



Bienvenidos a
eBook Casa Saludable

Recetas. **Recursos.** Enlaces.

get ready, get set, **go!**



Casa Saludable **Recetas para difusor**

Instrucciones:

Retire la tapa del difusor, agregue agua a la línea, agregue aceites, reemplace la tapa, enchufe, presione el botón.

Cosecha de Otoño



3 gotas On Guard®
3 gotas Wild Orange

Luces apagadas:



3 gotas Serenity®
2 gotas Frankincense
2 gotas Wild Orange

Rejuvenece:



3 gotas Lemon
2 gotas Peppermint

Cocina limpia de verano:



2 gotas Lavender
2 gotas Lemon
2 gotas Peppermint

Despejar el aire:



3 gotas Breathe®
2 gotas On Guard®

Atención:



3 gotas Wild Orange
2 gotas Frankincense
2 gotas Peppermint

Por qué difundir? Los aromas de los aceites esenciales invitan a respuestas positivas de los sensores químicos en el cerebro.

Protocolos Saludables

¡Trata estas recetas probadas!

Mantente saludable.

Sistema Booster:



1-2 gotas Frankincense

1-2 gotas On Guard®

1-2 gotas Breathe®

INSTRUCCIONES:

Capa de cada aceite a lo largo de la columna vertebral y el fondo de los pies.

Use Aceite de Coco Fraccionado para masajear los aceites en la piel. Cubra con una toalla húmeda tibia para beneficio y comodidad adicionales.

Consejo: Diluir con aceite de coco fraccionado para pieles sensibles o de edad avanzada, con niños o bebés, y en áreas de sensibilidad.

Calmante de garganta:



1-2 gotas On Guard®

1 ctda. de miel

INSTRUCCIONES:

Agregue **On Guard®** a la miel local y revuelva con palillo de dientes. Tome cuando se sienta deteriorado o cuando surjan amenazas estacionales.

Consejo: Para una solución rápida, lame una gota de **On Guard®** de la parte posterior de la mano.

Cinnabomb:



1 gotas On Guard®

INSTRUCCIONES:

Agregue 1 gota de **On Guard®** a un cepillo de dientes para limpiar y proteger los dientes y las encías.

Consejo: Añadir 1 gota de **On Guard®** después de cepillarse para mantener su cepillo de dientes limpio!

Mist 4 Health



Usa **On Guard®** Sanitizing Mist cuando estes en:

El baño Público

Eventos Deportivos

INSTRUCCIONES:

Rocíe sobre asientos, asas, fregaderos antes de usar.

Consejo: Lávese las manos y use **On Guard®** Sanitizing Mist en lugar de secadores de manos, ya que pueden propagar bacterias.

¿Te sientes mal? Llene una taza con agua caliente, agregue 2 gotas cada una de **On Guard®**, **Breathe®**, **Limón** e **Inciense**, respire el vapor (ojos cerrados) para abrir las vías respiratorias y promueva una respiración clara.

Casa Saludable

Recetas para limpiar

Mantente limpio.

Balance Shower Melts:



15-20 gotas Balance®

1 1/2 tazas Bicarbonato

1/2 taza Agua

Silicone Moldes

INSTRUCCIONES:

Combine el bicarbonato de sodio y el agua. Añadir Balance® y mezclar. Empaque en moldes de silicona y deje reposar durante la noche. Coloque 1-2 comprimidos en la ducha lejos del flujo directo de agua.

Tip: Permitir que los comprimidos se disuelvan gradualmente y liberen el aroma calmante de Balance®.

Pastillas para la basura:



30 gotas Lemon

2 tazas Bicarbonato

1 taza Sal

1/2 taza Agua

1/3 taza Jabón de Castilla

INSTRUCCIONES:

Combine el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón. Añadir jabón de castilla y agua 1 cucharada a la vez hasta que la textura sea de arena húmeda. Vierta en comprimidos con cuchara de medición y acuétese en pergamino durante la noche. Conservar en frasco de vidrio y utilizar 1-3 para refrescar y limpiar la eliminación.

Limpiador Multiusos



2 cda. On Guard® Cleaner Concentrate

3 tazas Agua

24 oz Botella de spray de vidrio

INSTRUCCIONES:

Combine los ingredientes en una botella de spray de vidrio. Rocíe sobre las superficies deseadas y limpie. Disfruta de un limpiador no tóxico que es seguro para toda la familia.

