

US ESPAÑOL 2018

**Recetas
Esenciales**

PÁGINA 24

**Guía de Cuidado Facial
para Hombres**

PÁGINA 32

**Empoderando
Mujeres en
Todo el Mundo**

PÁGINA 14

**De Paraguay
PETITGRAIN
(Granito Francés)**

PÁGINA 4

EN ESTA EDICIÓN

características

- 4 PETITGRAIN**
Petitgrain (granito francés) nos da la oportunidad de tener un resultado más intenso debido a la naturaleza no competitiva de la química adicional
- 6 EL ALCANCE DE HEALING HANDS**
Últimas noticias de la Fundación Healing Hands™ de dōTERRA en Bulgaria
- 10 COPAIBA**
Aceite esencial amazónico
- 14 EMPODERANDO MUJERES EN TODO EL MUNDO**
dōTERRA hace posible que mujeres sean líderes locales en el campo de la salud
- 24 LA OPCIÓN DE PARTO EN EL HOGAR**
con Stephanie Fritz la partera esencial
- 36 GUÍA DE CUIDADO FACIAL PARA LOS HOMBRES**
Nutrición y cuidado de la barba
- 38 EXTIENDE TUS ALAS Y VUELA**
Entrevista con Liz Freeman, profesional del paracaidismo y el salto BASE con traje aéreo.
- 44 COME PARA RECUPERARTE**
Uno de los factores más importantes del proceso de recuperación es la manera en que alimentas tu cuerpo.
- 50 CÓMO LOGRAR TUS METAS DE AÑO NUEVO**
un nuevo año, un nuevo tú ...
- 56 BIENESTAR EN INVIERNO**
Por la Dra. Jessica Herzog, MD FAAP ABIHM



“ Me gusta usar **Deep Blue® Rub** (ungüento) todos los días porque verdaderamente ayuda con la recuperación muscular. Es como decir “gracias” ” a tus músculos después de un largo día.

– LAUREN LOVETTE,
New York City Ballet




DEEP BLUE® RUB
SOOTHING LOTION
(CREMA RELAJANTE)

DE PARAGUAY

PETITGRAIN

(GRANITO FRANCÉS)

A photograph showing two men in a forest setting. One man, wearing a white t-shirt and light-colored pants, stands on a wooden stump, holding a long wooden stick vertically. The other man, wearing a patterned shirt and a hat, is leaning over a large, cylindrical wooden barrel, using a long wooden pole to stir or process green citrus leaves inside. The background is filled with dense green foliage and trees.

El aceite de granito francés (Petitgrain) proviene de las hojas y ramitas del árbol de naranja agria. dōTERRA es muy clara en cuanto a lo que espera obtener: cuándo, cómo y qué partes de la planta desea que se utilicen. Hay otros tipos de granito francés (Petitgrain) obtenidos de naranja dulce, mandarina, limón y pomelo. Y entonces, ¿por qué escogimos el de naranja agria? Se debe a los beneficios terapéuticos que observamos. Existen diferencias claras entre ellos. Por ejemplo, el de mandarina es un delicioso agente saborizante pero casi no ofrece ningún beneficio terapéutico.

El aceite de granito francés (Petitgrain) es muy similar al de lavanda -hasta podríamos llamarlo "lavanda varonil" debido a su aroma profundo y herbáceo. Al comparar la química de lavanda (Lavender) y granito francés (Petitgrain) vemos que este tiene casi cuatro veces menos química que el primero. Petitgrain (granito francés) nos da la oportunidad de tener un resultado más intenso debido a la naturaleza no competitiva de la química adicional.

—Dr. David Hill

Vivimos en un día en que el descubrimiento internacional está más disponible y es más valioso para nuestro bienestar que nunca antes; específicamente, encontrar fuentes ideales de diferentes tipos de aceites. dōTERRA ha establecido una norma de abastecimientos que impacta positivamente a toda la industria de aceites, tanto en lo concerniente a la salud como a la economía. Los agricultores ya no reciben pagos injustos. Los agricultores tienen la certeza de pagos confiables y con incentivos por los aceites que producen. La iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto de dōTERRA no sólo ha cambiado la industria de los aceites, sino también las vidas individuales en las comunidades.



dōTERRA recientemente se asoció con varios agricultores de granito francés (Petitgrain) en Paraguay para asegurar la obtención del aceite de la más alta calidad y pureza que se pueda obtener del árbol de naranja agria. El granito francés (Petitgrain) pertenece a la familia Rutaceae y se cree que se originó en Asia Sudoriental. Durante el establecimiento del Nuevo Mundo en los siglos 18 y 19, los jesuitas españoles trajeron consigo la planta de naranja agria. Los árboles de naranjo rápidamente se regaron por todas las selvas y bosques de Paraguay. También se cultivaron varias formas híbridas. Encontrar agricultores dedicados al cultivo sano de árboles de naranja agria fue difícil al principio. Una vez que dōTERRA encontró suficientes agricultores para producir la cantidad que necesitaba, comenzó el proceso de educación. En dōTERRA somos inflexibles en nuestro compromiso con la pureza y la potencia. Debido a esta estricta norma, ofrecemos capacitaciones continuas a estos agricultores, a fin de asegurar la pureza y potencia de los aceites por generaciones futuras. Cuando dōTERRA fue a Paraguay en busca de agricultores para asociarse y abastecerse de aceite de granito francés (Petitgrain) encontró instalaciones de destilación deterioradas y pozos colapsados. Desde que dōTERRA comenzó a trabajar en

Paraguay con estas familias de agricultores, ha crecido el interés en la producción de granito francés (Petitgrain) y dōTERRA ha logrado ser el catalizador para revitalizar varias áreas de producción de granito francés (Petitgrain) que están particularmente necesitadas de oportunidades económicas.

“Mediante la provisión de asistencia técnica y capacitación sobre métodos para mejorar las prácticas de destilación y la calidad del aceite, así como de contratos garantizados a largo plazo a estas familias de agricultores asociados, la iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto de dōTERRA ciertamente ha logrado brindar oportunidades sostenibles en estas áreas empobrecidas”, declaró Tim Valentiner, director de abastecimientos estratégicos de dōTERRA. “Esto es siempre el fundamento de lo que esperamos lograr a través de la iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto.” Jared Moon, gerente de abastecimientos estratégicos de dōTERRA, ha estado administrando los esfuerzos de abastecimiento en Paraguay desde 2016. “En el pasado viví en Paraguay, y ha sido maravilloso regresar y trabajar con agricultores rurales. Este proyecto ha sido precioso para mí debido al amor que tengo por la gente de Paraguay. Conozco a un agricultor que tiene tres hijos en la universidad. Tiene una casita en un área rural de Paraguay, pero le es posible enviar a la universidad a sus tres hijos debido a los bonos adicionales que pagamos. Trabajando con los agricultores de áreas rurales muy empobrecidas, podremos ofrecer empleos a los agricultores mismos y a la vez un incentivo para que sus hijos se queden allí y trabajen la tierra que estas familias han cultivado por décadas.”



EL ALCANCE DE

Healing Hands

Últimas noticias de la Fundación Healing Hands™ de dōTERRA en Bulgaria

Durante la convención dōTERRA One de 2016 los ejecutivos fundadores anunciaron que los asistentes tenían una oportunidad única –ir a un viaje de abastecimiento e incentivo con la Fundación Healing Hands de dōTERRA. Muchos decidieron participar en la rifa para determinar quién iría en uno de seis viajes planificados a Nepal, Guatemala o Bulgaria.

Bulgaria es el punto focal de un proyecto de Abastecimientos Co-Impacto® para fortalecer una economía debilitada a través del robustecimiento de la industria de aceites esenciales mientras obtenemos aceites de alta calidad. La Fundación Healing Hands de dōTERRA es una parte integral del trabajo que se está realizando. El primero de los dos viajes planificados a Bulgaria se realizó en la primera semana de julio, y el segundo grupo partió una semana más tarde. Los participantes de estos viajes sabían que iban a experimentar algo especial.

Proyectos Para Empoderar Comunidades

El enfoque principal de ambos viajes a Bulgaria era crear un área de juegos muy necesaria en un centro comunitario. Los centros comunitarios en Bulgaria típicamente son sede de una variedad de funciones, tales como oficina postal, biblioteca, ayuntamiento, centro de reuniones y áreas para socializar. Agregar un área de juegos segura para niños era prioritario para esta comunidad. Los voluntarios comenzaron a trabajar—lijaron los subibajas, lijaron y pintaron las bancas, y lijaron y pintaron la cerca existente. Mientras tanto, los miembros de la comunidad ensamblaron la nueva área de juegos. Esta es la tercera área de juegos que dōTERRA ha





FUNDACIÓN
Healing Hands
DE
dōTERRA



donado a centros comunitarios locales en Bulgaria. Además de ayudar en el área de juegos, los Distribuidores Independientes prestaron servicio voluntario en Milk Canteen, una organización que da comidas a familias con niños en edades de uno a tres años con costos subsidiados con la ayuda de dōTERRA. Los trabajadores de Milk Canteen estiman que sirven a unos 500 a 1000 niños al día. La experiencia entonces terminó con una cena preparada por los jóvenes en la organización sin fines de lucro, Social Teahouse, que la Fundación Healing Hands de dōTERRA ayudó para restaurar a comienzos de 2016. Social Teahouse trabaja para ayudar a niños huérfanos para aprender destrezas personales y profesionales que les ayudarán a salir del orfanatorio y entrar en el mercado laboral.

Cómo Es Posible Hacer Esto

Los voluntarios apartaron tiempo para visitar la destilería búlgara Esseterre, la operación que hace posible los esfuerzos de fortalecer a Bulgaria mediante el trabajo y los proyectos humanitarios. La destilería actualmente produce aceites esenciales de Lavender (lavanda), Melissa (toronjil) y Frankincense (incienso) para dōTERRA.

Sarah Wimmer, Distribuidora Independiente de Arizona, dice de su experiencia: "es asombroso ver el proceso completo de crear un aceite esencial, y el cuidado y precisión que requiere cada paso del proceso. Desde el campo hasta el laboratorio, dōTERRA ha establecido altas expectativas y normas de excelencia que permitirán producir únicamente lo mejor de lo mejor. Me siento honrada de haber participado en este viaje y ser parte de una empresa que aporta tanto a las comunidades."



SLIM & SASSY® TAZONES DE BATIDOS



MALTEADA VERDE

INGREDIENTES

- ½ aguacate
- 2 plátanos congelados en rodajas
- 1 taza de fresas congeladas
- ½ taza de frambuesas congeladas
- ¼ taza de trozos de piña congelada
- ¼ taza de mangos congelados
- 3 puñados de espinaca
- 1 col rizada
- 2 tazas de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharada de semillas de chia
- 1 cucharada de **Slim & Sassy V-Shake**
- 1 cucharada de **TerraGreens®**

DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora y puré hasta que esté suave.
2. Sirva inmediatamente en tazones individuales.

Sugerencia: Cubra con fruta fresca, granola, semillas o miel.

CONSEJO:

Los sabores pueden variar dependiendo de la madurez de la fruta. Si la receta necesita ajuste, use su mejor juicio sobre qué más agregar.



FRAMBUESA CON COCO

INGREDIENTES

- 2 tazas de frambuesas congeladas
- 2 plátanos congelados grandes
- ⅔ taza de leche de coco
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de semillas de chia
- 1 cucharada de **Slim & Sassy Vanilla TrimShake**

DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora y puré hasta que esté suave.
2. Sirva inmediatamente en tazones individuales.

Sugerencia: cubra con fruta fresca, granola, semillas o miel



MANGO CON PIÑA

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 1 taza de mango congelado
- 1 taza de piña congelada
- ½ taza de leche de coco (o leche de elección)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de **Slim & Sassy Orange Cream TrimShake***

*Disponible como un artículo de oferta por tiempo limitado. Usted puede también agregue 2-4 gotas de aceite esencial de **Naranja Salvaje** a **Slim & Sassy Vanilla TrimShake**.

DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora y puré hasta que esté suave.
2. Sirva inmediatamente en tazones individuales.

Sugerencia: cubra con fruta fresca, granola, semillas o miel



Pregúntale al Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL, DC
Vicepresidente ejecutivo, jefe de
médicos/director del comité de
científicos asesores

P:

**¿Qué hace que
Copaiba (copaiba)
sea diferente
de Black Pepper
(pimienta negra)
y otros aceites
esenciales ricos en
cariofileno?**

R: Copaiba contiene grandes cantidades del sesquiterpeno cariofileno, que también se encuentra en los aceites esenciales de Clove (clavo), Black Pepper (pimienta negra), Melissa (toronjil) y otros. Sin embargo, es la amplitud de sus beneficios lo que hace de Copaiba un aceite esencial único. Al igual que Black Pepper (pimienta negra), es eficaz como limpiador de superficies y posee un alto valor como antioxidante, pero probablemente la propiedad más investigada y valorada de Copaiba son sus beneficios para la piel. Además de apoyar la salud general y tener la habilidad de reducir la apariencia de imperfecciones menores de la piel, hay evidencia que sugiere que la aplicación tópica de Copaiba puede tener actividad biológica en el apoyo de la salud al nivel celular y en la remodelación de los tejidos. Prueba agregar una o dos gotas al humectante de la piel para aumentar sus beneficios calmantes y de apoyo a la salud, y para disfrutar de su peculiar aroma leñoso.

**¡Me siento tan
emocionado con
el nuevo Rose
Touch (rosa mezcla
tópica)! ¿Cuáles
son algunas de tus
maneras favoritas
de usarlo?**

Estamos emocionados en cuanto al reciente lanzamiento de Rose Touch (rosa mezcla tópica); dará a muchas más personas la oportunidad de experimentar este maravilloso y raro aceite. Lo mejor en cuanto al modelo de aplicación prediluida es que provee la combinación perfecta de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) y aceite esencial de Rose (rosa), lo cual ofrece el máximo beneficio y minimiza el desperdicio. Rose (rosa) es uno de los mejores aceites esenciales para la salud de la piel y es aún mejor cuando se combina con el asombroso beneficio emoliente de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado). Mi esposa siempre lleva en la cartera una botella de Rose Touch (rosa mezcla tópica) para usarlo durante el día como humectante y se lo aplica directamente en pequeñas irritaciones de la piel, y a veces simplemente le quita el tapón y huele su relajante aroma.

**Incorporado
a una rutina
de uso diario,
¿qué beneficios
ofrece Blue Tansy
(tanaceto)?**

La característica más distintiva del aceite esencial de Blue Tansy (tanaceto) es su concentración del sesquiterpeno bicíclico camazuleno, que le da su color azul violeta, pero también contiene varios constituyentes más comúnmente conocidos tales como monoterpeno y sabineno. En un patrón de uso diario, Blue Tansy (tanaceto) es excelente para el cuidado de la piel, ya que la investigación experimental ha demostrado que el camazuleno posee una multitud de propiedades benéficas para la salud de la piel. Se ha comprobado que los aceites ricos en sabineno reducen la apariencia de manchas y el camazuleno puede tener efectos calmantes. Agrega Blue Tansy (tanaceto) a tu loción o tonificador dérmico de uso diario, y no te alarmes cuando cambie de color. Para dar un masaje calmante en los hombros y el cuello, dilúyelo con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) y combínalo con unas gotas de Lavender (lavanda) o Helichrysum (helicriso).

Prueba estos aceites esenciales dōTERRA nuevos



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Rose (rosa)

Descripción aromática: floral, dulce-seco
Método de destilación: arrastre de vapor
Origen de abastecimiento: Bulgaria
Parte de la planta: flor

El aceite de Rose (rosa), uno de los aceites esenciales más preciosos del mundo, tiene uno de los procesos de producción más trabajosos y produce muy poco aceite por pétalo. Debido a esto, el aceite de Rose (rosa) tiene un precio elevado. dōTERRA Rose Touch combina Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) con aceite esencial de Rose (rosa). Así brinda al usuario una multitud de opciones de aplicación y uso tanto económicos como prácticos.

How to use:

- ◆ Aplícatelo en las palmas de las manos y cúbrete con ellas la nariz, luego inhala profundamente y disfruta de su edificante sensación.
- ◆ Aplícatelo en el cuello y las muñecas para disfrutar de una bella y romántica fragancia personal.
- ◆ Aplícatelo a los puntos de pulso para disfrutar de un mejor estado de ánimo a lo largo del día.
- ◆ Úsalo en la piel para ayudar a equilibrar los niveles de humedad y reducir la apariencia de imperfecciones cutáneas.

Dato de interés: se necesitan aproximadamente 252,000 pétalos (unas 8000 rosas) para producir una botella de aceite esencial de Rose (rosa). Esto equivale a 42 libras de pétalos de rosa.



COPAIBA

Aceite esencial amazónico

Brasil ocupa casi la mitad de Sudamérica, con un territorio de 3,287,357 millas cuadradas. Dentro de esa área se encuentra el 60% de la pluviselva amazónica. Esto representa más de la mitad de las pluviselvas que quedan en el planeta; el Amazonas comprende el área más grande y biodiversa de pluviselvas tropicales del mundo, donde existen aproximadamente 390 mil millones de árboles. Allí están los árboles de donde extraemos la óleoresina de copaiba, que es destilada para producir aceite esencial de copaiba.



El aceite esencial de copaiba es tan único y eficaz debido a su alto contenido de betacariofleno. La copaiba tiene los más altos niveles de betacariofleno que hasta ahora conocemos. El betacariofleno, también conocido como BCF, es un terpeno. En 2008, científicos europeos descubrieron que el betacariofleno tiene propiedades canabinoideas. Al igual que muchos otros cannabinoides y terpenos, el BCF afecta los receptores CB2 del cuerpo, ignorando los receptores CB1 que participan en el suministro del estímulo asociado con el cannabis, más específicamente, el cannabinoide THC. Por eso es que el aceite esencial de Copaiba (copaiba) tiene la habilidad de proveer beneficios considerables sin actuar como estupefaciente. Y por estas razones el aceite esencial de Copaiba (copaiba) ha llegado a ser un miembro valioso de la colección dōTERRA.

El aceite esencial de Copaiba puede

hallarse en jabones, cremas, lociones y perfumes. Desde el siglo XVI, la copaiba ha sido usada en prácticas de salud tradicionales. La usamos para apoyar la salud de los sistemas cardiovascular, inmunitario, digestivo, nervioso y respiratorio.* Es además un poderoso antioxidante que promueve la salud inmunitaria.*

El aceite esencial de Copaiba se extrae de la óleoresina del árbol de copaiba, que puede alcanzar de 60 a 100 pies de altura. El proceso de cosecha de la óleoresina de copaiba es similar al sangrado del árbol de arce. Un cosechador busca árboles saludables con troncos de gran diámetro. Luego hace un pequeño agujero con un taladro

aproximadamente tres pies arriba del suelo. Una vez que se ha taladrado el agujero, se limpia el aserrín y se coloca el recogedor de óleoresina. El cosechador generalmente logra recoger alguna óleoresina inmediatamente. Una vez que se ha recogido la óleoresina del sangrado inicial, se inserta un tapón en el agujero y el cosechador regresa al árbol cada varias semanas para recoger más óleoresina.

La pluviselva amazónica es muy densa y es casi imposible viajar por ella en vehículos convencionales. Por tal razón, la mayoría de viajes con propósitos personales y comerciales se hacen en lancha. La compleja red de pequeños afluentes y ríos grandes se convierte en



las carreteras y autopistas por dónde se distribuyen diversos bienes.

dōTERRA utiliza una gran red de cosechadores que transportan la óleoresina de copaiba por lancha desde sus aldeas hasta Manaos. Una vez que la óleoresina ha sido inspeccionada, pagada y recogida en Manaos, trabajamos con nuestro socio destilador para destilar por arrastre de vapor la óleoresina y la preparamos para su envío final a Estados Unidos.

Durante un viaje de abastecimiento reciente, Ben Platt, gerente de abastecimientos estratégicos de dōTERRA en América, conoció a una familia de cosechadores de copaiba que no era parte de nuestra red actual. Mientras hablaban acerca de la copaiba, el cosechador expresó frustración por la presión que recibía en cuanto al precio de su óleoresina de copaiba y porque el pago frecuentemente le llegaba más tarde de lo que se había acordado.

"Mientras hablaba con su familia rápidamente reconocí que eran el tipo de personas con las que dōTERRA prefiere trabajar. Estaba claro que conocen muy bien su área de cosecha de copaiba. También estaba claro que son gente trabajadora y honesta que estaría dispuesta a cosechar la copaiba en la manera sostenible que requiere dōTERRA. Los alentamos a unirse a nuestro grupo de cosechadores y les aseguramos que les pagaríamos su óleoresina puntual y justamente. Se emocionaron con esta propuesta y estuvieron de acuerdo en unirse a nuestro grupo de cosechadores. Nos sentimos indudablemente alegres de que esta familia se haya unido a nuestra red de familias que ahora son parte clave de la Red Botánica Global de dōTERRA. Esta experiencia sirve para realzar la importancia de nuestra misión de obtener los mejores aceites del mundo de la mejor gente del mundo. Nos abastecemos de gente excelente al mismo tiempo que nos abastecemos de excelentes aceites esenciales."

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.



Limpieza primaveral



Fórmula atóxica e inocua
para toda la familia

dōTERRA On Guard®
Cleaner Concentrate
(concentrado limpiador)

38140001	12 fl oz	
\$19.33 al por menor	\$14.50 al por mayor	10 VP



Spikenard (NARDO)

El nardo (Spikenard) es originario de las zonas altas de los montes Himalaya. Este aceite esencial es destilado por arrastre de vapor de las raíces de la planta, y ha sido apreciado por siglos, usado tradicionalmente para ungir personas de alto honor. En tiempos antiguos, el nardo (Spikenard) se asociaba con el bienestar, lo sagrado y las sanaciones espirituales.

Históricamente, el nardo (Spikenard) ha sido usado para calmar la mente y elevar el estado de ánimo. Como uno de los aceites esenciales químicamente más complejos que existen, hoy día es sumamente apreciado en todo el mundo por sus beneficios aroma-terapéuticos.

Origen de abastecimiento: Nepal

Método de destilación: arrastre de vapor

Parte de la planta: raíces

Cómo Usarlo

Aromáticamente

- ⌘ Difunde nardo (Spikenard) cuando necesites ayuda para calmar tu mente.
- ⌘ Échate unas gotas de nardo (Spikenard) en las palmas de las manos, ponte las manos alrededor de la nariz e inhala profundamente y disfruta de su sensación calmante.
- ⌘ Echa unas gotas con agua tibia en la bañera y disfruta de un baño extrarrelajante.

Tópicamente

- ⌘ Si deseas relajarte y disfrutar de un sueño nocturno reparador, aplícate unas gotas de nardo (Spikenard) en los pies o en las sienes.
- ⌘ Cuando te sientas estresada, diluye nardo (Spikenard) con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) y date un masaje en las sienes y en la frente.
- ⌘ Agrega 5 gotas al acondicionador para darte un masaje relajante en el cuero cabelludo.

