

0

**Cómo editar  
tus rutinas de  
cuidado personal  
para eliminar  
toxinas**



SIMPLEMENTE | dōTERRA®



# El problema de la carga tóxica

Hasta cierto punto, las toxinas siempre han sido parte de la vida.

Una toxina es cualquier sustancia que ejerce una tensión indebida en el cuerpo. Pero no siempre han sido tan frecuentes y omnipresentes como lo son hoy. Las toxinas están ocultas en el mundo cotidiano que nos rodea. Se cuelan en los productos de limpieza, la comida, el aire y más.

Una toxina aquí y allá puede no parecer tan importante; después de todo, el cuerpo humano está diseñado para filtrar y eliminar toxinas. Comienza con las membranas mucosas que recubren la nariz, la boca y la garganta, que están destinadas a atrapar partículas extrañas. Dentro de tu tracto digestivo, billones de microorganismos llamados probióticos (bacterias buenas) mantienen la eficiencia digestiva y respaldan la capacidad de respuesta de su sistema inmunológico. Finalmente, el hígado y los riñones identifican y eliminan las toxinas de la sangre.

El problema hoy en día es que estamos casi constantemente expuestos a toxinas. La carga tóxica es un término utilizado para describir la suma de toxinas acumuladas dentro de tu cuerpo y la carga que imponen a los órganos en un momento dado. Cuantas más toxinas esté expuesto, más pesada se vuelve tu carga tóxica, ya que se acumulan. Si tu carga tóxica se vuelve demasiado pesada

para tu cuerpo, puede afectar tu salud diaria y a largo plazo. Las toxinas pueden causar desequilibrios, tener efectos negativos en el bienestar e influir en la salud en general.

Desafortunadamente, a medida que aumentas tu carga tóxica, tu cuerpo se vuelve menos eficiente en el manejo de las toxinas que encuentras. Justo cuando necesitas que tu cuerpo funcione al máximo, se ve obstaculizado y se ralentiza, lo que puede provocar efectos secundarios negativos. Pero cuando tu carga tóxica es ligera, tu cuerpo es más eficiente y efectivo para combatir las toxinas. Cuando funciona correctamente, tu cuerpo es una máquina que minimiza la carga tóxica.

Cierta exposición a las toxinas es inevitable. Es imposible evitarlos por completo. Más bien, el objetivo debe ser mantener tu carga tóxica lo más ligera posible para que tu cuerpo pueda manejar las toxinas que encuentra. Si puedes mantener tu carga tóxica liviana al minimizar la exposición a toxinas innecesarias, tu cuerpo será más rápido y más efectivo para hacer lo que está diseñado para hacer con las toxinas que se le presenten. La buena noticia es que tu controlas lo que traes a tu hogar. No puedes controlar todas las toxinas con las que entras en contacto, pero puedes elegir lo que entra en tu espacio.

# ¿Qué te estás poniendo en la piel?

La piel es el órgano más grande de tu cuerpo y uno de tus mejores filtros, pero la piel puede tener dificultades para hacer su trabajo si la enjabonas con productos cuestionables día tras día. En el proceso de tratar de ayudar a que tu piel se vea, huelga y se sienta hermosa, es posible que, sin darte cuenta, estés aumentando la carga tóxica de tu cuerpo. Desde perfumes y maquillaje hasta lociones y champús, muchos productos para el cuidado personal contienen sustancias químicas potencialmente dañinas.

Reducir la carga tóxica en tu hogar es un proceso que ocurre paso a paso. A continuación hay tres sencillos pasos que te guiarán a través del proceso de aligerar tu carga tóxica al examinar los productos que usas en tu cuerpo.



1. Identifica toxinas.
2. Déjalo y cambia.
3. Siéntete mejor con el poder de la naturaleza.

# Cómo editar tu rutina de cuidado personal para eliminar toxinas



## 1. Identifica toxinas

¿Alguna vez has leído las etiquetas de ingredientes de tus productos de cuidado personal? Según el EWG, las mujeres estadounidenses usan un promedio de 12 productos para el cuidado personal que contienen más de 160 químicos. Los hombres, en promedio, usan seis productos de cuidado personal que tienen más de 85 químicos.

