

HEALTHYVibe

www.healthyvibe.mx

CIEN

USOS COTIDIANOS
PARA LOS
ACEITES ESENCIALES DE



MENTA, LAVANDA Y LIMÓN

Limón



1. Para los olores en la ropa que se queda mucho tiempo en la lavadora. El aceite esencial de limón saca TODO olor de la ropa cuando se deja abandonada demasiado tiempo en la lavadora.
2. Si se te pegó la sabia de algún árbol o planta en la ropa y tallarla solo empeora las cosas, el aceite esencial de limón directo ayudará a removerla efectivamente.
3. ¿Hiciste "talacha" y tus manos están negras? Arreglaste tu bicicleta o automóvil, tus manos son de color negro y grasiento. El jabón no eliminará la grasa pero lo hará el aceite de limón mezclado con el jabón. ¡El aceite de limón es un excelente desengrasante!
4. Desinfecta tu cocina. Puedes agregar aceite de limón a una botella de atomizador con agua y matar microbios en tu campana de la cocina, en tus mesas, mostradores y otras superficies.
5. Sedimentos del baño. El aceite de limón es un excelente auxiliar para limpiar el agua sedimentada en el mosaico de tu baño y el sarro acumulado en las llaves de la regadera.
6. Nutre tu piel. Si tienes un automóvil con un tapizado en piel elegante, aplica un poco de aceite de limón en un paño con un poco de aceite de oliva o aceite fraccionado de coco como vehículo y nutre esos acabados. Haz lo mismo en tu sala o en tu ropa de piel.
7. Lustra tu joyería. Toma esas piezas opacadas de plata y límpialas con un paño y un poco de aceite de limón doTerra.
8. Corta el pegamento. ¿Hay niños adictos a pegar estampas por todos lados en casa? Quitar ese pegamento puede ser una tarea fastidiosa, usa el aceite de limón directamente y mira con qué facilidad se remueve.
9. Dale vida a tus muebles. Frota un paño con aceite esencial de limón en tus muebles y regrésales la vida. Deja un hermoso brillo, evita que se sequen los acabados y sustituye la humedad perdida ya que penetra acabados desgastados.
10. Acero inoxidable. Limpia tus artículos de acero inoxidable con este aceite esencial de limón, te sorprenderá lo bien que se ven y huelen.
11. Limpia granito o piedra porosa. En los poros de pisos y paredes de cantera o granito viven millones de microbios. El aceite de limón limpia profundamente, se filtra en piedra y te deja con un verdadero aroma a limón fresco en lugar de que el olor químico limón falso.

Limon



12. Energiza tu cepillo de dientes. Si tu cepillo de dientes parece un poco cansado después de algunos usos, agrega una gota de aceite de limón y menta para ahuyentar esa sensación de decadencia.
13. Mal olor en zapatos. Bailaste toda la noche y no pusiste a orear los zapatos, elimina ese mal olor rociando un poco de aceite de limón con un atomizador y agua.
14. El olor a viejo. Las cosas almacenadas provocan un horrible olor a viejo, combátelo con el aceite de limón en el difusor lotus o bien, rociando la fragancia por todos lados con un atomizador.
15. Neutraliza tu tabla para picar. Las tablas de picar pueden alojar bacterias, usa aceite de limón y además de matar a esos microbios dejarás un agradable sabor a limón natural.
16. ¿La plaga se come tus plantas? Rocía aceite esencial de limón doTERRA en las plantas de tu jardín con un atomizador y agua, luego simplemente sé feliz, los bichos que se comían a tus flores se habrán ido.
17. Platos sin manchas. Agrega una gota de aceite de limón al jabón lavavajillas y tendrás platos totalmente libres de manchas.
18. El zacate o paño huele mal. Cuando los paños de cocina huelen mal, añade el aceite de limón a tu detergente, de inmediato notarás el cambio y tu cocina olerá espectacular.
19. Golpe de energía. Para un rápido impulso de energía en tu estado de ánimo, combina un par de gotas de cada aceite esencial de limón y aceite esencial de menta en un vaso de agua y beber. Agrega un sabor a limón a tu agua embotellada.
20. Úsalo en tus postres. Hay un número infinito de formas de usar aceite de limón para agregar un poco de frescura a tus postres: Glaseado , tarta de limón, galletas de limón, o una ¡impresionante limonada!
21. Dale un twist a tus ensaladas. Tus ensaladas pueden recibir un estupendo toque de sabor si rocías el aceite con agua sobre ellas usando un atomizador.
22. Preserva lo que tienes. Utiliza el aceite de limón en un spray para mantener la fruta fresca cortada hasta servir.
23. Resfriados. Aplica un poco de aceite esencial de limón en el pecho con un paño y siente como te ayuda a disminuir los síntomas.