Dato de interés: el nardo (Spikenard) ha sido usado por siglos como perfume y en ambientes religiosos en muchos países.

empoderando Mujeres en todo el mundo

El ciclo menstrual femenino es un don porque da vida y salud. Pero para demasiadas mujeres en todo el planeta, este proceso natural es fuente de vergüenza y aislamiento. A menudo, jovencitas de países tercermundistas paran de vivir y se resignan a aguantar en aislamiento el paso de su ciclo menstrual. Algunas usan cualquier medio a su alcance para manejar su período: algodón del colchón, papel periódico, cáscaras de maíz y otros materiales en lugar de productos de higiene femenina; y otras son aisladas y puestas en cuarentena en sus propios hogares u obligadas a sentarse sobre cartones hasta que se detenga su flujo menstrual. Con cada ciclo menstrual, estas jovencitas se ven obligadas a perder tiempo precioso, lo cual debilita su proceso educativo y restringe sus posibilidades de aprovechar oportunidades generadoras de ingresos.



“La Fundación Healing Hands™ de dōTERRA hace posible que mujeres sean líderes locales en el campo de la salud y creen una solución para sus propias comunidades.”—Celeste Mergens

Generadores de cambio

En 2008, Celeste Mergens, fundadora y ejecutiva principal de Days for Girls estaba prestando servicio voluntario en un orfanato de Nairobi durante un período de violencia e inestabilidad política. Como resultado del caos político, el orfanato aumentó de 400 a 1400 niños. Esta devastadora situación pesaba gravemente en la conciencia de Celeste, y esto la llevó a preguntarse si podría hacer algo más. En medio de la noche, tuvo este pensamiento: “¿qué están haciendo las niñas respecto a su higiene femenina?” ¿La respuesta del orfanato? “Nada.”

Celeste no podía aceptar esa respuesta y con el tiempo convirtió ese “nada” en un algo de influencia al crear la Fundación Days for Girls. La Fundación Days for Girls ayuda a mujeres todos los días poniendo a su alcance kits de higiene femenina, educación de salud y las herramientas que las empoderan en múltiples comunidades.

Cada kit de Days for Girls contiene artículos de higiene femenina que pueden usarse una y otra vez de 2 a 4 años. Nuestros recursos hacen posible que jovencitas y mujeres vayan a la escuela y al trabajo sin tener que parar y aislarse cada mes durante su ciclo menstrual. La organización trabaja también para educar a las mujeres acerca de su cuerpo y salud para que puedan saber el importante papel que juega en sus vidas el ciclo menstrual.

Hasta la fecha, Days for Girls ha proporcionado kits y educación a más de 64,000 mujeres en más de 100 países. Este esfuerzo global está empoderando mujeres en todo el mundo, permitiéndoles ver dignidad en lugar de suciedad, valía en lugar de vergüenza y libertad en lugar de aislamiento.

dōTERRA brinda apoyo

Después de enterarse de la misión de Days for Girls, la Fundación Healing Hands™ de dōTERRA inmediatamente ofreció tiempo y recursos para ayudar en esta noble causa. Emily Wright, vicepresidenta ejecutiva de ventas y mercadotecnia de dōTERRA afirma que “cuando nos enteramos de que había jovencitas que usaban hojas, algodón de colchones, papel periódico, cáscaras de maíz y otros materiales como artículos de higiene femenina, se nos rompió el corazón y supimos que necesitábamos ayudar.”



Desde el inicio de esta asociación a largo plazo, la Fundación Healing Hands de dōTERRA ha puesto continuamente a Days for Girls como prioridad de apoyo. Durante la más reciente convención de dōTERRA, la compañía reiteró su apoyo a Days for Girls con una donación adicional de \$250,000. Además de las donaciones monetarias, la Fundación Healing Hands de dōTERRA procura concientizar a las comunidades para que individuos de todo el mundo puedan actuar en beneficio de las mujeres en todas partes.

El 8 de marzo de 2017, la Fundación Healing Hands de dōTERRA fue anfitriona de un día de servicio entre toda su comunidad, reuniendo a más de 500 empleados y distribuidores de la empresa para celebrar el Día Internacional de la Mujer preparando kits para Days for Girls. En este evento se rompió el récord al preparar 1700 kits de higiene femenina reusables que luego fueron empaquetados y entregados a mujeres en todas partes del mundo.

El vicepresidente de relaciones corporativas y mercados europeos de dōTERRA, Kirk Jowers afirmó que “nos sentimos complacidos al celebrar el Día Internacional de la Mujer en forma tan significativa; los kits de higiene femenina que empleados y distribuidores de dōTERRA ayudaron a crear pueden cambiar la trayectoria de la vida de una jovencita y mejorar sus posibilidades a largo plazo y las posibilidades de su futura familia y comunidad. Cuando una niña puede asistir a la escuela y aprender, aumentan considerablemente sus posibilidades de convertirse en líder en su comunidad y sus capacidades de ayudar a apoyar a su futura familia.”

PRESENTAMOS

CIENCIA dōTERRA



¿Tienes algún pequeño explorador o incisivo futuro científico que siempre está haciendo preguntas acerca de cómo funciona el mundo? Quizás tengas a un futuro químico, doctor o astrónomo a quien le encanta la ciencia y nunca se sacia de ella. Pues bien, dōTERRA tiene un programa para ti: ¡Ciencia dōTERRA para niños!

Lanzado al comienzo de 2017, Ciencia dōTERRA para niños ofrece vídeos, módulos educativos, experimentos y actividades para ayudar a los niños (así como a sus padres) a explorar el mundo que los rodea y entusiasmarse con la ciencia. La promoción de la educación científica en todos los niveles es una pasión que comparte todo el equipo del programa Ciencia dōTERRA para niños y el jefe de médicos, Dr. David K. Hill, DC. Por muchos años, el doctor Hill ha buscado combinar su trabajo en dōTERRA con su deseo de promover la educación científica para niños. Con la adición de la viñeta “Ciencia para niños” en el blog científico de dōTERRA comenzó a tomar forma su deseo.

“Mi esperanza es que el programa Ciencia dōTERRA para niños les ayude a descubrir que la ciencia es algo divertido y fascinante, y que compartan su entusiasmo con sus padres”, declaró el doctor Hill al hablar del programa. “Como una empresa basada en la ciencia, ¿qué mejor manera de aportar que ayudando a fomentar un amor por la ciencia en las futuras generaciones?”

Llegamos a las comunidades locales

Desde entonces, el programa Ciencia dōTERRA para niños ha continuado creciendo, incorporando iniciativas de alcance comunitario. Desde que comenzó el programa en enero, los miembros del equipo Ciencia dōTERRA para niños han hecho presentaciones en varias aulas de escuelas primarias de Utah, enseñando acerca del ciclo de vida de las plantas y brindando experimentos divertidos y fáciles para que participen los estudiantes. Es una excelente oportunidad para que dōTERRA pueda aportar a la comunidad mediante el servicio voluntario en las aulas de clase y encendiendo en los estudiantes la llama de la curiosidad y el deseo de aprender más.

Además, Ciencia dōTERRA para niños tuvo sus primeros dos Campamentos de Verano en el campus global de dōTERRA. Con presentaciones por los científicos de dōTERRA Nicole Stevens y Cody Beaumont y el gerente de instalaciones Rusty Keller, este campamento dio a los niños la oportunidad de explorar los humedales y suelos alledaños a dōTERRA y la instalación de fabricación allí ubicada. Cada presentación alentó a los participantes a hacer preguntas y a usar el método científico para encontrar respuestas. Los niños pudieron aprender más acerca de la ciencia mientras que los voluntarios de dōTERRA tuvieron la oportunidad de ayudar a los niños a explorar y participar en una oportunidad única. Campamentos futuros del programa Ciencia dōTERRA para niños, con la participación de científicos de la empresa de diferentes especialidades, están ya en etapa de planificación, y el equipo del programa está ansioso por poner estos campamentos a disposición de más participantes en meses futuros.



El equipo del programa Ciencia dōTERRA para niños espera expandirse a nuevas escuelas, para aumentar las posibilidades de campamentos de verano y explorar nuevas opciones que ayuden a los niños a desarrollar un alto interés en la ciencia.

Aunque el programa está apenas comenzando, Ciencia dōTERRA para niños ha logrado un progreso considerable en sus primeros meses. En estos momentos el enfoque está en escuelas locales y esfuerzos comunitarios, pero a medida que continúe creciendo, el equipo del programa Ciencia dōTERRA para niños espera expandirse a nuevas escuelas, para aumentar las posibilidades de campamentos de verano y explorar nuevas opciones que ayuden a los niños a desarrollar un alto interés en la ciencia. El programa aún está explorando posibilidades de hacer presentaciones en escuelas secundarias y preparatorias además de prestar servicio voluntario a programas científicos ya establecidos.

Cómo participar

Con todos estos maravillosos esfuerzos, quizás te estés preguntando cómo puedes participar. Un excelente lugar para comenzar es usar y compartir los materiales en línea que ya ha producido el programa Ciencia dōTERRA para niños. ¿Tienes una hija curiosa en cuanto a la manera en que funciona la memoria, las emociones o los sentidos? O quizás necesites alguna dirección para ayudar a tus hijos a entender

la nutrición y por qué es tan importante. Ciencia dōTERRA para niños puede ayudarte en tu trabajo con tus hijos para ayudarles a aprender en cuanto al mundo que los rodea. Tu niño interior quizás aprenda también un par de cosas al participar en experimentos sencillos e instructivos en compañía de tus hijos.

Para saber más acerca del programa Ciencia dōTERRA para niños y averiguar cuándo será el siguiente experimento en que pueda participar tu hijo, visita la sección “Ciencia para niños” en el blog científico de dōTERRA. Con unidades que abarcan una variedad de temas, Ciencia dōTERRA para niños brinda el entretenimiento perfecto, permitiendo a los niños aprender y divertirse al mismo tiempo. Si tienes alguna pregunta acerca del programa Ciencia dōTERRA para niños o si tienes alguna sugerencia de unidades futuras que podríamos incluir en línea, escribe a scienceforkids@doterra.com. El programa Ciencia dōTERRA para niños apenas está comenzando, pero ha iniciado muy bien, con posibilidades ilimitadas que el equipo del programa está ansioso por compartir contigo.

Limpiador de microondas

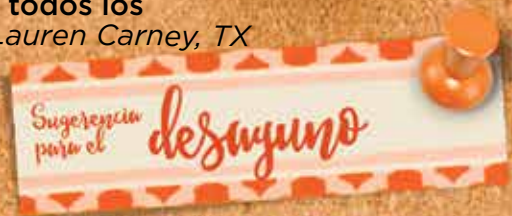
1. Calienta una taza de agua con 3-4 gotas de aceite de Lemon (limón) por 4 minutos (lo necesario para llevarlo al punto de evaporación).
2. Déjalo estar por unos cinco minutos y luego saca cuidadosamente la taza.
3. Limpia el microondas con un trapo, ¡así de fácil!

