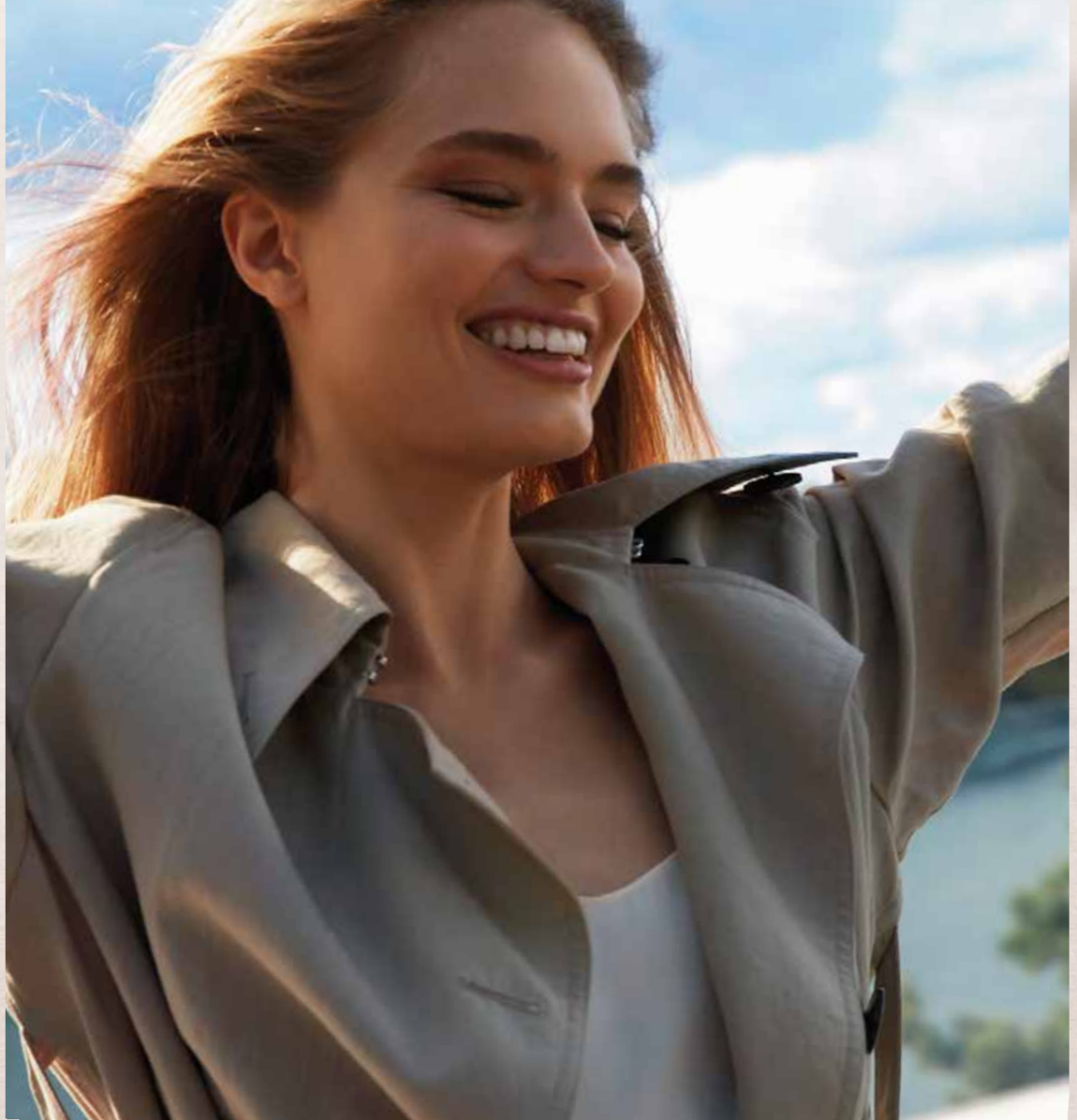

MIND & MOOD

Nuestra historia

El bienestar emocional es importante. Cuando nos sentimos bien tenemos concentración y energía, podemos dar lo mejor de nosotros en el trabajo, nuestras relaciones con la familia, los amigos y con nosotros mismos; lo que nos permite tener una vida rica y plena. Pero ese equilibrio puede ser difícil de lograr, la vida es compleja y rápida. Puede ser complicado ordenar nuestra mente y relajarnos para enfocarnos en vivir el momento.



Oriflame presenta Mind & Mood, aceites esenciales puros y de alta calidad que influyen en nuestra mente, cuerpo y estado de ánimo. Nuestras mezclas de aceites esenciales están formuladas con ingredientes 100% naturales, obtenidos de forma responsable, son potentes y deliciosamente fragantes, lo que proporciona una forma segura y fácil de ayudar a nuestro cuerpo y mente a funcionar al máximo.

Inspirada por nuestra visión de la belleza y la filosofía sueca 'lagom', Mind & Mood de Oriflame nutre tu vida para tener una mejor existencia, con un enfoque equilibrado y holístico. Nos dirigimos a cuatro momentos clave que impactan en el bienestar emocional –Energise Me (Energízame), Empower Me (Empodérame), Balance Me (Equilíbrame) y Relax Me (Relájame)– para asegurarte que, cualquier cosa que te traiga la vida, nosotros estaremos ahí para apoyarte.