Limón



24. Picor de garganta. Añade un par de gotas de aceite esencial de limón a tu agua o a un poco de miel y bébelo, sentirás un cambio enorme. El aceite de limón combate las bacterias y los virus.
25. Hazte luces en el cabello sin químicos. En lugar de aplicar químicos a tu cabello, sigue el mismo procedimiento para hacerte luces pero esta vez aplica aceite de limón en los mechones, luego exponte por unos 30 minutos al sol, ten cuidado de que el aceite no toque la piel de tu cara o podrías mancharla cuando te espongas al sol. ¡Rayos y luces sin químicos!
26. ¿Cansado de ver hongos en tus uñas? El aceite de limón es muy bueno para las uñas, y puede ayudar a luchar contra los hongos de uñas.
27. Ansiedad y nervios. Cuando se combina con aceite de lavanda y difundido en una habitación, el aceite de limón hará que te sientas menos ansioso y de mejor humor.
28. Pensamientos claros. Una mente clara, un borrón y cuenta nueva, una nueva perspectiva. Está todo bien, muy bien. Aceite de limón difuso en el ambiente y lo tienes.
29. Herpes labial. Cuando tienes una llaga que pide atención a gritos, rocíala con unas gotas de aceite de limón.
30. ¿Mal humor? Será difícil no tener un mejor humor mientras difundes el aroma del aceite esencial de limón por la casa.
31. Callos en los pies. Agrega unas gotas de aceite esencial de limón a un poco de agua caliente y mete tus pies el tiempo que necesites para sentirte bien y notarás como esos callos se suavizan pronto sin químicos ni sustancias raras.
32. Una tez más brillante. El aceite de limón puede ayudar a eliminar las células muertas de la piel y exfoliar. Para un exfoliante casero, agrega 4-5 gotas a una pequeña cantidad de harina de avena y agua para una limpieza casera. ¡Se siente muy bien! Recuerda no exponerte al sol después de aplicar limón.



Menta

33. Calma tu estómago. Sólo una gota de aceite de menta frotada o ingerida puede calmar la indigestión, malestar estomacal u otra conmoción interna. ¡Imprescindible para viajar!
34. Restaurar la vitalidad en la boca. Una sola gota de menta en la boca y sentirás un golpe de frescura que durará un buen rato y te dejará un aliento increíble.
35. ¡Respira! Garganta inflamada y rasposa, aceite de menta difuso en el aire (o aplicar tópicamente sobre el pecho) para el alivio casi inmediato. La menta actúa como un expectorante y puede proporcionar un alivio para resfriados, tos, sinusitis, asma y bronquitis.
36. Enfriar las articulaciones. Cuando los estragos del tiempo causan estragos en las articulaciones, dejando esa sensación de dolor caliente, el aceite de menta mezclada con aceite de lavanda se enfría como un baño de hielo.
37. Sentirse lleno más rápido. Crea una sensación de saciedad para no comer en exceso. El aroma del aceite de menta tiene la capacidad de hacer que te sientas lleno, más rápido ¡Sobre todo si se inhala durante una comida!
38. Refresca tus pies. Después de un día de mucha caminata o zapatos duros, tus pies te agradecerán un buen enjuague con agua y unas gotas de menta.
39. ¡Anímate! El aroma vigorizante de menta es un maravilloso estimulante para animarse en los viajes largos, en la escuela, durante las tareas escolares por la noche, etc.
40. Caspa. El aceite es un antiséptico natural y con una gota diaria en el último enjuague de baño notarás como la caspa se va.
41. Piojos. El poder de la menta también ahuyentará a los piojos rápidamente.
42. Cuidado con las alergias. El aceite de menta tiene la capacidad de relajar los músculos que recubren nuestras vías respiratorias que se ven afectados en la temporada de alergias. El aceite de menta (con limón) ¡sin duda te ayudará al tratamiento de la alergia!
43. Ahuyentar a los dolores de cabeza tensionales. Unas gotas de menta en las sienes, el cuello y la nuca, pueden rápidamente entrar en acción y atacar el dolor de cabeza.
44. El niño tiene atención dispersa en la escuela. Prueba rociando un poco de menta en su camisa antes de ir a estudiar, coloca una gota en la lengua o debajo de la nariz para una mejor concentración y estado de alerta.