“El vapor con Lemon (limón) ciertamente ayuda a zafar todos los desechos pegados sin tener que restregar tan duro.” - Lauren Carney, TX



Miel con On Guard

“Tengo un frasco de vidrio que lleno con miel pura y le agrego 3-4 gotas de doTerra on Guard. Llevo al trabajo avena instantánea con un par de bolsitas de té. A media mañana echo una cucharadita de miel On Guard en la avena y otra en una taza de té para desayunar. La miel les da un delicioso sabor, y es además una excelente manera de fortalecer mi sistema inmunitario, especialmente durante la época de altas amenazas estacionales.” - Sylvia Snow, WA

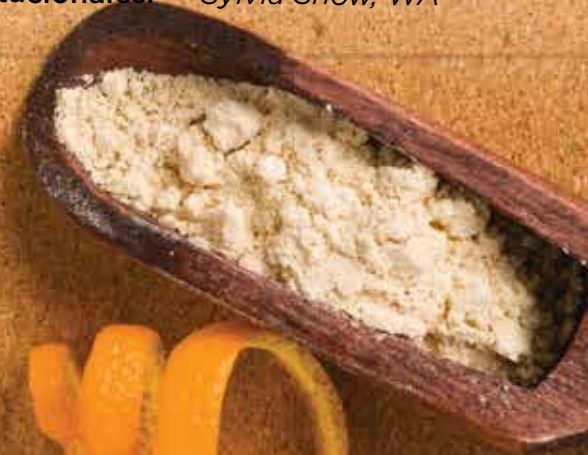


Desayuno licuado de Cara

“Esta receta me recuerda una de mis meriendas favoritas de la infancia, las paletas de crema; ¡qué sabrosos recuerdos!” - Cara Hofer, Canada

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 banano | 1 taza de leche de almendras |
| Algunos cubos de hielo | 1 cucharón de Slim & Sassy V Shake (licuado V) |
| 2 cucharaditas de semillas de chía | 2 gotas de aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre) |
| 2 cucharaditas de semillas de cáñamo | |



Baño de menta, lima y sal

- 2 tazas de sales de Epsom
- Hierbabuena fresca, finamente cortada
- Jugo y zumo de una lima
- 3-5 gotas de aceite esencial de Peppermint (menta)
- 3-5 gotas de aceite esencial de Spearmint (hierbabuena)
- 3-5 gotas de aceite esencial de Lime (lima)

* En un tazón pequeño, combinar la sal, la menta y el jugo y zumo de lima. Mezclarlos bien. Agregar los aceites esenciales. Mezclarlos hasta que se combinen bien las fragancias. Echar 1/2 taza de sal en la bañera.



#ComparteAromaTouch

“Nunca subestimes el valioso e importante impacto que tienes en cada vida que tocas. Porque el impacto que causes hoy tendrá consecuencias poderosas en cada mañana.”—Anónimo

Cada uno de nosotros tiene el tiempo muy ocupado con tantas cosas que hay que hacer en el día. Con frecuencia nos abruma el “nunca tener tiempo” o “siempre estar demasiado ocupados”. Quizás nos preguntemos si verdaderamente somos capaces de tener un impacto positivo en otras vidas cuando tenemos horarios tan ocupados. Hay tantas veces en que estamos tan ocupados que no tenemos tiempo para compartir, pero no deberíamos vacilar en usar el tiempo que tengamos disponible para tener un impacto positivo en la vida de otras personas. Y entonces ¿qué podemos hacer cuando solamente tenemos unos minutos para servir a quienes nos rodean? Compartir la Técnica Manual AromaTouch® es un acto de servicio poderoso que no requiere mucho tiempo. Nos ha conmovido ver cuántos de ustedes han tomado esto en serio y han estado usando constantemente la Técnica AromaTouch para tener un impacto positivo en las personas que los rodean. Nos sentimos honrados de compartir sus experiencias y ver el impacto que tendrán “en cada mañana”.



Aliviar las cargas

Cuando llegué a casa anoche, encontré a mi querido esposo completamente vestido y metido bajo el edredón de nuestra cama. Su dedicación a los quehaceres del hogar mientras yo construía nuestro negocio lo habían dejado agotado. Su enfoque ha sido asegurarse de que nuestros cinco pequeños estén bien atendidos, y al hacerlo ha descuidado sus propias necesidades físicas. En ese momento, yo no sabía exactamente lo que andaba mal, así que decidí darle un masaje de cuerpo entero con nuestra probada y comprobada Técnica AromaTouch. Lo convencí para que se bajara de la cama y se subiera sobre mi mesa de masajes. Cuarenta minutos más tarde estaba completamente relajado y durmiendo profundamente. Me encanta el hecho de que los aceites para la Técnica AromaTouch son la solución para todo: apoyan el cuerpo mientras lo relajan y lo equilibran. Esta mañana mi esposo se levantó antes que yo; ¡creo que se siente mucho mejor!

—Alicia Simon

El poder de acariciar

El poder de una caricia es profundo. Calma, nutre y sana; es una parte fundamental de nuestra vida. Hoy fui a visitar a mi abuela de 102 años que, a menos que se recupere como lo ha hecho por años, está entrando en los días finales de su vida aquí en la tierra y preparándose para la vida eterna en el cielo. Todavía es tan dulce como siempre, pero yo puedo sentir que estos momentos son un poquito diferentes. Se la ve menos enérgica y hay otras señales, y por eso decidí usar con ella la Técnica Manual AromaTouch y darle un masaje con aceites esenciales en los pies. Esta dama ha hecho tanto por mí, que este acto de servicio final es una pequeña retribución que con gusto quise darle: quería acariciarla con amor para hacerle saber cuánto significa para mí. No dijo mucho, simplemente exclamaba “¡oh, no sabes lo bien que eso se siente!” una y otra vez. Sé que los aceites están haciendo algo por ella, pero lo más importante fueron mis caricias. ¡Nunca olviden el poder de acariciar!

—Becca Dallain

Lazos más fuertes

Mi hijo de nueve años tuvo un día muy malo el lunes. No quiero dar detalles, pero tuvo malas experiencias con otros niños. Le dije que se sentiría mejor si me permitía darle un masaje usando la Técnica Manual AromaTouch. Se mostró escéptico, pero de todas maneras me permitió hacerlo. Saqué mi aceite de Wild Orange (naranja silvestre). Tiene un aroma tan edificante. Puse más tiempo y cuidado al aplicarle la Técnica Manual AromaTouch para demostrarle mi cariño. Para cuando terminé, él estaba mucho más calmado. Nos abrazamos (¡me encanta que todavía le guste abrazarme!). Le dije en broma “¿podrías reconocer que mamá tenía razón y que los aceites te ayudaron un tantito?” Entonces respondió sonriendo, “no, ¡me ayudaron mucho!”. Se me había olvidado que aplicar aceites esenciales a mis hijos siempre nos acerca un poco más.

—Sarah DeGross

¿Te gustaría compartir alguna experiencia con nosotros? Etiquétanos en Instagram con @sharearomatouch y usa el hashtag #sharearomatouch o envíanos tu historia por correo electrónico con fotografías a sharearomatouch@doterra.com.

Chocolate & Aceites Aceites



Pastel de chocolate con ganache de Wild Orange (naranja silvestre)

Ingredientes:

2 tazas de azúcar granulado
1 taza de aceite
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
1 taza de suero de
mantequilla
¼ taza de cacao
2 tazas de harina
todo-propósito
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de
bicarbonato
1 taza de agua caliente

Ganache:

1 taza de chips de
chocolate semidulce
½ taza de nata espesa
2 gotas de aceite de Wild
Orange (naranja silvestre)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375° Fahrenheit.
2. Cubre una bandeja con una capa de mantequilla y rocía encima el polvo de cacao.
3. En un tazón, combina los ingredientes líquidos exceptuando el agua caliente.
4. En un tazón separado combina los ingredientes secos.
5. Agrega lentamente los ingredientes secos a los ingredientes líquidos, remueve hasta que queden uniformes.
6. Removiendo lentamente, agrega el agua caliente. Una vez que queden bien combinados los ingredientes para, no los mezcles en exceso.
7. Hornea por 30 a 35 minutos, hasta que un palillo salga limpio.
8. Mientras horneas, combina los ingredientes del ganache en un tazón. Calientalos por 2 minutos en el microondas.
9. Permite que el pastel se enfríe por 1 hora. Rocía el ganache sobre el pastel.

Mousse de Peppermint (menta)

Ingredientes:

½ de taza de chips de chocolate y leche
½ de taza de chips de chocolate semidulce
1 ½ tazas de nata espesa (separada)
2 gotas de aceite de Peppermint (menta)
3 cucharadas de azúcar granulado
½ cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Combina los chips y ½ taza de nata espesa en un tazón, y derrítelos en el microondas por 2 minutos, removiendo cada 30 segundos. Refrigéralo por 10 minutos.
2. Bate la nata espesa restante con 3 cucharadas de azúcar granulado, ½ cucharadita de vainilla y 2 gotas de aceite de Peppermint (menta). Cuando forme picos, combínala con la mezcla de chocolate.
3. Sírvelo inmediatamente o refrigéralo.

Discos de chocolate y Lavender (lavanda)

Ingredientes:

2/3 de taza de chocolate agrídulce
1 cucharadita de pasta de grano de vainilla
1 gota de aceite de Lavender (lavanda)

Instrucciones:

1. Cubre una bandeja para hornear con papel de pergamino.
2. Derrite el chocolate en el microondas, removiéndolo cada 30 segundos.
3. Una vez derretido, agrega la vainilla (sigue removiendo).
4. Usa una cuchara grande para colocar bolas sobre el papel pergamino. **Sugerencia:** deja espacio para que se expanda la mezcla.
5. Golpea la bandeja sobre el mostrador para aplanar las bolas hasta convertir las en discos.
6. Rocía con nueces, pistachos, miel, lavanda comestible y pétalos de rosa comestibles, lo que quieras, y déjalo estar.



Trufas de cardamomo

Ingredientes:

1 aguacate pequeño
1 ½ tazas de chips de chocolate semidulce
½ de cucharadita de pasta de grano de vainilla
2 gotas de aceite de Cardamom (cardamomo)
½ de taza de nueces (opcional)

Instrucciones:

1. Haz un puré con el aguacate.
2. Derrite los chips de chocolate en el microondas, removiéndolos cada 30 segundos.
Sugerencia: aparta 1/4 de taza de chocolate derretido para usarlo como salsa.
3. Agrega el aguacate, la vainilla y el aceite de Cardamom (cardamomo) al chocolate derretido y combínalos.
4. Cúbrela con plástico y déjala en reposo por unas horas.
5. Usando un cucharón crea bolas con la mezcla de chocolate.
6. Mételas en la salsa de chocolate y rocíalas con polvo dorado, cacao o granas.

Macarrones de chocolate

con ganache de chocolate y Black Pepper pimienta negra

Ingredientes:

1 taza de azúcar pulverizado
½ taza de harina de almendras fina
2 cucharadas de cacao en polvo
2 claras de huevo grandes (al tiempo)
½ de cucharadita de cremor tártaro
Pizca de sal
5 cucharadas de azúcar granulado

Ganache:

½ taza de chocolate semidulce
½ taza de nata espesa
2 gotas de aceite de Black Pepper (pimienta negra)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375° Fahrenheit.
2. Forra la bandeja para hornear con papel pergamino.
3. Combina el azúcar pulverizado, la harina de almendras y el polvo de cacao en un tazón y desecha cualquier trozo grande.
4. Bate las claras de huevo, la sal y el cremor tártaro hasta que queden espesos. Agrega el azúcar granulado. Bátelo hasta que espese.
5. Mezcla los ingredientes secos con las claras de huevo.
Sugerencia: usando una espátula de goma, mézclalos hasta que queden uniformes y espesos.
6. Llena una bolsa para pasteles y haz círculos de una pulgada con la crema.
7. Golpea la bandeja para hornear sobre el mostrador hasta que aparezcan burbujas de aire en la superficie y la mezcla para galletas se vea aplastada.
8. Deja los macarrones en reposo por 30 minutos, luego hornéalos por 12 minutos.
9. Combina los ingredientes para el ganache. Calientalos por 2 minutos en el microondas, removiéndolos cada 30 segundos. Una vez que estén combinados, refrigéralos por 20 minutos.
10. Una vez que las galletas estén frías, llénalas con ganache y refrigéralas por 1 hora.

TRANSFORMA TU BOLSA DEL GIMNASIO

Una de las mejores maneras de asegurar que irás al gimnasio antes o después del trabajo es tener lista la bolsa que llevas al gimnasio. Si la tienes preparada de antemano ahorrarás tiempo, y te ayudará a no perder oportunidades de hacer ejercicio. Así que, no permitas que la excusa “no tengo lista la ropa” te impida llegar al gimnasio.



