



¿Qué es un
aceite
esencial?

Compuestos naturales
altamente concentrados
que se encuentran en
la raíz,
la corteza,
las semillas,
las flores
u otras partes de las plantas



De forma natural...

- Dan a las plantas su aroma
- Las protegen de las condiciones ambientales adversas e insectos
- Juegan un papel vital en la polinización





Formas de uso

- A** Aromático
- T** Tópico
- I** Uso interno
- P** Tópico sin diluir
- S** Diluido piel sensible
- D** Tópico diluido



Uso aromático

Coloca 2 o 3 gotas de tu aceite favorito en tu difusor dōTERRA

Crea tus propias mezclas siguiendo tu gusto personal





Uso Tópico

- Plantas de los pies
- Palmas de las manos
- Zonas de pulso





Uso Tópico

Al diluir obtienes mejores resultados





Uso Tópico

NUNCA PONER DIRECTO
EN NINGÚN ORIFICIO
DEL CUERPO



EN CASO DE IRRITACIÓN



- Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA
- Crema corporal dōTERRA



Uso Tópico



Los aceites cítricos son fotosensibles, se debe evitar la exposición a luz solar hasta por 12 horas después de aplicarlo.
Siempre utilizar diluido con Aceite Fraccionado de Coco en piel sensible.



Uso Tópico



¡Siempre diluir estos aceites esenciales!





Uso Interno

La mayoría de los AE
y mezclas dōTERRA
pueden usarse
de forma interna

Consulta la Guía de Referencia o uso de cada AE





Uso Interno

- Agregar 1 o 2 gotas de AE a un vaso de agua u otra bebida
- Tomar 1 o 2 gotas dentro de una cápsula vegetal
- Además puedes preparar infinidad de deliciosas recetas

Consulta nuestro Blog en
https://www.doterra.com/MX/es_MX/



10 básicos para tu hogar





Lavanda, Lavanda... siempre Lavanda

- Posee cualidades calmantes y relajantes
- Ayuda a aliviar irritaciones ocasionales de la piel
- Estimula la regeneración de la piel
- Promueve la relajación de la tensión muscular

¿Cómo usar Lavanda?



Usa diluido para reducir la apariencia de imperfecciones. También para calmar irritaciones ocasionales



Agrega unas gotas en el difusor para obtener un sueño reparador



Rociar o esparcir sobre almohadas y ropa de cama para promover un buen descanso

Agregar en la preparación de los alimentos para suavizar los sabores cítricos y dar un toque especial a panes y postres



Aplicar sobre las plantas de los pies a la hora de dormir para relajarte

Aceites esenciales
dōTERRA

Limón



Ayuda a limpiar y purificar el aire y superficies de uso común



Agente natural que promueve la limpieza interna cuando se ingiere



Brinda apoyo a la función respiratoria cuando se usa de forma interna



Fomenta un estado de ánimo positivo

¿Cómo usar Limón?



Utilizar 1 o 2 gotas en un paño húmedo con aceite de Limón para **limpiar superficies o prendas** de piel y ayudar a preservarlas



Difundir para crear un **ambiente estimulante**



Disolver 10 gotas en 300 mL de agua en una botella de vidrio con atomizador para **limpiar vidrios y algunas superficies** en el hogar



Tomar en ayunas 2 gotas en medio vaso con agua para ayudar al **bienestar general**



Menta

- Promueve la función respiratoria saludable y la respiración despejada
- Ayuda a aliviar el malestar estomacal ocasional

¿Cómo usar Menta?



Agregar 1 gota de Menta y otra de Limón en agua y hacer un enjuague bucal para una sensación refrescante



Promueve una respiración despejada



Añadir 1 - 2 gotas en una cápsula vegetal para una sensación de bienestar digestivo



Agregar 1 gota para dar un sabor especial a los smoothies

Incienso

- Ayuda a elevar el estado de ánimo
- Antiséptico natural
- Calmante en picaduras leves



¿Cómo usar Incienso?