Desde muy temprano por la mañana cuando necesitas un empujón, en un día ocupado, cuando debes estar alerta todo el tiempo y hasta el momento en que cierras los ojos.

Conoce las muchas formas en que puedes usar los productos Mind & Mood para apoyar tu bienestar emocional, estar presente y disfrutar los momentos importantes... **cuando la vida sucede.**



Bienestar emocional

Sin importar quién eres o dónde vives, todos experimentamos emociones positivas y negativas cada día. Son parte del ser humano, pero cuando permitimos que nuestras emociones no estén equilibradas ponemos en riesgo nuestra salud y felicidad.

Pero, ¿qué son las emociones? y ¿cómo afectan en nuestro bienestar general?

Las emociones son complejas y con frecuencia instintivas, lo suficientemente poderosas como para influir en nuestras decisiones, motivar nuestro comportamiento y afectar nuestro

Una visión a la ciencia de las emociones

Los científicos aseguran que, como resultado de nuestra necesidad humana de sobrevivir, existen seis emociones básicas: alegría, sorpresa, miedo, disgusto, enojo y tristeza. Basado en ello, el cerebro procesará cada situación y seleccionará de forma inconsciente la mejor respuesta emocional.

Esto influirá en cómo actuamos y tendrá un efecto en nuestro cuerpo, motivando nuestro comportamiento en ciertas situaciones.

Nuestras emociones dan forma a nuestra vida

Cuando equilibramos las emociones, los pensamientos se aclaran y podemos tomar la decisión correcta.

Una dieta sana y el ejercicio pueden ayudar, pero también el poder de los aceites esenciales contribuyen a mejorar nuestro bienestar emocional.



¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia es una práctica curativa ancestral que se ha usado desde hace miles de años. Aprovechando el poder de los extractos naturales aromáticos y su efecto en el cerebro humano, la aromaterapia funciona a través del sentido del olfato y la absorción de la piel.

El vínculo entre el aroma, el cerebro y nuestras emociones es innegable, todos hemos experimentado un recuerdo nostálgico cuando detectamos un olor conocido. Pero para entender de verdad este vínculo, es importante saber cómo reacciona el cerebro a los aromas.

El cerebro olfativo

Nuestra nariz es un increíble órgano sensorial que funciona 24/7, incluso cuando dormimos, el sentido del olfato sigue trabajando. Lleno de diminutos detectores de aroma conocidos como receptores olfativos, cuando un aroma entra a la nariz se procesa en el sistema olfativo del cerebro. Localizado en el lóbulo temporal, el sistema olfativo está conectado con el sistema límbico del cerebro, donde se almacenan nuestras emociones y recuerdos. Esta conexión directa genera nuestra respuesta a un aroma con base en cualquier recuerdo que tengamos y que esté relacionado con ese aroma, creando con frecuencia una necesidad urgente de esos sentimientos, nuestra respuesta emocional única.

El perfume de cada aroma tiene la capacidad de despertar recuerdos, pero solo algunos pueden afectar nuestros recuerdos para producir una respuesta específica. Utilizando este conocimiento, la aromaterapia usa aceites esenciales aromáticos para influir en nuestras emociones, y se ha probado que mejora la salud de la mente, el cuerpo y el estado de ánimo.



Aceites esenciales

Sabemos que los aceites esenciales se usan en la aromaterapia, pero ¿qué son exactamente?