Aceites esenciales

- 1 **Cypress (ciprés)** Aplícalo en los pies y las piernas en preparación para tu rutina de ejercicio.
- 2 **Deep Blue® Rub (ungüento)** Masajéate los músculos después de tu rutina de ejercicio y disfruta de la sensación de alivio.
- 3 **dōTERRA Motivate® Encouraging Blend (mezcla alentadora)** Aplícatelo en los puntos de pulso para aumentar tu motivación para hacer ejercicio.
- 4 **Slim & Sassy® Metabolic Blend (mezcla metabólica)** Echa un par de gotas al agua antes de hacer ejercicio para disfrutar de un aumento en tu nivel de energía y en tu actividad metabólica saludable.*
- 5 **Mito2Max** Toma dos cápsulas diariamente para apoyar tu energía mental y física.*
- 6 **dōTERRA Balance®** Úsalo antes de una clase de pilates o yoga.
- 7 **dōTERRA Breathe® Drops (grageas)** Una gota antes de correr o cualquier otro tipo de ejercicio te ayudará a abrir las vías aéreas y podrás respirar más fácilmente.
- 8 **dōTERRA Breathe®** Aplícatelo en el pecho para vigorizar tus sentidos.
- 9 **Correct-X®** Calma e hidrata la piel irritada por los zapatos o por roces en los juegos.

Higiene personal

- 10 **HD Clear®** Face Wash (jabón facial)
- 11 **dōTERRA Salon Essentials® tamaño viajero Protecting Shampoo** (champú y acondicionador)
- 12 **dōTERRA Natural Deodorant** (desodorante natural)
- 13 **Hazlo tú mismo:** rocío limpiador de equipo o tapete de yoga
 - Botella de 2 a 4 onzas con atomizador
 - 5 gotas de la mezcla **dōTERRA On Guard®**
 - Hamamelis (un cuarto de la botella con atomizador)
 - Agua filtrada
 - Combina todos los ingredientes juntos en la botella de vidrio.

Mézclalos bien, rocía y limpia.

Extras

- **Champú seco** Lleva un pequeño contenedor de champú seco para acondicionar cabello y cuero cabelludo grasosos.
- **Toalla de gimnasio** Lleva una toalla para limpiar el sudor de tu cuerpo y del tapete de yoga.
- **Cinta y sujetadores del cabello** Si tienes cabello largo, tienes que llevar estos artículos.
- **Audífonos**
- **Portatéfono**
- **Cuerda para saltar** Saltar cuerda por 10 minutos es una excelente manera de calentar tu cuerpo.
- Lleva un juego de **ropa y calcetines** extra.
- No te olvides de llevar una **bolsa vacía** para guardar la ropa sucia después del ejercicio.

Envía fotos de la transformación de tu bolsa de gimnasio a living@doterra.com y tendrás la oportunidad de ganar esta bolsa con el logotipo de doTERRA

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

La Opción DE PARTO EN EL HOGAR

con Stephanie Fritz, la partera esencial

¿Cuál es tu filosofía en cuanto a los partos?

Los partos en el hogar no son para todas las mujeres. Mis clientas y yo somos un equipo. Examinamos todas las opciones relacionadas con el embarazo, la labor de parto y el nacimiento, y yo las apoyo en lo que escojan dándoles educación y opciones.

Soy madre de cuatro hijas, tres de las cuales nacieron en mi casa. Creo que son estas experiencias las que han formado mi visión de lo que debería ser el cuidado de la salud de la mujer. Sé por experiencia personal la gran diferencia que puede hacer la información y una sensación de control en una mujer que está a punto de dar a luz.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de usar a una partera y dar a luz en tu casa?

Hay estudios que muestran que un ambiente no familiar puede poner en peligro la labor de parto. El miedo y la incomodidad pueden aumentar la experiencia de dolor durante la labor de parto, mientras que el relajamiento puede, de hecho, reducir el estrés, aumentar el flujo de oxígeno hacia el bebé y ser un apoyo positivo para la madre durante el parto. Cuando una mujer da a luz en su hogar, tiene a su favor el hecho de "jugar en su cancha". Puede desplazarse libremente, usar su propia ropa sin preocuparse de la apertura dorsal de su bata, comer y beber lo que quiera para mantener su nivel de energía, relajarse con un baño tibio y aceites esenciales, pedir un masaje en los pies a alguna amiga que la esté apoyando y hasta dar a luz en cualquier posición en que se sienta cómoda. La mujer está muy a tono con lo que está pasando en su cuerpo, y la mayoría del tiempo quiere tener el control durante este proceso. Tener el control en su hogar, en un ambiente familiar, le ayuda a eliminar temores y sentimientos de ansiedad. Mi intención es proveer un espacio seguro, cómodo y familiar para que la mujer pueda hacer lo que sabe hacer en forma natural.

¿Qué éxitos han tenido tú y tus pacientes al usar aceites esenciales dōTERRA?

El uso de aceites esenciales durante el embarazo crea un tipo de empoderamiento que es muy valioso. La habilidad de tener soluciones oportunas y eficaces es algo esencial.

Las mujeres experimentan muchos cambios en sus cuerpos y pueden sufrir muchos malestares en común, como la náusea matutina y otros trastornos ocasionales. Cuando mis clientas me llaman porque están sufriendo con la náusea matutina durante el embarazo, les recomiendo los aceites esenciales de Peppermint (menta) y Cardamom (cardamomo). También he tenido mucho éxito en mi práctica usando Peppermint (menta) y Myrrh (mirra) para ayudar a colocar al feto en la posición óptima. Cuando una madre necesita apoyo extra para el dolor en la espalda, le recomiendo Deep Blue® y siempre regresa con gratitud por el alivio recibido. Si se usan correctamente, creo que los aceites esenciales pueden ayudar inocuamente durante el embarazo y debemos aprovecharlos. Los beneficios asociados con los aceites esenciales pueden ser extremadamente útiles durante el embarazo, tanto en el aspecto físico como en el emocional.

¿Qué sugerencias le darías a las mujeres que están esperando un bebé para mejorar su experiencia de parto?

Recuerden que la educación es empoderamiento, así que les recomiendo leer libros relevantes para la experiencia de parto que desean. Si se está planeando un parto en el hogar, entonces hay que leer sobre ese tema, pero también hay que tener un plan B y hasta un plan C a fin de estar preparadas si no se puede ejecutar el plan A.

El relajamiento es la clave de un parto exitoso. También hay que estar preparadas ya sea si se hace en un hospital o en el hogar con las cosas que puedan hacer que la experiencia sea más cómoda, porque entre más cómoda esté la futura madre, más fácil le será relajarse. dōTERRA Balance® y Wild Orange (naranja silvestre) forman una excelente mezcla para difundir durante el parto. Esta estabilizadora muestra ayuda a equilibrar las emociones y produce sentimientos de valor, confianza y fortaleza; Wild Orange (naranja silvestre) ayuda a reducir sentimientos de ansiedad.

Considera los servicios de una comadrona para que te de apoyo durante el parto y después de él. Ella está dé capacitada para ser tu defensora cuando te encuentres en "la tierra del parto". A menudo ella sabrá exactamente lo que necesitas cuando tú no puedas decirlo con tu propia voz.

¿Qué aceites esenciales recomendarías (y

cómo) durante el proceso de parto?

Hay muchos aceites que pueden usarse durante el parto, pero yo prefiero simplificar y usar el menor número posible.

Labor de parto

Los aceites esenciales de Basil (albahaca) y Black Pepper (pimienta negra) con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) pueden usarse para dar masaje en la parte baja de la espalda a fin de aliviar el dolor durante el parto y para dar más fuerza que permita aguantar el proceso más fácilmente. Estos dos aceites pueden ser especialmente útiles al experimentar dolores de parto en la espalda.

El aceite esencial de Clary Sage (esclárea) ayuda a reducir la tensión, lo cual ayuda con las contracciones. Prueba difundir Clary Sage (esclárea) con Geranium (geranio) y/o Lavender (lavanda).

AromaTouch® massage blend (mezcla para masajes) mejora la circulación y el relajamiento, y calma la mente y el cuerpo. La espalda y los hombros a menudo son áreas de tensión; puedes dar masaje con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) en estas áreas para aliviar el estrés y la tensión.

Parto

La inhalación de aceite esencial de Peppermint (menta) puede ayudar a reducir sentimientos de náusea causados por el malestar. A veces lo uso para voltear a un bebé que está en mala posición. Aplico Peppermint (menta) con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) de una cadera a otra y lo esparzo hacia arriba y sobre el abdomen en forma de arco iris. Aplico Myrrh (mirra) en la parte baja, donde quiero que esté la cabeza del bebé.

Wild Orange (naranja silvestre) y dōTERRA Balance® crean una excelente mezcla para difundir durante el parto. La mezcla estabilizadora ayuda a equilibrar las emociones, apoyando sentimientos de valor, confianza y fortaleza. Wild Orange (naranja silvestre) puede ayudar a reducir sentimientos de ansiedad.

Apoyo perineal para el período expulsivo:

- 20 gotas de Helichrysum (helicriso)
- 20 gotas de Frankincense (incienso)
- 30 mL de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)

Dar masaje suavemente en el perineo durante el período expulsivo para facilitar la salida del bebé.



“Los aceites esenciales son para empoderar al cuerpo en un ambiente que optimiza su capacidad curativa y apoya la salud del sistema inmunitario.* Esta es la razón por la cual el uso de aceites esenciales todos los días es una poderosa herramienta de bienestar.”



Stephanie Fritz es partera profesional certificada, autora, conferencista y capacitadora de AromaTouch®. Ha sido partera en Arizona desde 2000. Comenzó a utilizar los aceites esenciales dōTERRA con sus clientas y sus bebés como solución de salud natural en 2008.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

HAZLO TÚ MISMA
ADORNOS *Y*
JUGUETES

Este verano da a tus hijos la libertad de imaginarse sus propios mundos, e inventar historias: crea un espacio exclusivo para ellos.



GUIRNALDA



LO QUE NECESITAS

- Bolas de lana
- Aguja
- Hilo para bordar

INSTRUCCIONES:

1. Enhebra la aguja, y pasa el hilo por las bolas de lana.
Nota: escoge la distancia deseada de una bola a otra.
2. Haz un nudo al comienzo y al final de la guirnalda.
3. Úsalas como decoración.

Sugerencia: puedes usar las bolas de lana para difundir diferentes aceites esenciales, mientras tus hijos juegan.

TIENDA



LO QUE NECESITAS

- Trozos de madera blanca de 4–3x48 pulgadas
- Broca de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- Tarugo de $\frac{3}{4}$ x 48 pulgadas
- Sujetadores para la sábana
- Pintura del color que quieras (opcional)
- Una sábana vieja

INSTRUCCIONES:

1. Mide cinco pulgadas hacia abajo desde la parte superior de cada trozo de madera blanca, y marca el punto medio.
2. Usando la broca de $\frac{3}{4}$ de pulgada, haz un agujero en el punto medio que marcaste.
3. Coloca los dos trozos de madera blanca uno encima del otro, y mete el tarugo por el agujero.
4. Separa los trozos de madera blanca para crear la forma de una tienda.
Nota: el tarugo debe quedar apretado; de este modo la tienda mantendrá su forma.
5. Pon la sábana sobre el tarugo, y sujeta sus extremos a cada trozo de madera usando los sujetadores. **Sugerencia:** puedes pintar la sábana usando una esponja vieja. Corta la esponja en cualquier forma que desees y luego úsala como un sello.

CUELGA-PLANTAS



LO QUE NECESITAS

- Frasco de suplemento viejo
- Pintura con atomizador
- Cordel

INSTRUCCIONES

1. Rocía el frasco de suplemento con la pintura del color que escogiste.
2. Mientras se seca el frasco, corta trozos de cordel de 8 a 10 pulgadas.
Nota: Corta el cordel más largo si el frasco de suplemento es grande.
3. Une con nudos los ocho trozos de cordel, separa 2 trozos de hilo y únelos dos pulgadas arriba del nudo original. Repite este proceso.
4. Ahora toma una hebra de 2 nudos asociados, anuda esas 2 hebras aproximadamente 2 pulgadas arriba de la otra.
5. Continúa repitiendo este proceso hasta que obtengas la longitud deseada.
6. Siembra una suculenta dentro del frasco, con tierra y agua.
7. Mete el frasco dentro del cuelga-plantas y hazle un nudo al final.