Aplicar **1- 2 gotas** de forma sublingüal al empezar el día. También puedes ingerirlo en cápsulas vegetales.



Difundir aromáticamente al hacer una **meditación matutina**



Agregar 1 -20 gotas de este aceite en un atomizador de vidrio y rellenar con agua para rociar sobre muebles y cualquier espacio para un **ambiente pacífico**



Agrega 1-2 gotas de Incienso y Naranja Silvestre en un vaso de vidrio con agua e ingerirlo para promover el bienestar general

Melaléuca



- Ayuda a limpiar la piel
- Promueve la función inmunológica saludable
- Protege contra las amenazas ambientales y estacionales
- Ayuda a purificar el aire

¿Cómo usar Melaléuca?



Distribuir sobre las plantas de los pies después de la ducha **para purificarlos y protegerlos**



Distribuir sobre las uñas de manos **para mantener siempre un aspecto agradable**



Disolver 10 gotas en 300 mL de agua en una botella de vidrio con atomizador para **limpiar superficies**



Combinar 1-2 gotas con el limpiador facial y aplicar en la piel **después del afeitado**

Orégano

- Se utiliza como un poderoso agente limpiador y purificador de superficies
- Promueve la buena función del sistema inmunológico, digestivo y respiratorio
- Excelente fuente de antioxidantes
- Úsalo siempre diluido



¿Cómo usar Orégano?



El aceite esencial de Orégano **puede sustituir a la especia.** Ideal para preparar salsa de espagueti, salsa de pizza o asados



Diluir con **Aceite Fraccionado de Coco** antes de aplicar sobre la piel



Agrega 1-2 gotas en una cápsula vegetal y consumir durante la **temporada invernal**



Agrega 1-2 gotas en una cápsula vegetal y consumir después de una comida abundante para **promover la digestión**



On Guard

- Apoya la función inmunológica
- Refresca el aliento

¿Cómo usar On Guard?



Disfruta los beneficios de esta mezcla protectora **para toda la familia**



Difundir para crear una **atmósfera purificada y revitalizante**



Agregar 2 - 3 gotas en una cápsula vegetal para coadyuvar con el sistema inmunológico



Tomar diariamente 2 gotas en medio vaso de vidrio con agua para promover el **bienestar general**



Easy Air

- Ayuda a mantener despejadas las vías respiratorias
- Apoya la claridad y la función mental

¿Cómo usar Easy Air®?



Difundir aromáticamente para disfrutar su aroma y la sensación de frescura



Brinda una agradable experiencia aromática que puede promover la sensación de una respiración despejada



Difundir antes de dormir para promover un descanso reparador



Promueve un efecto refrescante inmediato



DigestZen

- Ayuda en la digestión de los alimentos
- Alivia el malestar estomacal ocasional

¿Cómo usar DigestZen?



Inhalar su aroma antes de viajar por carretera o tomar un vuelo, para fomentar bienestar



Frotar un par de gotas en el estómago ante la sensación de pesadez para **fomentar alivio**



Contiene la mezcla "reguladora de pancitas" con **Menta, Jengibre y Alcaravea**



Disolver 2 gotas en medio vaso de vidrio con agua para promover **una buena digestión**

Deep Blue

- Ayuda a aliviar los músculos y articulaciones adoloridas
- Estimula una circulación saludable



¿Cómo usar Deep Blue?



Mezcla exclusiva de aceites esenciales dōTERRA con efectos calmantes y refrescantes



Aplicar sobre pies y rodillas después de hacer ejercicio para proveer una sensación calmante



Uso para masajes reconfortantes



Diluir con Aceite Fraccionado de Coco y aplicar un masaje en las piernas de los niños en crecimiento antes de la hora de dormir para promover una sensación de alivio

A woman with long, wavy brown hair and a young girl with long, wavy brown hair are smiling in a garden. The woman is wearing a white lace top and holding a bouquet of white flowers. The girl is wearing a blue lace top. The background is a lush green garden with trees and flowers.

¡Ahora estás
list@ para vivir
el bienestar
dōTERRA®!