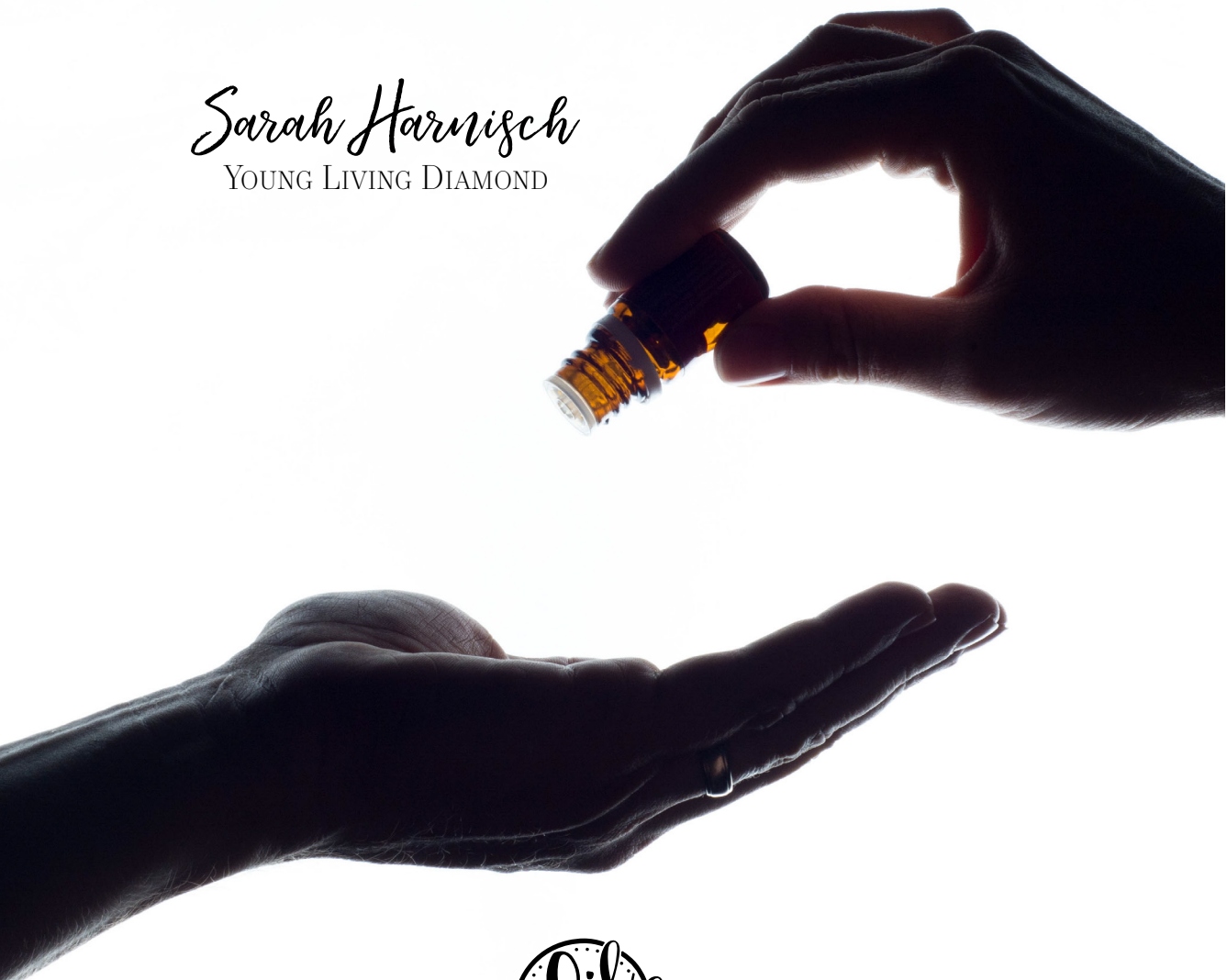


Sin Miedos

CONFIANZA
Con ACEITES ESENCIALES
en 2 horas

Sarah Harnisch
YOUNG LIVING DIAMOND



Sin Miedos

CONFIANZA

Con ACEITES ESENCIALES en 2 horas

Acabas de recibir tu Kit de Inicio de Young Living por correo y es intimidante. O bien tienes el kit desde hace un tiempo, pero se está empolvando porque no sabes qué hacer con él. O solo lo observas, porque no estás seguro de como usarlo. Te encantó el olor a Menta, pero no tienes idea de cómo incorporarlo a tu rutina diaria. ¡Hay muchísimos libros sobre aceites esenciales! ¿Cómo pasas de un libro a un estilo de vida? ¿Cómo aprendes a buscar un aceite primero? ¡O simplemente estas completamente perdido con las otras botellas que vienen en la caja! Estas preocupado por desperdiciar aceite. Es toda una inversión, y no te atreves a jugar con el kit por temor a cometer un error. Te preguntas muy en el fondo si esas gotitas servirán igual que lo que has estado usando por años. No estás listo para dejar tus hábitos y hacer el cambio a un estilo de vida puro.

Te gusta la idea de los aceites.. pero es agobiante.. *está bien..*

Tú eres la razón por la que he escrito este libro. En las siguientes dos horas, te voy a apartar de esos pensamientos. Yo he estado **en tu lugar**. He recorrido este camino, vengo de un pasado muy complejo, lleno de químicos dañinos que me causaban hemorragias cerebrales mes tras mes. Aprendí poco a poco de como ir cambiando ese estilo de vida. Ahora, mi vida es completamente diferente. Me hice todas tus preguntas, tuve tus

mismos pensamientos y dudas. Hoy es el día en que vamos a erradicar el temor juntos. Hay un gran abismo entre las misteriosas botellas ámbar y una vida llena de sol al atardecer con aceites esenciales. Es un estilo de vida libre de químicos dañinos. Pero se necesita un poco de entrenamiento y mucho valor para llegar allí.

Mi nombre es Sarah Harnisch. Tengo el rango de Diamante en Young Living y soy una apasionada a los aceites esenciales, estoy aquí para ayudarte a que tengas confianza en los aceites y saques el mayor provecho de tu kit de inicio.

crezca seguro

con aceites!

He usado y compartido los aceites por tres años y he visto como las personas se enamoran y se vuelven fanáticos de los aceites. También he visto Kits de inicio en reventa, de venta en línea todavía en su empaque. Y todo se reduce a una razón: nunca conocieron el tesoro que hay dentro de esa caja.

¿Por qué tanta emoción por 11 aceites? Porque tienen el poder de cambiar tu vida. Porque pueden corregir el curso. Porque es un cambio de perspectiva total sobre cómo cuidar de ti y de tu familia. Al dar pequeños pasos hacia un estilo de vida natural (al ritmo que tu elijas), puedes cambiar tu exposición a los productos químicos dañinos.

Los aceites no son solo botellas curiosas que solo aromaterapeutas certificados saben cómo usar. Los aceites existen desde tiempos remotos y han sido usados por millones de personas sin certificaciones. Si son una moda, entonces son una moda con una historia milenaria. También son la puerta de entrada para cambiar la forma en que cuidas de ti y tu familia.

La realidad es que la mayoría de nosotros caemos en algún momento entre el entusiasta que duerme en las hojas de bambú y nada más se alimenta de hojas; y el consumidor de comida rápida que vive en un pozo negro de productos químicos. Quisieramos hacer mejor las cosas por nuestras familias, pero no estamos seguros cómo se hace o si realmente tenemos el tiempo. Y pareciera que aprender está información que tenemos en las manos, nos llevaría toda una vida.

Cuando tenemos los aceites en nuestras manos, nos maravillamos, pero no estamos seguros de que hacer con ellos. Así estaba yo hace 3 años. No tenía ningún contacto con aceites

esenciales puros. Pero llevo mi kit y me puse a experimentar con ellos. Hice un equipo grande y un ingreso masivo con una sola cosa: **PASIÓN**. Y ahora he recopilado una guía para enseñar cómo usar y experimentar con tu kit.

Se llama Sin-Miedos (Fearless), porque vamos a aniquilar cualquier miedo o temor a los aceites. Te voy a explicar paso a paso, para que aprendas y conozcas tus aceites hasta que no puedas imaginar tu vida sin ellos. Te voy a entrenar para que tus aceites sean tu objetivo principal y no tu último pensamiento.

Si aceptas estos 10 Retos y los repites una y otra vez, los convertirás en parte de tu vida y llegarás a verlo como algo normal. Prepárate para dejar a un lado la preocupación por cuidar a tu esposo e hijos. Entrarás a un hogar sano, sabiendo que has hecho un cambio sencillo, de los químicos dañinos a productos sanos, que ahora impactan de manera positiva tu vida y la de tu familia.

Este libro no se trata de botellas bonitas que huelen rico. Trata sobre como cambiar la manera en la que veas cada producto que compres. Entrenar tu vista para estar alerta de los productos peligrosos en tu casa y enseñarte a leer etiquetas, para que puedas identificar lo dañino en tu despensa y comenzar a tomar las mejores decisiones para tu familia.

¿POR QUÉ EMPEZAR CON ACEITES?

Porque todo tiene una curva de aprendizaje. Los aceites de Young Living son el camino hacia la salud natural, están listos para usarse, tal cual como vienen en la botella. No es ninguna ciencia en la que te tengas que especializar. No hay ninguna técnica sofisticada que tengas que aprender. El trabajo ya está hecho, Dios lo hizo para ti al crear las maravillosas plantas. Todos los días, alrededor del mundo, los expertos en las fincas de Young Living capturan el poder de las plantas y las ponen en una botella con la sorprendente garantía de la Semilla al Sello (Seed to Seal). El proceso de destilación de aceites no es una habilidad que necesitas dominar. Young Living ya lo hace por ti. Lo único que tienes que hacer es aprender a experimentar con el kit.

Otro tipo de técnicas naturales requieren de un mayor tiempo y esfuerzo. Si estas aprendiendo a fermentar tendrás que encontrar cultivos y estar de acuerdo con tener cosas extrañas en la mesa de tu cocina. Si estas aprendiendo homeopatía,

tendrás que aprender sobre el origen, la cosecha, ebullición, destilación y embotellado de hierbas y tinturas.

Si estas aprendiendo sobre el cultivo orgánico, tendrás que aprender sobre el pH, la tierra y el abono, además de dónde y cómo plantarlo. Con los aceites nada más abres la botella, lo usas y listo. No necesitas ningún título. Los aceites son fáciles de usar y funcionan. Hasta este momento, tal vez no has tenido mucho interés por revisar lo que hay en tu despensa o en tu alimentación.

Puedes pensar que, si no consumes comida rápida varias veces a la semana y no eres un adicto a los refrescos ni a la comida chatarra, estas en una condición aceptable. En este pequeño libro te retaré, te animaré y mantendré tu interés para que hagas el cambio en cada producto que utilizas, comes o aplicas a tu cuerpo. Eres el guardián de tu casa. Depende de ti proteger lo que está en esas cuatro paredes. Nadie verá por tu familia como Tú. Es tiempo de ir más allá del kit de inicio, en cada habitación de tu hogar. ¿Estás listo para un cambio radical? ¿Estás listo para dar el siguiente paso? ¿Estás listo para tomarlo en serio? Ya hiciste la inversión en un Kit de Inicio Premium. Ahora es tiempo de enseñarte hacia dónde vamos. Te prometo que es algo bien interesante.

Voy a ser directa contigo: hay una curva de aprendizaje en cuanto a los aceites se refiere, pero no porque sea difícil. Es por que debes estar abierto a otras posibilidades. Echar a un lado tus hábitos y olvidar la conexión a los olores de los productos que has usado por años. Estar dispuesto a no tener aceptación social, muchas personas pensarán que no estas cuerdo. Pero no será tan difícil si conoces tus **"PORQUES"** ("Your why").

Mi "Porque" es que estoy cansada de lo que dice la industria, sobre que es seguro. Estoy cansada de que el gobierno apruebe productos que no deberían estar por ningún motivo en ninguna casa. Estoy cansada de limpiar mis gabinetes con botellas que dicen contienen químicos venenosos y que no se pueden consumir. Estoy preocupada por oler químicos dañinos cuando me lavo el cabello y de consumir alimentos que me aturden porque están procesados con vitaminas sintéticas y químicos, ingredientes falsos que no se parecen en nada a los que mis abuelos veían en su mesa. Estoy cansada de pasar por el pasillo

de productos de limpieza en el supermercado y que me de dolor de cabeza. Estoy cansada de un estilo de vida tóxico y digo no a los productos químicos peligrosos. Mi familia ya no estará expuesta a cualquier cosa que yo no pueda controlar. ¡Estoy segura que estamos en el mismo camino, porque no tendrías el kit de inicio de adorno en un mueble! Aprendamos juntos, lado a lado, paso a paso, pieza por pieza, a tu paso. Por eso es que este libro es pequeño y digerible. Es el momento para empezar.

Este pequeño libro, probablemente es un poco diferente a lo que has visto anteriormente, no es una enciclopedia con los nombres de las plantas y su origen con cientos de largas páginas, no es un sencillo volante con un listado de usos del kit de inicio. (¡Ambos son excelentes herramientas que uso en casa! Pero este libro tiene un propósito diferente).

Por primera vez, explico lo que es ser alguien que usa aceites esenciales diariamente. En una sentada irás de ser alguien que no usa los aceites o los usa poco, a una persona apasionada que **trate cosas nuevas con un propósito. Si puedes superar el hábito de buscar cosas que estas acostumbrado a usar**, cosas viejas, estás en el camino de limpiar tus gabinetes en casa. Cada aceite que usas es un químico dañino que dejas de usar. Ya sea que tomes este libro saques y desintoxiques toda tu casa, o que apliques algunos principios; vamos creciendo juntos y has hecho un gran trabajo.

¿Qué me capacita para decirte cómo usar el kit? He estudiado en muchas escuelas de aromaterapia, tengo seis certificaciones, desde Aromaterapia Bíblica hasta Química. He capacitado a miles de personas en clases masivas por todo el país. Pero mi mejor capacitación ha sido el dolor. Es mi pasado. Es de donde vengo. Es el resultado de mis malas decisiones. Si al mostrarte mis errores puedo inspirarte a hacer algunos cambios, entonces este libro vale la pena. Camina conmigo unos cuantos minutos mientras comparto el inicio de cómo es que encontré los aceites esenciales.

¿COMO UN CAMBIO SALVO Mi Vida

Solía sufrir de migrañas. Retomé m vida gracias a sencillos cambios que hice en mi alimentación y en mis gabinetes. Eliminar los tóxicos no es un juego. No puedes hacer lo que

estas propuesto a crear si pierdes tu salud. Tus talentos, dones, creatividad, y tu propósito, no tienen ningún significado si estas sufriendo. El problema es que muchas personas no relacionan el cómo se sienten con los productos dañinos que tienen en sus hogares.

Tuve mi primera migraña cuando tenía 12 años. Los soporté por 24 años enteros, durante el nacimiento de mis cinco hijos y en 20 años conduciendo noticias en una estación de radio a las 4:00 a.m. los tolere durante siete horas en las que les daba educación en casa a mis hijos todos los días por 15 años.

Las migrañas me duraban diez días en la Campana de Gauss, todos los meses, después de mi ciclo menstrual. Empezaba con fotosensibilidad y se me dormía un lado de la cara, después me sentía muy débil, tenía un dolor muy fuerte en la parte baja del lado derecho de la cabeza y cara. Mi cuerpo temblaba y me daba diarrea. Mi cara se iba hacia un lado y no podía sostener cosas con la mano derecha. Para el cuarto o quinto día, me retorció en mi cama casi todo el día, abrazaba mis rodillas del dolor agonizante. Me despertaba, me iba a trabajar al noticiero y regresaba a las 10:00 u 11:00 a.m. y me quedaba en un cuarto oscuro todo el día retorcida de dolor. Era una mamá inexistente tres o cuatro días al mes en los momentos más fuertes. Muchos meses, mi esposo me llevó a emergencias para que me dieran lo que llamaban el coctel para la migraña: una medicina para el dolor, para las náuseas y un anti-inflamatorio intravenoso para cortar el vómito derivado por el dolor y no quedar deshidratada.

Para cuando tenía 30 años, ya había visto 13 neurólogos diferentes y había tomado 16 medicamentos para tratar las migrañas. Cada uno con efectos secundarios distintos. Algunos hacían que se me inflamara la garganta al punto de tener que ir a la sala de emergencia del hospital. Otros hacían que me doliera la cabeza peor. Una vez empecé con un nuevo medicamento antes de entrar a ver una película de acción con mi familia. A los tres minutos, empecé a taparme la cara porque sentía que los golpes que lanzaban los actores me iban a pegar. Nos tuvimos que ir – estaba alucinando. Algunas medicinas me hicieron subir entre 13 y 18 kilos (¡normalmente peso 56 kg!). Y el último grupo de medicinas fueron narcóticos que me volvieron un vegetal, dormía todo el día, anestesiada por el dolor. Ninguna de esas fueron buenas opciones para mí.

En otra oportunidad comencé a hacerme resonancias magnéticas cada año y encontramos algo terrible. Cada mes que tenía una migraña, los vasos sanguíneos en mi cerebro se inflamaban y causaban pequeñas hemorragias punzantes en El. Cada año me hacía una nueva exploración y comparábamos los resultados entre uno y otro, cada año tenía 30 - 40 nuevas manchas negras, oscuras en la superficie del cerebro debido a la hemorragia. Estaba perdiendo la memoria. Estaba causando un daño traumático. Y estaba en riesgo de un ataque cerebrovascular fatal - a los 30 años.

¿Cómo era mi alimentación? No creía que estuviera relacionado con mi problema. Yo solo quería una pastilla para sentirme mejor. Comía como cualquier norteamericano promedio, comida rápida pocos días a la semana, alimentos procesados en mi despensa. Les daba a mis hijos alimentos provenientes de una caja llenos de colorantes y calentaba alimentos procesados y congelados. Los alimentaba todos los días con pan enriquecido de vitaminas falsas. Yo tomaba medio galón diario de refresco. Usaba un atomizador con químicos de limpieza para la cocina, ventanas y baño. Trapeaba con químicos. Me lavaba los dientes y lavaba mi ropa también con químicos. Pensaba que era seguro, pues todo se encontraba en un estante de la tienda.

Cuando tenía 30, las migrañas eran tan fuertes que me mandaron a una clínica especial para dolores de cabeza en Rochester, Nueva York. Me hicieron el estudio más completo, que jamás me habían hecho. El doctor quería que tomara seis medicinas diarias: una para el dolor, otra para la inflamación, otra para dejar de vomitar, un esteroide y otros dos medicamentos para contrarrestar los efectos secundarios de los primeros cuatro.

“si lo vendían en la tienda.

pensaba que era seguro!”