Tip: Agrega 5-10 gotas de On Guard®, Wild Orange, Lemon, o Tea Tree para agregar beneficios y aroma.

Spray p/Cuartos:



20 gotas Lemon

20 gotas Wild Orange

Destilada Agua

16oz Botella spray de vidrio

INSTRUCCIONES:

En una botella de vidrio spray, agregue los aceites esenciales y cubra con agua hasta que esté lleno.

Para refrescar una habitación, agitar y rociar liberalmente.

Tip: Cámbialo! Usa tus aceites esenciales favoritos!

Quiéres más recetas? Echa un vistazo al Blog del Producto dōTERRA para obtener más recetas e ideas de bricolaje! doterra.com/US/en/blog-products

Rostro Saludable

DIY para él y ella.

Ser renovado.

Máscara de arcilla:



2 ctda. Arcilla de bentonita

2 ctda. Vinagre de sidra de manzana

1 gota Frankincense

1 gota Lavender

1 gota Tea Tree

INSTRUCCIONES:

Combine la arcilla y el vinagre en un tazón y revuelva hasta que estén bien combinados. Añadir aceites esenciales. Aplicar sobre la piel limpia, evitando las áreas alrededor de los ojos y la boca. Dejar secar durante 5-15 minutos. Enjuagar con agua tibia y seguir con crema hidratante.

Tip: Para una máscara más gruesa, agrega media cda. adicional de arcilla.

Crema de afeitar:



1/3 taza Manteca de karité

1/3 taza Aceite de coco.

1/4 taza Aceite fraccionado de coco

5 gotas Peppermint

5 gotas Tea Tree

INSTRUCCIONES:

Coloque todos los ingredientes, excepto los aceites esenciales, en una caldera doble. Una vez derretido, retirar del fuego y enfriar durante tres minutos. Agregue los aceites esenciales y revuelva hasta que se combinen. Deje descansar hasta que esté duro. Con una batidora de mano o de pie, látigo crema de afeitar hasta que esté ligera y esponjosa. Colocar en un recipiente de elección y disfrutar de un afeitado refrescante.

Tip: Añadir de nuevo en la batidora si la crema comienza a endurecerse y necesita ser esponjosa.

Exfoliante de café rejuvenecedor:



1 taza Café Molido

1/2 taza Azúcar morena

3/4 taza Fractionated Coconut Oil

1/4 taza Vitamina E Oil

INSTRUCCIONES:

3 gotas Wild Orange
Combine los ingredientes en un tazón pequeño. Aplicar sobre la piel húmeda y frotar suavemente en círculos para ayudar a eliminar la piel seca. Evita los ojos. Conservar en un recipiente hermético.

Tip: Utilízelo por la noche. Evite la luz solar directa durante 12 horas después de usar aceites cítricos por

Bálsamo de barba:



2 tsp Beeswax

1 tsp Shea Butter

3 tsp Fractionated Coconut Oil

1/2 tsp Vitamin E Oil

2 drops Tea Tree

INSTRUCCIONES:

Coloque todos los ingredientes, excepto los aceites esenciales, en una caldera doble. Una vez derretido, retirar del fuego y enfriar durante tres minutos. Agregue los aceites esenciales, revuelva y vierta en una lata vacía o un frasco de vidrio hermético. Deje reposar una o dos horas antes de su uso.

Tip: ¡Cámbialo! ¡Usa tus aceites esenciales favoritos! Algunos los favoritos de los hombres son Frankincense, Siberian Fir, y Arborvitae.

Cuidar tu piel. Echa un vistazo a las líneas de cuidado de la piel de doTERRA! [doterra.com/US/en/pl/personal-care-essentials](https://www.doterra.com/US/en/pl/personal-care-essentials)

Mascotas Saludables

Purrfectas Opciones.

Mantenlos limpios y felices.

Champú para Mascotas Relajante:



- 3 oz Jabón de Castilla
- 3 oz Agua (o más)
- 1 oz Jugo de Aloe Vera
- 1 oz Glicerina vegetal
- 3 gotas Lavender

INSTRUCCIONES:

Mezcla ingredientes y champú normalmente. Evite los ojos y la nariz. Enjuagar bien después del champú.

