro propio cuerpo y resetear nuestro intestino. Como coach de salud, les puedo ayudar a hacer esto de una manera conveniente y fácil, sin tener que estar corriendo al baño todo el tiempo o tener una dieta estricta. Es hora de reevaluar los productos que estás usando, cómo estás gastando tu dinero y empezar a buscar alternativas más limpias, saludables, y económicas.

⁵ "Protective essential oil attenuates influenza virus infection: an in vitro study in MDCK cells", Shuhua Wu, Krupa B Patel, Leland J Booth, Jordan P Metcalf, Hsueh-Kung Lin, Wenxin Wu, BMC Complement Altern Med. 2010 Nov 15;10:69. doi: 10.1186/1472-6882-10-69. PMID: 21078173; PMCID: PMC2994788. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21078173/>

Momentos Esenciales

- Realizar pequeños cambios en hábitos y en productos que utilizamos en nuestro día-a-día puede tener un gran impacto en nuestra salud.
- Existen maneras de reemplazar productos tóxicos, incluyendo el uso de los aceites esenciales para actividades de limpieza e higiene.

El Camino Por Delante

Ahora que ya conoces los 4 secretos de cómo ser tu propio detective de salud, es hora de poner tus metas en acción. Pero con tantos caminos, ¿por dónde empiezas?

Quieres buscar a alguien que ya ha recorrido el camino y ha probado muchas cosas, ha pasado por el ensayo y el error y ha llegado al consenso de lo que puede funcionar para ti. Un coach puede ayudarte a identificar soluciones para tus problemas particulares y a elegir un enfoque específico. Así que para iniciar tu viaje, el primer paso sería conseguir un buen guía para empezar a fortalecer tu cuerpo, y así trabajar juntos para abordar tus problemas de salud personales.

Pensando un poco en lo que hubiera hecho diferente cuando empecé mi viaje, me hubiera gustado contratar a un coach que inicialmente me llevara de la mano en los pasos que tenía que tomar, ahorrándome tiempo y dinero...mucho dinero!

Es importante tener un aliado a tu lado que entienda cómo funciona el cuerpo, los diferentes caminos que existen y que tenga un amplio conocimiento de cómo interactúa nuestro cuerpo con los aceites esenciales, y lo más importante, que esté ahí para responder a las preguntas y calmar cualquier duda.

Los Recursos Adecuados para tu Misión

Por supuesto, este libro será tu primer recurso a lo largo de tu viaje, dándote la base para empezar. Esta guía es importante porque una mente que no tiene las cosas claras, no tomará NINGUNA acción. Cuando por fin entendamos y veamos las cosas de una manera más simplificada, entonces podremos pasar a la acción.

Otro excelente recurso es participar en las capacitaciones de los aceites esenciales que mi equipo y yo llamamos **Oil Camp** (Campamentos de Aceites), en donde te proporcionare toda la información básica que necesitas para usar los aceites como una experta. Dura 10 días y es una manera muy fácil e integral de aprender cómo funcionan y cómo reaccionan con tu cuerpo. Estos Oil Camps están disponibles a través de Facebook, Telegram, o mensajes de texto, los cuales puedes seguir a tu propio ritmo.

Aparte de estos Camps, también te puedo proporcionar educación continua para ir más al fondo de cómo funcionan nuestros cuerpos, el rol de cada uno de nuestros sistemas/órganos, y cómo encajan los aceites esenciales. Está diseñado para que cualquier persona pueda entender fácilmente y pueda descubrir información que le permita utilizarlo inmediatamente. También puedes descubrir cómo escuchar a tu cuerpo, y abrir tu mente a nuevos tipos de soluciones.

Y para complementar estos recursos, también tendrás acceso a grupos de apoyo en Facebook y Telegram, en donde puedes hacer preguntas, ver las

experiencias de los demás, y tener recetas para todo tipo de dolencias. Estas herramientas te ayudarán a ser tu propio detective de salud rápido!

Y cuando se trata de tener más información al alcance de tu mano, te recomiendo tener libros de recursos que te den consejos rápidos, trucos y recomendaciones para tu camino. Hay versiones físicas y versiones virtuales de los libros que puedes tener en tu teléfono. Te enseñaré todo los recursos que necesites y que quieras tener.