LO QUE NECESITAS

- Ovillo
- Hilo
- Aguja
- Trozo de cartón de 4 x 5 pulgadas

INSTRUCCIONES:

1. Envuelve el cartón con el ovillo aproximadamente 30 veces.
Nota: según la longitud que desees, puedes cortar un trozo de cartón más grande. Si quieres borlas más gruesas, envuelve el cartón con el ovillo más de 30 veces.
2. Sacar un trozo de ovillo, ata un trozo de tres pulgadas alrededor de un lado y corta el ovillo en el otro lado.
3. Dale vuelta, ata otro trozo de ovillo alrededor aproximadamente una pulgada bajo la parte superior, para que se vea como una pequeña bola.
4. Repite los pasos 1-3 para hacer más borlas.
5. Pasa la aguja a través de cada borla para crear una guirnalda.

BORLAS



Aceites Esenciales dōTERRA® en tu rutina diaria

La mayoría de personas que prueban los aceites esenciales dōTERRA acaban enamorándose de ellos. Todos los días escuchamos historias personales de los Distribuidores Independientes de dōTERRA de todas partes del mundo que experimentan los poderosos beneficios que brindan los aceites esenciales y otros productos dōTERRA.

Como cocinero profesional uso los aceites esenciales todos los días en mi cocina, tanto para mi familia como para mis clientes. Los uso para limpiar y desodorizar el aire, así como para limpiar superficies. Siempre tengo a la mano Lavender (lavanda) en caso de cortaduras o quemaduras leves. He creado algunas deliciosas recetas usando los aceites. Mi favorita es la de camotes con pasta de garbanzos.

—Mary Madden-Malnor, MI



“Los uso para todo. Estoy totalmente enamorada de los aceites esenciales y comparto ese amor con los demás siempre que puedo. La prueba son los aceites mismos —¡nadie puede negar lo maravilloso que son!”

—Lynn Selzler-Scharger

Cuando comencé a usar los aceites esenciales pensé que sería exagerado incorporarlos en todos los aspectos de mi vida. Pero, aquí estoy, un año más tarde, y no hay un solo aspecto de mi vida en que no los use. Son la mejor solución, la más eficaz. Comencé mi viaje de control de peso con la línea Slim & Sassy® y me defendiendo de las amenazas estacionales con TriEase.® He reemplazado muchas otras cosas con los aceites esenciales —¡para mí son algo asombroso!

—Megan Carnachan, NY

¡Nos encantaría escuchar tu historia!
Escribe a living@doterra.com con
tu rutina de aceites esenciales dōTERRA.

Todas las mañanas, cuando me despierto, difundo dōTERRA On Guard® por toda mi casa. Hecho Lemon (limón) en el agua que bebo para limpiar mi sistema. Le pongo DigestZen® a mi hijo en el estómago y le froto los pies con dōTERRA On Guard® antes de salir a la calle. He estado haciendo esto casi todos los ocho meses desde que nació. ¡Nos encanta dōTERRA!

–Abbigayle Williams, KY

He incorporado estos ASOMBROSOS regalos de la tierra en todos los aspectos de mi vida. dōTERRA me ha dado soluciones saludables y ha cambiado mi vida. Todas mis rutinas diarias incluyen dōTERRA. Mis productos para el cuidado de la piel, cuidado del cabello, higiene personal y baño son dōTERRA.

Todos mis suplementos y vitaminas son dōTERRA. Mis productos de limpieza y rutina son dōTERRA.

Los aceites que difundo en mi casa, en mi trabajo y en mi automóvil son dōTERRA. Cocino con los aceites y uso los productos Slim & Sassy. Uso los aceites y mezclas a diario: aromáticamente, tópicamente e internamente. VIVO y AMO dōTERRA.

–Deborah Bosco, PA

Sirvo como voluntaria en una organización llamada Joined Forces Yoga. Enseñamos clases de yoga a militares activos en bases y puestos. Nuestras clases son completamente gratis. Proporcionamos todo el equipo y los instructores; todo mundo sirve 100% sin paga, voluntariamente. Voy a la base militar Ft. Campbell todas las semanas y uso los aceites esenciales dōTERRA en las clases que ahí doy. Siempre me asombra lo mucho que los soldados disfrutan de los aceites. Escojo diferentes aceites dependiendo de la vibra que hay cuando llego, pero dōTERRA Serenity® es (y no me sorprende) uno de los favoritos. También me encanta usar Peace® y Lavender (lavanda). Veo el tiempo que paso con los soldados como una rara oportunidad de encontrar algo de estabilidad y calma en un entorno que de otro modo es de estrés elevado.

–Kristin Benton, TX

Uso Lemon (limón) en la lavandería todos los días y Wild Orange (naranja silvestre) para trapear y limpiar los pisos. ¡Dejan la casa con un fabuloso olor!

–Natasha Warsky-Bullington, FL



Me encanta echar unas gotas de Wild Orange (naranja silvestre) en el piso del baño al ducharme por la mañana. Su dulce aroma es encantador, y la manera perfecta para comenzar el día.

–Sarah Struss, Canadá

Tomo a diario los suplementos dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia), DDR Prime®, Zendocrine® y DigestZen Terrazyme®. Consumo los aceites esenciales de Lemon (limón), Grapefruit (toronja) y Slim & Sassy. Difundo aceites a diario en mi trabajo y en mi casa. El aceite que escojo depende de mi estado de ánimo y la visión que tengo para ese día. Alguien me presentó dōTERRA en octubre de 2015, y mi vida ha mejorado tremendamente a consecuencia de ello.

–Mystina Vogel, SC

Me encantan los aceites esenciales dōTERRA. Cada mañana uso el aceite esencial que mejor satisfaga mi necesidad: Cheer®, Forgive® o Passion®. Dos veces al día uso la mezcla Slim & Sassy con cuatro onzas de agua. En la noche escojo un aceite que me ayude a relajarme del estrés del día, ya sea Peace® o Lavender (lavanda). Estos son solamente algunos de los aceites que uso diariamente.

–Tina Lewicke, FL

LESBOS

Esperanza y Sanación

EN TIEMPOS DE CRISIS

La actual situación de refugiados es la crisis más grande ocurrida en Europa desde las guerras mundiales. Es una crisis que ha afectado a millones de individuos y familias que buscan una mejor vida. Con una vasta mayoría proveniente del oriente medio, la isla griega de Lesbos es un punto focal para muchos de estos refugiados que primero llegan a Turquía y luego a Europa. Lesbos es uno de los puntos geográficos más cercanos a Turquía —donde muchos de estos buscadores de asilo residen temporalmente. Más de 90,000 personas (más de la población local de 86,000) —provenientes de Siria, Afganistán, Irán, Irak y hasta África— viajaron a Lesbos de Turquía en el último año.

Un viaje en busca de esperanza

Los refugiados a menudo llegan mojados y con mucho frío, por lo que se les tiene que atender inmediatamente. Los voluntarios que actúan como contacto inicial de estos individuos trabajan las 24 horas del día para asegurar que los refugiados más necesitados sean atendidos. Estos voluntarios también actúan como observadores. Se sientan en la falda de la montaña o caminan por las playas todo el día tratando de identificar barcos que estén tratando de cruzar el estrecho de Mitilene entre Turquía y Lesbos.

Después de sacarlos de botes, barcos, balsas y a veces hasta del mar mismo, los refugiados que se encuentran más necesitados de atención médica son llevados al campamento Moria. Este es el punto inicial general de los refugiados que buscan asilo en Grecia y Europa. De los dos campamentos de refugiados de Lesbos (el segundo es Kara Tepe), Moria tiene mayor capacidad. En la actualidad, Moria puede acomodar a 2500 personas y tiene planes de expandirse a 5000. Moria es donde todos los refugiados van a ser procesados, contabilizados e investigados. Es un lugar atestado y a veces puede ser incómodo ya que las personas se encuentran emocionalmente exhaustas y atemorizadas. Cada persona pasa un mínimo de 25 días aquí mientras la están investigando. Si se aprueba su permanencia, la persona es reubicada al campamento Kara Tepe, un lugar más comunitario y menos restrictivo. Es aquí donde los refugiados —la mayoría de ellos dueños únicamente de la ropa que llevan puesta— comienzan a reconstruir las vidas que se vieron obligados a dejar atrás.

En Kara Tepe, las familias de refugiados son albergadas en casas temporales. Hay una pequeña escuela, jardín y área de juegos, que ayudan a crear un sentido de comunidad. Aquí estas personas tratan de crear un hogar para sus familias y hacen todo lo que pueden para apoyarse mutuamente. Comparten la escasa comida que tienen y se ayudan mutuamente a lidiar con sus retos y a sobrevivir en sus precarias circunstancias. Kara Tepe actualmente tiene capacidad para albergar a 1100 personas, y tiene planes de aumentar ese número a 1500 tan pronto como le sea posible.

“Cuando vienes de un lugar de abundancia y te encuentras cara a cara con quienes tienen poco o nada, se te puede ablandar el corazón, si es que lo permites”, dice Murray Smith, director administrativo de dōTERRA Europa.”

Oportunidad de servir

A comienzos de diciembre de 2016, doTERRA Europa organizó un viaje humanitario a Lesbos con la Fundación Healing Hands™ de doTERRA, donde brindaron socorro a los refugiados en los dos campamentos locales principales. Trabajando con Steffi de Pous, voluntaria y fundadora de la organización no gubernamental (ONG) Because We Carry, doTERRA Europa y varios Distribuidores Independientes pasaron tiempo preparando comidas, jugando juegos, organizando ropa y compartiendo aceites con cada uno de los refugiados (llamados “invitados” por la gente de Lesbos) en todas las 200 tiendas (1100 personas) del campamento de Kara Tepe. Nuestros Distribuidores Independientes también capacitaron a algunos de los traductores que luego fueron de tienda en tienda mostrando a las familias la manera en

que el aceite esencial de naranja silvestre (Wild Orange) podría ayudarles con su estado de ánimo y otros beneficios. Todos los refugiados mostraron gran aprecio por estos maravillosos regalos.

Because We Carry ha estado recaudando fondos para construir un centro comunal permanente —un lugar donde las familias del segundo campamento se reúnan para tener actividades, distribución de ropa y otras necesidades; doTERRA Europa, junto con muchos Distribuidores Independientes de la región recaudaron los fondos necesarios para financiar el proyecto en su totalidad.

Además, doTERRA Europa está trabajando para crear una oportunidad permanente para que los Distribuidores Independientes europeos sirvan en Lesbos en forma continua. Puesto que ahora tenemos un socio confiable en ese sitio y un proyecto sostenible, más Distribuidores Independientes podrán viajar a Lesbos a fin de servir a estas personas, y a la vez enseñar la



doTERRA Europa, junto con muchos Distribuidores Independientes de la región, se unió para recaudar los fondos necesarios para financiar un centro comunal donde las familias pudieran venir y realizar actividades, distribución de ropa y otras necesidades.