Menta



45. Baño de menta. Después de un largo día, aplica la menta en una bañera, deja que se filtre y luego sumérgete en un baño o una ducha caliente. El vapor de menta refrescante te hará sentir fresco, relajado y lleno de energía otra vez.

46. Añadir un golpe refrescante a tu té. Sólo una gota de aceite de menta puede añadir vida a cualquier té de hierbas (sin tener que añadir un montón de azúcar), mientras que también ayuda en la digestión o para aliviar el ardor de estómago.

47. Actívate. El uso de aceite de menta antes de hacer ejercicio inmediatamente despierta tus sentidos y te mentaliza para arrancar.

48. ¿Te encanta la comida chatarra? Cuando llegue ese antojo de media mañana, el aceite de menta difuso disminuirá tus ganas de comida chatarra. Cocina y Comida

49. Combínala con chocolate. Dale un sabor espectacular a tus postres con chocolate agregando una gotita a la mezcla, es ideal para pays, brownies, cupcakes, etc.

50. Dulces caseros. Bastones de caramelo, helado de menta, glaseado, pasteles y empanadas caseras de menta.

51. Bebidas inolvidables. Agua de menta con hielo, menta mocha, menta té, chocolate caliente, menta ¡Todo delicioso!

52. Despierta tu mente. El aceite de menta activa la función límbica en el 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 la nariz. Una gotita en las sienes todas las mañanas.

53. Quemaduras de sol. Si tienes secuelas de una quemadura en la piel, aplica una gota de aceite de menta (mezclado con lavanda) para refrescar, calmar y detener la picazón.

54. Dolor abdominal. Cuatro o cinco gotas de menta frotadas en el abdomen pueden calmar los músculos y ayudan a disipar el malestar.

55. Viaje al Ártico, sin viajar. Cuando se agrega unas gotas de menta al agua helada, no sólo mejora el sabor, también te deja con una sensación de viento frío.

56. Garrapatas. Si una garrapata ha decidido hacer de tu piel su casa, dale un buen baño de aceite de menta con un bastoncillo de algodón. La garrapata saldrá de su madriguera, ahora solo quítala.