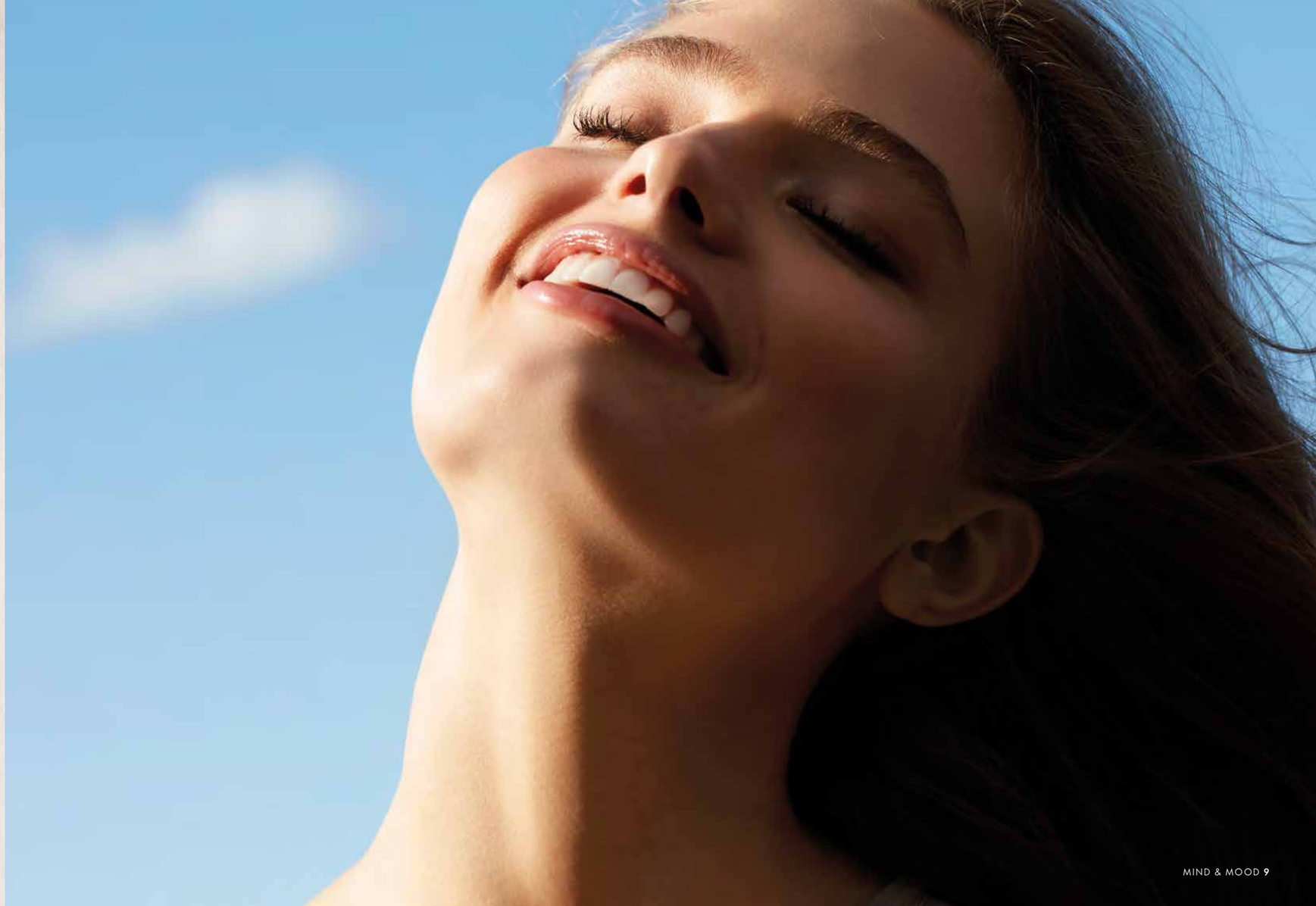
Los aceites esenciales son extractos aromáticos de plantas, altamente concentrados y que transportan el aroma. Extraídos de una gran variedad de plantas, pétalos de rosas, cáscaras de cítricos, maderas, resinas, hojas y más; los aceites son compuestos muy potentes que ayudan a las plantas a sobrevivir y desarrollarse. Tienen beneficios terapéuticos para los humanos, ayudando al cuerpo y la mente a funcionar al máximo.

Al igual que un aroma puede desencadenar una respuesta emocional, los aceites esenciales aromáticos pueden influir en nuestra mente, cuerpo y estado de ánimo. Naturalmente potentes y deliciosamente fragantes, pueden relajar o elevar el ánimo al promover sentimientos positivos.
Los beneficios transformadores de los aceites esenciales, incluyendo mayor motivación, mejor calidad del sueño, así como menos estrés y ansiedad; han sido probados científicamente.

Incorporar los aceites esenciales a la vida diaria puede apoyar a mantener nuestro bienestar emocional, proporcionando una forma natural, segura y sencilla de manejar eficientemente la mente y el estado de ánimo.

Nuestro enfoque holístico

Inspirado por nuestra visión de la belleza, el enfoque holístico de Oriflame combina los aceites esenciales científicamente probados con acciones conscientes, para ayudarnos a hacer que cada momento cuente.





MIND & MOOD

Productos de alta calidad en los que puedes confiar.

Aceites Esenciales 100% naturales y de alta calidad.

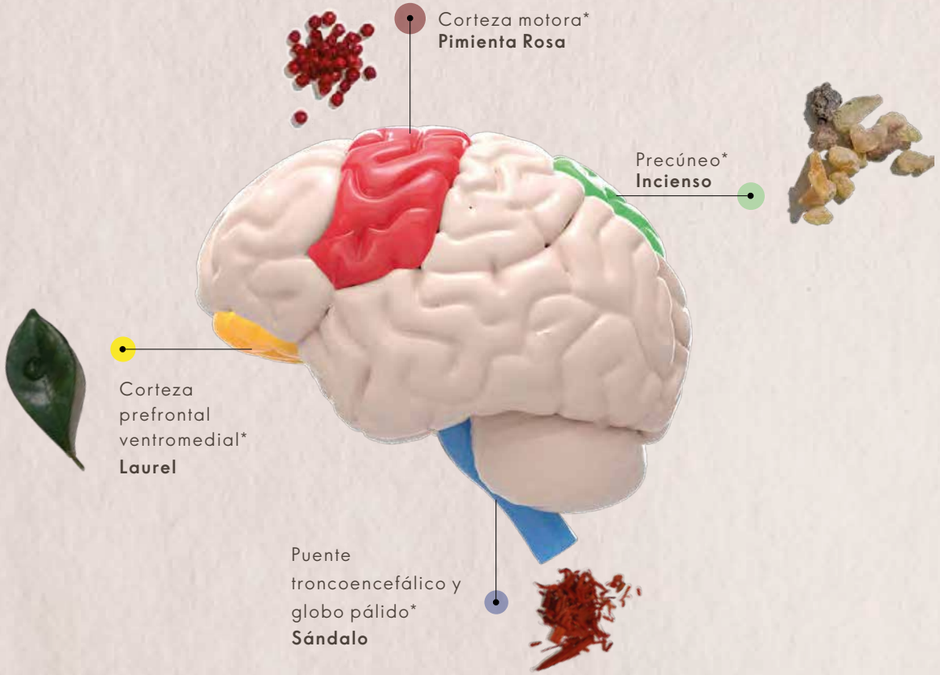
Efecto probado por neurocientíficos*.