El primer paso para aligerar tu carga tóxica es identificar dónde se esconden las toxinas, como en los productos que te pones en la piel. Echa un vistazo de cerca a los productos que usas regularmente. Será más fácil planificar cómo reducir y eliminar las toxinas de tu rutina de cuidado personal si primero sabes en qué productos se encuentran.



## 2. Déjalo y cambia

Una vez que hayas mirado más de cerca los productos que tienes, debes decidir con qué te sientes cómodo quedándote y qué debes eliminar. Quizás te estés preguntando, "¿Qué pasa si tiro todo esto? Todavía necesito lavarme el cabello, limpiarme la cara e hidratar la piel seca. Y no quiero oler como BO todo el tiempo".

La buena noticia es que el desodorante natural, los productos para el cuidado de la piel y el cuidado del cabello se pueden usar de la misma manera que lo que tienes ahora. De hecho, deshacerte de los productos de cuidado personal sintéticos cargados de fragancias por alternativas naturales es probablemente una de las transiciones más simples y suaves que puedes hacer para reducir tu carga tóxica. Incluso el perfume se puede reemplazar con aceites esenciales puros. Crea tu aroma característico utilizando los mejores y más puros aromas que la naturaleza tiene para ofrecer.

Con aceites esenciales puros y productos infundidos con aceites esenciales, es fácil decir adiós a las toxinas y saludar a la naturaleza. A continuación se presentan algunos de los favoritos para hacerlo.

# Línea de productos para el Cuidado Solar

dōTERRA sun es el protector solar mineral natural que estabas esperando. Utiliza solo ingredientes limpios, seguros y efectivos para un verano sin dramas. Hecho para todos los días, todas las edades y todos los cuerpos, te tenemos cubierto. . . *naturalmente.*

## Con dōTERRA sun, obtienes todo esto:

- Óxido de zinc no nanométrico: un filtro protector solar mineral natural y seguro
- Fórmulas aptas para veganos, libres de crueldad animal y seguras para los arrecifes
- Aloe vera, vitamina E y otros ingredientes naturales nutritivos
- Protección de amplio espectro de SPF 30+

## Y no obtienes nada de esto:

- Oxibenzona
- Filtros químicos de protección solar
- Parabenos o ftalatos
- Ingredientes duros y sintéticos

El completo sistema de entrega de dōTERRA sun incluye múltiples formatos de SPF y un rocío calmante para después del sol, para que estés cubierto tanto durante el tiempo que te expongas al sol como después. ¡Así que sal y sumérgete en algunos rayos con dōTERRA sun!



## dōTERRA sun Loción Mineral para Cara y Cuerpo

Loción de Protección Solar Mineral para Cara y Cuerpo es SPF 30, resistente al agua por hasta 80 minutos y protector de amplio espectro UVA/UVB. Tiene una conveniente tapa abatible, por lo que no perderás la tapa durante la aplicación. Los ingredientes clave incluyen óxido de zinc no nano para protección, así como aloe vera, bisabolol, vitamina E, aceite de semilla de frambuesa, aceite de aguacate y ésteres de jojoba para restaurar y calmar.

Por supuesto, la loción incluye aceites esenciales puros, al igual que todos los productos solares de dōTERRA. Contiene aceites esenciales CPTG® de mandarina roja, magnolia, limoncillo, ylang ylang, semilla de zanahoria, incienso y helicriso, junto con extracto de CO2 de coco para un aroma deliciosamente ligero y alegre.



## dōTERRA sun Rociador Corporal Mineral

Rociador Protector Solar Corporal Mineral de dōTERRA sun también es SPF 30, resistente al agua por hasta 80 minutos y protector de amplio espectro UVA/UVB. Está empaquetado en una botella rociadora de aluminio sin aerosol que brinda una aplicación continua de 360 grados para una cobertura general fácil. Cuando tienes pequeños que están impacientes por comenzar la diversión, todo lo que tienes que hacer es rociarlos y estarás listo para tu día bajo el sol.

Al igual que la loción, los ingredientes clave del spray incluyen óxido de zinc no nano para protección, así como aloe vera, bisabolol, vitamina E, aceite de semilla de frambuesa, aceite de aguacate, extracto de cúrcuma y ésteres de jojoba. El spray también contiene los mismos aceites esenciales que la loción.