Más allá de los consejos: Encuentra tu propio camino hacia el bienestar

Aunque existen muchos recursos para ponerte en marcha, es importante tener en cuenta que hay más de una ruta "correcta" para alcanzar tus objetivos. No te centres únicamente en los consejos. Si realmente quieres sentirte mejor, tienes que llegar a la raíz de tu problema.

Ser tu propio detective de la salud te hará plantearte preguntas como, por ejemplo, ¿cómo empezó?, ¿qué está pasando actualmente en tu vida que puede haberlo desencadenado? y ¿qué otras cosas en tu cuerpo podrían estar relacionadas con ello? Si fortaleces tu cuerpo, minimizas las toxinas, limpias tus órganos periódicamente y abordas tus emociones, encontrarás tu propio camino.

Mi consejo es que seas constante. No te rindas una vez que sepas cuál es tu plan. Sigue adelante con él. Esto es especialmente importante en los primeros 3 meses, mientras limpias tu cuerpo y fortaleces tus sistemas.

El cuerpo es muy resistente y tiene su propia manera de mostrar su agradecimiento cuando le das lo que necesita. Pero hay que dedicarle tiempo para ver los cambios.

Siempre piensa siempre como un detective de la salud: Si te duele, ¿por qué te duele? Averigua cuál es la raíz de la enfermedad. Ahora, más que nunca, tenemos acceso a información para averiguar inmediatamente sobre algo que no entendemos. Y entonces, una vez que conocemos el origen, podemos trabajar sobre él. Y por último, NO tengas miedo de pedir ayuda.

Esta es una de las principales razones por las que decidí convertirme en coach y guía. Quiero ayudar a los demás a encontrar su camino y a identificar los pasos que pueden tomar. No queremos sentirnos abrumados en esta transición, lo que queremos es avanzar. Hay un mundo de información ahí fuera, pero con un coach, puedes encontrar lo que funciona específicamente con TUS necesidades y estilo de vida, acompañado de grupos de apoyo y recursos.



Encuentra tu Camino Hoy - Toma este quiz de descubrimiento

Empieza respondiendo este cuestionario ["¿Cuál Es Tu Tipo de Hormona?"](https://www.ladetectivedelasalud.com/encuentra-tu-tipo-de-hormona) (<https://www.ladetectivedelasalud.com/encuentra-tu-tipo-de-hormona>) que nos dará una visión clara tanto a ti como a mí de por dónde empezar...

Preguntas Frecuentes

¿Se pueden ingerir los aceites esenciales?

Si los aceites están certificados de un grado probado puro, o CPTG en inglés, si se pueden ingerir. Incluso, al ingerir un aceite esencial puro, su efecto es aún más fuerte que usarlo de manera tópica. Al ingerir, estás tomando el 100% de sus componentes y beneficios. Sin embargo, dependiendo del efecto que buscas, algunos aceites se utilizan de manera tópica o aromática.

Si siento que no me están funcionando, ¿puedo pedir un reembolso?

Si no te funciona, SI puedes pedir un reembolso. Los productos tienen un periodo de garantía de 30 días. Si estás utilizando los productos como se deben, y aun así no sientes una diferencia, la garantía te cubre y recibirás un reembolso. No hay ningún riesgo.

¿Cómo se diferencia este programa a otros?

La mayoría de programas solo analizan tus síntomas actuales, sin realmente preguntar qué es lo que lo está causando. Este programa abre tu panorama para realmente identificar cual es la raíz de tus problemas o síntomas. Lo importante es fortalecer tu cuerpo, darle los nutrientes que necesita para que pueda restaurarse solo. Después, es importante limpiar tus órganos de filtración. La mayoría de la gente tiene un exceso de toxinas en sus cuerpos y es por eso que se empieza a sentir mal.

Otra cosa que diferencia este programa es que te enseñamos a cómo escuchar a tu cuerpo. Se te dará instrucciones y pasos fáciles para entender cómo funciona tu cuerpo. Nada de temas extremadamente complejos y científicos. Más bien, están explicados de una manera fácil de digerir. Esto se hace a través de 8 cursos educativos que te ayudan a entender que pasa en cada uno de tus sistemas. Después de esto, podrás entender qué está pasando internamente y que puedes hacer para aliviar ese dolor/incomodidad.