Se adaptan fácilmente a tu vida dondequiera que estés, en casa o incluso si vas en carretera.

**Un instituto independiente (Francia) realizó pruebas clínicas de ingredientes aromatizantes clave por sus efectos sobre las emociones y el estado de ánimo, utilizando métodos neurobiológicos desde marzo de 2018 hasta noviembre de 2018, con la participación de un grupo de voluntarios.*

Probado por neurocientíficos

Hemos probado los ingredientes clave de nuestras mezclas en uno de los laboratorios más confiables del mundo. Los neurocientíficos confirman que sus olores están asociados con áreas específicas del cerebro y respuestas emocionales**. Nuestros productos realmente hacen lo que estamos hablando.



**Durante las pruebas, se estableció una conexión entre esta región del cerebro y el ingrediente en estudio.*
***Pruebas clínicas de ingredientes clave por un instituto independiente (Francia), utilizando métodos neurobiológicos desde marzo de 2018 a noviembre de 2018, con la participación de un grupo de voluntarios.*

Nuestros ingredientes principales

SELECCIÓN CUIDADOSA DE MATERIAS PRIMAS

Todos los ingredientes que usamos para crear los productos Mind & Mood provienen de fuentes confiables y el proceso de selección es completamente transparente. Para ello, incluso formamos un equipo de expertos independiente. Todas las materias primas deben cumplir con los valores de nuestra marca: seguridad, respeto al medio ambiente, producción ética y naturalidad.

COMPONENTES DE ALTA CALIDAD

Utilizamos métodos de extracción respetuosos con el medio ambiente para obtener aceites esenciales, desde prensado en frío hasta vapor e hidrodestilación. Esto permite mantener la máxima cantidad posible en sustancias volátiles y asegura una alta pureza, además de 100% naturalidad del producto final.



PIMIENTA ROSA

Extracción:
extracción del CO_2 de las bayas

Aroma:
picante



LAUREL

Extracción:
hidrodestilación de hojas de laurel, seguida por destilación fraccionada

Aroma:
verde, herbal



INCIENSO

Extracción:
destilación a vapor de la resina seca

Aroma:
amaderado, terroso



SÁNDALO

Extracción:
hidrodestilación de las maderas y raíces

Aroma:
amaderado, cálido



TORONJA

Extracción:
Expresión en frío de la cáscara de la fruta

Aroma:
ácido, fuerte



BERGAMOTA

Extracción:
expresión en frío de la cáscara de la fruta

Aroma:
jugoso



CEDRO

Extracción:
destilación a vapor de las virutas de cedro

Aroma:
reconfortante, amaderado



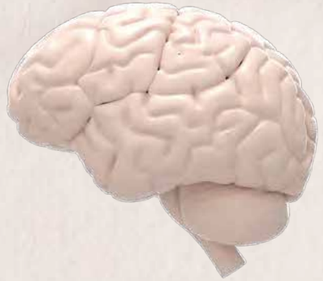
LAVANDÍN

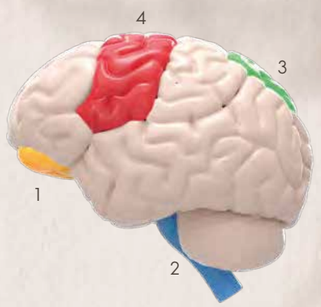
Extracción:
hidrodestilación de los tallos y flores

Aroma:
floral

Innovadora prueba de neurociencia

Existen varios métodos para medir las emociones. Sin embargo, los métodos más usados con frecuencia dependen de que la persona diga cómo se siente o de la observación de su comportamiento. Con la prueba vamos un paso más adelante. Trabajamos con **Imagen por Resonancia Magnética Funcional** (fMRI, por sus siglas en inglés)*, esta innovadora prueba es un método confiable para medir hechos físicos. Sin sesgos de expresión, vamos directo al cerebro, buscamos en las capas y mapeamos dónde ocurre la actividad.





¿Cómo funciona?

El cerebro tiene muchas estructuras diferentes y cada una se especializa en algo específico. Por ejemplo, la estructura del puente troncoencefálico y globo pálido es el área responsable de regular la respiración-cómo nuestro cerebro se involucra en el control de la respiración, ayudando a calmar la mente y relajar el cuerpo.

Durante la prueba, la persona es expuesta a un aroma bajo condiciones neutrales, cuando se registra actividad cerebral en cierta estructura del cerebro, ésta revela el efecto emocional del aroma en los humanos... y el potente poder del aroma se ve expuesto.

1. Corteza prefrontal ventromedial
2. Puente troncoencefálico y globo pálido
3. Precúneo
4. Corteza motora

*La fMRI es una fascinante herramienta que ofrece la información más detallada y extensa, accediendo a las emociones conscientes e inconscientes para dar a conocer el verdadero impacto con base en la ciencia, y es la única tecnología que tiene acceso al sistema límbico, donde se almacenan nuestras emociones y recuerdos.

Creemos que el bienestar emocional es más que solo productos, es un estilo de vida



Hemos identificado cuatro momentos clave que tienen un impacto en el bienestar emocional: Energise Me, Empower Me, Balance Me y Relax Me.

