

dōTribu

Vivimos lo natural, compartimos lo esencial



**Clases Para Llevar**

**“Spa de Pies, Piernas y Manos”**

## CREMA ABLANDADORA DE CUTÍCULA

La cutícula es un trocito de piel que cubre la base de las uñas, su principal función es proteger esta zona para evitar infecciones y hongos. Es por esta razón que no debemos eliminar muy seguido la cutícula. Se recomienda solo quitarla cada 15 días como máximo, si te crece muy rápido puedes empujarla hacia atrás con un palito de naranjo.

Prueba la siguiente crema ablandadora para poder retirar o empujar más fácilmente la cutícula.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharadita de cera de abeja
- 1 cucharada de aceite de coco fraccionado
- 7 gotas de lavanda o de mirra

### Instrucciones:

1. En un contenedor de vidrio pequeño, combina la manteca de karité, la cera de abeja y el aceite de coco fraccionado y póngalo a baño maría.
2. Revuelve los ingredientes hasta que se mezclen (5 a 10 minutos)  
Nota: Utiliza un abatelenguas de madera para limpieza fácil.
3. Una vez derretida la mezcla, retírala del fuego y deja enfriar por 3 minutos.
4. Agrega los aceites esenciales y revuelve.
5. Envásalo antes de que solidifique. Deja enfriar y endurecer por 2 a 3 horas.
6. Aplica una pequeña cantidad en las cutículas y deja que se absorba antes de remover.



2

## SALES DE BAÑO RELAJANTES Y REVITALIZANTES

Una forma deliciosa para desinflamar tus pies (o todo el cuerpo) y ayudarles a sentirse relajados y revitalizados es usar sales de baño. La combinación de sal de mar, sal de Epsom y bicarbonato de sodio con aceites esenciales dará como resultado una increíble experiencia que no debes perderte.


### Ingredientes:

- 3 tazas de sales de Epsom (Sulfato de Magnesio)
- 2 tazas de sal de mar
- 1 taza bicarbonato de sodio
- 5 a 10 gotas de aceite esencial de Lavanda o Serenity® u Onguard®
- Colorante vegetal (opcional)
- Tazón para mezclar y espátula

### Instrucciones:

1. Mezcla las sales de Epsom y la sal de mar deshaciendo los grumos con una cuchara.
2. Agrega poco a poco el aceite esencial de tu elección mezclando perfectamente.
3. Agrega las gotas de colorante hasta lograr el color deseado.



- 
4. Agrega poco a poco el bicarbonato mezclando perfectamente.
  5. Agrega una taza al chorro de agua para baño de tina o 2 cucharadas soperas a una palangana de agua caliente para baño de pies.

Dos veces por semana prepara agua caliente con una cucharada de estas sales y sumerge los pies un rato mientras te relajas. Siente y disfruta el poder desinflamante de las sales y los aceites esenciales.

## MEZCLA PARA VÁRICES Y PARA PIERNAS CANSADAS

Las piernas y pies sufren por estar tan lejos del corazón, así es que sería buena idea que le des una mano a tu circulación para mejorar y así sentir alivio en tus extremidades.

Las siguientes opciones te darán resultados realmente maravillosos.

Prepara cualquiera de las opciones en un frasco de 10 ml con roll on. Deberás agregar primero los aceites esenciales indicados y luego llenar el resto con aceite fraccionado de coco.

### OPCIÓN 1:

- 20 gotas de Aromatouch®
- 5 gotas de aceite esencial de orégano

### OPCIÓN 2:

- 8 gotas de ciprés
- 5 gotas de lavanda
- 3 gotas de toronja
- 3 gotas de menta
- 2 gotas de orégano



Aplica tu mezcla sobre las áreas con várices por las mañanas y noches, en la mayoría de los casos se logra desvanecer hasta un 90% la apariencia de las várices en alrededor de 4 meses.

### PLUS POTENCIADOR

Prepara otro frasco roll on con 20 gotas de helicriso y úsalo en vez de las opciones anteriores o junto con ellas, los resultados estéticos en las várices se aceleran y son visibles en alrededor de 4 semanas.