Llegué a casa, alineé todos los frascos en la mesa e hice algo que normalmente no hacía, empecé a investigar. Hasta ese momento, había hecho todo al pie de la letra. Si se encontraba en una tienda, era seguro. Si salía en la TV, era seguro. Por primera vez en mi vida, me empecé a cuestionar todo. Tomar pastillas cada dos horas por el resto de mi vida para prevenir un infarto — cuando solo tenía 30 años de edad, — era desalentador.

Mis hijos tenían 0, 2, 4, 6, y 8. Quería estar cerca de ellos. Me quería asegurar de que ese era el camino que debía seguir.

El primer medicamento que encontré, era el esteroide que me asustó. Había más de cuatro páginas de advertencias. La mayoría estaban relacionadas con el corazón. Nací con un soplo en el corazón nivel 5 y una regurgitación tricúspide (una válvula en el corazón que no cierra correctamente). Al parecer, si tomaba ese medicamento, me pondría en riesgo a mí misma, en la categoría de paros cardíacos, especialmente si la tomaba por un tiempo prolongado. Tomé los frascos y regresé con el neurólogo y le pregunté qué hacer. A lo que me contestó, “si fuera yo, me tomaría las medicinas. Si tuviera que elegir entre un derrame cerebral o un paro cardíaco, escogería el paro cardíaco. Si te da un paro cardíaco, mueres instantáneamente. Si tienes un derrame, podrás ver crecer a tus hijos, pero nunca más comunicarte con ellos. Para mí, eso sería peor”.

Recuerdo salir de su oficina pensando, ¿“Quién eres tú para decidir por mí?” Ninguna de las opciones era buena. Después de reunirme con el neurólogo, contacté a una buena amiga, Trina Holden, quien había escrito un libro excelente llamado “Real Fast Food,” sobre como cambiar los alimentos que consumes (lo puedes encontrar en Amazon). Le pedí consejo sobre qué hacer. Me dijo que mi alimentación era terrible — y que la nutrición lo es todo. Puse los ojos en blanco, (soy conductora de noticias, es mi profesión). No podía imaginar que con cambiar mi alimentación podría erradicar las hemorragias cerebrales. Todo el mundo comía igual que yo sin consecuencias visibles. No podía vivir a base de ensaladas toda la vida. Tenía todas las excusas del libro. Pero también, LO HABÍA INTENTADO. Una vez trate de comer bien por un mes y no vi ningún cambio. Dejé el refresco por seis meses y las migrañas aún seguían. Dejé la comida China, MSG (Glutamato Monosódico), el café, los conservadores y no se quitaban. No funcionó.

Lo pensé por varias semanas, y me pregunté ¿qué tenía que perder? Ya había probado casi todas las medicinas que había para las migrañas. Había visitado neurólogos de diferentes estados. Había estado en una clínica para dolores de cabeza. Había pasado por años de resonancias magnéticas. Era un camino sin salida, una encrucijada. Ya fuera que siguiera el camino que había seguido toda mi vida y confiar en el sistema, o salirme de lo que ya conocía y tratar algo radical y diferente:

un estilo de vida totalmente distinto. Decidí que, si un cambio en mi estilo de vida me iba a quitar las migrañas, entonces valía la pena. No veía cómo es que algo tan sencillo podría ser la clave, pero estaba dispuesta a intentar.

Quiero que sepas que tanto mi esposo Jhon, como yo no estamos en contra del sistema médico. Llevamos a nuestros hijos a su médico anualmente. Miles de hombres y mujeres salvan millones de vidas todos los días, hacen cirugías y cuidan de las personas. Simplemente, esta es la historia de mi propio camino y la elección que tuve que hacer, y decidir si tomar una pila de medicamentos cada dos horas o simplemente un cambio de estilo de vida. Creo que la medicina tiene un valioso propósito y hay muchos doctores y enfermeras increíbles en mi grupo de los aceites en los que confío profundamente. Esta simplemente es mi historia personal, mi convicción y el camino que me llevó a los aceites. La única senda que parecía estar abierta para mí, No me daba Paz. Si estas bajo algún medicamento, te recomiendo que hables con tu médico antes de hacer cualquier cambio en lo que estás haciendo.

Por primera vez en mi vida, elegí un cambio de estilo de vida. Crecí a base de alimentos enlatados, en cajas y todo congelado, así es que esto fue algo muy grande para mí. Tuve que eliminar todo lo que consumía alimentos y químicos dañinos.

Empecé con un libro que se llama “The GAPS Diet” (Gut and Psychology Syndrome). GAPS no es para todos. Estoy convencida que es el libro de alimentación más masoquista que hay y por tanto lo más difícil que he hecho. Quería sanar mi intestino. Trina me dijo que, si sanaba mi intestino, también fortalecía la cabeza. Yo iba por la cabeza, por lo que empecé por el intestino. Era un método en el que tenía que seguir seis pasos para desintoxicar mi cuerpo. Empecé con caldos, hechos con pollo orgánico (básicamente sopa). Fui avanzando para poder consumir nuevos alimentos cada semana, los iba probando a ver si no tenía reacciones en la piel (me revisaba el brazo) y ver si mi organismo estaba listo para manejarlo. Tuve que eliminar todos los azúcares, gluten y lácteos. Viví en GAPS por cinco años completos.

La premisa del GAPS es que el cuerpo está diseñado a sanarse por sí mismo, pero todos los días ponemos cosas en él, que le impiden sanar. Al enfocarse en esas cosas, detiene el proceso de curación, las almacena, se purga o usa lo que

puede de ellas. Si eliminamos los alimentos que hacen que nuestro cuerpo trabaje tan duro, agregamos alimentos fermentados para aprovechar los nutrientes de los que nos estamos alimentando para sanar más rápido, y le damos unos muy buenos probióticos para repoblar el ejército de bacterias buenas en nuestro intestino, tenemos todo para que nuestro cuerpo se recupere por completo y se mantenga en pie. Yo no sabía eso en ese entonces, pero es exactamente lo que los aceites hacen. Logran que el cuerpo sane por sí mismo, acompañando y apoyando todos los sistemas del cuerpo. Es realmente increíble.

El primer mes que me traté con el GAPS, no tuve dolor. Por primera vez en 24 años, estuve 30 días completos sin sentirme débil, ni retorcerme de dolor por la migraña. El segundo mes se me quitó lo entumecida y el que la cara se fuera hacia el lado derecho. Oficialmente nunca tuve un derrame durante todos esos años de migrañas, pero permanecía en un riesgo elevado. Una vez le pregunté al neurólogo cómo podía saber si se trataba de un derrame o de una migraña. Me contestó, “Si se te quita la migraña y no recuperas la función del lado derecho del cuerpo, ven lo más rápido posible. Tuviste un derrame y mientras más rápido llegues mejor.” Por más de una década, me pregunté si ese sería el mes en que tendría un derrame fatal. Me quedé sentada, viendo a mis hijos y pensando si podría verlos crecer.

Para el tercer mes que traté GAPS, los síntomas de las migrañas que tuve durante todo ese tiempo desaparecieron por completo. Mi piel se aclaró. Se me quitó la inflamación del cuerpo. Me sentía una persona completamente diferente, simplemente cambiando mi alimentación. Han Pasado 5 años desde mi última migraña, cinco años enteros, a pesar del estrés de mudarme al otro lado del país, criar a un hijo autista darles educación en casa a todos mis cinco hijos, las migrañas nunca han regresado. No era mi nivel de estrés lo que me causaba problemas de salud fueron las cosas a las que yo misma me expuse por voluntad propia día tras día. Fue demasiado para mi cuerpo y este se rebeló.

Una de las cosas que me enseñó GAPS, fue a convertirme en muy buena lectora de etiquetas. Cuando no puedes consumir nada de gluten, harinas de cualquier tipo como harina de tapioca, harina de papas te vuelves experto leyendo etiquetas de los productos que compras. Di un paso mas adelante y me

puse a pensar, si no podia comer tortas, helados o sawdwiches, que parecen ser inofencivos que de mi jabon azul brillante.

Mi familia lava los platos con el y comemos en ellos, días después estos continúan con el olor a químicos.

¿Que de los detergentes de lavar la ropa? quería saber sus peligros. Ya que está en contacto con la piel de mis hijos todo el día, después de haberla lavado con jabón tóxico, respiran los gases que la ropa despiden en el closet toda la noche, puedo oler los químicos de ellos en la ropa de otras personas cuando paso a su lado después de horas e incluso días de haber sido lavada. ¿Qué tan sano es eso? Y que del limpiador de mis topes de cocina, que decía, "Veneno, no consumir acostumbraba a desinfectar mi tabla de cortar fresas y tres días después, está seguía con el olor a químicos que estaban etiquetados como tóxicos por su propios fabricantes, estamos comiendo veneno, lo mismo con el jabón para la lavadora de platos y mi champú. No me gustó ninguno de los ingredientes que estaba leyendo.

Ese es el viaje que me llevó a los aceites. Es la historia que comienza después de que mis migrañas fueron erradicadas.

Es el camino que me enseñó que tan importante era que llevara una vida sana. Puedes llevar esto a lugares increíbles: miel de origen natural, ganado de libre pastoreo, cultivar kefir y cultivos de kombucha en tu cocina y más: o simplemente especializarte en aceites. No hay una mala elección, "NO eres mejor o peor que alguien que ha llevado la salud natural a otros lugares". **Piensa en el hecho de que cada paso es un buen paso.**

Escucha esto: Tu importas. Tu familia importa. Puede que no te des cuenta lo cerca que estas de un lugar muy peligroso en cuanto a tu salud se refiere, o cómo las dolencias que ya tienes están interconectadas con los productos de tus gabinetes o tu alimentación. Una cosa de la que me di cuenta es que el cuerpo de todo ser humano tiene un punto crítico de cuánto puede tolerar. Para algunas personas se manifiestan como una migraña o incluso dolores de cabeza diarios, como lo hizo conmigo. Para algunos el dolor es indescriptible. Se manifiesta también como hinchazón e inflamación en el cuerpo. Para otros problemas de la piel. Para otros, problemas hormonales, depresión, miedo y ansiedad de cosas que antes no les causaba temor. Para otros problemas para dormir, irritabilidad. Algunos emocional, algunos físicos. Todos son el reflejo de tu cuerpo

pidiendo ayuda a gritos. NO estoy diciendo que cada problema de salud está ligado a un estilo de vida con químicos dañinos. Lo que estoy diciendo es que, si has estado luchando contra algo, entonces no sería un mal lugar para buscar. Descártalo. Ese sencillo paso cambió mi vida.

Me di cuenta rápidamente en mi día a día, que la alimentación era únicamente la mitad de la ecuación. Había otras cosas que tenía que cambiar en mi hogar. Cada químico dañino que erradicaba, era algo a lo que mi familia dejaba de estar expuesta. Y por ellos vale la pena luchar. Déjame decirte una cosa: en este pequeño libro no voy a hablar únicamente de aceites. También voy a tocar el tema de alimentos. Por que usar un aceite para enmascarar un problema de intestinos no funciona. Los dos van de la mano. No es suficiente llevar un estilo de vida sano si llevas una mala alimentación. Revisa las dos cosas y toma acción en lo que sientas que necesitas.

Aquí es donde comienza mi historia con los aceites. Me di cuenta del valor de tener una vida libre de toxinas. Aprendí lo que verdaderamente significa prestar atención a los ingredientes. Y es por esto que puedo capacitarte para hacer lo mismo. Simplemente eliminando los químicos dañinos en nuestra casa nos llevó a una pérdida de peso impresionante; a eliminar el eczema, los problemas para dormir, pesadillas, problemas de tiroides y muchos otros desbalances. Yo no sabía que la raíz de todos ellos eran las toxinas. Causaron un caos en mi cuerpo. No se trata que los aceites arreglen las cosas. Se trata del peligro de los químicos que dañan nuestra salud. Ya no tienes por qué sentirte como te has sentido hasta ahora.

Es hora de hacer un cambio.

Vamos a hablar un momento de los peligros que hay en tu casa y porqué es crítico que tomes esto con seriedad. Sin intención de asustarte o aturdirte, es simplemente para que estés consciente de lo que guardas en tus gabinetes. Una vez que lo hayas hecho, te guiaré poco a poco, a través de sencillos pasos sobre cómo comenzar a usar tu kit y conocer a Young Living. La segunda causa de muerte en los Estados Unidos es el cáncer. El gasto público en cáncer en 2011 fue de 88 billones de dólares. 1,620 personas murieron de cáncer. Hay 10,000 casos nuevos al año en niños.

Uno de cada tres casos en Estados Unidos está relacionado a la mala alimentación, al sedentarismo, sobrepeso y exposición a los químicos. La Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society) **dice que únicamente entre 5% y 10% de casos de cáncer es debido a defectos genéticos.** 5%?. Eso quiere decir que el 90 - 95% de los casos de cáncer no está relacionado con la genética. Es lo que permitimos que entre en nuestros hogares.

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (The National Institute of Occupational Safety and Health) analizó 2,983 ingredientes de los productos que usamos en la casa y encontró que 884 ingredientes son tóxicos, 314 de ellos causan mutaciones biológicas, 218 causan problemas de reproducción, 778 son tóxicos para el cuerpo humano, 146 se sabe que causan cáncer, 14 tumores — pero están permitidos en los Estados Unidos, a pesar de haber sido prohibidos en otros países del mundo, 376 irritan los ojos. Estos químicos están permitidos en casi todos los productos de limpieza en Estado Unidos — son cosas de uso común que tienes guardados en tus gabinetes en este momento. Incluso los limpiadores orgánicos tienen algunos ingredientes cancerígenos derivados de ingredientes naturales.

26 segundos después de estar expuestos a químicos, estos se encuentran en grandes cantidades medibles en el cuerpo humano. La mujer promedio se aplica 300 químicos en el cuerpo todos los días; 80 antes de desayunar. Los diez químicos más peligrosos en nuestro hogar se encuentran en: aromatizantes, productos de limpieza, jabón para el lavaplatos automático y jabón para platos . Otros lugares en donde se encuentran son productos de belleza y de consumo personal, fijador para el cabello, gel, champú y desodorante. Fuente: Agencia de Protección Ambiental de E.U. hizo un estudio de los 10 peligros químicos en los hogares. (U.S. Environmental Protection)

¿Qué pasa cuando tu cuerpo está saturado de químicos? Puede que se manifieste en algo tan fuerte como el cáncer.

Pero la mayoría de nosotros lo sentimos de otras maneras; nos sentimos aletargados, no nos podemos concentrar, problemas para dormir, inflamaciones crónicas, dolores inexplicables, fibromialgia, problemas en la piel (acné en adultos), desbalance hormonal, calorones, estrés, ansiedad y miedo. Si presentas

algunos de estos síntomas, es tiempo de botar muy lejos esos químicos dañinos.

Respecto a la alimentación puede parecer que sea demasiado y estés pensando, “Sarah, definitivamente no hay manera que yo haga la dieta que hiciste. "ES ABSURDA". Pero yo tenía hemorragias cerebrales todos los meses y necesitaba detenerlas. No te gustaría estar en mis zapatos. Lo que recomiendo para las personas que están empezando es que lean las etiquetas. Cada movimiento que hagas es un paso que tendrá impacto en ti.

LEER ETIQUETAS

Este es un consejo que te ayudará a usar los productos de Young Living hechos a base de aceites esenciales, porque te dirá dónde empezar en tu hogar. Permíteme comenzar con las etiquetas de la comida.

Tal vez tengas antojos por los helados. El helado por sí solo no es propiamente malo, a menos que lo consumas todos los días. Voltea el pote de helado y lee la lista de ingredientes. Puedo decir casi inmediatamente si es sano o no para mi familia. Sin tener que leer la etiqueta, si contiene de 30 a 40 ingredientes, por lo general lo regreso al estante. En vez de buscar un helado con siete colorantes diferentes, aceite hidrogenado y otras porquerías, busca un helado que contenga leche, crema y huevos. Es una mejor elección.

Busca productos que tengan una lista de ingredientes más corta y que puedas pronunciar los nombres. Si no sabes que es, te paso un pequeño truco que hago con el celular cuando estoy en la tienda: escribe el ingrediente y lo busco en Google con la palabra “peligro de” justo enfrente del producto. (Ejemplo: “peligros del aceite hidrogenado.”) Te vas a sorprender de algunas cosas que leas. Así es como empecé este viaje, buscando un ingrediente a la vez.

Rápidamente te voy a dar un ejemplo de cómo leer etiquetas. **Esta es una lista de ingredientes de un conocido jarabe para la tos:** Azúcar, Jarabe de glucosa, Jarabe de glucosa-fructosa, Agua, Estabilizador (Glicerol), Ácidos (E270, E330), Jugo de grosella concentrado (0.26%), Saborizantes, Reguladores de acidez (E325, E332), Emulsificante (lecitina de soja), Aceite de Eucalipto, FD & C Blue 2, FD & C Rojo 40, Sabores.

Mi análisis: los tres primeros ingredientes son azúcar, que sabemos que alimentan a las bacterias, incluyendo a las bacterias malas que hacen que te enfermes. Hay por lo menos cuatro tipos de colorantes y sabores artificiales que pueden afectar tu sistema inmunológico. Y ese es solo el principio. Puedes ver que también hay colorantes de alimentos que debilitan y causan estragos en el cuerpo, además de muchas otras cosas que no quisieras consumir.

Estos son los ingredientes de los caramelos para la tos Thieves (cough drops): aceite de corteza de canela, aceite de clavo, hoja de aceite de eucalyptus radiata, isomaltosa, aceite de cáscara del limón, pectina, aceite de menta, aceite de hoja de romero, extracto de stevia, agua.

Mi análisis: ¡aceites, stevia y agua! La isomaltosa es un azúcar-alcohol natural y no causa daño a tus dientes. ¡No hay ingredientes malos!

¡Esta es una mejor opción!

Como puedes ver, el simple hecho de leer las etiquetas cambiará tu hogar por completo. Ahora vamos a enfocarnos por un momento en la comida.

Tengo un método para deshacerme de todos los ingredientes que no me gustan en mi comida y es muy simple: eliminar un ingrediente a la semana. Me tomé cerca de diez semanas para erradicar la mayoría de las porquerías en mi alimentación. Después de eso, me concentré en 1 ingrediente de alimentos; como pollo, nueces, fruta fresca o vegetales. Si puedes llevar una vida con 1 ingrediente, estás en buen camino. Nuestro equipo ha desarrollado una tabla de guía para comer saludable, que muestra pasos

sencillos y recomienda algunos libros. Si quieres leer más sobre esto, lo encontrarás en las siguientes páginas.