Nuestro viaje, único y personalizado hacia estos momentos, te invita a usar regularmente los aceites esenciales, en combinación con simples acciones conscientes que producirán beneficios a largo plazo y un maravilloso cambio, una forma de nutrir el bienestar emocional cada día.

ENERGISE ME

Revitaliza tu día con una explosión de energía, para poder levantarte y prosperar.



EMPOWER ME

Saca tu máximo potencial al empoderar tu vida, sintiendo cómo aumenta la confianza en ti misma.



BALANCE ME

Presiona el botón de reinicio y siente la libertad de tener una mente clara, para que puedas estar en el presente.



RELAX ME

Cuando es hora de desconectarte y relajarte, siente la calma y la satisfacción mientras tus tensiones desaparecen.



Eleva la energía y estimula la mente en cualquier momento

MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES ENERGISE ME

El aroma picante de la Mezcla de Aceites Esenciales Energise Me estimula al instante la mente y el cuerpo al producir emociones positivas. Es perfecto para usarse por las mañanas, para obtener el empujón que necesitas para levantarte o cuando sufres de una baja de energía por las tardes.



Asociación cerebral:
Corteza motora*



Pimienta Rosa



Toronja

Sensación
Eleva la energía y estimula la mente

Ingredientes principales
Pimienta Rosa* y Toronja

Aroma
Picante, ácido, fuerte

Asociación cerebral
Corteza motora*



*Vinculada al ingrediente principal.

Energise Me



Mezcla de Aceites Esenciales Energise Me

MODOS DE USO:
Respira hondo directo del frasco; coloca 2-3 gotas de aceite en el difusor y agrega 75 ml de agua; diluye 2 gotas de aceite en un poco de Aceite Transportador y masajea tu cuerpo; agrega 5 gotas a la tina, o 3 a las paredes del baño, y aromatiza tu ducha.

Mezcla de Aceites Esenciales Energise Me
5 ml. *Precio por unidad $31.200/ ml.*
41915 $ 156.000
Puntos: 48



Roll-On para Punto de Pulso Energise Me

MODO DE USO:
Aplica el roll-on para punto de pulso Energise Me sobre el cuello y los hombros; inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de tu cuello y hombros.

Roll-On para Punto de Pulso Energise Me
10 ml. *Precio por unidad $7.500/ ml.*
41945 $ 75.000
Puntos: 23



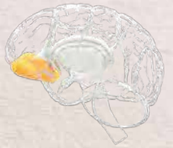
Revitaliza tu día con una explosión de energía



Motiva el autoempoderamiento a toda hora

MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES EMPOWER ME

El inspirador aroma de la Mezcla de Aceites Esenciales Empower Me empodera tu espíritu al mejorar la creatividad, motivar el pensamiento claro y promover la confianza. Es ideal para usarse antes de una junta o competencia importante, para elevar la autoestima, liberar el estrés y mantener el valor.



Asociación cerebral:
Corteza prefrontal ventromedial*



Laurel



Bergamota

Sensación
Motiva el autoempoderamiento

Ingredientes principales
Laurel* y Bergamota

Aroma
Verde, herbal, jugoso

Asociación cerebral
Corteza prefrontal ventromedial*



*Vinculado al ingrediente principal.



Empower Me



Mezcla de Aceites Esenciales Empower Me

MODOS DE USO:
Respira hondo directo del frasco; coloca 2-3 gotas de aceite en el difusor y agrega 75 ml de agua; diluye 2 gotas de aceite en un poco de Aceite Transportador y masajea tu cuerpo; agrega 5 gotas a la tina, o 3 a las paredes del baño, y aromatiza tu ducha.

Mezcla de Aceites Esenciales Empower Me
5 ml. *Precio por unidad $31.200/ ml.*
41939 $ 156.000
Puntos: 48



Roll-On para Punto de Pulso Empower Me

MODO DE USO:
Aplica el roll-on para punto de pulso Empower Me entre los dedos y en las manos; inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de tus manos.

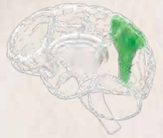
Roll-On para Punto de Pulso Empower Me
10 ml. *Precio por unidad $7.500/ ml.*
41946 $ 75.000
Puntos: 23



Motiva la autoconciencia y la atención plena cuando quieras

MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES BALANCE ME

El armónico y reconfortante aroma de la Mezcla de Aceites Esenciales Balance Me motiva la autoconciencia, fortalece la intuición y la conexión con uno mismo. Ideal para quienes se sienten abrumados o ansiosos y con la mente alterada, para reiniciar, mejorar la concentración y sentir claridad de mente.



Asociación cerebral:
Precúneo*



Incienso



Cedro

Sensación
Motiva la autoconciencia y la atención plena para calmar la mente de forma consciente

Ingredientes principales
Incienso* y Cedro

Aroma
Terroso, amaderado, reconfortante

Asociación cerebral
Precúneo*



*Vinculada al ingrediente principal.

Balance Me



Mezcla de Aceites Esenciales Balance Me

MODOS DE USO:
Respira hondo directo del frasco; coloca 2-3 gotas de aceite en el difusor y agrega 75 ml de agua; diluye 2 gotas de aceite en un poco de Aceite Transportador y masajea tu cuerpo; agrega 5 gotas a la tina, o 3 a las paredes del baño, y aromatiza tu ducha.

