

RECETAS

DIY CON MI KIT DE INICIO



Prepara tus propios productos naturales, ahorrando dinero y con productos limpios sin toxinas.

Bienvenidos

A MI COMUNIDAD DE BIENESTAR HOLÍSTICO

Bienvenido a mi comunidad de bienestar holístico, estoy encantada de compartir recetas muy funcionales y básicas que podrás probar con tu kit de inicio, estas recetas me han acompañado y apoyado en muchísimas ocasiones para apoyar situaciones del día día que ahora puedo resolverlo con mis aceites esenciales.

Al hacer estas sencillas recetas e podido ahorrar dinero en productos, evitado caer en enfermedades y además usar productos limpios, orgánicos y con un gran beneficio. sin lugar a dudas, tener salud y sentirse más relajado en estas épocas vale oro.

Gracias por tu confianza y te recuerdo que estas recetas son testimonios personales y que el uso y los resultados son responsabilidad de cada persona que los realice.



TANIA DE LUNA
CEO DE ACADEMIA DE BIENESTAR HOLÍSTICO

Suero Facial

MATERIAL

- 60 ml Aceite Vegetal V6
- 10-15 gotas Ae Incienso
- 10-15 gotas de Ae de Lavanda
- Frasco de vidrio con tapa o gotero

INSTRUCCIONES

Agrega los 60 ml de aceite vegetal V6 en el frasco, después agrega las gotas de aceite de incienso y lavanda, agita bien y aplica sobre el rostro.



Aplica por las mañanas y por las noches después de limpiar tu rostro, se sugiere limpiador facial **Orange Blossom** (Young Living)

Descanso para pies



Aplica en los pies, espera dos minutos a que penetre la mezcla y ponte calcetas

MATERIAL

- 60 ml Aceite Vegetal V6
- 10 gotas Ae Panaway
- 7 gotas de Ae de Menta
- Frasco de vidrio con tapa

INSTRUCCIONES

Agrega los 60 ml de aceite vegetal V6 en el frasco, después agrega las gotas de aceite de panaway y menta, agita bien antes de usar.

Limpia y Alcaliniza

MATERIAL

- 1/2 taza de agua tibia
- 1-2 gotas de Aceite Esencial de Limón

INSTRUCCIONES

AL despertar en media taza de agua tibia agrega 1-2 gotas de aceite esencial de limón y bebe en ayunas.



Notarás mejoras en tu digestión, en tus defensas y en la absorción de nutrientes, salud en general.

Te de Thieves



MATERIAL

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 gota de aceite esencial de thieves
- 2 gotas de aceite esencial de limón

INSTRUCCIONES

Calienta el agua, en una cucharada de miel agrega los aceites esenciales , introduce en el agua y mezcla bien. Evitar la ingesta en niños menores de 7 años

Ideal para cuando tenemos gripas, resfriados o infecciones de garganta, bébelo 2-3 veces al día según sea necesario.

Alergias Estacionales

MATERIAL

- Frasco con tapa o roll on de 10 ml
- 10 ml de V6
- 10 a 15 gotas de Ae de Lavanda
- 10 a 15 gotas de Ae de Menta
- 10 a 15 gotas de Ae de Limón

INSTRUCCIONES

Agrega las gotas de aceite esencial, rellena los 10 ml con aceite v6

Aplicar detrás de las orejas y hacer 4 inhalaciones consientes.



Mezcla diseñada para adultos

Alergias Estacionales

MATERIAL

- Frasco con tapa o roll on de 10 ml
- 10 ml de V6
- 5-7 gotas de Ae de Lavanda
- 5-7 gotas de Ae de Menta
- 5-7 gotas de Ae de Limón

INSTRUCCIONES

Agrega las gotas de aceite esencial, rellena los 10 ml con aceite v6

Aplicar detrás de las orejas y hacer 4 inhalaciones consientes.



**Mezcla diseñada para niños
mayores de 4 años**

Resfriados



Puedes aplicar después de 20 minutos nuevamente, hasta ver mejoría y después aplicar 3- 5 veces al día.

MATERIAL

- Aceite esencial de RC o Raven
- Aceite Esencial de Thieves

INSTRUCCIONES

Aplica el Aceite de RC o Raven en pecho y espalda, después aplica el aceite de thieves en los pies.

Coloca en difusor RC o Raven con meta para ayudar a respirar mejor, el aceite de thieves o purificación para evitar contagios

***Recuerda que RC ni Raven deben usarse en niños menores de 2 años, aplicar el aceite especial para vías respiratorias de bebés o lavanda e incienso diluidos**

Vaporub Natural

MATERIAL

- Frasco de vidrio con tapa
- 60 ml de Aceite V6
- 10 gotas de ae de Thieves
- 15 gotas de ae de RC ó Raven
- 10 gotas de ae de Menta

INSTRUCCIONES

Agrega en el frasco los aceites esenciales y posteriormente el aceite vegetal, agita bien y aplica en espalda, pecho y plantas de los pies



No apto para niños menores de 2 años, para niños menores de 7 reducir las gotas a la mitad.