Semana 1, Eliminar la soya. **Semana 2**, Eliminar aceites hidrogenados. **Semana 3**, Eliminar los colorantes. **Semana 4**, Eliminar los conservadores. **Semana 5**, Eliminar los nitratos de la carne. **Semana 6**, Eliminar toda la comida procesada y empacada. **Semana 7**, Eliminar todas las bebidas azucaradas. **Semana 8**, Eliminar todo el jarabe de maíz. **Semana 9**, Eliminar todos los OGM (organismos genéticamente modificados GMO, por sus siglas en inglés). Y **Semana 10**, Eliminar gluten. ¡Nunca me había sentido tan bien!

Brandee Gorsline, ha sido mi mentora para una vida sana, es una amiga muy querida que tiene una página llamada Clean Living Coach en Facebook y pertenece a Thousands Strong.

¿Por qué te estoy dando información sobre alimentos en un libro de aceites? Porque los dos van de la mano. No te puedes sentir mejor por fuera cuando te estás envenenando por dentro. Un estilo de vida saludable es más que una botella de aceite o que cambiar el jabón de platos. Si realmente quieres empezar a dar pasos para ir más allá del lugar en donde estás ahora, debes ver tu alimentación y los aceites por igual. Te diré que, si esto te causa conflicto, déjalo. Empieza con los aceites y regresa después. Prefiero verte implementar algunas herramientas del libro a que continúes en donde estas. Mi corazón se alegrará de verte saludable, bien, entero y haciendo lo que fuiste llamado y creado a hacer; sin agotamiento, sin dolor, y en un estado mental sano. Si el cambio de alimentación hace que te quieras tirar a la avenida, haz algo que puedas hacer poco a poco, como usar tu difusor diariamente. ¡PUEDES hacer esto y está bien empezar poco a poco!

Una de mis frustraciones con el sistema médico de este país es que siempre quieren arreglar las cosas después de que ya están hechas. Se trata de curar la enfermedad. ¿Qué pasaría si viviéramos en un mundo en el que no curamos las enfermedades, si no que hacemos que el cuerpo sea lo suficientemente fuerte para corregirse por sí mismo? ¿Qué tal, si la medicina fuera un mantenimiento preventivo? ¿Qué pasaría si llenamos nuestros organismos con antioxidantes y aminoácidos (NingXia Red y Aminowise), una buena proteína (Pure Protein Complete), un multivitamínico (Multigreens), enzimas (Essentialzyme), Omega 3's y 6's (Omegagize), probióticos (Life 9) y vitaminas (Master Formula), para que nuestro cuerpo pueda trabajar de una manera más efectiva? No se trata siempre de eliminar cosas. También es importante agregar cosas buenas en él. Se trata de tomar una decisión a la vez y construir bienestar.

Ahora vamos a ir más allá de tu paladar y comencemos con tu kit de inicio. Voy a pasar el resto de este libro explicando por qué Young Living no es un hobby, sino un estilo de vida. Deberías de estar usando los aceites todos los días, varias veces al día, de muchas formas.

¿POR QUÉ QUISIERAS TENER ACEITES EN TU HOGAR?

Los aceites no contienen porquerías. Son la destilación a vapor o la extracción en frío de una planta. Hay millones de usos de aceites y productos hechos a base de aceites esenciales: para apoyar los sistemas en el cuerpo humano, como tu sistema cardiovascular, el sistema endocrino para las hormonas, para apoyar las articulaciones, el cerebro o el hígado. Se usan para reemplazar artículos de limpieza con químicos. El limpiador de Thieves es todo lo que uso para limpiar el baño, la estufa, la cocina, los pisos y está hecho a base de plantas y seis aceites esenciales. Young Living tiene detergente de ropa Thieves, jabón para platos, desinfectante de frutas y verduras, toallitas húmedas y jabón para lavavajillas.

Puedes usar productos hechos a base de aceites esenciales para reemplazar tus productos de uso personal. Young Living tiene una línea muy completa de champús, jabones, acondicionadores, crema para ojos, limpiadores para la cara e incluso una línea de maquillaje entera, la línea de los Savvy Minerals que son completamente orgánicos y libres de químicos. Si usas suplementos hechos con aceites, obtienes el beneficio del suplemento junto con el potencial del aceite. Young Living tiene una excelente proteína en polvo elaborada con los mejores ingredientes. La proteína es uno de los principales alimentos para el cerebro. Cambié el desayuno de todas las mañanas por proteína en lugar de cereal con alto contenido de azúcares.

Hay 100,000 químicos en el mercado hoy en día. La ley de Control de Sustancias Tóxicas de 1976 (Toxic Substance Control Act of 1976 (TSCA) los protege. ¿Qué significa esto para ti? Simple: estos químicos no han tenido pruebas de salud y tenemos muy poca información de los efectos secundarios. de las pruebas que se les hacen a los químicos, el etiquetado tóxico sólo es necesario si el 50% o más de los animales a los que se les hacen las pruebas mueren. Bajo la TSCA, los fabricantes están protegidos por leyes comerciales que les permiten mantener sus listas de ingredientes en secreto.

El Dr. Samuel Epstein, presidente de la Coalición para la Prevención del Cáncer, dice: "es impensable que las mujeres se expongan ellas mismas y a sus niños con conocimiento de

causa, a productos que estuvieran etiquetados con advertencias explícitas de riesgos de cáncer. Pero no están etiquetados.”

Desde 1940's, el cáncer de Próstata ha aumentado un 200%. El cáncer de Tiroides 155%. Cáncer Cerebral 70%. Cáncer de Mama 60%. Cáncer en la infancia 35%. La Sociedad Americana de Cáncer estima un incremento del 50% para 2020. Hay un conjunto estándar para edificios no industriales por OSHA por exposición a sustancias químicas. El hogar promedio tiene asombrosamente un nivel de 50 partes por billón (ppb). Eso es 50 veces lo permitido. La calidad del aire dentro de tu casa es de cinco a siete veces más tóxico que el aire exterior.

La venta de productos químicos de limpieza para el hogar fue de 7 billones de dólares en la industria en 2007.

Ahora que te he asustado y tienes miedo de ver lo que tienes abajo de tu fregadero, déjame darte algo de esperanza.

Young Living ha cambiado mi vida. Tiene mucho que ver con la mentalidad. Son pioneros en la industria.

Cuando te llega el kit de inicio, es el principio de una manera totalmente diferente de cuidar a tu familia.

Una de las cosas que hace que esta compañía sea verdaderamente única es que es holística. No es nada más sobre aceites, es sobre TODO lo que se hace a base de aceites. Jabón, detergente, productos de cuidado personal, artículos de limpieza, artículos de cocina, herramientas de trabajo, productos para consentir a tus bebés, tus mascotas, tus hijos, llega a todas las áreas de tu vida. Nunca he visto a una compañía con productos hechos a la medida como esta.

Es totalmente un estilo de vida.

Cuando uses los aceites, verás cosas sorprendentes que no puedo escribir en este pequeño libro ya que no están aprobadas por el Departamento de Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration (FDA) Pero te puedo decir que Young Living ha trabajado con algunos de los mejores laboratorios a nivel mundial, como el National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud), para ofrecer productos como un repelente de insectos, crema para dolores, bloqueador solar y caramelos para la tos aprobados por el FDA. Le están enseñando al mundo lo que los aceites pueden hacer. Y estamos logrando la aprobación del gobierno para decirlo, pues esta comprobado científicamente. Conforme pasen los

años, se autorizará mas el uso de productos hechos a base de aceites. Es algo que nadie está haciendo en el mundo. Nosotros somos los primeros. Es innovador, así como el trabajo de nuestro fundador D. Gary Young en encontrar aceites nuevos y diseñar destilerías que se reproducen en todo el mundo.

Esta compañía es lo mejor de lo mejor, pionera en el mundo de los aceites.

Tal vez tengas un suplemento que tomes diario y AMES. Lo has tomado por años. Te voy a decir por qué deberías considerar cambiar a los suplementos de Young Living.

Los suplementos de Young Living están hechos a base de aceites esenciales. Sin aceites, la tasa de absorción de sangre en tu cuerpo es menos de la mitad del suplemento en 24 horas. Con aceites, se incrementa al 86% en una hora. Se llama biodisponibilidad. Por ejemplo, "la experiencia clínica ha demostrado que antes de añadir aceites esenciales en la fórmula de Multigreens, había un 42% de absorción de sangre en 24 horas. Después de agregar los aceites esenciales en la fórmula, la absorción de sangre aumentó al 64% en 30 minutos y 86% en una hora. La conclusión fue que las células ahora recibieron nutrientes que anteriormente no habían sido capaces de asimilar. (Essential Oils Desk Reference, 1ª edición, pág. 205). Es por eso que deberías tomar suplementos hechos a base de aceites esenciales. Usar productos de limpieza con Thieves. Colocarte desodorante hecho con limón y lavanda. No se trata solo de usar desodorante o limpiar sin toxinas.

Las moléculas de los aceites son muy pequeñas. Llevan los ingredientes valiosos de los suplementos y otros productos a cada célula. Los aceites en actúan como transporte que llevan los nutrientes a diferentes células de tu cuerpo. No es que los aceites curen el cuerpo. Es usarlos como una herramienta para transportar nutrientes buenos a tu cuerpo y apoyar tus sistemas; dejar que tu cuerpo haga su propia curación, como es su función.

"En 36 años de práctica clínica, utilizando una amplia variedad de los suplementos nutricionales, he tenido los mejores resultados utilizando suplementos nutricionales hechos con aceites esenciales de grado terapéutico de Young Living. Los resultados clínicos se observan en 1/3 del tiempo de cualquier otro suplemento que he recomendado." ~ Carla Green BScPT, RegAc, Young Living Diamante.

Todos los productos de Young Living trabajan igual: Maquillaje Savvy Minerals, la línea Seedlings para bebés, la línea de niños, difusores, aceites para masaje, productos de limpieza, suplementos, la línea para perder peso Slique, la línea Vitalidad para cocinar, bloqueador solar, repelente de insectos. No importa que elijas— cada uno de los productos hechos con aceites son mejores que los que ahorita tienes en tus gabinetes.

Ahora tienes dos muy buenas razones para limpiar tus gabinetes:

1) Las cosas que tienes en tu casa son tóxicas y no quieres envenenar a tu familia.

2) Puede que los productos que tienes sean relativamente buenos, pero no se comparan con los productos que están hechos a base de aceites por lo que tu cuerpo no está asimilando ni siquiera la mitad del producto. Es hora de usar algo que sea mejor que eso.

¡Abre Esa Caja!

Cambiamos de canal para empezar a darte herramientas y hablemos cómo experimentar con tu kit de inicio de Young Living. Aquí comienza la diversión y nos quitamos el miedo. Te llevare a lo más profundo del kit de inicio, para así entrar en el mundo de la aromaterapia de la manera más sencilla que has escuchado. No tiene por qué causar miedo. No necesitas ser perfecto y no tienes que ser rápido. Mi meta es transmitirte pasión y darte ideas. Esta es la sección del libro en donde abres-las-botellas-que-no-has-abierto.

Aquí Vamos

Tienes el kit en tus manos y ya sabes qué hacer con el Thieves y el Pan Away, el Limón huele delicioso en tu difusor, pero ¿qué rayos es Copaiba? ¿Y cómo se dice? (Coh-pah-í-bah, por cierto.)

Mi meta es conseguir que uses un aceite en lugar de un producto de tu hogar. Y eso se consigue con intruccion. Tendrás dudas y eso está bien. (¡Yo también las tuve!) Me tomó años transformar mi casa por completo - no sientas que vas lento y que no agarras el ritmo lo suficientemente rápido. Déjame mostrarte el resultado final. Si visitas nuestro sitio web, oilabilityteam.com y seleccionas “share, (compartir)” y “free

stuff (material gratuito),” hay un video que se llama the Oily Scavenger Hunt Video.

Es como mi casa se veía después de que comencé a sacar toda la porquería de mis gabinetes. Presentado por el clan Harnisch, mis cinco hijos. Nosotros somos auténticos. No digo cosas que no haya experimentado. Si necesitas tener una meta en mente, vuelve a revisar el video y enfócate. Anota tu cuota mensual de aceites en el sistema de planificación del “Gameplanner”. Muestro este video en mis clases de aceites para entrenar a la gente sobre un estilo de vida libre de tóxicos y químicos.

¿Con qué frecuencia debes usar aceites? Todos los días. Tanto como puedas. El error más grande que veo como aromaterapeuta es que la gente no está usando aceites lo suficiente. Esta cita es de una compañera aromaterapeuta Jen O Sullivan y me encanta, dice: "Deberían ser vistos como otro régimen de bienestar con el que nos comprometemos. No te cepillas los dientes o tomas una ducha sólo cuando sientes ganas de hacerlo. Cuando quieres resultados y bienestar general, haces algo a largo plazo y lo haces con dedicación deliberada ".

SEGURIDAD

¿Por qué le tenemos miedo a los aceites? No sabemos lo que estamos haciendo. Tenemos miedo de desperdiciar algunas gotas de nuestra inversión. ¿Por qué pensamos eso? La gente ha usado aceites desde el tiempo del libro de Génesis sin asesoría. Dios los hizo muy sencillos para que absolutamente todos los pudiéramos usar. Esto de Jen O Sullivan, me encanta: "Hoy en día, hay cientos de miles de personas, ó millones, utilizando aceites esenciales bajo su propia supervisión sin conocimiento o comprensión de cómo o qué están utilizando. Sin embargo, estas personas que utilizan aceites de forma regular tienen una cosa en común: no han tenido problemas con personas que se enferman o mueren por usarlos. La mentalidad alarmista en la industria de la aromaterapia es innecesaria, ya que la gente está usando aceites para mejorar su nivel de salud y lo están haciendo por su cuenta. Parece que los aromaterapeutas certificados en el mundo no están felices del todo. ¿Y por qué deberían de estarlo? Tendrían clientes que

se auto-diagnostiquen y se traten a sí mismos con mucho éxito "(Aromaterapia Francesa).

Una mujer me preguntó en Facebook el otro día si mis "aceititos" realmente funcionaban. Le dije que Young Living está ganando 1.5 billones de dólares en ventas anuales y venden de 50,000 a 100.000 kits de inicio al mes. (Eddie Silcock, Noticias de Ventas Directas, Kits de Inicio: La Primera Impresión de Un Nuevo Consultor). Eso significa que están engañando a mucha gente o que los aceites funcionan. En nuestro equipo, tenemos más del 40% en Recompensas Esenciales, en donde piden lo que ellos eligen cada mes. Si cuatro de cada diez personas de mi equipo, hace pedidos mensuales y nuestro equipo hace 300.000 dólares en ventas al mes, a los tres años de tener mi kit de inicio, quiere decir que algo de lo que están pidiendo debe realmente funcionar. Ellos siguen haciendo pedidos.

No le temas a los aceites. Solo aplícalos interna o externamente. Hablemos sobre cómo hacer eso. Después quiero que practiques y te voy a mostrar cómo obtener confianza en tu kit.

TRES MANERAS DE USAR LOS ACEITES

Hay tres maneras de utilizar los aceites esenciales: aromático, tópico, o interno. Comencemos con los cinco usos aromáticos. Estas son cosas simples que puedes hacer en cinco minutos o menos y así destapar de esas botellas de aceites.

USOS AROMÁTICOS

1) Abre La Tapa - Esta es la forma más sencilla de experimentar un aceite. Pero si abres la tapa y hueles directamente de la botella, va a oler diferente a cuando está en tu piel o en el difusor. ¿Por qué? Porque cada molécula está compuesta de tres diferentes tipos de constituyentes, notas altas, notas intermedias y notas de fondo, al igual que un conjunto de música.

La diferencia es la volatilidad, ó velocidad con la que se evaporan los aceites en el aire. Las notas altas se mueven más rápido. Es el primer olor que te llega y es el aroma más dulce de los tres. Primero, casi actúan como azúcar, golpeando el cerebro y satisfaciendo su deseo por oler. (¡Es como la leche materna para un lactante – la primera toma satisface una subida de azúcar! Dios hizo a las plantas de la misma manera).

Las notas de base están fuera de la botella, como lo que se queda en el fondo de una taza de chocolate caliente. Si quieres los beneficios de las notas de base, pero no tienes tiempo para usar el difusor, la mejor manera de hacerlo es poner una gota de aceite en tu mano. El aceite permanecerá intacto y obtendrás la parte alta, media y las notas de base todas juntas como una sola molécula.

2) Inhalando de Las Manos - Este siguiente método es muy fácil. Una vez que destapas la botella, colocas una gota en tu mano. No toques el orificio del gotero (la pieza de la parte superior de la botella que permite que el aceite salga). Cuando lo tocas, dejas tus células epiteliales (células muertas) en el reductor y con el tiempo haces que tus aceites pierdan su potencia.

Coloca de dos a tres gotas en la palma de tu mano no dominante extiende la palma de la mano y con la otra mano gira los aceites en el sentido de las agujas del reloj (activa el aceite). Al hacer eso, haces que las moléculas giren. ¿Conoces la forma de tu ADN? Es como una doble hélice, algo así como una escalera. Cuando haces que los aceites giren en esa dirección, conforme entran a tu cuerpo, es como pueden llegar directo a tu ADN. De esta manera los aceites entran más rápido en tu sistema porque están siguiendo la composición celular.

Nota: frota los aceites en tu piel, no laves tus ¡manos! Es como abrir la botella y tirar el aceite al lavabo. Es un desperdicio. El aceite se absorbe en la piel casi inmediatamente sin residuos grasosos. Mi lugar favorito para frotar el "sobrante" es detrás de mis oídos (ese es un punto emocional, hay muchos nervios que conducen al cerebro), la planta de los pies donde los poros son grandes, o la parte posterior de mi cuello para que lleguen a la espina dorsal. Casi todo pasa por la columna vertebral, así es que de esa manera cubres una gran cantidad de puntos si los colocas en la nuca.

3) Difusor de Joyería - ¡Esta es una hermosa y eficaz manera de disfrutar de tus aceites! Compra una pieza de joyería que sea de un material poroso, pon un par de gotas de aceite sobre esta e inhala durante el día. Madera no tratada, cuero, corcho, fieltro y piedras volcánicas pueden durar de cuatro a ocho horas. Uno de mis difusores de joyería favoritos es un collar que encuentras en el sitio web de Lucy Libido, lucylibido.com

4) Atomizadores - Agregar aceites al agua es una forma que te permite rociar los aceites donde quieras. Puedes utilizarlos para refrescar una habitación; para quitarle el mal olor a los zapatos de los adolescentes, en el area de tus mascotas para refrescar las sábanas justo antes de que tus invitados lleguen a pasar la noche; o como un aerosol para el cuerpo. Para un atomizador de 2 onzas (60 ml), yo pongo unas diez gotas de aceite en el fondo, una pizca de sal para ayudar a dispersar los aceites y después lo lleno con agua o solución witch hazel sin alcohol. Si utilizas un atomizador de 4 onzas (120 ml), pongo 15-20 gotas. Esas son recomendaciones, sin embargo, si a tu nariz le gusta más o menos, ajústalo a tu gusto.