Tip: Agregue 1 onza de vinagre de sidra de manzana orgánico para facilitar el enjuague. Agregue 1/4 cucharada de **aceite de coco fraccionado** si se necesita humedad. Agregue 1/4 de taza de avena molida para espesar.

Spray para la piel rejuvenecedor:



- 1 oz Spray Bottle
- 10 gotas Lavender
- 10 gotas Frankincense
- 1 cda. Plata Colodal

INSTRUCCIONES:

Mezclar los ingredientes y agitar antes de cada uso. Rocíe el área según sea necesario 2-3 veces al día.

Tip: Si un animal quiere lamer el área, cubra ligeramente con un vendaje, camiseta o use un cono para prevenir. (El aerosol es seguro de lamer, pero lamer prolonga el proceso de curación.)

Spray Calmante:



- 1 gota Serenity
- 1 gota Balance
- 1/2 ctda. Aceite fraccionado de coco

INSTRUCCIONES:

Mezcla **aceite de coco fraccionado** y aceites en palmas de manos y aplíllalo en el pecho, las puntas de los oídos y las almohadillas de las patas de los animales según sea necesario.

Tip: Añadir 20 gotas cada uno Serenity® y Balance® a un Botella de spray de 15 ml, llene el resto con aceite de coco fraccionado, agite y mantenga cuando sus amigos de la pata se excitan demasiado durante las tormentas y celebraciones.

Desodorante:



- 10 gotas Lemon
- 10 gotas Lavender
- 10 gotas Wild Orange
- Agua
- Witchhazel
- 16oz Botella spray de vidrio

INSTRUCCIONES:

Llene la botella de spray 3/4 del camino llena de agua. Llene el 1/4 restante con avellana bruja y agregue aceites esenciales. Muebles pulverizado, alfombras y aire. Agitar antes de cada uso.

Tip: Añade más gotas de aceites esenciales para un aroma más fuerte para combatir los olores duros. Ten en cuenta la sensibilidad del animal a los aromas.

Los Aceites Esenciales puede ayudar con calmar las emociones, calmar los músculos, aliviar la digestión y el bienestar general de los miembros de su familia de cuatro patas.

Recursos

Dónde comprar accesorios.

Esta preparado

Disponible para su compra a través de dōTERRA:



doterra.com/US/en/pl/accessories

- 10 mL Amber Roller Bottle 6pk
- 30 mL Sprayer Bottles 3pk
- 5 mL Amber Bottles 6pk
- Ultra Fine Continuous Mist Sprayer 2pk
- dōTERRA Orifice Remover
- Pipettes 50pk
- Fractionated Coconut Oil Bottle Pump
- dōTERRA Essential Oil Cap Stickers
- dōTERRA Logo Engraved Wooden Box
- 5/8 Sample Dram Bottles 12pk
- Key Chains, Black or Purple 8-Vial

Botellas de vidrio:



amazon.com/Empty-Amber-Glass-Spray-Bottle/dp/B00MU7R52M

- 4-16oz Amber, Clear, Cobalt Spray Bottles
- Spray nozzles for 15mL - 16oz Bottles

Tip: ¡Pregúntele a la persona que lo inscribió para su minorista en línea favorito!

Enlaces útiles

Educación. Ser empoderado.

Soluciones con Aceites Esenciales

Por qué doTERRA: doterra.com/US/en/why-doterra

CPTG Abastecimiento de calidad | Proceso de prueba: doterra.com/US/en/cptg-testing-process

Source to You: Información de abastecimiento + Cultivadores + ID de calidad: sourcetoyou.com/en

Cómo usar los aceites esenciales: doterra.com/US/en/using-essential-oils

Healing Hands: {doEl impacto de doTERRA es mundial}: doterra.com/US/en/healing-hands

Temas de bienestar: doterra.com/US/en/education

Educación en línea + Podcast: doterra.com/US/en/empowered-life

La ciencia: doterra.com/US/en/science

El Blog: doterra.com/US/en/blog-products



Tip: ¡Pregúntele a la persona que lo inscribió para obtener una guía en vivo para comenzar bien!