**doTERRA sun**  
**Barra Mineral para Cara y Cuerpo**

Barra Mineral para Cara y Cuerpo de doTERRA sun tiene FPS 40. También es resistente al agua por hasta 80 minutos y ofrece protección UVA/UVB de amplio espectro. Está empaquetado en un tubo grueso retorcido que se adapta cómodamente a la mano. ¡Aplicar el protector solar con una barra es lo más fácil posible (sin manos grasosas)!

Los ingredientes clave de la barra incluyen óxido de zinc nano para protección, así como manteca de karité y manteca de cacao para una hidratación nutritiva. Incluye los mismos aceites esenciales que los otros productos SPF para que puedas disfrutar del hermoso y juguetón aroma mientras exploras al aire libre.



**doTERRA sun**  
**Rociador Corporal Restaurador para Después del Soleado**

Rociador Corporal Restaurador para Después del Soleado doTERRA sun es un producto hidratante que brinda beneficios calmantes y nutritivos para la piel. Está empaquetado en una botella rociadora de aluminio sin aerosol que brinda una fina niebla continua de 360 grados para una cobertura general fácil. Los ingredientes clave del spray incluyen vitamina E, aloe vera, ácido hialurónico, extracto de algas rojas y extracto de flor de árnica montana.

El spray para después del sol contiene una mezcla patentada de aceites esenciales CPTG de copaiba, lavanda, hierba de limón, menta, menta japonesa, helicriso, sándalo, tanaceto azul, incienso y cilantro. Su aroma es fresco y brillante, pero a la vez enraizado y sutil.

# Línea para el cuidado del cabello dōTERRA®

La línea para el cuidado del cabello de dōTERRA no contiene sulfatos, siliconas, fenoxietanol, ftalatos ni parabenos. En cambio, está lleno de ingredientes naturales, elegidos para ayudar a nutrir, amar y cuidar tu cabello. Por supuesto, también incluye increíbles aceites esenciales CTPG®.



## Champú Protector de dōTERRA

El Champú Protector de dōTERRA es lo suficientemente suave para el uso diario y seguro para el cabello teñido. Elimina suavemente los minerales del agua dura, los contaminantes y los residuos de productos para peinar del cabello, dejándolo con un aspecto brillante, lleno de vida y restaurado. Revitalizante y nutritivo, este champú incluye proteína de quinoa para fortalecer y proteger tu cabello. También tiene aceites esenciales de menta, eucalipto, árbol de té y hierbabuena, que se combinan para proporcionar un aroma refrescante y energizante además de los beneficios tópicos.



## Acondicionador Diario de dōTERRA

Con una fórmula pura que está diseñada para el uso diario y para preservar la vitalidad del color, el acondicionador diario de dōTERRA se enjuaga y deja tu cabello hidratado. Suaviza el cabello para que quede suave, sedoso y sin encrespamiento sin acumulación. El acondicionador también contiene aceites esenciales de menta, eucalipto, árbol de té y hierbabuena: imentolado, limpio y fresco!



## Acondicionador Sin Enjuague de dōTERRA

Mostrarle más amor y cuidado a tu cabello comienza con tu champú y acondicionador, ¡pero no termina ahí! Mantener tu cabello con un aspecto saludable significa protegerlo del calor del peinado y de las exigencias de la vida diaria. Necesitas mantener tu cabello hidratado y nutrido, lo cual se logra fácilmente con el acondicionador sin enjuague de dōTERRA. Simplemente rocía esto en tu cabello, ¡y listo! Es una fórmula limpia y sin enjuague que desenreda, suaviza y retiene la humedad. Los aceites esenciales de naranja silvestre, lima, tanaceto azul y magnolia, así como el extracto de osmanthus, dejan tu cabello con un olor divino.

# Línea Para el Cuidado de la Piel Veráge®

Veráge es una línea natural para el cuidado de la piel, elaborada únicamente con los mejores ingredientes naturales: aceites esenciales, emolientes y extractos de plantas de dōTERRA, que dejan la piel con una sensación nutrida e hidratada. Utilizando los mismos estándares estrictos que se encuentran en nuestros aceites esenciales CPTG®, los ingredientes de Veráge son de la más alta calidad y pureza. Cada producto de la colección contiene extractos de plantas que se han investigado exhaustivamente y se ha demostrado que promueven una piel de apariencia juvenil.