Utilizo botellas de vidrio color ámbar porque los aceites no se mezclan con productos químicos dañinos, no se mezclan con el plástico. Los aceites los deshacen. (Tarda 12 semanas para que un aceite decolore una botella de plástico y en más tiempo la rompe). Utilizo botellas de color porque los aceites se descomponen en la luz del sol. Si tu botella es de color ámbar (azul o verde – cualquier color pero que no sea transparente) va a conservar los aceites. Mi lugar favorito para comprar botellitas de atomizador para muestras, es en Amazon, si solo necesitas un par de botellas. Si quieres dar una clase en donde cada quien haga sus productos (DIY, hazlo tú mismo) y necesitas más material, glassbottleoutlet.com es barato y también está Bultic Apothecary. Uno de mis libros favoritos para DIY es el libro de Jen O Sullivan Essential Oils Make and Takes, y Oil + Glass: The Must Have Essential Oil DIY Recipe book por Yael Marmar y Joanna Katz. Ambos tienen cientos de recetas, si sólo quieres divertirte y hacer tus propios productos a base de aceites de cuidado personal.

Ahora, para los que no les gusta el hágalo usted mismo, o quien quiere hacerlo, pero realmente no tiene tiempo, permíteme darte dos sencillas soluciones.

Compra el kit hazlo tú mismo (DIY) de Young Living. Éste trae unos envases con los que podras hacer un atomizador aromático, una crema de hidratante lujo y un protector para los labios, todo en una pequeña caja de hazlo tú mismo (DIY) (número de artículo 21861). Todo el material viene en el kit: las bases, los contenedores, las etiquetas. Lo único que necesitas son los aceites que están en tu kit de inicio para una experiencia súper divertida. No es necesario ordenar nada mas. Todo viene

en un pequeño paquete. Experimenta sin estrés. Otra opción que Young Living tiene para ti, es el kit de la cubeta de limpieza Thieves (número de artículo 20421). Este me encanta. Es uno de mis artículos favoritos de Young Living. En el viene una cartera pequeña roja llena de casi media docena de aceites para usar a la hora de hacer la limpieza. Trae una cubeta de acero, un paño para limpieza de microfibra y una de las botellas en spray más grandes que he visto con una etiqueta de "Thieves" a un lado. El beneficio de tener la cubeta es que puedes jugar con olores que te gusten mientras limpias. Incluye aceite de Pino, Thieves, Purification, Limón y Citrus Fresh. A mí me gusta mucho usar Pino y Limón para el piso y Citrus Fresh en la cocina y muebles de baño. El Thieves lo uso en TODAS PARTES.

5) El Difusor - Este lo puedes hacer ahora mismo, ¡porque todo lo que necesitas es tu kit de inicio! Un difusor Dewdrop o el Desert Mist (¡este trae la función que semeja a una vela artificial!) ó puedes ser de los afortunados que ordenaron el difusor Rainstone (personalmente mi favorito) con tu kit.

¿Por qué querer un difusor en casa prendido todo el tiempo? Vamos a analizar lo que hace un difusor.

¡En primer lugar, crea un ambiente tipo spa en tu hogar u oficina! El difusor Dewdrop genera ondas de frecuencia ultrasónica de 1,7 millones por segundo, liberando una corriente constante de moléculas de aceites esenciales en el aire para llenar cualquier habitación con un relajante e inspirante aroma. Un difusor es una de las maneras más simples de usar ya que te deja las manos libres es automático y sus beneficios son mayores pues inhalas todas las propiedades de los aceites esenciales. Además, es un mini humidificador. El aire humidificado mantiene tu piel hidratada y hace que tu cuerpo se sienta fresco.

En segundo lugar, un difusor reemplaza las toxinas causadas por los aromatizantes ó ambientadores sintéticos eliminando los malos olores (Busca en Google los peligros de los aromatizantes sintéticos... WOW). Puedes reemplazar velas con un difusor.

El Dr. Andrew Sledd, es pediatra especializado en Toxicología Ambiental, dijo: "Una vela prendida durante 1 hora produce los mismos efectos que fumar un solo cigarrillo." Un estudio de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos indica que las velas liberan el olor más tóxico, algunas veces contienen partículas de zinc, estaño y plomo. En comparación con un cigarrillo, una vela "es más peligrosa porque no tiene un

filtro, que elimine cientos de micropartículas tóxicas", al mismo tiempo el Dr. Sledd dice que las partículas de olor penetran en las partes más profundas de los pulmones y pueden causar enfermedades respiratorias. Uno de los primeros cambios que hice, fue reemplazar las velas de todas las habitaciones y las sustituí por difusores y aceites puros de Young Living. ¡Fue muy difícil para mí porque era adicta a las velas! ¡Pero tóxicos son tóxicos y los quería FUERA!

Puedes pensar que estás haciendo una mejor elección usando velas orgánicas, pero muchas de ellas son igual de peligrosas. Es posible que hayas cambiado a velas de soya, pero hay que tener cuidado con ellas y evitarlas lo más posible. La soja es un antinutriente y es uno de los principales interruptores hormonales en Estados Unidos. Son muchos los productos con contenido de soya - lecitina de soya, proteínas de soya hidrolizadas, etc. Los disruptores hormonales entre otras cosas, son los que dificultan la pérdida de peso. ¡La Soya incluso se encuentra en la mayoría del chocolate! Una buena fuente de información sobre la soya es el libro de la Dra. Kayla Daniel, "The Whole Soy Story." Si para ti es necesario tener velas en tu casa, las únicas en las que confío están hechas de cera de abejas 100% pura. Otra excelente opción es el difusor Desert Mist, que da **la opción de ajustar la luz que parpadees semejando a una vela** (*¡inhale los beneficios de los aceites!*).

Por último, los difusores son otra herramienta para la salud y el beneficio de tu familia. En lugar de los productos químicos aromatizantes ambientadores ó velas, los estás reemplazando con un aceite esencial. Cambias toxinas por plantas. Y no sólo plantas, por ejemplo, si usas aceite de Limón, este, tiene constituyentes científicamente comprobados que apoyan el sistema inmunológico del cuerpo. El aceite de Thieves tiene propiedades similares. Cada aceite del kit de inicio tiene beneficios para diferentes sistemas del cuerpo humano. Se trata de ir tomando pequeñas y mejores opciones.

Hay miles y miles de recetas de difusores, pero voy a darte algunas con las que me gustaría que empezaras:

Mezclas con el Kit de Inicio:

-Tranquilidad y Fortaleza:

3 gotas de Lavanda y 2 gotas de Copaiba

-Concentración e Inspiración:

3 gotas de Incienso y 6 gotas de Limón

-Relajación y Serenidad:

3 gotas de Stress Away y 2 gotas de Lavanda

-Levántate con una Sonrisa:

2 gotas de Limón y 1 gota de Menta

Mis Mezclas Favoritas de Aceites para el Difusor:

Northern Lights Black Spruce (3 gotas) + 2 gotas de Geneyus, Valor, En R Gee, Oola Grow, Highest Potential, Release, Stress Away, Grounding (2 gotas) + Valor (3 gotas) + Highest Potential (1 gota)

Mis Aceites Favoritos Simples para el Difusor:

Ciprés, Idaho Blue Spruce, Incienso, Limón (*podría usarlo todo el día*), Bergamota (*¡un cítrico delicioso!*)

¿Cómo saber que aceite escoger para el difusor - y qué tan seguido lo puedo usar?

Puedes usar casi cualquier combo de aceites en tu difusor, pero no se recomiendan más de seis a ocho gotas de aceite. Crear tu propia mezcla para el difusor es fácil y sencillo, hazlo conforme a lo que a ti te provoque, porque cada cuerpo es distinto, (con una bioquímica desigual) y cada cuerpo querrá una proporción diferente. Tu cuerpo puede querer menos o más, dependiendo el día. Los aceites que te encantaron ayer pueden ser repugnantes hoy. Pero luego puede ser que los anheles y vuelvas a colocarlos más tarde. Todo depende a lo que tu cuerpo ha sido expuesto, por lo que está luchando y por lo que quiere. Tu cuerpo cambia de “estado de ánimo” como una niña adolescente. Así es que siempre vuelve a considerar olores anteriores.

Me gusta mezclar los aceites que son individuales (single oils) y generalmente las mezclas (blends) las dejo como están, ya que son compuestas de muchos aceites. El Dr. David Stewart dijo una vez, "si no te gusta un aceite, guárdalo en tu bolsillo durante tres o cuatro días hasta que la frecuencia comienza a ajustarse, huélelo de nuevo a ver si te gusta." (Por cierto su libro, **“Healing Oils of the Bible,”** sigue siendo mi libro de aromaterapia favorito. ¡Consigue una copia!)

¿Con qué frecuencia puedes usar el difusor? Todo El Día. Si llega un punto en donde te moleste, entonces tu cuerpo está

sobrecargado. Simplemente apaga el difusor, y da un paseo de 3 minutos al aire libre. Abre las ventanas. No es que el difusor te haya hecho daño, lo que pasa es que tu sistema olfativo está sobrecargado. Así como tomar mucha agua puede hacerte sentir mal. Tu cuerpo tomará lo que quiere y echara el resto. El único efecto negativo puede ser un leve dolor de cabeza.

¿Qué aceite eliges? Sigue lo que le agrada a tu nariz. Tu cuerpo sabe lo que necesita. ¡Puedes ir guiándolo si tomas unos cuantos minutos al día para abrir tus botellas y oler tus aceites! Un día puedes desear el aceite de Limón. El siguiente puede que sea Incienso. Y después de un largo día de trabajo, Stress Away.

Al menos una vez a la semana me tomo tres minutos para probar un aceite nuevo en el difusor. ¡Ahora tengo nuevos aceites favoritos! El consejo más grande que puedo darte es que JUEGUES y EXPERIMENTES con tu difusor **(¡y te asegures de tomar notas!)**.

Tus favoritos pueden no ser los mismos que las otra personas. Pero cada vez que lo enciendes, estás protegiendo y dando un beneficio a tu cuerpo.

Si no te acuerdas de encender el difusor todo el día o estás en un ambiente de trabajo donde no puedes encenderlo, colócalo en puntos estratégicos alrededor de la casa. Yo tengo uno en el baño así es que puedo encenderlo cuando me estoy alistando por la mañana. Tengo uno en mi mesa de noche para cuando estoy leyendo por las tardes; o en la sala donde mi familia se reúne para ver películas o a jugar juegos de mesa en la noche. Tengo uno en mi cocina, listo con agua, para cuando llego a casa a hacer la cena. Coloco uno en cada una de las habitaciones de los niños con menta para que se les destape la nariz antes de ir al colegio. Incluso tengo un difusor portátil orb (orb diffuser) en mi auto para combatir con el olor de los uniformes de fútbol de mi hijo después del entrenamiento y otro difusor portátil orb junto a la piscina para mejorar mis actividades al aire libre.

Coloca los difusores en donde los vayas a usar, aunque no los enciendas todo el tiempo. Recuerda, el objetivo es USAR tu kit de inicio. Eso incluye tu difusor.

Reto #1

Proponte usar los 11 aceites de tu kit de inicio en el difusor en los próximos 11 días. Después de eso, comienza a mezclar uno con otro para que encuentres tus combinaciones favoritas. ¡Recuerda escribir tus recetas! Después de esos 11 días repite durante 19 días tus mezclas favoritas o los olores que más te atraigan. Se dice que todo lo que haces durante 30 días se convierte en un hábito. Hagamos el hábito de encender tu difusor en tu hogar todos los días.

RECOMENDACIONES TÓPICAS

¿Estás listo para poner manos a la obra con tus aceites?

¿Listo para llevar tus aceites al siguiente nivel? Esta sección está bastante clara. Mi verdadero consejo como instructor de aromaterapia:

Aplica El Aceite en Tu Piel.

Tan fácil como eso. La mayor parte de tu aprendizaje proviene de experimentar con los aceites. Ahora como aromaterapeuta certificada, pienso que, cuando empecé a usar los aceites al mismo tiempo que estudiaba, **aprendí de la misma manera tanto jugando con los aceites y haciendo mis propios experimentos, como estudiando género y especies de plantas durante mis múltiples certificaciones. Aprenderás mucho más que cualquier certificación con solo aplicar aceites en las personas.** Cada aromaterapeuta con los que he hablado coincide. "Experimentar".

¿Cuál es mi consejo? Si te encanta el entrenamiento, prepárate y educate a ti mismo con libros de aromaterapia confiables en lugar de certificaciones. Luego deléitate, juega y recrea lo que lees. El aromaterapeuta en casa es tan legítimo como el que tiene un certificado en su escritorio. Siento que tengo más conocimientos por la práctica que lo que he aprendido en un salón de clases. La ciencia de la aromaterapia es trabajo de laboratorio. Tu hogar, tus amigos y tu familia son tu laboratorio. Tienes permiso para divertirte en serio.

Hay algunos puntos que quiero establecer cuando hablamos de aplicación tópica. Si dominas estos simples consejos, estarás listo para usar los aceites con confianza.

Cuando Y Por Qué Diluir

Mi regla de oro es diluir siempre con los niños y diluye la primera vez que uses un aceite en un adulto. Después de eso, generalmente no diluyo a menos que vea enrojecimiento; lo cual puede ser que las toxinas estén saliendo de la piel, una reacción de algo que ya hayas tenido en la piel, que tengas una piel sensible o que tenga relación a algún medicamento farmacéutico en tu sistema (para más información sobre medicina y aceites, lee el libro de Scott Johnson “Evidence Based Essential Oil Therapy”).

La regla de oro es tener siempre un aceite portador contigo. SIEMPRE. Si tu piel se pone roja, no te preocupes, simplemente usa el aceite portador que cargues contigo. Siempre tengo uno a la mano en mi bolso, porque nunca sé cómo responderá mi cuerpo ese día. No quiere decir que el aceite te enferme, significa que está haciendo lo que fue diseñado a hacer. Simplemente no quieres que trabaje tan rápido, si tu cuerpo lo absorbe rápido, tu piel se pone roja. Un aceite para diluir es cualquier aceite cuyas moléculas sean más grandes que los aceites esenciales. Algunos aceites para diluir son, aceite de oliva, Aceite de semilla de uva, Aceite de semilla de cáñamo, Aceite de jojoba, Aceite de macadamia y Aceite de almendras dulces, es el favorito de los aromaterapeutas. En lo personal, mi aceite favorito es el V-6 de Young Living. Es una mezcla de seis de los mejores aceites para diluir, es el que uso con mis hijos.

Puedes aplicar el aceite portador sobre la piel antes o después si crees que se puede enrojecer ¡funciona de cualquier manera! Un consejo profesional para usar aceites portadores: cuando llega tu kit de inicio, lo primero que debes hacer, es hacer un roll-on con un aceite portador (puedes comprar roll-ons de 10 ml en Amazon a bajo costo. Yo recomiendo los que tienen la bola de metal). Yo tengo uno en mi bolso, uno en el automóvil y algunos en lugares estratégicos de la casa. Si alguna vez tengo algún tipo de enrojecimiento, tengo un aceite portador en el momento para diluir el aceite esencial en mi piel. Si no tienes acceso a Amazon y quieres comenzar con tu kit de inmediato, toma una de las diminutas botellas color ámbar para compartir, de tu kit de inicio y haz un pequeño frasco de aceite portador con lo que tienes en tu cocina. Así tendrás un aceite portador desde el día 1.

Reto #2

¡Haz tres roll-ons con aceites para diluir y ponlos en lugares estratégicos para tenerlos listos cuando los necesitas!

Una vez más, de la manera en la que reaccione tu piel hoy, puede que no sea como responda mañana. Como respondas a un aceite no va a determinar como respondas a los demás. ¡Mantén eso en cuenta y lleva contigo un roll-on con aceite para diluir y siéntete libre para experimentar!

Aceites Fotosensibles

Hay algunos aceites que son fotosensibles. Eso significa que **NO** debes ponerlos en tu piel y después salir a la calle y exponerte al sol. La fotosensibilidad ocurre cuando el material de la planta es procesado y la parte de la planta que foto sintetiza aún se conserva. ¡Entonces, con la luz del sol en tu piel se foto sintetiza! Puedes obtener una buena quemadura en la piel por usar esos aceites durante períodos prolongados en el sol.

Las furanocumarinas es un compuesto en algunos aceites que puede aumentar en gran medida la sensibilidad UV. La mayoría de los aceites fotosensibles son cítricos, otros aceites pueden contener compuestos o una mezcla de compuestos que tienen el mismo efecto que las furanocumarinas, lo que significa que tampoco son seguras para exponerte al sol. A un lado de la botella de aceites encuentras si es fotosensible y te dice que debes mantenerte fuera de la luz solar directa de 12-48 horas después de la aplicación. Los aceites que vienen en el kit de inicio que son fotosensibles son Citrus Fresh, DiGize, Limón, Stress Away y Thieves.

Si accidentalmente te aplicas uno de esos aceites, asegúrate que tu piel esté cubierta, si estás expuesto al sol ya sea en el jardín o viendo a tus hijos jugar fútbol. **Hay una maravillosa tabla con un código de colores que se llama "Suggested Product Claims Chart"**(tabla de sugerencias de productos) que muestra qué aceites son fotosensibles. Puedes acceder a esa tabla en tu Oficina Virtual* en el sitio web de Young Living en "Recursos para miembros" e "Instrucción de

producto.” *Nota: El contenido de la Oficina Virtual puede variar de un mercado a otro.

Ya que tocamos el tema de la Oficina Virtual, ¿Sabes qué es eso? Young Living tiene un sitio web en donde se registra todo tu historial con la empresa. Puedes ver tus pedidos, hacer pedidos rápidos, entrar en el programa de Recompensas Esenciales para comenzar a ganar aceites y productos gratis, ver si alguien se ha inscrito debajo de ti, ver tu cheque de comisiones y aprender MUCHO sobre la compañía con los maravillosos videos *"Getting Started, (Cómo empezar)".

Peto #3

Si eres nuevo en Young Living, anota tu nombre de usuario y contraseña, ve a youngliving.com, haz clic en "iniciar sesión" y selecciona la pestaña "entrar" del lado derecho de la página principal. Hay varios videos cortos sobre ¡la semilla al sello (¡que es de donde provienen tus aceites!), Young Living, tu organización y más. Ahí es en donde comencé cuando llegó mi kit a mi puerta. Si no sabes tu nombre de usuario y contraseña, puedes llamar a Young Living a Servicio al cliente y ellos te ayudarán. ¡Ve todos los breves videos de inicio para completar este desafío!