Infecciones urinarias



Si las infecciones urinarias son muy recurrentes o frecuentes, te sugiero el suplemento **alkalime** de Young Living

MATERIAL

- Aceite esencial de Thieves
- Aceite Esencial de Purificación
- Aceite Esencial de Limón

INSTRUCCIONES

Aplica el Aceite de Purificación en vientre bajo y espalda baja.

Aplica el aceite de Thieves y el aceite de Limón en plantas de los pies.

Repite la aplicación después de 20 minutos tan frecuentemente como lo necesites

Un Gran Día

MATERIAL

- Aceite esencial de Valor
- Aceite esencial de Joy

INSTRUCCIONES

Comienza tu día haciendo la técnica de valor hold (checa el video explicativo).

Posteriormente aplica Joy en el centro de tu pecho y haz 4 respiraciones conscientes, mientras inhalas repite un decreto positivo para lograr lo que deseas.

Utilízalo en cada momento que sientas que las cosas no fluyen.



VIDEO TÉCNICA VALOR HOLD



Dulces Sueños



EL aceite de **cedro** es un gran aliado del sueño, te lo recomiendo en un pedido futuro. te sugiero también que elimines los estímulos de luz en la habitación para promover un mejor descanso

MATERIAL

Aceites esenciales como :

- Lavanda
- Paz y Calma
- Naranja
- Incienso
- Lavanda + naranja
- Incienso + naranja

INSTRUCCIONES

Coloca en tu difusor cualquiera de estos aceites o combinaciones, y tópicamente aplica en sienes, nuca y en el dedo gordo del pie.

Si hay ronquidos puedes apoyarte con RC en el puente de la nariz o purificación en la garganta, aunque el ideal es aceite de **tomillo** en el dedo gordo del pie.

Adiós Estrés

MATERIAL

Utiliza el aceite de Paz y Calma o Lavanda.

El Ae Paz y Calma es fotosensible, evitar aplicar en lugares expuestos al sol

INSTRUCCIONES

Aplica detrás de las orejas, en muñecas, nuca y sienes, después haz 4 inhalaciones conscientes. recuerda colocar en difusor estos aceites será de gran apoyo.



Inhalar el aceite en respiraciones conscientes después de aplicar es fundamental para lograr relajarse.

Dolor de Cabeza



Asegúrate de beber agua suficiente durante el día, , puede ser la causa de tu dolor de cabeza.

DOLOR DE CABEZA

Aplica aceite esencial de menta en las sienes, la frente y nuca, después de aplicar haz 4 inhalaciones conscientes.

MIGRAÑA

Aplica aceite esencial de panaway en las sienes, la frente y nuca, después de aplicar haz 4 inhalaciones conscientes.

Repelente Natural

MATERIAL

- Frasco con tapa
- 60 ml de Aceite vegetal V6
- 20 gotas de aceite purificación
- 10 gotas de aceite de Menta
- 10 gotas de aceite de lavanda

INSTRUCCIONES

Agrega los aceites esenciales y después agrega el aceite vegetal, mezcla bien antes de usar.



Aplica en el área deseada y vuelve aplicar después de 1 hora.

Inflamación Estomacal



Existen dos increíbles aceites para apoyo de más situaciones estomacales el DIGIZE y AROMAEASE

INFLAMACIÓN Ó EXTREÑIMIENTO

Coloca en tu mano dos gotas de aceite de menta y dos de aceite de lavanda, aplica en tu estómago dando giros a favor de manecillas del reloj, aplica cada 20 minutos o sea necesario.

NÁUSEAS

Inhala aceite esencial de menta hasta que pase el malestar, usa tu difusor con menta y limón..

Ansiedad

MATERIAL

- Aceite esencial de Valor
- Aceite esencial de Incienso
- Aceite esencial de Joy

INSTRUCCIONES

Aplica el aceite de valor en técnica valor hold, consulta en el video explicativo.

Aplica incienso en la nuca, sienes y frente, después haz 4 inhalaciones conscientes

Aplica Joy en el centro del pecho y después haz 4 inhalaciones conscientes



Utilízalo como rutina diaria en la mañana y por la noche, para equilibrar tu sistema nervioso, y úsalo en caso de que se presente un ataque de ansiedad, cuantas veces sea necesario



VIDEO TÉCNICA VALOR HOLD

Otros Productos en tu Kit

AROMA GLIDE



Transforma tus aceites en prácticos rollers

NINGXIA RED

Prueba el rico y nutritivo jugo antioxidante Ningxia Red. checa el video de información al dar click en el sobre del jugo



Utiliza el Gel Antibacterial libre de Químicos y suave y amable con tu piel.

ANTIBACTERIAL THIEVES



Cómo Usar Aroma Glide

CONVIERTE TUS ACEITES EN ROLLERS



RECICLA

Aprovecha tus frascos vacíos para preparar mezclas y conviértelos en rollers con los aroma glide.



Frasco Vacío



Aroma Glide



Frascos de 15ml

+ CONTENIDOS

ENCUENTRA MÁS CONTENIDOS EN MIS REDES SOCIALES, Y RECUERDA QUE AL SER MIEMBRO DE NUESTRA COMUNIDAD, TIENES ACCESO PREFERENCIAL A MI ACADEMIA DE BIENESTAR HOLÍSTICO **¡PIDE TU CUPÓN DE ACCESO!**



Click
Aquí