Mezcla de Aceites Esenciales Balance Me
5 ml. *Precio por unidad $31.200/ ml.*
41941
$ 156.000
Puntos: 48



Roll-On para Punto de Pulso Balance Me

MODO DE USO:
Aplica el roll-on para punto de pulso Balance Me en el interior de la muñeca; inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de las muñecas.

Roll-On para Punto de Pulso Balance Me
10 ml. *Precio por unidad $7.500/ ml.*
41947
$ 75.000
Puntos: 23



Relaja el cuerpo y tranquiliza la mente en todo momento

MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES RELAX ME

El tranquilizante y contemplativo aroma de la Mezcla de Aceites Esenciales Relax Me relaja la mente y el cuerpo, permitiéndote descansar por completo mientras tienes tiempo libre de calidad. Es perfecto para quienes tienen problemas para dormir o les es difícil desconectarse, ya que los efectos tranquilizantes y fundamentales conjuran la sensación de plenitud y completa relajación.



Asociación cerebral:
Troncoencefálico y globo pálido*



Sándalo



Lavandín

Sensación
Relaja el cuerpo y calma la mente, promoviendo un descanso de calidad

Ingredientes principales
Sándalo* y Lavandín

Aroma
Amaderado, floral, cálido

Asociación cerebral
Puente troncoencefálico y globo pálido*

*Vinculada al ingrediente principal.





Relax Me



Spray Corporal y Ambiental Relax Me

MODO DE USO:
Rocía la brisa en tu cuerpo y al aire, para un ambiente relajante que tranquilice tu cuerpo y tu mente; hazlo también sobre tu almohada, eso te ayudará a conseguir un sueño profundo y restaurador.

Spray Corporal y Ambiental Relax Me
100 ml. *Precio por unidad $750/ ml.*
41953 $ 75.000
Puntos: 23



Mezcla de Aceites Esenciales Relax Me

MODOS DE USO:
Respira hondo directo del frasco; coloca 2-3 gotas de aceite en el difusor y agrega 75 ml de agua; diluye 2 gotas de aceite en un poco de Aceite Transportador y masajea tu cuerpo; agrega 5 gotas a la tina, o 3 a las paredes del baño, y aromatiza tu ducha.

Mezcla de Aceites Esenciales Relax Me
5 ml. *Precio por unidad $31.200/ ml.*
41944 $ 156.000
Puntos: 48



Roll-On para Punto de Pulso Relax Me

MODO DE USO:
Aplica el roll-on para punto de pulso Relax Me en las plantas de los pies; inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de los pies.

Roll-On para Punto de Pulso Relax Me
10 ml. *Precio por unidad $7.500/ ml.*
41948 $ 75.000
Puntos: 23

Set Aceites Esenciales





MEZCLA DE ACEITES ESENCIALES

INCLUYE:

Mezcla de Aceites Esenciales Energise Me,
Mezcla de Aceites Esenciales Empower Me,
Mezcla de Aceites Esenciales Balance Me,
Mezcla de Aceites Esenciales Relax Me.

MODO DE USO:

Nuestro completo Set de Aceites Esenciales aromático hace que manejar tus emociones sea más fácil, con un enfoque equilibrado y holístico que te apoya en los momentos clave de tu viaje personal hacia el bienestar. Siéntete listo para enfrentar los retos que se te presentan, vive la vida que deseas.

Set Aceites Esenciales
4 unidades. *Precio por unidad $124.875/unidades.*
41971 $ 499.500
Puntos: 155



Nuestras formas favoritas de usar los aceites esenciales

Cualquier ocasión puede ser tu momento Mind & Mood



Respira hondo
Cuando te sientas presionado por el tiempo, simplemente respira hondo; el aroma puede darte el beneficio emocional que necesitas. Altamente concentrada y muy potente, comenzarás a experimentar los efectos en cuanto abras la botella.



En un difusor
Sumérgete en una fina y fresca brisa del aroma seleccionado al rociar un aceite esencial. Coloca de 2 a 3 gotas del aceite esencial en un difusor, con 75 ml de agua. Para experimentar al máximo los beneficios emocionales, coloca el difusor cerca de donde estés.



Masaje
Dar mansaje con aceites esenciales es una excelente forma de liberar los poderosos beneficios aromáticos y promover la rápida absorción mientras suavizas la piel y liberas la tensión muscular. Diluye 2 gotas de aceite esencial con el Aceite Esencial Transportador Mind & Mood antes de masajear la mezcla de aceites en tu piel para lograr una transformadora experiencia de masaje que optimice tu bienestar emocional.



En la tina o la ducha
Date tiempo para ti y para elevar tu experiencia en la tina o la ducha con los beneficios emocionales de los aceites esenciales, para lograr una verdadera experiencia terapéutica y ambiental. Agrega 5 gotas de aceite esencial en la tina y agita suavemente, o coloca 3 gotas del mismo en las paredes de la ducha y disfruta el momento respirando conscientemente el fragante vapor del aroma.