Lugares Sensibles

Hay una cosa más que quiero tocar sobre la aplicación tópica: Ten cuidado en donde colocas los aceites. Si recién estás comenzando, aplícalos nada más en los pies – es en donde están los poros más grandes del cuerpo, a pesar que, la piel es dura. Hay un decir que comparto con mi equipo: ve abajo y ve lento. Comienza con tus pies (bajo) y diluye si no estás seguro o te sientes incomodo. Una vez que te sientas cómodo con un aceite, utilízalo en otros lugares.

Nunca coloques aceites dentro de las orejas, en áreas privadas, o cerca de los ojos. Puede ser muy, muy incómodo. Si eso sucede alguna vez, usa el aceite V-6 y diluye inmediatamente frotándolo por toda la piel que estuvo expuesta. No te enjuagues los ojos con agua; Ya sabes que el agua y el aceite no se mezclan. En su lugar, usa un aceite para diluir.

Usos Favoritos de Aceites Vía Tópica

Algunos de mis lugares favoritos en el cuerpo para colocar aceites esenciales es en los dedos gordos de los pies (ahí es en donde tenemos terminaciones nerviosas que van hacia el cerebro), en el pecho, debajo del tercer y cuarto dedo (ahí es donde están las terminaciones nerviosas en los senos paranasales), sobre mi corazón, en cualquier lugar de pies o manos, en mi columna vertebral, en el interior de la parte superior de mi oreja (pero nunca en el canal auditivo donde está el tímpano) y en la parte posterior del cuello.

Puedes ser estratégico el lugar en donde coloques los aceites, o puedes aplicarlos en cualquier parte y obtener beneficios. Si no estás seguro de dónde colocarlos, comienza con tus manos y pies. Ahí es donde están la mayoría de las terminaciones nerviosas y llegan a muchos puntos comenzando por allí. Si deseas ser más específico, busca los "Puntos Vitaflex" en Google y revisa las imágenes de esas terminaciones nerviosas en tus manos, pies y columna, colócalos en esas áreas. Recuerda nuestra regla de oro: "ve abajo y ve lento". Comienza con los pies y usa menos aceite del que crees que necesitas. Siempre puedes agregar más adelante.

Reto #4

Para que uses con confianza tu kit de inicio esta noche aplica un aceite, en algún lugar en donde nunca lo hayas aplicado. Puede ser en el hueso mastoideo, detrás de tu oreja o tu dedo gordo. Puedes hablar con tu pareja para que te dé un masaje y aplique un poco de Stress Away en la columna vertebral o en la planta de los pies. La próxima semana, prueba un nuevo lugar.

Todas las noches antes de acostarnos les daba a cada uno de mis hijos masajes con Lavanda en sus manos. Durante unos cinco minutos frotando suavemente el aceite en su piel. Algunas noches, al menos uno volvía a mi cuarto e intentaba engañarme para que le diera un segundo masaje. Era una excelente manera de crear un vínculo con mis hijos. Hay muchos tutoriales de masajes de manos y pies en YouTube que duran 5 minutos. Incluso si aprendes una pequeña técnica,

como jalar suavemente los extremos de los dedos, puede ser muy relajante.

¿No sabes qué aceite aplicar tópicamente? Usa el mismo truco que te mostré con los aceites en tu difusor: huele algunos de ellos y ve cuál es el que tu cuerpo pide. Te vas a sorprender, no siempre será el mismo aceite.

Más Técnicas Vía Tópica

Ahora hagamos un poco de aromaterapia profunda. Si te sientes cómodo con tus aceites, aplicandolos en nuevos lugares en el cuerpo, entonces pongamos más atención en "Cómo" te los estas aplicando que en " Dónde" lo haces.

Aqui es donde realmente puedes comenzar a sacar el máximo provecho de tu kit.

Hay dos tipos de aplicaciones tópicas en el mundo de la aromaterapia: aplicar en mezclar y capas.

Aplicación en capas, es cuando aplicas los aceites en tu piel directo de la botella. Puedes colocar Stress Away, luego Lavanda y después Citrus Fresh, uno después de otro, espera 30 segundos entre uno y otro, le daras a tu cuerpo la oportunidad de que los absorba de manera más efectiva. Esto no requiere ninguna preparación, solo un poco de tiempo con tu kit de inicio. Tú puedes crear algunas recetas increíbles al jugar con tu kit.

¿Cómo Hago Las Combinaciones Para Aplicarlos En Capas?

Simplemente de acuerdo a tus necesidades. Tal vez una noche estes en cama ya para dormir y te das cuenta que te rompiste una uña. Busca una receta de apoyo para las uñas al día siguiente e intenta aplicarte los aceites en los dedos. Cada vez que sientas alguna incomodidad, toma nota y averigua dentro del mundo de los aceites esenciales cual puede apoyar ese sistema del cuerpo. Es probable que haya un aceite específico para eso.

Tengo una lista de las cosas que observo en mis hijos, mi esposo o mi familia y posteriormente investigo si hay algo en el mundo de los aceites esenciales para lo que estoy buscando. Estoy sorprendida de los millones de usos de aceites cada vez que busco sobre ellos. Hay recetas para cosas tan sencillas desde velas flotantes de Citronela hazlo tú misma (DIY) hasta la limonada de Lavanda, ¡(en el blog de Young Living)!

A continuación, comparto algunas de mis fuentes favoritas para hacer nuevas recetas:

El blog de Young Living (¡el cual ha recibido premios!) en www.youngliving.com/blog/

French Aromatherapy (Aromaterapia Francesa) de Jen O Sullivan

Controlando Emociones Tóxicas, (Controlando Emociones Tóxicas) de Rhonda Favano (hablaremos más tarde de eso)

The Art of Blending with Essential Oils, (El Arte de Hacer Mezclas con Aceites Esenciales) de Debra Raybern

Gentle Babies: Essential Oils for Pregnancy, Child Birth and Infant Care, (Bebes Tiernos: Aceites Esenciales para el Embarazo, Parto y el Cuidado de los Niños) de Debra Raybern

Essentials: 50 Answers to Common Questions About Essential Oils, (Esenciales: 50 Respuestas a Preguntas Frecuentes sobre Aceites Esenciales) de la Dra. Lindsey Elmore

The Essential Oils Desk Reference, 7th Edition, (Essential Oils Desk Reference, 7ma Edición) de Life Science Publishing

There's An Oil For That: A Girlfriend's Guide To Using Essential Oils Between The Sheets, (Hay un Aceite Para Eso: Consejos de un Amiga, Para Usar Aceites Esenciales Entre Sábanas) de Lucy Libido (no te preocupes- es clasificación G)

The Chemical Free Home 1, 2, and 3, (Hogar Libre de Químicos 1, 2 y 3) de Melissa Poepping

Healing Oils of the Bible, (Aceites de la Biblia) del Dr. David Stewart

Mis dos sitios favoritos para elegir libros de aromaterapia accesibles de Young Living:

Life Science Publishing (discoverlsp.com)

Growing Healthy Homes (growinghealthyhomes.com)

Hacer mezclas es una técnica divertida que te ahorra tiempo cuando quieres usar muchos aceites juntos. Puedes usar mezclas como perfumes, cuidado de la piel, masajes, aceites premezclados en tu difusor favorito, bálsamos y ungüentos. También hago mezclas con aceites vitalidad en una botella ámbar antes de ponerme a cocinar para que sea más fácil usarlos en las recetas que hago con frecuencia.

Realmente solo hay tres reglas para hacer mezclas: colocar todo en la misma botella, anotar lo que hiciste y dejar reposar al menos 24 horas. Eso permite que los aceites se consoliden.

Déjame Darte Un Ejemplo. Cuando necesito apoyo en el sistema respiratorio, me encanta usar Thieves vitalidad, Orégano vitalidad e Incienso vitalidad. Las porciones son las siguientes: 10 gotas de Thieves Vitalidad, 8 gotas de Orégano Vitalidad y 2 gotas de Incienso Vitalidad en una cápsula vegetal. Si quiero usar esa mezcla por varios días, los puedo tener ya preparados y me ahorra tiempo.

Pongo en una botella los siguientes aceites y los dejo reposar por un día:

100 gotas de Thieves Vitalidad, 80 gotas de Orégano Vitalidad, 20 gotas de Incienso Vitalidad

Así, cuando quiero rellenar las cápsulas vegetales (las encuentras en la página web de Young Living), ya están premezcladas y de esta manera, puedo llenar la cápsula sin tener que agarrar muchas botellitas y abrir las tapas mientras tengo una cápsula vegetal llena de aceites en mi otra mano. Es la forma más sencilla de introducir varios aceites en tu cuerpo.

Otro buena idea es preparar algunas mezclas para usar aceites por las noches. Cada uno de mis hijos tiene un juego de aceites que les encanta usar todas las noches. Les elijo sus mezclas y las combino, de este modo para mi es fácil aplicarlo en su pecho y pies todas las noches. Combino la mezcla con V-6 y así ya esta diluido, listo para para aplicarlo en la piel.

Reto # 5

¡Haz tu propia mezcla, colócala en un lugar estratégico en casa para que recuerdes usarla! Descubre que necesidad tiene tu familia, quizás sea una mezcla de relajación para antes de ir a acostarse. Quizás sea una mezcla para descansar tus pies después de un largo paseo. Un consejo muy útil: una vez que tengas tu primera botella vacía ¡puedes conservarla como envase para una mezcla personalizada! Sin desperdicios! Pongamos a un lado este desafío de aplicar aceites en tu cuerpo y vamos a hacerlo más interesante.

Quiero que pienses en 3 partes de tu cuerpo que te gustaría tratar el próximo mes. Tal vez puedas usar crema Cool Azul para el alivio de pequeños dolores musculares y de articulaciones, artritis, torceduras, moretones y esguinces. Tal vez te gustaría probar los caramelos Thieves Cough Drops de Young Living para aliviar la tos, garganta irritada y aliviar los conductos nasales. Proponte hacer una lista de 3 cosas que quieres tratar este mes y agrega esos productos a tu pedido. El próximo mes, haz una lista nueva y comienza de nuevo.

Volvamos a la capacitación de la aplicación tópica: también me gusta hacer algunos de mis propios productos para el cuidado de la piel. Me encantan los sueros de ojos que aplicas alrededor de estos. En este caso elegiré un aceite para diluir como el de semilla de uva, que es bueno para la piel del rostro y agrego Incienso, Lavanda y Mirra. (No vayas a poner Menta ¡cerca de tu ojo! ¡Es muy desagradable!).

Tengo una mezcla para tener claridad mental, la uso casi a diario, especialmente cuando escribo libros. Esa mezcla contiene 8 gotas de Northern Lights Black Spruce, 4 gotas de Geneyus y 2 gotas Brain Power.

¡Es una de mis mezclas favoritas para el difusor! (Multiplica esas cantidades por diez si quieres hacerlo en una botella de 10 ml). ¿Cuántas gotas caben en una botella? Una botella de 15 ml contiene 250-300 gotas. Una botella de 5 ml contiene 85-100 gotas. A las botellitas de 2 ml de vidrio color ámbar que vienen en el kit de inicio le caben 34-40 gotas (de un tercio a la mitad de una de tus botellas de aceites de 5 ml) y los sobresitos de muestras contienen de cuatro a seis gotas.

¡Ya que hablamos del tema de las botellas, tengo otro reto para ti!

Reto #6

¡Hay muchos de nosotros que abren la caja, huelen todos los aceites se distraen e ignoran todo lo demás que viene adentro! Quiero que aproveches al máximo tu inversión, así que te voy a decir cómo lo puedes hacer para completar este desafío:

Usa tus botellas de color ámbar y comparte tus aceites con las personas que te rodean. Dale unas pocas gotas de aceite en una de las botellas de muestra. Quiero que uses todas esas botellas. ¡Les estas dando un regalo muy especial para un estilo de vida sin toxinas con Young Living! (¡Si una persona compra un Kit de Inicio Premium usando tu número de distribuidor que se encuentra en la Oficina Virtual en la casilla de "mi organización", recibes \$ 50 dólares! ¡Si compartes con tres personas recibirías un cheque que casi puede cubrir el costo de tu kit inicio que compraste!).

¡Bebe esos dos paquetes rojos! Son de NingXia Red. ¡Y son lo mejor de la caja! ¡Mi forma favorita de beberlos es en frío- primero, mételos al refrigerador y tómalos por la tarde, cuando sientas que necesitas energía! El NingXia Red está hecho de frutos rojos cultivados en NingXia, una región de china (si no sabes cómo leer esa palabra, no te preocupes. ¡Estudié japonés y a mí también se me hizo difícil! Se pronuncia "Ning-shah", aunque algunos lo llaman ¡Jugo Ninja!) ¡Está cargado de antioxidantes que dan increíbles beneficios a tu vida!

Lee todos los Papeles Legales, detenidamente que vienen en la caja de tu kit. Young Living tiene una historia increíble. Si quieres aprender más, ¿sabes? hay un libro que habla sobre toda la increíble historia de esta empresa, todo el camino desde que el fundador D. Gary Young escondió semillas en sus botas para iniciar su primera granja! La encuentras en tu Oficina Virtual* bajo "Pedido Rápido" y se llama "D. Gary Young, Líder Mundial en Aceites Esenciales". Conocer la historia detrás de esta increíble compañía ¡te da seguridad para usar estos aceites con confianza!

*Nota: El contenido de la Oficina Virtual puede variar de un mercado a otro.

Amigo, tienes toda una variedad de posibilidades por delante. ¡Hay tanto que probar! Toda esta sección ha sido sobre perder el miedo y reemplazarlo con ideas. ¡Creo que lo hemos logrado! Sin embargo, si aún te sientes intimidado por todo lo que tu kit tiene que ofrecer, déjame decirte cómo ir usándolo día a día sin sentirte angustiado. Elige una cosa diferente para poner en práctica al menos una vez a la semana. Hacer una mezcla. Probar aceites nuevos en tu difusor. Preparar un suero facial. Aplica en capas un nuevo aceite. La mayoría de lo que he aprendido ha sido usando los aceites en mi cuerpo, en el de mi familia y amigos a mi alrededor. Así es como puedes perderles el miedo a los aceites comienza a usarlos todos los días siguiendo los consejos de este libro.

Incluso como Líder Diamante de Young Living, me propongo cada mes probar un aceite nuevo. A la fecha de esta publicación, hay embotellados 82 aceites individuales de Young Living, 81 mezclas, 6 aceites para masajes, 4 roll-ons y 12 colecciones diferentes de aceites. ¡Haciendo cuentas si usas un aceite al mes, te tomará 15 años y 4 meses probarlos todos!

Peto #1

¡Pide al menos un aceite nuevo cada mes en tu pedido de Recompensas Esenciales! No tengas miedo de probar cosas nuevas - ¡atreve! Tu kit de inicio viene con un catálogo increíble con todos los aceites que Young Living tiene. Una de las primeras cosas que hice cuando llegó mi kit fue revisar el catálogo y marque cada producto que pensé que mi familia podría usar. Luego los organicé por prioridades, me registré en el programa de Recompensas Esenciales para ganar puntos al mismo tiempo que probaba nuevos artículos y estaba lista para continuar.

Un consejo profesional: mi primer objetivo cuando tuve mi kit de inicio era duplicar mi colección de aceites lo más rápido que se pudiera. Tuvimos el kit por una semana y ya lo había visto funcionar en nuestra familia más de 80 veces. ¡Quería tener tantos aceites como fuera posible en mi hogar! Pero solo tenía

20 dólares a la semana para vivir después de pagar hipoteca, gas, servicios públicos, alimentos y deudas. Entonces conseguí lo más barato que pude encontrar: el Kit Golden Touch. Ese kit contiene 7 aceites por \$89 precio de distribuidor es un poco más de \$12 por botella. Los únicos aceites que son más económicos en Young Living son los aceites Vitalidad. En un mes, ¡casi había duplicado mi colección solo con ese kit! Y tenía siete aceites nuevos por probar, sin salirme de mi presupuesto.

Otra excelente manera de obtener nuevos productos en tu hogar es considerar compartir los aceites. Te enamoras locamente de ellos a medida que comienzas a sustituir cosas en tu hogar. Si quieres aprender más sobre cómo obtener tus aceites sin costo, lee uno de mis otros mini libros, "Your Gameplan", en Amazon o en nuestro sitio web **oilabilityteam.com**. Comprar el Kit de Inicio Premium fue la mejor decisión financiera de mi vida. Eso ha cambiado mi vida por completo. Si te gustaron las ideas de este pequeño libro y quieres obtener más aceites en tu hogar, sigue al pie de la letra mi otro mini libro. Te dará la dirección y enfoque sobre cómo obtener tus aceites de forma gratuita. Nunca he pagado por un solo aceite, todos los obtuve gratis a través del programa de Recompensas Esenciales o de mi cheque de comisiones. Incluso mi primer cheque lo utilicé para pagarle a mi esposo por mi Kit de Inicio Premium. Nunca hemos vuelto a mirar atrás.

USO INTERNO

Hemos llegado al tema más polémico y controversial, que ha causado más alarde y temores en las personas que apenas comienzan con los aceites. Si buscas en Google, verás muchas publicaciones en contra del uso interno. Vamos a empezar por quitar ese miedo.

Todos los aceites de la línea Vitalidad de Young Living son de grado GRAS (Generalmente se Conoce como Seguro, Generally Regarded As Safe) grado que se obtiene por la FDA (Administración de Alimentos y Drogas, Food and Drug Administration), esto quiere decir que el uso de los aceites de la línea Vitalidad está aprobado para usar en alimentos. Los puedes usar en comida y bebidas, su consumo es seguro en cantidades razonables. Cada aceite de grado GRAS tiene información muy bien documentada para la seguridad de su consumo. Para que un producto alimenticio cumpla con

las especificaciones de grado GRAS, debe cumplir con los siguientes criterios:

- la sustancia debe ser reconocida como segura por expertos
- los expertos deben contar con una buena capacitación
- la seguridad debe ser comprobada científicamente
- la FDA debe conocer con qué intención se pretende usar en los alimentos.

Cuando los expertos GRAS evalúan un aditivo alimenticio, como el aceite de Toronja Vitalidad en tu agua, trabajan a través de un riguroso conjunto de pruebas. Para que un aceite esencial obtenga el estatus de GRAS evalúan: **1) Toxicología** ¿en qué momento, el aceite esencial se vuelve venenoso para un niño? **2) Química Orgánica** ¿cuál es la composición química del aceite? **3) Bioquímica** ¿cómo interactúan la química del aceite con la química de un humano? **4) Metabolismo** ¿cuál es la trayectoria del aceite en el cuerpo y cómo lo absorbe? **5) Patología** ¿qué trastorno o enfermedad podría causar si un humano es envenenado?