Menta



57. Aleja a los bichos. Hormigas, pulgones, escarabajos, pulgones, los ratones y las cucarachas tratarán de mantenerse alejado de menta. Sólo añade al agua en una botella con atomizador y rocía donde crees que las plagas se alojarán.
58. Limpieza natural. El aceite de menta es un agente de limpieza natural maravilloso, ya que tiene propiedades fungicidas y antibacterianas. Rocía en mostradores y superficies del baño.
59. Dormir como un bebé. Si tienes dificultades para dormir, el aceite de menta ayuda a activar los receptores sensibles al frío en la piel y en los tejidos mucosos. Poner una gota en las manos, frotar e inhalar antes de dormir puede ayudar con el insomnio.
60. Apatía. Cuando estás con alguien que se siente triste o nada le importa, pídele que pruebe con el aceite de menta (aromáticamente, tópicamente o internamente) para estimular la agudeza mental y la concentración.
61. El estado nervioso. Si te sientes estresado o nervioso, el aceite de menta puede ayudar a restaurar la sensación de normalidad y el equilibrio.
62. Dolor de muelas. El aceite de menta puede actuar como un analgésico natural y concentrado relajante muscular, especialmente con dolor en las encías, la dentición o trabajo dental reciente. Frótalo con tu dedo en la zona a calmar.
63. Aliviar conflictos internos. Cuando se usa tópicamente o internamente, la menta es una de las favoritas para el alivio fresco de cólicos o indigestión. Omite los antiácidos y el aceite de menta.
64. Piernas y tobillos cansados. Si sientes como si acabaras de correr un maratón en zapatos de madera, aplica en los pies adoloridos, las articulaciones y los músculos tensos.
65. Letargo. La menta sirve para mejorar la circulación sanguínea y la conciencia, te dejará con una sensación de energía y un buen humor al inhalarla y aplicarla en las sienes y nuca.
66. Libre de arañas. Al difundir menta en la sala, te darás cuenta de que disminuye el número de arañas. ¿Por qué? No les gusta. Es seguro, no contiene productos químicos o pesticidas. No mata a las arañas, pero los obliga a huir lejos

Lavanda



67. Mal olor estancado del closet. Toda tu ropa guardada, los zapatos para cada ocasión, además de una bandeja de ropa sucia solo significan una cosa, que necesitas aceite esencial de lavanda. Ya sea difundida, rociada en loza o unas gotas en algodón infiltradas entre todas las cosas, lograrás mejorar notablemente el aroma.
68. Repelente. Los insectos, bichos y mosquitos no son muy aficionados al olor de la lavanda. Frótala en tu piel y dile adiós a las picaduras.
69. Aromatizante de auto. Lleva una botella con spray llena de agua con unas gotas de lavanda en tu auto, o bien, rellena esa botella de aromatizante comercial que ya se terminó, pero esta vez hazlo con 2 gotas de lavanda en un poco de aceite fraccionado de coco.
70. ¿Los niños no duermen bien? Unas gotas de lavanda en la almohada ... es como magia. Esto ayudará a aliviar su mente, calmarlos y hacer la hora de dormir un poco más gratificante.
71. Omitir los aerosoles químicos. La próxima vez que quieras desodorizar el cuarto de baño usa la lavanda y agua en una botella de spray. La lavanda es antibacteriana, antibiótica, antiviral y antiséptica.
72. ¿Usas el vinagre para limpiar zonas de tu hogar? Sólo tienes que añadir la lavanda y el vinagre en la botella de spray y listo, esa experiencia será más agradable de ahora en adelante.
73. Agrega al jabón líquido. Si el jabón líquido huele un poco aburrido, añade la lavanda para aromaterapia, beneficios adicionales y propiedades antibacterianas.
74. Sábanas adorables. ¿Olor a algodón viejo? Energiza tu ropa de cama con olor a lavanda. No deja marcas de aceite y deja las cosas increíblemente frescas.
75. ¿Haces velas caseras o artesanales? Si alguna vez has hecho velas sabes lo divertido que puede ser. Cuando se agrega la lavanda, el olor que se desprenden es sumamente terapéutico.
76. Piso de madera, como nuevo. Deja de dañar tu piso con productos químicos agresivos. Sólo tienes que añadir la lavanda a tu sistema de limpieza y tu piso se verá como nuevo.
77. Mal olor en gorras y sombreros. Añade 4-5 gotas de lavanda y vuelve a usar tu gorra o sombrero favorito.
78. Actualiza tu colchón. Rocía un poco de lavanda con spray y siente como si tuvieras un colchón nuevo y fresco.

Lavanda



79. Ambientador casero. Pon bicarbonato de sodio y un 5-6 gotas de aceite de lavanda en un pequeño tarro, perfora agujeros en la tapa y colócalo en zonas malolientes (cerca del bote de basura, ropa sucia y otros lugares).