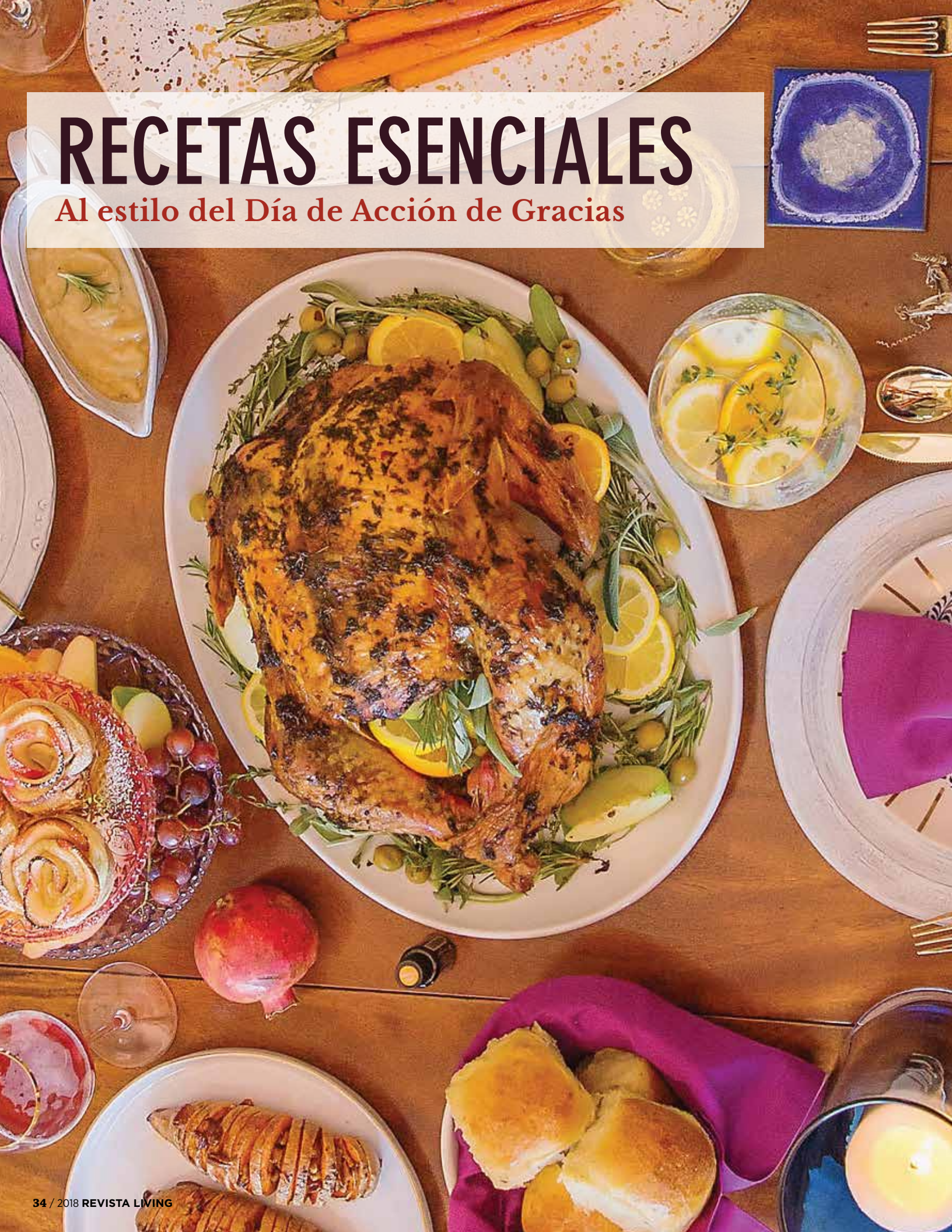
manera en que los aceites pueden ayudar a estas maravillosas familias con tantas necesidades. También hubo una promoción en Europa donde los Distribuidores Independientes pudieron comprar aceites y donarlos directamente al proyecto de Lesbos. Estos aceites incluyen Wild Orange (naranja silvestre), Balance, doTERRA On Guard®, Lavender (lavanda), Melaleuca (árbol de té) y Purify.

A largo plazo identificaremos otras necesidades y oportunidades de servir. Esto nos emociona —y a la vez nos abruma— ya que las necesidades son infinitas.

En la actualidad, hay aproximadamente 60,000 refugiados en Grecia, y se cree que aproximadamente 10,000 de ellos viven en tiendas o albergues temporales.

RECETAS ESENCIALES

Al estilo del Día de Acción de Gracias



Pavo asado en mantequilla cítrico-herbácea

Ingredientes: Mantequilla cítrico-herbácea

- 4 gotas de aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre)
- 3 gotas de aceite esencial de Lavender (lavanda)
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de salvia molida
- 3 cucharadas de romero fresco molido
- 3 cucharadas de tomillo fresco molido
- Pizca de sal y pimienta
- 1 barra de mantequilla sin sal, al tiempo

Para el pavo

- Pavo de 14 a 16 libras descongelado
- ½ naranja grande, cortada en dos mitades
- 1 limón, cortado en cuartas partes
- ½ manzana Granny Smith grande cortada en dos mitades
- 1 cabeza de ajo, cortada en dos mitades
- 5 ramitas de salvia
- 5 ramitas de tomillo
- 2 ramitas de romero

Instrucciones: Para la mantequilla

1. En un tazón pequeño, combina todos los ingredientes y remuévelos para que queden bien mezclados. Ponlo aparte.

Instrucciones: Para el pavo

2. Precalienta el horno a 500° Fahrenheit.
3. Lava el pavo por dentro y por fuera. Sécalo con un paño y colócalo en una parrilla dentro de una bandeja para asar grande. Llena el interior del pavo con la naranja, el limón, la manzana, el ajo y las hierbas.
4. Mete las puntas de las alas debajo del pavo.
5. Usa los dedos para aflojar cuidadosamente todo el pellejo. Usa un cuarto de la mezcla de mantequilla y unta el pavo, completamente debajo del pellejo, cerciorándote de que todo quede cubierto. Aplica el resto de la mezcla de mantequilla sobre el pellejo con una brocha, de modo que quede todo cubierto.
6. Rocía sal y pimienta sobre las pechugas y patas, y luego ata las patas con cordel de cocina.
7. Asa el pavo en la parrilla más baja a 500° por 30 minutos. Reduce la temperatura del horno a 350° e inserta un termómetro para carne en la parte más gruesa de una pechuga. Cocínalo hasta que el termómetro indique 160°.

Nota: el tiempo de cocción dependerá del tamaño del pavo.

8. Sácalo del horno y cúbrelo con papel aluminio. Deja el pavo en reposo por aproximadamente 30 minutos antes de cortarlo.



Zanahorias asadas con tomillo y miel

Ingredientes:

- 2 libras de zanahorias peladas, con la cabeza cortada
- ¼ de taza de conserva de albaricoque
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- ¼ de cucharadita de mostaza molida
- 1/8 de cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 gota de aceite esencial de Thyme (tomillo)
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375° Fahrenheit.
2. Cubre de aceite una bandeja para hornear. Echa las zanahorias en el centro de la bandeja. Ponlas aparte.
3. En un tazón, revuelve los ingredientes y échalos sobre las zanahorias. Revuélvelas hasta que queden cubiertas uniformemente. Pon las zanahorias sin que queden una encima de otra. Hornéalas de 30 a 40 minutos, hasta que queden suaves como para que entre un tenedor. Revuélvelas después de 20 minutos. Rocíalas con perejil si así lo deseas.



Tartas de manzana con queso crema y rosa

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 3 gotas de aceite esencial de Lemon (limón)
- ½ taza de queso crema, suavizado
- 1/2 taza de azúcar pulverizada
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 gotas de aceite esencial de Cinnamon (canela)
- 2 bandejas de masa de hojaldre

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375° Fahrenheit.
2. Corta las manzanas en rodajas finas y sácales las semillas.
3. Combina las rodajas de manzana, el aceite esencial de Lemon (limón) y el agua en un tazón para que las manzanas no se pongan de color café. Seca las

rodajas de manzana y ponlas aparte.

4. Estira la masa de hojaldre. Corta 4 franjas uniformes.
5. En un tazón, mezcla el queso crema, el azúcar, la vainilla y el aceite esencial de Cinnamon (canela).
6. Esparce la mezcla de queso crema sobre una mitad (a lo largo) de cada franja de hojaldre.
7. Arregla y coloca las rodajas de manzana sobre la mezcla de queso crema, con la cáscara hacia arriba.
8. Dobla la parte inferior del hojaldre restante sobre la mezcla de queso crema y las rodajas de manzana. Comenzando en una orilla, enrolla cada franja. Coloca las franjas enrolladas en una bandeja para hornear cubierta de grasa.
9. Hornéalas por 40 minutos.

Salsa de arándanos dulce-picante

Ingredientes:

Bolsa de 10 onzas de arándanos frescos o congelados
1 jalapeño, picado
½ de taza de agua
½ de taza de miel o azúcar blanco
3 gotas de aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes, menos el aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre), en una cacerola.
2. Ponlos a hervir y luego reduce la temperatura para cocerlos a fuego lento por 10 minutos, removiéndolos ocasionalmente.
3. Quítalos del calor y déjalos enfriar. Agrega el aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre). Almacénalo en el refrigerador hasta que esté listo para servir



Tarta de calabaza

Ingredientes:

1 lata de 15 onzas de puré de calabaza
1 lata de 13.5 onzas de leche de coco entera
½ de taza de avena arrollada
2 cucharadas de lino molido
½ taza de azúcar moreno
3 cucharaditas de canela molida
1 gota de aceite esencial de Cinnamon (canela)
2 gotas de aceite esencial de Clove (clavo)
2 gotas de aceite esencial de Ginger (jengibre)
½ cucharadita de sal
1 huevo

1 cucharadita de extracto de vainilla
1 corteza de tarta estándar horneada

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400° Fahrenheit.
2. Mezcla todos los ingredientes hasta que queden sin grumos. Échalos en la corteza horneada, en una cacerola redonda de 10 pulgadas.
3. Hornea por 27 minutos.

Nota: en este momento se verá medio cruda; no te preocupes. Refrigérala descubierta por lo menos 5 horas. La tarta se espesará y cuajará.

4. Échale encima nata montada.

Bollos de romero

Ingredientes:

2 ½ cucharaditas de levadura seca activa
¾ taza de agua tibia
3 cucharadas de azúcar, divididas
¾ de taza de leche tibia
1 huevo grande
3 cucharadas de mantequilla, derretida
2 cucharadas de romero fresco molido
2 gotas de aceite esencial de Rosemary (romero)
1 ½ cucharaditas de sal
1 huevo batido para aplicarlo sobre los bollos
3 ¾ tazas de harina todo-propósito, luego podrías usar más si fuese necesario

Instrucciones:

1. En el tazón de una mezcladora eléctrica bate la levadura, el agua tibia y 1/2 cucharadita de azúcar granulado. Déjalo en reposo por 5 minutos.
2. Prepara la mezcladora con el dispositivo de gancho y mezcla a baja velocidad el azúcar, la leche tibia, el huevo, la mantequilla derretida, el romero fresco, el aceite esencial de romero y la sal.
3. Agrega 2 tazas de harina y mezcla a baja velocidad hasta que todos los ingredientes queden bien combinados. Agrega la harina restante hasta que la masa se separe de los lados del tazón. La masa debe quedar un poco pegajosa.
4. Amásala por 7 a 10 minutos hasta que quede uniforme y elástica.
5. Saca el tazón de la mezcladora y cúbrelo con un paño por 1 hora o hasta que se duplique el tamaño de la masa.
6. Coloca la masa en un espacio limpio y divídela en 12 partes iguales. Enrolla cada parte formando pequeñas bolas y colócalas en una bandeja para hornear de 9 x 11 engrasada.
7. Cúbrelas y deja que se levanten por una hora o hasta que se dupliquen de tamaño.
8. Precalienta el horno a 350° Fahrenheit.
9. Cubre suavemente (usando una brocha) la parte superior de los bollos con una cucharada de huevo batido. Hornea en el horno precalentado hasta que la parte superior de los bollos quede dorada (aproximadamente 23 a 26 minutos).