La mayoría de los aceites de la línea Vitalidad de Young Living son nombres que ya conoces: Albahaca, Corteza de Canela, Clavo, Copaiba (¡el indescriptible aceite Sudamericano regresa!) Estos han sido usados por siglos en los alimentos.

Debido a las pruebas toxicológicas, químicas, bioquímicas y metabólicas, a las que los aceites son sometidos y a la larga historia de estos, en cuanto a la seguridad que los destaca, me siento cómoda usando aceites Vitalidad en mi casa. Miles y miles de miembros de Young Living piden y usan de forma segura los aceites Vitalidad cada mes.

Cómo Consumir Internamente los Aceites

Ten en cuenta, que los únicos aceites diseñados para consumo interno son los aceites en la botella de etiqueta blanca de la línea Vitalidad. Yo no puedo recomendar el consumo interno de otros aceites de Young Living, que no posean la etiqueta blanca de vitalidad.

Yo no puedo recomendar otro aceite que NO sea Young Living Vitalidad para uso interno. Debido a que ninguna otra compañía ofrece la garantía de pureza de la Semilla al Sello (Seed to Seal) ni la potencia de los aceites de Young Living.

Mi forma favorita de usar los aceites es agregando un par de gotas de aceite Vitalidad en una cápsula vegetal vacía. Estas se venden en el sitio web de Young Living y las mismas se disuelven al llegar al intestino. A las cápsulas de tamaño “00” le caben unas 16 gotas. Si tu estómago tiene alguna reacción al aceite, intenta primero hacer una cápsula completa de aceite para diluir, como V-6. Esto lo que hace es diluir el aceite al llegar a tu estómago y hacer mas fácil su digestión.

Una Receta De La Línea Vitalidad Que Me Encanta Usar:

Apoyo Suprarrenal: las mismas cantidades de Albahaca Vitalidad, Menta Vitalidad y Nuez moscada Vitalidad (3-4 gotas de cada uno en cápsula, ¡busca en la sección de mezclas por la receta de apoyo respiratorio!)

Otras Maneras de Usar los Aceites Vitalidad:

- En un vaso de agua o leche, agrega 2 medidas de la proteína (Pure Protein complete) con sabor a Vainilla y 5 gotas de Naranja Vitalidad para tener una malteada en la mañana con un sabor ¡delicioso!

- Mezcla 1 taza de hielo, 1 taza de frutos rojos , 4 cucharadas de miel orgánica , 1/2 taza de yogurt de vainilla, 2 medidas de Proteína (Pure Protein Complete), 2 onzas de NingXia Red y 2 gotas de Mandarina Vitalidad en un batido o jugo.

- Haz shots de NingXia Red. Yo Amo esta receta de Young Living: 1 onza de NingXia Red, 2 gotas de Mandarina Vitalidad y 2 gotas de Lima Vitalidad.

- Rocía tus carnes con cualquiera de los aceites de la línea Vitalidad de Albahaca, Limón, o Pimienta Negra (después de cocinarlos).

- Agrega unas cuantas gotas de aceites de la línea Vitalidad de Orégano, Albahaca y Mejorana en la salsa de espagueti antes de servir.

- Agrega una gota del aceite Thieves Vitalidad a tu chocolate caliente o a tu café de la mañana.

- Intenta reemplazar hierbas y especias en tus recetas favoritas con los aceites Vitalidad. Algunos de los aceites Vitalidad son: Albahaca, Corteza de Canela, Hinojo, Jengibre, Orégano, Romero y Tomillo. También hay aceites mentolados como Menta y Hierbabuena y cítricos Vitalidad como el Limón.

Reto #8

¡Ganas puntos dobles si reemplazas el café de las mañanas, el cereal azucarado o el sándwich congelado del desayuno (o si te saltas el desayuno) con un batido con Proteína (Pure Protein Complete)!

No soy un chef gourmet, pero me encanta jugar con los aceites en mi cocina. ¡Realmente hace que tus postres caseros tengan un toque interesante! Hemos hecho algunas cosas deliciosas con tortas calientes, brownies y comidas horneadas; agrego cítricos a muchas comidas y bebidas para resaltar el sabor.

Ten en cuenta que los aceites son volátiles, lo que significa que se evaporan en el aire. Si agregas calor, la volatilidad ocurre más rápido. Intenta agregar los aceites al final, justo antes de servir el plato. Cuando agregues tus aceites al agua, usa un emulsionante dispersante como la sal del Himalaya. (Solo necesitas una pizca, suficiente para cambiar el sabor del agua). Nuevamente, ¿Recuerdas lo que sabes sobre el agua y el aceite? No se mezclan. Las moléculas de aceite se adherirán a los gránulos de sal y los ayudan a dispersarse en tu bebida.

Uno de mis libros favoritos para cocinar con aceites de Young Living es “A Chef’s Guide for Cooking with Essential Oils,” (Guía de un Chef para Cocinar con Aceites Esenciales) de mi querido amigo, Jason Pilkington. Tiene un cuadro de conversión muy completo en su libro para que sepas exactamente cuántos aceites usar si estás haciendo tus propias recetas. Young Living también tiene un increíble libro de cocina llamado “From Our Fields to Your Table,” (De Nuestros Campos a tu Mesa). (¡Número de artículo 5689 en la Oficina Virtual bajo “Pedido Rápido” o Recompensas Esenciales!). ¡He hecho todas las recetas del libro — ambos están increíbles y hacen que “juegos con tus aceites” a un nivel completamente diferente!

ACEITES PARA LAS EMOCIONES

Este es uno de los aspectos que menos se explota con los aceites, simplemente porque la mayoría de las personas no entiende mucho como los aceites pueden repercutir en nuestro cerebro y nuestras emociones. Con el consentimiento

de mi querida amiga y compañera Diamante Rhonda Favano, comparto la siguiente cita del libro, "Conquering Toxic Emotions," (Conquistando las Emociones Tóxicas):

"Las experiencias emocionales sin resolver, se registran en la memoria celular, ADN, y permanecen vivas, hasta que se resuelven. Estas emociones sin resolver pueden almacenarse en cualquier parte del cuerpo ... La definición de emociones es principalmente los sentimientos de alegría, dolor, miedo, odio, amor, etc ... y cualquier alteración de los sentimientos ... suelen ir acompañados de ciertos cambios fisiológicos, como aumento del latido del corazón o respiración, llanto o temblor".

Esto es clave para comprender: que las emociones pueden causar cambios fisiológicos, yo misma experimenté esto, cuando estuve a punto de tener un accidente automovilístico hace unos dos años. Mi vehículo y el automóvil del conductor al frente de mí nunca se tocaron, pero el miedo por lo que podría haber sucedido en un choque de frente a 60 millas (96.5 km) por hora con mis cinco hijos en el auto, es algo que no se borra de mi mente. 10 minutos después, ya mi corazón estaba acelerado, mis manos sudorosas, estaba mareada y mas que nerviosa. Hubo una conexión directa con el estrés y el recuerdo de algo que nunca sucedió - y por lo tanto una respuesta física en mi cuerpo. Incluso ahora, cuando pienso en ese incidente, mi ritmo cardíaco se acelera. Años después, mi cuerpo lo recuerda.

Según Rhonda: "Puedes experimentar estrés, tensión, ansiedad, depresión, caos y otros sentimientos negativos sin considerar cómo te afectan emocional y físicamente. Estos sentimientos negativos disminuyen tu frecuencia corporal y el sistema eléctrico del cuerpo. Esto debilita la capacidad del cuerpo para combatir la infección, la enfermedad y el malestar. El pensamiento negativo puede llevarte a tener una mente tóxica, lo cual repercute seriamente en tu cuerpo."

El mejor consejo que puedo darte sobre el uso de los aceites para las emociones es simplemente aplicar los aceites en tu piel o ponerlos en el difusor de nuevo una y otra vez y ver cómo te sientes después. Por lo regular cuando me siento frustrada, pongo un aceite en el difusor y horas más tarde me doy cuenta que el resto de la noche transcurrió tranquilamente. Experimenta y ve cómo te sientes. Young Living no solo tiene artículos de limpieza, Suplementos y productos para niños.

También tienen aceites para ayudar con las emociones. Si tienes dificultades para soltar las cosas, si no puedes superar una pena, los malos recuerdos te persiguen o luchas con ciertas emociones y ciclos recurrentes de negatividad, valdría la pena probar el Kit Feelings (sentimientos). El nombre de los aceites en este kit son los siguientes: Harmony (Armonía), Release (Liberar/Soltar), Inner Child (Niño interior), Forgiveness (Perdón), Present Time (Presente) y Valor.

Los antiguos romanos usaron algunos de los aceites encontrados en la mezcla de "Valor" para reforzar su valentía antes de dirigirse a la batalla. Me encanta el Harmony (Armonía) en el difusor cuando comienzo mi día de clases. Aplico Forgiveness (Perdón) en la planta de los pies de mis hijos justo después de un enojo y nos abrazamos poniendo corazón con corazón. Uso el Present Time (Tiempo Presente) para mantenerme enfocada en lo que está por venir, en lugar de guardar viejos problemas. Mis usos favoritos del kit son aplicar tópicamente los aceites en mis pies, manos y columna vertebral; y usar en el difusor durante el día. Cuanto mas pequeña sea la habitación, más concentrados se sentirán los aceites.

CÓMO SEGUIR APRENDIENDO

Hemos abarcado MUCHO en este librito. Tienes los temas principales de los aceites en un pequeño espacio, así como una lista de retos para que aprendas a usar tus aceites. Cada vez que abras un gabinete buscando algo que alguna vez usaste, haz una pausa y pregúntate si hay un aceite que puedas usar en vez de ese producto específico.

¡El paso más importante para estar libre de tóxicos es estar dispuesto a seguir aprendiendo e investigar! Google ¡es tu amigo! Cada vez que tengo una pregunta, la escribo en la barra de navegación de Google con las palabras "Young Living". Por ejemplo: "Relajación Young Living". ¡Obtengo ideas excelentes! También me gusta Life Science Publishing, "Essential Oils Desk Reference" y la barra de búsqueda en el sitio web pubmed.com (un sitio de investigación médica) cuando tengo preguntas acerca de los aceites. Antes de contactar a la persona que te ayudó a obtener tu kit ¡Prueba siempre primero, esos lugares! Aprender a investigar será una de tus mejores herramientas en el mundo de los aceites.

Reto #9

Haz una lista de tres cosas que te gustaría trabajar para apoyar la salud de tu familia este mes. Busca aceites para apoyar ciertos sistemas del cuerpo, ya sea en Google, con una guía de referencia o en pubmed.com ¡Practica el sencillo arte de la investigación! ¡Es asombroso cómo puedes responder a muchas cosas por tu propia cuenta, solo con un click , gratis!

¿Qué otras reglas hemos revisado? Si te da dolor de cabeza, toma un breve descanso y toma un poco de aire fresco. Si presentas enrojecimiento en la piel, usa un aceite para diluir. Si no observas ningún cambio con lo que estás haciendo, puede que no hayas usado suficiente aceite. La gente a menudo me pregunta por las cantidades de aceite que debe usar, pero realmente depende de la química del cuerpo y a lo que el cuerpo ha estado expuesto. Un día, una gota de Limón en el difusor te puede parecer muy fuerte y al día siguiente, cinco gotas no ser suficiente. Tienes que ir conforme a lo que tu cuerpo quiere. Suena extraño, pero tu cuerpo te hablara. Huele los aceites y ve hacia dónde te llevan.

¿Qué haces ahora con toda esta información? ¡Esta información resume alrededor de 50 años de aromaterapia, todo metido en un pequeño libro! Solo recuerda: Comienza despacio. Da pasos pequeños. Empieza con lo que más te convenza. El primer objetivo es que uses los aceites que ya tienes. Acepta mis desafíos y abre las botellas. Puede que te enamores locamente de un aceite que nunca habías oído. ¡O puede que te desagraden- hasta que lo pongas en el difusor y te vuelvas a enamorar de él!

A continuación, te doy una pequeña lista de alguno de los usos de los aceites que vienen en el Kit de Inicio Premium. 11 aceites. Miles de usos. Esta lista no cubre todo, pero te dará algunas ideas.

Copaiba:

- Frótalo en el pecho para mejorar tu estado de ánimo.
- Aplica en sienes para relentizar una mente acelerada.
- Coloca una gota en las manos e inhala para claridad mental.
- Frota en piernas cansadas.
- Aplica una pequeña cantidad en los labios cuando este viento frío.
- Coloca en difusor para mejor tu atención y calmar emociones.

Incienso:

- Coloca en la nuca como un perfume natural.
- Coloca en tu difusor a la hora de acostarse para tranquilizar y relajar.
- Coloca una gota en las manos e Inhala para promover la positividad.
- Toma Incienso Vitalidad internamente para apoyo inmunológico
- Usa en la cara como hidratante y apoyo de la piel.
(El incienso se usa en la línea ART de Young Living para el cuidado de la piel)

Lavanda:

- Coloca en las manos e inhala para la relajación.
- Agrega en sales de Epsom para un baño relajante.
- Prueba Lavanda Vitalidad para apoyo respiratorio.
- Para un Cabello Saludable agrega a tu champú de Young Living
- Aplica sobre el estómago cuando estés nervioso.
- Agrega al aceite de coco para tener un bálsamo calmante para la piel (¡o añádelo al Kit DIY de Young Living!)
- ¡Coloca en un pequeño pedazo de tela o una bola de lana, en la secadora para hacer que tus sábanas huelan increíble!
- (Echa un vistazo a las bombas de baño (Bath Bombs) de lavanda relajantes (artículo 20671) Son ¡MARAVILLOSAS!

Limón:

-Mi limpiador favorito para limpiar superficies, pongo aceite de limón en el limpiador Thieves

-Usa Limón Vitalidad para enjuagar productos.

-Se usa para quitar cosas pegajosas.

-Aplicar sobre los pies antes de usar tacones altos.

-Usar en el difusor para levantar el ánimo.

-Funciona para quitar manchas de la ropa.

Menta:

-Tiene un efecto refrescante en el cuerpo,

-Se aplica en la parte posterior del cuello cuando hace calor.

-Puede ayudar a mantener la mente alerta

-Estimulante al inhalar directamente de la botella

-Poner en difusor mientras los niños hacen la tarea

-Asienta y alivia el estómago cuando se frota en el abdomen.

DiGize:

-Frotar en el estómago después de una comida pesada

-Tomar aceite de DiGize Vitalidad en una cápsula para apoyar una digestión saludable.

-Inhalar para sentirse con mayor energía.

PanAway:

-Usar antes y después de realizar actividad física.

-Promueve energía y relaja los músculos.

-Agregar a un aceite portador para un masaje relajante

-Aplicar en el coxis para calentar antes de cualquier actividad.

-Frotar en pies cansados al final del día (¡mi uso favorito!).

-Frotar en cuello, hombros y sienes para liberar tensión

-Aplicar a las rodillas para una sensación cálida.

Citrus Fresh:

-Es una mezcla que ofrece una combinación de aceites

-Naranja, Mandarina, Toronja, Limón, y un poco de

Hierbabuena

- Ofrece un aroma revitalizante y refrescante que puedes difundir en toda tu casa, oficina y salones de clase.
- Es el reemplazo perfecto para las fragancias a base de químicos.
- Combina un par de gotas con agua destilada en una botella de spray y refresca tus habitaciones, escaparates y ropa.
- Te encantará el aroma cítrico cada vez que tiendas tu cama y abras la puerta de tu escapearato o closet.
- Si te gustaría un poco más de vitalidad mezcla unas gotas con aceite para diluir V6 y usalo como perfume.
- Además, esto vendrá con el beneficio extra de los aceites cítricos para la apariencia saludable de la piel.

Raven:

- Es una mezcla de los aceites Ravintsara, Eucalipto Radiata y otros aceites esenciales.
- Crea una sensación refrescante cuando lo aplicas en el pecho y la garganta.
- Frotar en el pecho y la espalda para apoyar el sistema respiratorio
- Coloca unas gotas en el baño o en la ducha.

Stress Away:

- Usar como perfume para relajar y calmar.
- Usar en difusor para crear un ambiente tranquilo para dormir.
- Usar como spray para las sábanas.
- Aplicar en Roll On antes de ir de compras con los niños.
- Aplicar en las sienes ayuda cuando sientes “un hueco en el estómago”
- Uno de mis aceites favoritos para difundir en el automóvil (¡El difusor ORB es ideal para el automóvil, artículo 5227!) Ideal para situaciones incómodas o cuando hay muchas personas.

Thieves:

- Gran poder de limpieza y un aroma irresistible con un toque de especias.
- Refresca las alfombras mohosas.
- Usar en difusor para sentimientos de paz y seguridad.
- Ayuda a eliminar los olores.
- Thieves Vitalidad apoya un sistema inmunológico saludable.
- Agrega una gota de Thieves Vitalidad a la avena, granola, cereales o bebidas calientes
- Agrega Thieves Vitalidad a una cápsula vegetal como un suplemento diario.
- Aquí termina nuestro recorrido por el Kit de Inicio Premium y este mini libro sobre ¡perder el miedo a los aceites esenciales de Young Living!

¿ Si algo en este libro causó una reacción en ti? ¿Si algo te convenció? Quiero que comiences en ese lugar. Tal vez fue algo relacionado con tu alimentación. Elimina un ingrediente a la semana. Tal vez fue el detergente de lavar tu ropa en tus gabinetes o los productos de limpieza debajo de tu fregadero. (Sabías que ¿El limpiador Thieves tiene un precio de \$1.50 por botella de spray diluida para usar? Un envase de limpiador Thieves concentrado rinde para 20 botellas de spray y con el reemplazar el limpiador de vidrios, piso, baños y cocina. ¡Es muy asequible! Es el primer artículo que le recomiendo a mi grupo colocar en su orden de Recompensas Esenciales justo después de que obtienen su Kit de Inicio Premium).

Tal vez estés casado con tu champú o quizás tu rutina diaria esta falta de nutrientes para empezar tu dia y te gustaria incorporar una Proteina (Pure Protein Complete).

¡Así es la cosa!: no hay forma incorrecta de comenzar. No estás mal si intentas solo una cosa nueva. No te equivocas si te lleva años en sacar algunas cosas de tu hogar. No es una carrera velocidad. Pero cada decisión que tomes es mejor, que quedarte donde estás.

Si pudiera entrar a tu casa y entrenarte en cómo usar tu kit hoy, no te diría nada más sino que abrieras las botellas. Incluso si no estuvieras seguro de cómo usarlos, solo ábrelas y sé

valiente. Aplica 1 aceite antes de acostarte. Aplica 3 aceites diferentes el día de mañana. Llévalos contigo y observa cómo te sientes. Acostumbra a tener un par de aceites de la línea Vitalidad en la mesa a la hora de tus comidas y úsalos. Deja los aceites en la mesa, y observa si pasan más de dos minutos sin que quieras usarlos. Coloca un aceite en el difusor que nunca hayas usado. Se creativo y haz tus propias mezclas.