Set Aceites Esenciales en Roll-On



ACEITES EN ROLL-ON PARA PUNTO DE PULSO

MODO DE USO:

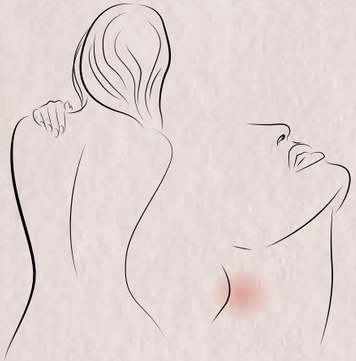
Toma el control de tu bienestar emocional cuando más lo necesites a lo largo del día, estés donde estés, con nuestro completo Set de momentos clave en una conveniente fórmula lista para usarse.

INCLUYE:

Roll-On para Punto de Pulso Energise Me,
Roll-On para Punto de Pulso Empower Me,
Roll-On para Punto de Pulso Balance Me,
Roll-On para Punto de Pulso Relax Me.

Set Aceites Esenciales en Roll-On para Punto de Pulso
4 unidades. *Precio por unidad $60.000/unidades.*
41975 $ 240.000
Puntos: 74

¿Dónde debo aplicar el roll-on para punto de pulso?



PUNTO DE PULSO PARA MASAJE ENERGISE ME

1. Aplica el roll-on para punto de pulso Energise Me sobre el cuello y los hombros.
2. Inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de tu cuello y hombros.



PUNTO DE PULSO PARA MASAJE EMPOWER ME

1. Aplica el roll-on para punto de pulso Empower Me entre los dedos y en las manos.
2. Inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de tus manos.

**Nuestras Mezclas de Aceites Esenciales también se pueden usar para masajes en punto de pulso, pero asegúrate de diluir el aceite esencial con el Aceite Esencial Transportador Mind & Mood antes de aplicarlo en tu piel.*

Puedes experimentar una respuesta emocional al aplicar el aceite en tus puntos de pulso, como el interior de la muñeca. Los puntos de pulso son áreas donde se encuentran los vasos sanguíneos muy cerca de la superficie de la piel, el calor de tu sangre ayuda a liberar el aroma, aumentando el beneficio emocional. Para obtener resultados óptimos, recomendamos usar los roll-ons para puntos de pulso junto con masajes simples al punto de pulso*. Hay un masaje para cada momento, dependiendo del beneficio emocional que necesites.



PUNTO DE PULSO PARA MASAJE BALANCE ME

1. Aplica el roll-on para punto de pulso Balance Me en el interior de la muñeca.
2. Inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de las muñecas.



PUNTO DE PULSO PARA MASAJE RELAX ME

1. Aplica el roll-on para punto de pulso Relax Me en las plantas de los pies.
2. Inhala, masajeando el aceite en los puntos de pulso de los pies.

Aceite Esencial Transportador



MODO DE USO:
Mezcla única de aceites reconstituyentes de la piel, ideal para diluirse con nuestras Mezclas de Aceites Esenciales y aplicarse tópicamente. Formulado con aceite de canola sueco, rico en vitamina E y nutritivos ácidos grasos; es conocido por sus beneficios para el cuidado de la piel. Su lujosa textura es inodora e incolora, lo que mejora el aroma de los aceites esenciales y suaviza la piel.

Aceite Esencial Transportador Mind & Mood
100 ml. *Precio por unidad $540/ ml.*
41104

$ 54.000
Puntos: 17

Difusor





MODO DE USO:
Transforma tu ambiente con este difusor fácil de usar, mientras la delicada brisa de aroma libera beneficios emocionales y humedece el aire. Diseñado con un cronómetro y una luz tipo terapéutica que cambia lentamente de color para mejorar tu ánimo. El ligero y portátil difusor tiene un cargador USB y su diseño minimalista lo hace el complemente perfecto de cada hogar.

Difusor Mind & Mood
42465

$ 200.000
Puntos: 32

Ejercicios de respiración*

ENERGISE ME



1. Rocía, masajea o respira hondo la Mezcla de Aceites Esenciales Energise Me.
2. Mantente de pie o sentado cómodamente, con los hombros hacia atrás y el corazón abierto.
3. Coloca tus manos a nivel del corazón con las palmas hacia afuera.
4. Inhala por la nariz, moviendo tus brazos hacia arriba, hacia el cielo.
5. Exhala por la nariz, bajando tus brazos a la altura del corazón.
6. Exhala por la nariz, bajando tus brazos a la altura del corazón.
7. Repite a un ritmo estable durante 10 respiraciones, o hasta que te sientas revitalizada y más alerta.

EMPOWER ME



1. Rocía, masajea o respira hondo la Mezcla de Aceites Esenciales Empower Me.
2. Mantente de pie o sentado cómodamente, con los hombros hacia atrás y el corazón abierto.
3. Relájate y respira algunas veces.
4. Coloca tu pulgar derecho sobre tu fosa nasal derecha, cerrándola.
5. Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda.
6. Mantén la respiración un segundo, antes de colocar tu dedo anular sobre tu fosa nasal izquierda, cerrándola.
7. Quita el pulgar y exhala por la fosa nasal derecha.
8. Continúa esta técnica por un minuto, o hasta que te sientas revitalizada y sin estrés.

BALANCE ME



1. Rocía, masajea o respira hondo la Mezcla de Aceites Esenciales Balance Me.
2. Mantente de pie o sentado cómodamente, con los hombros hacia atrás y el corazón abierto.
3. Inhala por la nariz, contando hasta 4.
4. Mantén la respiración, contando hasta 4.
5. Exhala por la boca, contando hasta 4.
6. Mantén la respiración, contando hasta 4.
7. Continúa esta técnica por un minuto, o hasta que te sientas con calma y claridad de mente.