80. Los olores de mascota. Añade a un bote dos cucharas de bicarbonato de sodio y unas gotas de aceite de lavanda. Si tienes mascotas, acabarás con los olores desagradables y harás de tu convivencia con estas una mejor experiencia.

81. Bolsas con olor a vacío. Coloca unas bolas de algodón con aceite de lavanda en tus bolsas vacías y sorpréndete con su aroma cuando vuelvas a usarlas. Cocina y Alimentación

82. Suavizar sabores cítricos. Úsala en salsas cítricas para el pollo o el pescado, en mermeladas de naranja, ensalada de cítricos, limonada y mucho más.

83. Los adobos y barbacoa. Trozos de pollo marinado en miel y lavanda. ¡Yumi!

84. Horneando. La lavanda es una buena adición para hornear galletas de limón con lavanda, salmón al horno, las galletas de azúcar con lavanda, magdalenas, pasteles de lavanda, ¡que rico!

85. Da un rico giro a tus postres. Utilizar como un sustituto para el extracto de vainilla (en cremas, flanes y azúcares).

86. El secreto de la harina de avena. Llena un frasco con avena y añade 5-8 gotas de aceite de lavanda añade agua cuando te vayas a lavar la cara y tendrás un exfoliante natural excelente.

87. Quemaduras Menores. ¿Te fuiste a la playa y tienes quemaduras leves? Un poco de aceite de lavanda es útil como prevención de descamación de la piel. Ayuda en la cicatrización de la piel sin dejar marcas.

88. Cortaduras y raspones. La lavanda es muy buena para la piel y maravillosa para el alivio de cortaduras y raspaduras, regenera las células para cicatrizar más rápido.

89. Alivia el dolor de oídos. Puedes mezclar con aceite de oliva y masajear suavemente alrededor de los oídos (no en los oídos) y las glándulas cerca de la garganta.

90. Resequedad. Si sufres de piel seca y comezón, no pierdas el tiempo con químicos lociones aromáticas añade un par de gotas de lavanda a un poco de aceite fraccionado de coco doTERRA y usa la mezcla en tu piel.

Lavanda



91. Pies resecos y ásperos. Has estado usando sandalias durante todo el verano y tus talones parecen un desierto, 6 gotas de lavanda en un baño caliente de pies es la respuesta. Tus pies te lo agradecerán.

92. Tensión en el cuello. Cuando tienes tensión del cuello, aplica lavanda con aceite de coco fraccionado dándote un suave masaje e inhala su aroma.

93. Resfriados. La próxima vez que tengas un resfriado, recuerda la campana de vapor de lavanda. Agrega 4-6 gotas en un recipiente con agua caliente, inhala el vapor lenta y profundamente y descansa.

94. Astillas de madera en la piel. Agrega una gota de lavanda y deja que la astilla se hinche, luego solo retírala.

95. Alergias, sinusitis y congestión. La lavanda puede calmar estos problemas, alergias rebeldes desafiantes y otros problemas respiratorios. Sólo aplícala diariamente en la parte posterior de tu cuello, el pecho y entre los ojos, justo en donde nace la nariz.

96. Refuerza tu botiquín de primeros auxilios. Hay muchos productos de doTERRA que reforzarán tu botiquín de primeros auxilios, pero si sólo pudieras elegir uno, lavanda debería ser. ¿Por qué? Ayuda en la irritación menor de la piel, raspaduras, erupciones, etc.

97. Bebé radiante. En lugar de usar jabón regular y agua caliente a la hora del baño del bebé, añadir unas cinco gotas de aceite de lavanda en el agua caliente. La piel de tu bebé estará radiante y olerá estupendamente.

98. Remoja el estrés. Toma un baño caliente de tina con unas gotas de lavanda, tu mundo cambiará en unos minutos.

99. Un cabello hermoso. Humedece tu cabello en la ducha, añade 4 gotas de lavanda a un puñado de agua y frota tu cabello con las manos. Te encantará cómo huele y cómo se siente tu cabello.

100. Acné. Las bacterias crecen en las glándulas sebáceas. La lavanda equilibra el cebo producido en tu piel.