Vas mejorando, cuando colocas estratégicamente aceites en diferentes partes de la casa en los lugares que más puedes utilizarlos. Eso me lleva al siguiente reto.

Reto #10

El Reto de los 3 gabinetes, el último desafío del libro. He lanzado este reto en más de 800 clases en todo el país, y ahora, es tu turno.

Después de cerrar este libro, elige tres gabinetes de tu casa y saca todos los productos favoritos. Son productos con los que has limpiado durante años, el jabón que has usado desde que eras un adolescente, tus salsas favoritas o el aromatizante que usas todos los días para refrescar tu casa. Saca esos productos. Lee las etiquetas. Si no sabes qué significa alguna palabra, busca en Google con la palabra "peligros de" antes del ingrediente. Algunos de los productos que tienes en tu hogar te van a dejar ¡sorprendido!

Entonces empieza poco a poco. Haz lo que yo llamo el "intercambio simple." No necesita ser una habitación completa a la vez, ni siquiera muchos productos. Elige lo que más te molesta, regístrate en el programa de Recompensas Esenciales y haz el compromiso de sacar los productos químicos fuera de tu hogar, un mes a la vez. Al final del libro, haré que el simple intercambio de productos sea aún más fácil para ti, dividiéndolo por habitaciones con un listado para que puedas localizar algunas de las zonas de peligro en tu casa.

¿QUÉ SON LAS RECOMPENSAS ESENCIALES?

Sigo mencionando las Recompensas Esenciales, pero no las he explicado completamente. Las Recompensas Esenciales es como Navidad cada mes. Son productos de Young Living: aceites, suplementos, productos de limpieza, productos para

el cuidado personal, maquillaje, productos de control de peso Slique, productos para niños, difusores, aceites de masaje, desodorantes y más; que tú seleccionas y ordenas todos los meses. Puedes cambiar la fecha de envío cada mes. No estás forzado a hacer la misma orden. todos los meses. Puedes cancelarlo en cualquier momento sin ninguna penalización. Ah y como ya tienes tu Kit de Inicio Premium, obtienes precios al por mayor al 24% de descuento ... de por vida.

¿Cuáles son los beneficios de las Recompensas Esenciales?

Aceites gratis. Desde el primer momento que te registras, obtienes un 10% de tu pedido en puntos de recompensa. Eso significa que si gastas 100 PV (volumen personal), obtienes una botella de aceite de \$10 gratis. Eso es una botella gratis de Lima o Cedro, por ordenar limpiador multiuso y detergente para ropa Thieves, para sustituirlos por todos los productos químicos peligrosos en tu despensa. Si entras en la Oficina Virtual de youngliving.com, puedes ver cuántos puntos tienes, en cualquier momento dado y los puedes usar para adquirir productos gratis cuando desees.

Después de tres meses, obtienes un 20% de tus órdenes en Recompensas Esenciales. Young Living te devuelve un 25% en puntos de recompensa a los 25 meses consecutivos! Te pagan por ordenar tu detergente de ropa, detergente para lavar platos y champú. Ningún supermercado que conozco hace eso con cada compra. Y nunca he visto a una tienda que te devuelva 25% en cada orden - Sin obligaciones. Sin cargos anuales. Sin costo de membresía.

Esta es la forma más útil de sacar tóxicos fuera de tu hogar con el simple intercambio de productos. Young Living es una compañía generosa comprometida en caminar con nosotros y hacer que el intercambio de productos sea asequible.

Además de las recompensas, también puedes ganar aceites gratis cada mes. Al comprar 190PV, 250PV o 300 PV (la mayoría de los artículos son dólar por PV), puedes ganar aceites de forma gratuita. Por ejemplo, los aceites gratis de Recompensas Esenciales para el mes de agosto de 2017 fueron 5 de los 6 aceites de la colección para niños Kidscents: GeneYus, Sleepylze, TummyGize, Owie y SniffleEase; así como Clarity, Citrus Fresh, Envision y Limón. El costo fue de \$266.46 en una orden de \$300. Si quieres esos aceites dos veces, la mayoría

de los meses puedes colocar una segunda orden de 300 PV en Pedido Rápido y obtener otros \$266 en aceites gratis, usando agosto como ejemplo. Puedes obtener las promociones doxs veces, una vez en Recompensas Esenciales y una vez Pedido Rápido.

Las Recompensas Esenciales valen la pena. Así fue como creció la mayor parte de mi colección de aceites. Si vas en serio en cuanto a llevar una vida libre de tóxicos, aquí es exactamente donde yo empezaría. El pedido mínimo para mantenerte activo en Recompensas Esenciales es de 50 PV* por mes, lo que equivale a \$12.50 por semana. Puedes cubrir eso sin salirte de tu presupuesto sencillamente intercambiando artículos de limpieza, champú y pasta de dientes que de igual manera compras en la tienda. Pero tu ¡Nueva pasta de dientes de Young Living no contiene tóxicos!

Entra en tu Oficina Virtual con tu nombre de usuario y contraseña, la que configuraste cuando obtuviste tu kit.

Sino recuerdas tu contraseña, puedes llamar a servicio al cliente de Young Living 1-800-371-3515. Recuerda que este numero puede cambiar según el mercado en que te encuentres.

Haz clic en "Recompensas Esenciales" y sencillamente comienza el intercambio de productos. Elige los productos que deseas cambiar primero. Si necesitas un lugar para escribirlo, usa el espacio en blanco de este libro.

*Nota: Las condiciones del programa en Recompensas Esenciales puede variar de un mercado a otro.

Eliminar tóxicos no es broma. Es tu vida. Es la vida de tu familia. Es mi pasión mostrarte cómo hacerlo, después de sufrir migrañas durante 24 años por los peligros en mi hogar. ¡Nunca volveré a atrás! Ya que sé donde ese camino me llevara. Es hora de hacer un cambio. Los productos químicos dañinos no tienen cabida en tu casa.

Haz los diez desafíos para que le agarres confianza a tu kit. Aquí están de nuevo para que puedas revisarlos fácilmente. Cuando completes cada reto, coloca la fecha al lado. Cuando hayas terminado los 10, entra al sitio web oilabilityteam.com, haz click en "Retos Sin Miedos Con Aceites" ¡y tendré una descarga gratuita para ti!

□ *Reto #1*

Intenta probar los 11 aceites de tu kit de inicio en el difusor durante los próximos 11 días. Solo 1 aceite al día, ¡puedes hacerlo! Cuando termines, crea tus propias recetas y disfrutalas. Trata de encender tu difusor todos los días, por lo menos unos minutos, durante 30 días seguidos para construir el hábito.

□ *Reto #2*

¡Haz 3 roll-ons con aceite portador y colócalos en lugares estratégicos! Ahora estás listo para ¡Usar aceites de forma tónica en ti tu familia y amigos!

□ *Reto #3*

Mira todos los cortos videos en la ventana de Getting Started en la Oficina Virtual de youngliving.com. Y si quieres que te dé ¡un paseo referente a esto! dirígete a oilabilityteam.com, haz clic en "Start Here (Comienza Aquí)", "Gameplan Bootcamp (Campamento de Juego)" y "Día 6: Your Greatest Tool (Tu mejor herramienta)": una descripción detallada de la Oficina Virtual de Young Living. "¡Mi recorrido es gratuito! *Nota: El contenido de la Oficina Virtual puede variar de un mercado a otro.

□ *Reto #4*

Aplica un aceite esta noche en un lugar donde nunca antes lo hayas aplicado. (¡Recomiendo que tú pareja o un amigo te dé un masaje en la espalda con Stress Away!)

□ *Reto #5*

Haz tu propia mezcla. ¡Colocalas y compartelas en las pequeñas botellas que vienen en tu kit, recicla tu primera botella vacía de aceite! Si quieres hacerlo más interesante, concéntrate en 3 áreas en tu régimen de bienestar, haz una lista de lo que te gustaria cambiar, busca productos que puedan respaldar esas áreas ¡Dales una Oportunidad!. Enfócate cada mes en 3 áreas nuevas.

☐ Reto #6

Bebe esos dos paquetes rojos de NingXia Red. ¡Sé valiente! ¡Son de frutas de baya! ¡Lee todo el contenido y huele todos los aceites! ¡Vacía-la-caja! Utiliza todas tus botellas pequeñas para compartir aceites con tu familia y amigos!

☐ Reto #7

Ordena al menos un nuevo aceite ¡cada mes! Verás qué tan rápido puedes duplicar tu colección de aceites. ¡Comienza a cambiar los productos tóxicos de tus gabinetes por unos hechos con aceites!

☐ Reto #8

¡Haz una receta de Vitalidad! Obtienes puntos extra si cambias a un batido o jugo de proteína (Pure Protein Complete) en vez de tu desayuno regular con un aceite de la línea Vitalidad!

☐ Reto #9

Práctica el arte de investigar. Un buen catador de aceites sabe cómo indagar cosas. Haz una lista de tres áreas en las que te gustaría apoyar tus sistemas corporales y los de tu familia, este mes hazlo junto con el reto #5. ¡PUEDES HACERLO!.

☐ Reto #10

El reto de los 3-Gabinetes. Elige 3 lugares de tu casa que sean los más fáciles de cambiar, regístrate en Recompensas Esenciales y comienza dando pequeños pasos para eliminar todos los químicos dañinos de tu hogar.

Puedes hacer esto, una habitación a la vez, implementa los retos. Comienza con un cambio sencillo. **Contacta a la persona que te dio este libro.** Conéctate a sus clases asiste a los eventos de Young Living en tu zona, así aprenderas sobre nuevos productos, obtendras actualizaciones de las fincas, conoceras la vida de los fundadores Gary y Mary Young. Unete a otros aficionado de aceites. Estamos todos juntos en esta aventura con los aceites esenciales.

¡Young Living fue una de las mejores decisiones de mi vida! Ya no tengo miedo o culpa por lo que hay en mi hogar. En vez de eso siento alivio y satisfacción de que estoy protegiendo a mi familia de los peligrosos ingredientes que solía usar. Nunca mire atrás. Usa los gráficos en este libro para guiarte. Si desea una versión impresa en grande, puedes descargar las páginas de intercambio de productos (simple swap pages) gratis en **oilabilityteam.com**.

Young Living se mantiene a la vanguardia cuando se trata de introducir aceites a tu vida. Si te gustó este libro y te sientes motivado, continúa aprendiendo en mi sitio web oilabilityteam.com. Hay docenas de entrevistas GRATUITAS en las Fincas de Young Living y sus ejecutivos, más ideas para Recompensas Esenciales, mis libros, Conferencias de Audio, DVDs y CDs que he escrito y grabado para entrenarte en el mundo de los aceites esenciales. También estoy en Facebook todos los martes por la noche a las 8:00 p.m. tiempo del este para responder a tus preguntas en formato de mesa redonda en: "Oil Ability with Sarah". Decenas de miles de amantes apasionados a los aceites esenciales se reúnen todos los martes.

Aplica "Stress Away". Respira profundamente; Atrévete. Ya lo SABES. NO estas solo. PUEDES hacerlo. Un cambio sencillo. A tu propio ritmo. Está Perfecto. Tus decisiones y convicciones son correctas. No te puedes equivocar porque cada decisión es una buena decisión.

Solo comienza.

¡Ya tienes el conocimiento y el poder para no tener ningún tipo de miedos a los aceites esenciales!

RECOMPENSAS

TU ACEITES. A TU MANERA. CADA MES



sin cargos adicionales + con productos gratis en 190pv, 250pv, y 300pv

ESENCIAL

El valor de las RECOMPENSAS ESENCIALES

	3 MESES	6 MESES	12 MESES	2 AÑOS	5 AÑOS
50PV	\$15	\$45	\$105	\$225	\$765
100PV	\$75	\$165	\$345	\$705	\$2,325
190PV	\$312	\$681	\$1,419	\$2,825	\$7,665
250PV	\$495	\$1,065	\$2,205	\$4,485	\$14,995
300PV	\$690	\$1,470	\$3,030	\$6,150	\$16,050

Ház Tu Propia Colección

- | | |
|---|--|
| ☐ ABUNDANCE | ☐ DRAGON TIME |
| ☐ ACCEPTANCE | ☐ DREAM CATCHER |
| ☐ ANGELICA | ☐ EGYPTIAN GOLD |
| ☐ AROMAEASE | ☐ ELEMI |
| ☐ AROMA LIFE | ☐ EN-R-GEE |
| ☐ AROMA SIEZ | ☐ ENDOFLEX / VIT. |
| ☐ AUSTRALIAN BLUE | ☐ ENVISION |
| ☐ AWAKEN | ☐ EUCALYPTUS BLUE |
| ☐ BASIL / VITALITY | ☐ EUCALYPTUS GLOBULUS |
| ☐ BELIEVE | ☐ EUCALYPTUS RADIATA |
| ☐ BERGAMOT / VIT. | ☐ EVERGREEN ESSENCE |
| ☐ BLACK PEPPER / VIT. | ☐ EXODUS II |
| ☐ BLUE CYPRESS | ☐ FENNEL / VIT. |
| ☐ BRAIN POWER | ☐ FORGIVENESS |
| ☐ BUILD YOUR DREAM | ☐ FRANKINCENSE / VIT. |
| ☐ CARDAMOM / VIT. | ☐ FULFILL YOUR DESTINY |
| ☐ CARROT SEED / VIT. | ☐ GATHERING |
| ☐ CEDARWOOD | ☐ GENTLE BABY |
| ☐ CELERY SEED / VIT. | ☐ GERANIUM |
| ☐ CHRISTMAS SPIRIT | ☐ GERMAN CHAMOMILE / VIT. |
| ☐ CINNAMON BARK / VIT. | ☐ GINGER / VIT. |
| ☐ CISTUS | ☐ GLF / VIT. |
| ☐ CITRUS FRESH / VIT. | ☐ GRATITUDE |
| ☐ CITRONELLA | ☐ GROUNDING |
| ☐ CLARITY | ☐ GOLDENROD |
| ☐ CLARY SAGE | ☐ GRAPEFRUIT / VITALITY |
| ☐ CLOVE / VIT. | ☐ HARMONY |
| ☐ COMMON SENSE | ☐ HELICHRYSUM |
| ☐ COOL AZUL | ☐ HIGHEST POTENTIAL |
| ☐ COPAIBA / VIT. | ☐ HINOKI |
| ☐ CORIANDER / VIT. | ☐ HOPE |
| ☐ CYPRESS DILL | ☐ HUMILITY |
| ☐ DIGIZE / VIT. | ☐ HYSSOP |
| ☐ DILL VITALITY | ☐ IDAHO BALSAM FIR |
| ☐ DORADO AZUL | ☐ IDAHO BLUE SPRUCE |

☐ IMMUPOWER
☐ INNER CHILD
☐ INSPIRATION
☐ INTO THE FUTURE
☐ JADE LEMON / VITALITY
☐ JASMINE
☐ JOY
☐ JUNIPER
☐ JUVACLEANSE / VITALITY
☐ JUVAFLEX / VITALITY
☐ LADY SCLAREOL
☐ LAURUS NOBILIS / VITALITY
☐ LAVENDER / VITALITY
☐ LEDUM
☐ LEMON / VITALITY
☐ LEMON MYRTLE
☐ LEMONGRASS / VITALITY
☐ LIGHT THE FIRE
☐ LIVE WITH PASSION
☐ LIVE YOUR PASSION
☐ LIME / VITALITY
☐ LONGEVITY / VITALITY
☐ M-GRAIN
☐ MAGNIFY YOUR PURPOSE
☐ MANUKA
☐ MARJORAM / VITALITY
☐ MASTRANTE
☐ MELALEUCA QUINQUENERVIA
☐ MELISSA
☐ MELROSE
☐ MISTER

☐ MOTIVATION
☐ MOUNTAIN SAVORY / VITALITY
☐ MYRRH
☐ MYRTLE
☐ NEROLI
☐ NORTHERN LIGHT BLACK SPRUCE
☐ NUTMEG / VITALITY
☐ OCOTEA
☐ OOLA BALANCE
☐ OOLA FAITH
☐ OOLA FAMILY
☐ OOLA FIELD
☐ OOLA FINANCE
☐ OOLA FITNESS
☐ OOLA FRIENDS
☐ OOLA FUN
☐ OOLA GROW
☐ ORANGE / VITALITY
☐ OREGENO / VITALITY
☐ PALMAROSA
☐ PALO SANTO
☐ PANAWAY
☐ PATCHOULI
☐ PEACE & CALMING
☐ PEACE & CALMING II
☐ PEPPERMINT / VITALITY
☐ PETITGRAIN
☐ PINE
☐ PRESENT TIME
☐ PURIFICATION
☐ RC

- ☐ RAVEN
- ☐ RAVINTSARA
- ☐ RELEASE
- ☐ RELIEVE IT
- ☐ ROMAN CHAMOMILE
- ☐ ROSE
- ☐ ROSEMARY / VITALITY
- ☐ RUTAVALA
- ☐ SACRED FRANKINCENSE
- ☐ SACRED MOUNTAIN
- ☐ SACRED SANDALWOOD
- ☐ SAGE / VITALITY
- ☐ SARA
- ☐ SCLARESSANCE / VITALITY
- ☐ SENSATION
- ☐ SPEARMINT / VITALITY
- ☐ STRESS AWAY
- ☐ SURRENDER
- ☐ TANGERINE / VITALITY
- ☐ TARRAGON / VITALITY
- ☐ TEA TREE
- ☐ THE GIFT
- ☐ THIEVES / VITALITY
- ☐ THYME / VITALITY
- ☐ TRANSFORMATION
- ☐ TRAUMA LIFE
- ☐ TSUGA
- ☐ VALERIAN
- ☐ VALOR
- ☐ VETIVER
- ☐ WHITE ANGELICA

- ☐ WINTERGREEN
- ☐ XIANG MAO
- ☐ YLANG YLANG
- ☐ 3 WISE MEN

MASSAGE OILS

- ☐ CEL-LITE MAGIC MASSAGE OIL
- ☐ ORTHO EASE MASSAGE OIL
- ☐ RELAXATION MASSAGE OIL
- ☐ V-6 VEGETABLE OIL
- ☐ DRAGON TIME MASSAGE OIL
- ☐ ORTHO SPORT MASSAGE OIL
- ☐ SENSATION MASSAGE OIL

THIEVES

- ☐ AUTOMATIC DISHWASHER POWDER
- ☐ COUGH DROPS
- ☐ AROMABRIGHT TOOTHPASTE
- ☐ CLEANSING SOAP
- ☐ DENTAL FLOSS
- ☐ DENTAROME PLUS TOOTHPASTE
- ☐ DISH SOAP
- ☐ FOAMING HAND SOAP REFILL
- ☐ DENTAROME ULTRA TOOTHPASTE
- ☐ FOAMING HAND SOAP