RELAX ME



1. Rocía, masajea o respira hondo la Mezcla de Aceites Esenciales Relax Me.
2. Siéntate cómodamente, con los hombros hacia atrás y el corazón abierto.
3. Exhala todo el aire de tus pulmones.
4. Inhala por la nariz, contando hasta 4.
5. Exhala por la boca, contando hasta 8.
6. Continúa esta técnica por un minuto, o hasta que te sientas relajado y listo para dormir.

**Si tienes asma, estás embarazada o presentas algún padecimiento, por favor consulta con tu médico antes de practicar estas técnicas de respiración. Si en algún momento te mareas, por favor suspende el ejercicio e inténtalo después.*



Consejos e información esencial

Cuando describimos los aceites esenciales como potentes, no estamos exagerando, son sustancialmente más poderosos que las hierbas secas, así que imagina el increíble aroma que despide una sola gota. Aprende cómo sacar el mayor provecho de tus aceites esenciales mientras respetas su poderosa fuerza.

SEGURIDAD

Aunque Mind & Mood ofrece una solución para manejar tu ánimo y tus emociones diarias, es importante que sepas que los aceites esenciales nunca son la respuesta para tratar enfermedades. Si sientes tensión emocional o tienes una enfermedad, por favor consulta a tu médico.

Al usar nuestros aceites esenciales siempre lee las etiquetas y sigue las recomendaciones de uso de Mind & Mood antes de usarlos. Nuestra guía de productos ofrece instrucciones detalladas de uso.

Siempre usa el Aceite Esencial Transportador para diluir las Mezclas de Aceites Esenciales antes de aplicarlos en tu piel. Recomendamos mezclar dos gotas del aceite esencial seleccionado con una cucharada de aceite transportador en la palma de tu mano, antes de masajear tu piel.

Los aceites cítricos pueden aumentar la sensibilidad de la piel a los rayos UV. Recomendamos evitar la exposición directa al sol después de aplicar tópicamente nuestros aceites esenciales. Siempre recuerda cubrir la piel expuesta y usar protección solar para estar seguro bajo el sol.

Evita el contacto directo con los ojos, la piel dañada y otras áreas sensibles.

ALMACENAMIENTO

Nuestros aceites esenciales vienen en botellas café oscuro, esto los protege del sol y mantiene su potencia y calidad. Para conservar las condiciones óptimas de tus aceites, te recomendamos mantenerlos en un lugar oscuro y evitar exponerlos a temperaturas extremas o al fuego.

Preguntas frecuentes

¿CÓMO USO LOS ACEITES ESENCIALES?
Nuestras Mezclas de Aceites Esenciales son fáciles de usar y se pueden usar de varias formas. Para experimentar los beneficios emocionales, normalmente debes respirar su aroma. Nuestros métodos de uso favoritos son: mezclarlos con el Aceite Esencial Transportador y masajear la piel, agregar gotas en la tina o la ducha, rociar el aroma en el aire con nuestro difusor o, simplemente respirar el aroma directo de la botella si necesitas un levantón inmediato. Para obtener resultados óptimos recomendamos usar las Mezclas de Aceites Esenciales junto con simples ejercicios de respiración.

¿CUÁNTAS GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DEBO USAR?
Normalmente se necesitan de 1 a 2 gotas de aceite esencial para experimentar grandes beneficios. Te recomendamos diluir de 2 a 3 gotas en 75 ml de agua cuando se rocía. 2 gotas con 1 cucharada de Aceite Esencial Transportador para masajes. Agregar 5 gotas a la tina o 3 a la ducha.

¿PUEDO USAR ACEITES ESENCIALES SI ESTOY EMBARAZADA O LACTANDO?
Si estás embarazada o lactando, consulta a tu médico antes de usarlos.

¿LOS NIÑOS Y BEBÉS PUEDEN USAR ACEITES ESENCIALES?
Los niños y bebés son más sensibles a los aceites esenciales que los adultos. No recomendamos usarlos en ellos. Siempre guárdalos fuera del alcance de niños, bebés y mascotas.

¿QUÉ MÉTODO DE USO ES MÁS EFECTIVO?
Prueba diferentes métodos de aplicación para ver cuál funciona mejor para ti.

¿PUEDO INGERIR LOS ACEITES ESENCIALES?
Nuestras Mezclas de Aceites Esenciales no están hechas para ingerirse, nunca los consumas. Si los tragas por accidente, busca ayuda médica inmediatamente.

¿QUÉ HAGO SI ME CAEN EN LOS OJOS?
Los aceites esenciales pueden irritarte los ojos, así que asegúrate de lavarte las manos después de aplicarlos y nunca usarlos alrededor del área delicada del ojo. Si te cae aceite por accidente, lávate inmediatamente durante 15 minutos aproximadamente. Contacta a tu médico si el problema persiste.

¿QUÉ HAGO SI ME IRRITAN LA PIEL?
Algunas personas son más sensibles a los aceites esenciales que otras. Si esto ocurre, remueve el aceite esencial con un trapo y deja de usarlo. Siempre dilúyelos con un aceite transportador y prueba usar menos gotas del aceite esencial si te irrita. Consulta a tu médico si el problema persiste.



ORIFLAME
SWEDEN