## Limpiador Veráge

Como primer paso en un régimen de cuidado de la piel de Veráge, el Limpiador Veráge deja suavemente la suciedad y el maquillaje, al mismo tiempo que penetra profundamente en los poros para purificar la piel. Con una infusión de aceites esenciales CPTG® de naranja silvestre, árbol de té y albahaca, esta fórmula de gel natural limpia y tonifica la piel, mientras que los emolientes nutren e hidratan, dejándolo con una tez radiante y de apariencia juvenil. Los aminoácidos vitales, los lípidos y la fructosa proporcionan nutrientes que ayudan a mantener la piel con un aspecto hidratado y saludable.



## Tónico Veráge

El Tónico hidratante Veráge fortalece y refresca la piel y vigoriza los sentidos para un impulso energizante y una tez resplandeciente. Con hamamelis, aloe y otros ingredientes beneficiosos para el cuidado de la piel (incluidos los aceites esenciales de ylang ylang, ciprés y cilantro), este tónico refina y cierra los poros y mejora la textura y la claridad cuando se usa a diario. El segundo paso de la Colección Veráge para el cuidado de la piel prepara tu piel para los ricos emolientes y nutrientes que se encuentran en los dos últimos pasos.



## Suero Hidratante Immortelle Veráge

Enriquecido con la Mezcla Antienvejecimiento Immortelle, el Suero Hidratante Veráge Immortelle incluye aceites esenciales de incienso, sándalo (hawaiano), lavanda, mirra, helicriso y rosa. También incluye un complejo lipídico especial. Aprovechando un enfoque natural pero científico para la hidratación de la piel, este complejo de lípidos va más allá de un suero humectante típico al usar lípidos como los que se encuentran en la piel cuando está en su punto máximo de salud y juventud óptimas. El Suero Hidratante Veráge Immortelle es una fórmula innovadora y altamente efectiva que produce resultados que puedes ver y sentir.



## Crema Hidratante Veráge

Como paso final en la línea del cuidado de la piel Veráge, la Crema Hidratante Veráge combina los aceites esenciales CPTG® de jazmín, geranio y bayas de enebro con extractos de plantas para una hidratación profunda y nutrición de la piel. Utilizando tecnología vegetal avanzada, este humectante ligero y no graso se absorbe rápidamente, pero hidrata profundamente con rica manteca de karité y emolientes.

# MilenramalGranada

MilenramalGranada es una mezcla de aceite esencial de milenrama y aceite de semilla de granada prensado en frío. MilenramalGranada ofrece un poderoso apoyo antioxidante interno y se puede usar tanto de forma tópica como interna.\*

Cuando se toma internamente, puede ayudar a activar las proteínas protectoras de la piel que inhiben la pérdida de elasticidad y promueven la producción de colágeno.\* Tópicamente, MilenramalGranada nutre la piel con un efecto suavizante, rejuvenecedor y revitalizante. Con MilenramalGranada, brillarás de adentro hacia afuera.

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.



### 3. Siéntete mejor con el poder de la naturaleza.

dōTERRA ofrece lociones totalmente naturales, líneas para el cuidado de la piel, productos para el cuidado del cabello, desodorantes naturales y más. Como se mencionó anteriormente, no tienes que aprender nada nuevo para usar estos productos. La diferencia es que no te preocuparás cada vez que te pongas desodorante por la mañana o te laves la cara o te apliques loción en la piel después de la ducha. Tener confianza en que los productos de cuidado personal que usa son limpios y naturales: esta tranquilidad por sí sola lo ayudará a sentirte mejor mientras trabajas.

Al ser intencional con los productos que pones en tu cuerpo, aligerando así tu carga tóxica, puedes reducir las toxinas en tu vida y ayudar a que tu cuerpo funcione de la mejor manera.

# Tu viaje comienza aquí

El viaje hacia la reducción de tu carga tóxica comienza con un solo paso, y una vez que haz comenzado, es más fácil de lo que piensas continuar. Cada vez que eliges llevar un producto natural a tu hogar, estás dando un paso más en el camino.



Para descubrir formas en que puedes reducir tu carga tóxica o para obtener más información sobre nuestros aceites esenciales puros y productos infundidos con aceites esenciales, visita [doterra.com](https://www.doterra.com).