- ☐ FRESH ESSENCE PLUS
MOUTHWASH
- ☐ FRUIT & VEGGIE SOAK
- ☐ HARD LOZENGES
- ☐ HOUSEHOLD CLEANER
- ☐ FRUIT & VEGGIE SPRAY
- ☐ HOME CLEANING KIT
- ☐ LAUNDRY SOAP
- ☐ MINTS
- ☐ WATERLESS HAND
URIFIER
- ☐ SPRAY
- ☐ WIPES

SEEDLINGS

- ☐ BABY LOTION
- ☐ BABY WASH & SHAMPOO
- ☐ DIAPER RASH CREAM
- ☐ BABY OIL
- ☐ BABY WIPES
- ☐ LINEN SPRAY

KIDSCENTS

- ☐ BATH GEL
- ☐ LOTION
- ☐ GENEYUS
- ☐ MIGHTYVITES
- ☐ MIGHTYZYME
- ☐ SHAMPOO
- ☐ SLIQUE TOOTHPASTE
- ☐ TENDER TUSH

- ☐ OWIE
- ☐ SLEEPYIZE
- ☐ SNIFFLEAZE
- ☐ TUMMYGIZE

FOUNDATION NUTRITION

- ☐ BALANCE COMPLETE
- ☐ INNER DEFENSE
- ☐ LONGEVITY SOFTGELS
- ☐ LIFE 9
- ☐ MASTER FORMULA
- ☐ MINERAL ESSENCE
- ☐ OMEGAGIZE
- ☐ SUPER B
- ☐ SUPER C

CLEANSING NUTRITION

- ☐ 5-DAY NUTRITIVE CLEANSE
- ☐ COMFORTONE
- ☐ ICP
- ☐ JUVASPICE
- ☐ DIGEST & CLEANSE
- ☐ JUVAPOWER
- ☐ JUVATONE
- ☐ MULTIGREENS
- ☐ PARAFREE
- ☐ REHEMOGEN

TARGETED NUTRITION

- ☐ AGILEASE
- ☐ ALKALIME

- ☐ ALLERZYME
- ☐ AMINOWISE
- ☐ BLM
- ☐ CORTISTOP
- ☐ DETOXYME
- ☐ ENDOGIZE
- ☐ ESSENTIALZYME
- ☐ ESSENTIALZYMES-4
- ☐ ESTRO
- ☐ FEMIGEN
- ☐ IMMUPRO
- ☐ K&B
- ☐ MEGACAL
- ☐ MINDWISE
- ☐ PD 80/20
- ☐ POWER MEAL
- ☐ POWERGIZE
- ☐ PROSTATE HEALTH
- ☐ PURE PROTEIN COMPLETE
CHOCOLATE DELUXE
- ☐ PURE PROTEIN COMPLETE
VANILLA SPICE
- ☐ SLEEPESSENCE
- ☐ SULFURZYME
- ☐ SUPER CAL
- ☐ SUPER CAL PLUS
- ☐ THYROMIN

ART

- ☐ CREME MASK
- ☐ GENTLE CLEANSER

- ☐ INTENSIVE MOISTURIZER
- ☐ L'BRIANTE-NEUTRAL/
WINTER SCENT
- ☐ L'BRIANTE PINK/SUMMER
SCENT
- ☐ L'BRIANTE RED/
AMORESSENCE
- ☐ LIGHT MOISTURIZER
- ☐ REFRESHING TONER
- ☐ RENEWAL SERUM
- ☐ SHEERLUME BRIGHTENING
CREAM

SAVVY MINERALS

- ☐ BLUSH
- ☐ BRONZER
- ☐ FOUNDATION POWDER
- ☐ VEIL
- ☐ EYELINER
- ☐ MULTITASKER
- ☐ EYESHADOW-BEST KEPT
SECRET
- ☐ EYESHADOW-RESIDUAL
- ☐ EYESHADOW-DETERMINED
- ☐ EYESHADOW-WANDERLUST
- ☐ EYESHADOW-SPOILED
- ☐ EYESHADOW-CRUSHIN'
- ☐ EYESHADOW-DIFFUSED
- ☐ EYESHADOW-UNSCRIPTED
- ☐ BRUSH SET
- ☐ LIP GLOSS-ABUNDANT

- ☐ LIP GLOSS-EMBRACE
- ☐ LIP GLOSS-JOURNEY
- ☐ LIP GLOSS-MAVEN
- ☐ LIPSTICK-ADORE
- ☐ LIPSTICK-DAYDREAM
- ☐ LIPSTICK-ON A WHIM
- ☐ LIPSTICK-WISH
- ☐ LIPSTICK-UPTOWN GIRL
- ☐ MASCARA

FACIAL CARE

- ☐ BOSWELLIA WRINKLE CREAM
- ☐ ESSENTIAL BEAUTY SERUM
- ☐ CINNAMINT LIP BALM
- ☐ GRAPEFRUIT LIP BALM
- ☐ LAVENDER LIP BALM
- ☐ Orange Blossom Face Wash
- ☐ SANDALWOOD MOISTURE CREAM
- ☐ SATIN FACIAL SCRUB, MINT
- ☐ WOLFBERRY EYE CREAM

LOTIONS & MOISTURIZERS

- ☐ COCONUT-LIME REPLENISHING BODY BUTTER
- ☐ LAVENDER HAND & BODY LOTION
- ☐ SENSATION HAND & BODY LOTION
- ☐ GENESIS HAND & BODY LOTION

- ☐ ROSE OINTMENT

HAIR CARE

- ☐ COPAIBA VANILLA MOISTURIZING SHAMPOO
- ☐ COPAIBA VANILLA MOISTURIZING CONDITIONER
- ☐ LAVENDER MINT DAILY SHAMPOO
- ☐ LAVENDER MINT DAILY CONDITIONER
- ☐ LAVENDER SHAMPOO
- ☐ LAVENDER CONDITIONER

SOAPS & BATH GELS

- ☐ Bath & Shower Gell Base
- ☐ DRAGON TIME BATH & SHOWER GEL
- ☐ EVENING PEACE BATH & SHOWER GEL
- ☐ LAVENDER BATH & SHOWER GEL
- ☐ MORNING START BATH & SHOWER GEL
- ☐ SENSATION BATH & SHOWER GEL
- ☐ LAVENDER FOAMING HAND SOAP
- ☐ THIEVES FOAMING HAND SOAP

- ☐ LAVENDER-OATMEAL BAR SOAP
- ☐ LEMON-SANDALWOOD CLEANSING SOAP
- ☐ MELALEUCA-GERANIUM MOISTURIZING SOAP
- ☐ MORNING START MOISTURIZING SOAP
- ☐ PEPPERMINT-CEDARWOOD MOISTURIZING SOAP
- ☐ SACRED MOUNTAIN MOISTURIZING SOAP
- ☐ THIEVES CLEANSING SOAP
- ☐ VALOR MOISTURIZING SOAP

BODY CARE

- ☐ AROMAGUARD MEADOW
- ☐ MIST DEODORANT
- ☐ AROMAGUARD MOUNTAIN MIST DEODORANT
- ☐ BON VOYAGE KIT
- ☐ CLARADERM
- ☐ COOL AZUL SPORTS GEL
- ☐ COOL AZUL PAIN RELIEF ☐ CREAM
- ☐ INSECT REPELLENT
- ☐ LAVADERM AFTER-SUN SPRAY
- ☐ LAVADERM COOLING MIST

- ☐ LAVADERM CALMING BATH BOMBS
- ☐ MINERAL SUNSCREEN LOTION
- ☐ MIRAH SHAVE OIL
- ☐ PRENOLONE PLUS BODY CREAM
- ☐ PROGESSENCE PLUS
- ☐ PROTEC
- ☐ REGENOLONE MOISTURIZING CREAM
- ☐ SANDALWOOD MOISTURE ☐ CREAM
- ☐ STRESS AWAY RELAXING BATH BOMBS

MENS CARE

- ☐ SHUTRAN
- ☐ SHUTRAN 3-IN-1 MENS WASH
- ☐ SHUTRAN AFTERSHAVE LOTION
- ☐ SHUTRAN BAR SOAP
- ☐ SHUTRAN BEARD OIL
- ☐ SHUTRAN SHAVE CREAM

SLIQUE

- ☐ ADVANCED COLLECTION
- ☐ ASSIST COLLECTION
- ☐ COMPLETE COLLECTION
- ☐ MAINTAIN COLLECTION

- ☐ BARS
- ☐ BARS-CHOCOLATE COATED
- ☐ CITRASLIM
- ☐ ESSENCE
- ☐ GUM
- ☐ SHAKE
- ☐ TEA

HEALTHY COOKING

- ☐ BLUE AGAVE
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
PANCAKE AND WAFFLE MIX
- ☐ GARY'S TRUE GRIT GRANOLA
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
EINKORN ROTINI PASTA
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
EINKORN FLOUR
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
GLUTEN FREE PANCAKE
AND WAFFLE MIX
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
CHOCOLATE COATED
WOLFBERRY CRISP BARS
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
EINKORN SPAGHETTI
- ☐ GARY'S TRUE GRIT
NINXIA BERRY SYRUP
- ☐ ACON SYRUP

ANIMAL SCENTS

- ☐ CARE COLLECTION
- ☐ INFECT WAY
- ☐ OINTMENT
- ☐ DENTAL PET CHEWS
- ☐ MENDWELL
- ☐ PARAGIZE
- ☐ PURICLEAN
- ☐ SHAMPOO
- ☐ REPELAROMA
- ☐ T-AWAY

ROLL-ONS

- ☐ BREATHE AGAIN ROLL-ON
- ☐ RUTAVALA ROLL-ON
- ☐ TRANQUIL ROLL-ON
- ☐ DEEP RELIEF ROLL-ON
- ☐ STRESS AWAY ROLL-ON

DIFFUSERS

- ☐ ARIA
- ☐ AROMALUX
- ☐ BAMBOO
- ☐ DESERT MIST
- ☐ DEWDROP
- ☐ HOME
- ☐ ORB
- ☐ RAINSTONE

IMPRIME TU VERSIÓN

el Simple Intercambio

oilabilityteam.com/simpleIntercambio



Cupón exclusivo
para los seguidores de GamePlan

CUPÓN EXCLUSIVO
estrellacreciente

Descárgalo Gratis!!

diseñado por OILS+CO.

el Simple Intercambio

26 SEGUNDOS

DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN
A PRODUCTOS QUÍMICOS, ESTOS
SE ENCUENTRAN EN CANTIDADES
MEDIBLES EN EL CUERPO HUMANO.

El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional
estudió 2,983 ingredientes de los productos químicos en
nuestro hogar y en los cuales encontro.

- { 884 son ingredientes tóxicos.
- { 314 causan mutaciones biológicas.
- { 218 causan problemas de reproductivos.
- { 778 son tóxicos para el cuerpo humano.
- { 146 causan tumores cancerígenos.

¡Halzo una
habitación
a la vez!

el Simple Intercambio

Lavanderia

- jabón de lavar la ropa
- suavizante de ropas
- desmanchador en barra
- quitamanchas
- blanqueador

Cocina

- detergente para lavavajillas
- limpiador para topes de cocina
- jabón para los platos
- jabón para las manos

Limpieza de Armario

- limpiador de:
 - alfombras
 - baños
 - pisos/espejos
- ambientador
- limpiador del polvo
- toallitas húmedas

Suplementos

- sistema inmune
- vitaminas diarias
- aceite de pescado
- cerebro y corazón
- problemas digestivos
- alergias
- probióticos
- hormonas

Cuidado de la Belleza

- tónico
- loción
- hidratante
- maquillaje
- crema para los ojos
- removedor de maquillaje
- jabón de cara
- desodorante
- crema humectante

Baños

- champú
- acondicionador
- jabón de cara
- gel de baño
- pasta dental
- hilo dental
- enjuague bucal

Bebé + Niños

- aceite de bebé
- toallitas para bebé
- champú para niños
- gel de baño para niños
- pasta de dientes para niños
- Crema contra las erupciones
- enzimas
- lociones
- vitaminas

Etc.

- protector solar
- repelente de insectos
- caramelos para la tos
- crema para los dolores
- bebidas energizantes

el Simple Intercambio

LAVANDERÍA

Jabón de lavar la ropa •	Thieves Laundry Soap	5349
Suavizante de telas •	(wool dryer balls and essential oils)	
Desmanchador en barra •	Thieves Household Cleaner	3743
Quitamanchas •	Thieves Household Cleaner	3743
Blanqueador •	Thieves Household Cleaner	3743

COCINA

Jabón para los platos •	Thieves Dish Soap	5350
Jabón para las manos •	Thieves Foaming Hand Soap	3674
Detergente lavavajillas •	Thieves Dishwasher Powder	5762
Limpiador para topes de cocina •	Thieves Household Cleaner	3743

LIMPIEZA DE ARMARIO

Limpiador del polvo •	Thieves Household Cleaner	3743
Limpiador de alfombra •	Thieves Household Cleaner	3743
Limpiador de espejos •	Thieves Household Cleaner	3743
Limpiador de ventana •	Thieves Household Cleaner	3743
Limpiador de baños •	Thieves Household Cleaner	3743
Limpiador de pisos •	Thieves Household Cleaner	3743
Ambientador •	Desert Mist Diffuser	21558
Toallitas húmedas •	Thieves Wipes	3756

SUPLEMENTOS

Sistema inmune •	NingXia Red	3042
Vitaminas diarias •	Master Formula	5292
Alergias •	Allerzyme	3288
Cerebro / Corazón •	MindWise	4747
Probióticos •	Life 9	18299
Hormonas •	Progesence Plus Serum	4640
Aceite de pescado •	Omegagize	3097
Soporte digestivo •	Essentialzyme	3272

CUIDADO DE LA BELLEZA

Jabón de cara •	ART Gentle Cleanser	5361
Tónico •	ART Refreshing Toner	5360
Hidratante •	ART Light Moisturizer	5362
Crema para los ojos •	Wolfberry Eye Cream	5145
Crema humectante •	Sheerlume [®]	4833
Maquillaje •	Savvy Minerals	<i>varies</i>
Desodorante •	AromaGuard Deodorant	3752
Loción •	Hand & Body Lotion	5201
Removedor de maquillaje •	YL Seedlings Baby Wipes	20428

BAÑO

Champú •	Copaiba Vanilla Shampoo	5194121
Acondicionador •	Copaiba Vanilla Conditioner	5195121
Jabón de cara •	ART Gentle Cleanser	5361
Gel de baño •	Bath & Shower Gel-Sensation	3748
Pasta dental •	Thieves AromaBright Toothpaste	3039
Hilo dental •	Thieves Dental Floss	4464122
Enjuague bucal •	Thieves Fresh Essence Mouthwash	3683
Baño para niños •	Ver Bebe + Niños	

BEBÉ + NIÑOS

Loción de bebé •	YL Seedlings Calm Scent	20438
Aceite de bebé •	YL Seedlings Calm Scent	20373
Toallitas para bebé •	YL Seedlings Calm Scent	20428
Crema contra las erupciones •	YL Seedlings Diaper Rash Cream	20398
Champú (niños) •	KidScents Shampoo	3686
Gel de baño (niños) •	KidScents Bath Gel	3684
Pasta de dientes (niños) •	KidScents Slique Toothpaste	4574
Loción (niños) •	KidScents Lotion	3682
Botiquín de primeros auxilios •	KidScents Oils (TummyGize/GeneYus Owie/Sleepylze/SniffleEase)	
Difusores para niños:	Dolphin Reef Ultrasonic Diffuser	5333
	Dino Land Ultrasonic Diffuser	5332

ETC.

Protector solar •	Mineral Sunscreen Lotion	20667
Repelente de insectos •	Insect Repellent	20701
Caramelos para la tos •	Thieves Infused Cough Drops	5670
Crema para los dolores •	Cool Azul Pain Cream Relief	5759
Bebidas Energizantes •	Ningxia NITRO	3064

¿Ahora Que?

Has leído el libro -- ¿como le pones acciones a las palabras?

Acepta los desafío sin miedos.

Lo hemos hecho fácil para ti con un calendario que lo puedes imprimir gratis oilabilityteam.com

debajo "compartir" y "sin miedos herramientas y recursos"

¡Usa los aceites todos los días con deliberación y propósito!

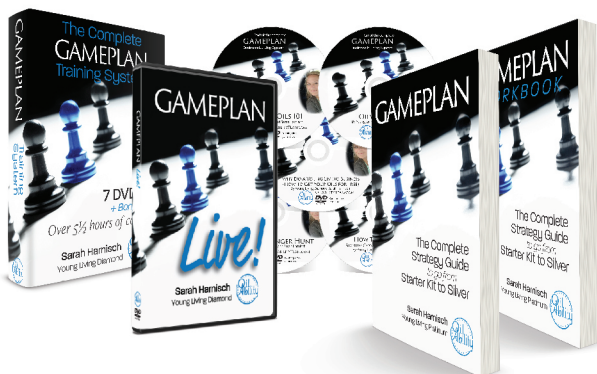


Lee la clase sin miedos, obtenga la lista del Intercambio Simple, engancha al calendario y entrena tu mente de GRATIS en oilabilityteam.com

*Quieres aprender más de los aceites esenciales
y todo lo que Young Living tiene para ofrecer*

**Visítanos OilAbilityTeam.com
*La casa del sistema de Plan De Juego***

*Todo lo que necesita para compartir
confiadamente los aceites esenciales, adquirir
tú aceites gratis, y como haces un ingreso
fructífero!*



- Clases de vídeo y audio
- Herramientas y recursos descargables
- Libros, CD y DVD
- Entrenamiento gratis para negocios (bootcamp)
- Ensamblaje del Gameplan
- Gráficas- compatibles



¿TIENES ACEITES?

Tienes el kit de inicio Premium De Young Living.
Habrás oído algunos aceites.

¿Ahora que?

Si no estás seguro donde comenzar con aceites esenciales, ó te sientes confundido con toda la información allí afuera, este pequeño libro es tú respuesta. En una sentada, el autor más vendido y aroma terapeuta, Sarah Harnisch te llevará desde inseguro a confiado, remplazando tóxicos en todas las áreas de tu vida con el uso de aceites esenciales.

Los aceites no son solo botellas de vidrio en una caja. Ellos son el inicio de un nuevo estilo de vida. Lee la historia de Sarah y sus sangrados cerebrales a consecuencia de la sobrecarga tóxica. Conocerás como llego a tener un bienestar corporal completo. Inspírate y equípate para hacer los cambios necesarios por ti y por toda tu familia!

Vuélvete andaz con aceites esenciales!