## EXFOLIANTE PARA MANOS Y PIES

Las células muertas de manos y pies van formando capas, usa el siguiente exfoliante para retirar la piel muerta y verás lo suaves que se sienten tus manos y pies después. ¡Es delicioso!

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  taza Azúcar (puede ser azúcar blanca, azúcar morena o sal de mar)
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de coco fraccionado.
- 7 gotas de aceite esencial de menta.
- 5 gotas de aceite esencial de melaleuca.

### Instrucciones:

1. Combina el azúcar y el aceite de coco fraccionado en un tazón.
2. Agrega los aceites esenciales y mezcla bien.
3. Coloca en un envase de vidrio cerrado herméticamente.
4. Utiliza una cucharada y frota la mezcla entre tus manos o en tus pies. Enjuaga.



4

## CREMA EMOLIENTE DE PIES

Algunas partes de los pies suelen endurecerse a causa del contacto con los zapatos, suavízalas usando la siguiente receta.

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cera de abeja
- 2 cucharadas de manteca de cacao
- 4 cucharadas de manteca de karite
- 1 cucharada de aceite de coco virgen
- 2 cucharadas de aceite de coco fraccionado
- 5 gotas de aceite esencial de Menta
- 5 gotas de aceite esencial de Melaleuca (o árbol de té)

### Instrucciones:

1. En un contenedor de vidrio pequeño, combinar todos los ingredientes excepto los aceites esenciales. Y póngalos en baño maría.
2. Mezclar los ingredientes hasta que se mezclen perfectamente (alrededor de 5 a 10 minutos).  
Nota: Para facilitar el proceso de limpieza, utilice un abatelenguas de madera para mezclar.
3. Una vez derretida la mezcla, retire del fuego y deje enfriar 3 minutos,
4. Agregue los aceites esenciales y mezcle.
5. Deje que la mezcla se solidifique. La puede meter al refrigerador para acelerar el proceso.
6. Una vez sólida, utilice una batidora eléctrica para batir la mezcla. Gradualmente vaya aumentando la velocidad y bata de 3 a 4 minutos hasta que esté ligera y esponjada.
7. Coloque en un contenedor la mezcla.
8. Utilice la mezcla en talones para ayudar a suavizarlos. Para mejores resultados, unte una cantidad generosa en los pies y cubra con calcetines antes de ir a dormir.



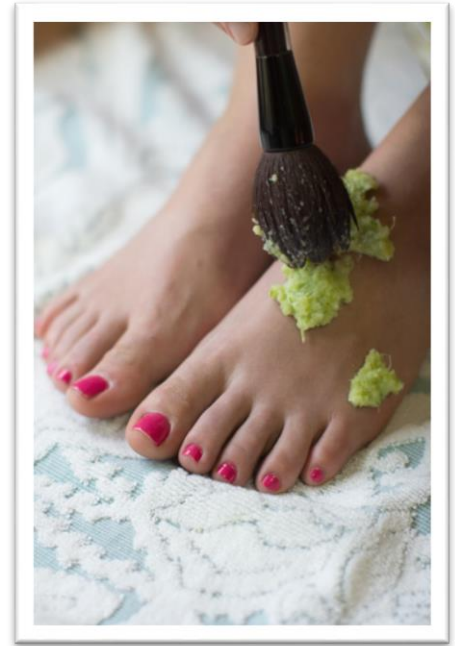
## MASCARILLA REPARADORA Y NUTRITIVA PARA PIES

Tus pies nunca volverán a lucir agrietados y secos después de comenzar a usar esta increíble mascarilla reparadora y nutritiva para tus pies.

### Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur griego orgánico
- Miel orgánica cruda 2 cucharadas
- 2 chorritos de aceite fraccionado de coco
- 1 tallo de apio orgánico
- 6 gotas de aceite esencial de bergamota doTERRA

**¿Por qué estos ingredientes?:** El yogur griego ayuda a deshacer la superficie de las células viejas gracias a sus probióticos y ácido láctico, dando paso a una piel radiante. El apio es rico en zinc, que ayuda a reparar la piel seca y agrietada. El apio también tiene vitaminas y es útil en la limpieza y desintoxicación. La miel es un humectante natural, contiene enzimas beneficiosas y antioxidantes, y tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. El aceite esencial de bergamota es calmante y relajante para la piel.



5

### Procedimiento:

1. Raya el tallo de apio y quita el exceso de líquido con un colador.
2. Agrega a una licuadora junto con el resto de los ingredientes y licúa hasta que quede una pasta suave.
3. Vierte en algún recipiente pequeño para poderlo llevar a la bañera.
4. Aplica de inmediato esta mascarilla a tus pies con una brocha o con los dedos y deja actuar de 15 a 20 minutos mientras sientes los efectos terapéuticos y calmantes de la misma.
5. Enjuaga con agua.

## PARA HONGOS EN LAS UÑAS

### Preventivo:

Aplica diariamente una capa de aceite esencial de melaleuca a tus uñas de manos y pies antes del esmalte. Puedes usar una brochita para uñas.

### Remedio:

Aplica 1 gota de orégano y 1 gota de melaleuca en la uña afectada diariamente, continua haciéndolo durante una semana después de que el problema haya desaparecido.

### Si el problema es por *Candida albicans*:

Toma una cápsula vegetal con 5 gotas de limón, 5 de melaleuca y 3 de orégano diariamente durante 12 días, luego descansa 2 semanas y repite por 12 días más. Aplica también los aceites de orégano y melaleuca a la superficie de las uñas.





## SOLUCIÓN PARA CALLOS

Aplica 2 gotas de menta y 1 gota de orégano directamente y sin diluir en el callo, masajea un poco para distribuir. Repite diariamente hasta que el callo se suavice y retíralo con una lima.

## CREMA DESCANSA Y SUAVIZA PIES

Prueba por las noches antes de acostarte esta magnífica crema, tus pies se sentirán agradecidos y descansarás muy bien. Además se suavizarán naturalmente después de varias aplicaciones.

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cera de abejas
- 2 cucharadas de manteca de cacao
- 4 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharada de aceite de coco virgen
- 2 cucharadas de aceite fraccionado de coco
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 5 gotas de aceite esencial de melaleuca

### Instrucciones:

1. En un pequeño recipiente de vidrio, combine todos los ingredientes excepto los aceites esenciales. Coloque en una cacerola con 1 a 1,5 pulgadas de agua hirviendo.
2. Mezcle los ingredientes hasta que se mezclen (alrededor de 5 a 10 minutos)
3. Una vez fundido, retirar del fuego y dejar reposar durante 3 minutos.
4. Deje que la mezcla llegue a un sólido. Para acelerar el proceso, coloque en el refrigerador.
5. Una vez sólido, utilice una batidora eléctrica para batir la crema. Poco a poco venido a alta velocidad y el látigo durante 3-4 minutos o hasta que esté suave y esponjosa.
6. Coloque en un recipiente. Para utilizarlo, se frota sobre los talones para ayudar a suavizar y calmar ellos. Para obtener los mejores resultados, añada una cantidad generosa de los pies con los calcetines antes de ir a dormir.



6

## ¿YA CASI GANAS TU PAQUETE DE GRADUACIÓN doTRIBU?

### REQUISITO PARA SELLO

Pon en práctica la receta que quieras excepto la mascarilla para pies ya que esta no se puede envasar. Muestra el producto a tu asesor y consigue tu sello.

**Te recomendamos el exfoliante para pies y manos por la facilidad de elaboración y porque tal vez ya tienes lo necesario.**

**¿Cambiarías algunos productos en tu hogar por estas recetas?**

**¿Cuáles?** \_\_\_\_\_



Las "Clases para llevar" son una idea original de doTRIBU,® todos los derechos están reservados.