También tendrás apoyo, y un lugar en donde podrás hacer preguntas y obtener ayuda para tu camino. Nunca estará solo en este proceso, y se convertirá en parte de nuestra familia que te podrá ayudar en tiempos de crisis y de felicidad.

Si tengo preguntas, ¿a quién puedo contactar?

Como miembro de Detective de la Salud, siempre tendrás apoyo. En cualquier momento podrás preguntar no solo a mí, sino a los otros coaches y utilizar los grupos de apoyo en Facebook o Telegram. Incluso, puedes hablar conmigo de manera directa a través de Whatsapp o Telegram. ¡Nunca estará sola!

¿Qué tipo de ayuda recibiré a lo largo de mi camino?

Empezarás con capacitaciones de cómo funciona el cuerpo y de cómo los aceites reaccionan con tu cuerpo. También serás parte de varios grupos de apoyo, y será tu decisión si quieres participar a través de Telegram o Facebook. Siempre tendrás la habilidad de hacer preguntas y ver qué es lo que está funcionando para otras personas.

¿Y si aun no estoy seguro que esto es para mi?

Tienes dos opciones. La primera es hacer uso de la garantía de devolución de dinero de 30 días en la que si no sientes una diferencia te devuelvo el dinero. No hay riesgo.

La segunda opción, haz clic en mi Calendly para establecer una llamada de consulta de 15 minutos y preguntar sobre lo que te retiene para comenzar un viaje que podría cambiar tu vida.

<https://calendly.com/dianeseos/detective-de-salud>

¿Tengo que comprar algo cada mes?

No. Te daré recomendaciones de suplementos o aceites que puedes tomar y si lo necesitas, pero es 100% opcional y siempre será tu decisión.

¿En qué fuentes de información debo confiar?

Me gusta asegurarme de que las fuentes que utilizo se basan en aceites esenciales puros. El 98% de los aceites del mercado están adulterados y no se pueden utilizar de la misma manera que los aceites puros y hasta pueden causar daño.

Algunas recomendaciones son (haz click en cada uno para acceder al material):

- [The Modern Essentials](https://aromatools.com) **aromatools.com**
- [Essential Life](https://oillife.com) oillife.com

También me gusta tener Apps para mi teléfono, ya que siempre puedes cargarlas contigo a donde vayas. Ambos libros tienen la aplicación que va con ellos.

¿Cómo sé que realmente me está funcionando?

Una de las cosas que recomiendo a todos los que deciden iniciar este viaje es que empiecen por escribir y anotar en un diario cómo se sentían antes de empezar a usar los aceites esenciales. Escribe cada pequeño dolor o molestia. Muchas veces, cuando se producen cambios, puede que no nos demos cuenta del mismo, pero cuando volvemos atrás y leemos cómo nos sentíamos realmente, podemos ver esos cambios. Otra forma en la que te darás cuenta es que sentirás mucha más energía, incluso en las primeras semanas. Como tus células empiezan a recibir los nutrientes que necesitan, la central de energía dentro de la célula, que se llama la mitocondria, empieza a funcionar.

¿Los aceites esenciales tienen algún efecto secundario negativo?

Si sigues las instrucciones del programa de 90 días, no tendrás ningún efecto secundario negativo. Lo que sí experimentarás son efectos secundarios muy positivos como más energía, emociones equilibradas, piel más bonita, uñas más largas, control de peso, etc. Sin embargo, si tienes una gran cantidad de toxinas en tu cuerpo cuando comienzas, y a través de los aceites esenciales tu cuerpo comienza a abrir vías para liberar las toxinas, entonces obtendrás un efecto temporal de desintoxicación, como pequeños dolores de cabeza, molestia de cuerpo, etc.. Me aseguraré de que empieces despacio para que estos efectos de desintoxicación sean mínimos.

¿Cuál es el error más grande que cometen cuando hacen la transición a los aceites esenciales y a un estilo de vida sin toxinas?

El mayor error es no ser constante. Si eres constante y sigues las instrucciones de nuestros coaches, siempre verás resultados.

[illegible]

[illegible]