Para ver una lista completa de recetas e inspiración de cocina visita:
[doterra.com/us/en/blog](https://www.doterra.com/us/en/blog)

Mezclas para difundir en el verano

PAZ VERANIEGA

4 gotas de Lemongrass (citronela)
3 gotas de Spearmint (hierbabuena)
3 gotas de Lemon (limón)

PASIONARIA

3 gotas de dōTERRA Passion®
3 gotas de Grapefruit (pomelo)
2 gotas de Wild Orange (naranja silvestre)

BAJO LAS ESTRELLAS

3 gotas de dōTERRA Serenity®
3 gotas de Lime (lima)
1 gota de Black Pepper (pimienta negra)

AMOR DE VERANO

3 gotas de Wild Orange (naranja silvestre)
3 gotas de Lemon (limón)
1 gota de Peppermint (menta)

PASTO FRESCO

1 gota de Douglas Fir (abeto de Douglas)
1 gota de Basil (albahaca)
2 gotas de Lemon (limón)

POR LA FOGATA

2 gotas de Cedarwood (madera de cedro)
2 gotas de Sandalwood (sándalo)
1 gota de Cypress (ciprés)

POPURRÍ FLORAL

4 gotas de Ylang Ylang
4 gotas de Lavender (lavanda)
1 gotas de Geranium (geranio)

MADRE NATURALEZA

1 gota de Rosemary (romero)
2 gotas de Patchouli (pachulí)
2 gotas de Lime (lima)

GUÍA DE CUIDADO FACIAL PARA HOMBRES

Nutrición para la barba

Te sorprenderá saber lo que una dieta saludable puede hacer por tu cabello. Manteniendo un buen equilibrio de vitaminas A, B y E, estás creando un buen ambiente que promueve el crecimiento del cabello.

Crecimiento de la barba

El cabello facial no siempre crece parejo, por eso conviene cortarlo de cuando en cuando. Muchos hombres no se dejan crecer el cabello facial porque les causa comezón y por eso prefieren afeitarse. Si deseas tener barba, aguanta la comezón con la ayuda de los aceites esenciales dōTERRA.

Bálsamo para la barba

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de cera de abeja
- 1 cucharadita de mantequilla de karité
- 3 cucharaditas de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- ½ cucharadita de aceite de vitamina E
- 2 gotas de aceite esencial de Cedarwood (madera de cedro)
- 2 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)
- 2 gotas de aceite esencial de Rosemary (romero)

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes, salvo los aceites esenciales, en un frasco de vidrio.
2. Coloca el frasco en una cacerola con 1-2 pulgadas de agua hirviendo.
3. Remueve los ingredientes hasta que se derritan y se combinen completamente.
4. Retíralo del calor y déjalo en reposo por 3 minutos.
5. Agrégale los aceites esenciales y remuévelo.
6. Hecha la mezcla en una lata o frasco de vidrio con tapadera.
7. Deja el bálsamo en reposo por 1-2 horas.

Cuidado de la barba

Para mantener tu barba suave y briosa es importante que uses aceites esenciales para acondicionarla y mantenerla con ese brillo.

Pasos para tener una barba suave y briosa

1. Aplica aceite para barba una vez al día.
2. Échate unas gotas de aceites esenciales en las manos.
3. Pásate las manos por la barba de modo que los aceites cubran todos los cabellos, cerciorándote de que los aceites queden uniformemente esparcidos tanto en la barba como en la piel subyacente.

Mantenimiento de la barba

Lávate la barba varias veces cada semana. No se te ocurra usar jabón de barra. Esto te secaría la barba y la piel subyacente. En lugar de ello, usa champú. Siempre aplícate aceites esenciales después de secarte la barba. Se recomienda recortarte la barba cada dos meses para mantenerla saludable. Si te afeitas el cuello y el área alrededor de la barba te mantendrás con una apariencia limpia.

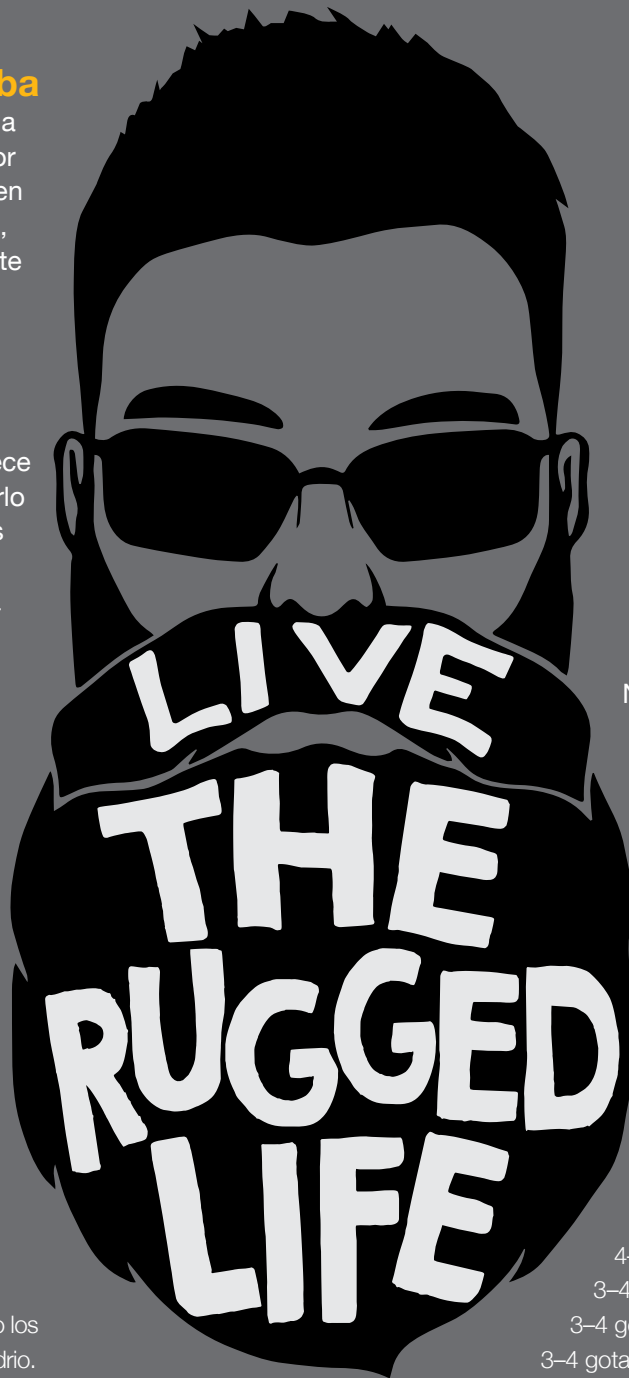
Aceite para la barba

Ingredientes:

- 1 onza de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
 - 4-5 gotas de aceite esencial de Rosemary (romero)
 - 3-4 gotas de aceite esencial de Frankincense (incienso)
 - 3-4 gotas de aceite esencial de White Fir (abeto blanco)
 - 3-4 gotas de aceite esencial de Cedarwood (madera de cedro)
- Frasco pequeño con gotero o tapa

Instrucciones:

1. Echa Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) en el frasco.
2. Agrega los aceites esenciales de Rosemary (romero), Frankincense (incienso), White Fir (abeto blanco) y Cedarwood (madera de cedro).
3. Coloca la tapa firmemente y agita el contenido.
4. Usando las manos o el gotero, aplícate unas gotas y espárcelas por la barba.
5. Cepíllate la barba para darle el acabado perfecto.



VIVE LA VIDA IMBERBE

Mójate la barba completamente

El cabello absorbe agua, especialmente agua tibia. Después de varios minutos tu cabello se debilita, lo cual facilita el afeitado. Bañarte antes de afeitarte es la mejor manera de asegurar que tu barba esté propiamente humedecida. Esto también ayudará a que te duren más las hojas de afeitar. Si no puedes bañarte, enjuágate la cara y luego ponte una toalla humedecida por lo menos por unos minutos.

Usa crema de afeitar

El propósito principal de la crema de afeitar es lubricar la cara para que la hoja de afeitar se deslice fácil y uniformemente. El mejor escenario es dejar la crema de afeitar en la cara por lo menos por un minuto antes de comenzar a cortar, para que la barba esté lo más suave posible. Recomendamos usar un cepillo de barbero, porque ayuda a crear espuma abundante y cremosa con la crema de afeitar que está cerca de la piel. También exfolia, reduciendo así las posibilidades de dejar marcas y protuberancias causadas por la hoja de afeitar. Aplica la crema de afeitar con movimientos circulares que terminen hacia arriba para ayudar a levantar el cabello y alejarlo de la cara.

Crema de afeitar

Ingredientes:

- 1/3 de taza de mantequilla de karité
- 1/3 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- 5 gotas de aceite esencial de Cedarwood (madera de cedro)
- 5 gotas de aceite esencial de Peppermint (menta)
- 5 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)

Instrucciones:

1. Echa todos los ingredientes, salvo los aceites esenciales, en una caldera doble.
2. Retíralos del calor y déjalos en reposo por 3 minutos.
3. Agrega los aceites esenciales y remueve hasta que se mezclen bien.
4. Deja la crema de afeitar en reposo hasta que se endurezca.

Sugerencia: ponla en el refrigerador para acelerar el proceso de enfriamiento.

5. Usando una mezcladora, bate la crema de afeitar hasta que quede ligera y esponjosa.
6. Échala en un recipiente de tu elección.



Usa hojas de afeitar de alta calidad

Usa siempre hojas de afeitar de alta calidad y filosas. Una hoja de afeitar desafilada es dañina para la piel ya que puede dejar marcas en la piel o causar sarpullido. Cerciórate de que tu hoja de afeitar esté en buenas condiciones. Al afeitarte, hazlo siempre en la dirección del cabello. Comienza con los lados, sigue con el área del bigote y por último el mentón. Los pelos del mentón son los más duros y al dejarlos por último estás dando tiempo para que los suavice la crema de afeitar. Enjuaga la hoja de afeitar en agua caliente antes de comenzar a afeitarte y después de algunas pasadas.

Seca y alivia la piel después de afeitarte

Inmediatamente al terminar, que es cuando la piel está más vulnerable, enjuágate con agua tibia y aplícate HD Clear® para limpiar los poros. Después de eso, seca por absorción (sin frotar) con una toalla limpia. No te olvides que no debes frotar, únicamente presionar la toalla suavemente contra piel para que absorba el agua.

Termina con loción para después de afeitarse

Debido a la naturaleza irritante del afeitado, siempre es importante terminar con loción para después de afeitarse. Los ingredientes que contiene el Suero para después de Afeitarse son excelentes para la mayoría de tipos de piel. Es importante encontrar una loción para después de afeitarse que te caiga bien. Experimenta con los aceites esenciales dōTERRA para encontrar tu propio suero.

Suero para después de afeitarse

Ingredientes:

- 1/2 taza de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- 1/4 de taza de agua de rosas (puede comprarse en las tiendas de productos naturales)
- 5 gotas de aceite esencial de productos de incienso
- 5 gotas de aceite esencial de Lavender (lavanda)
- 5 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)
- 5 gotas de aceite esencial de Helichrysum (helicriso)
- 5 gotas de aceite esencial de Myrrh (mirra)

Instrucciones:

1. Echa el Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) y el agua de rosas en un atomizador de vidrio o en una botella con bomba.
2. Agrégale los aceites esenciales y remuévelo.
3. Para usarlo, rocíalo directamente en la piel o échate 2-3 bombazos en las palmas y frótate la piel afectada.

EXTIENDE
TUS
ALAS Y

VUELA



¡Hola! Me llamo Liz Freeman. Fui criada en las montañas Wasatch de Park City, Utah, y soy una artista del esquí. Soy una profesional del paracaidismo en caída libre y el salto BASE. Soy licenciada en ciencias medioambientales y español por la Universidad de Utah. Comencé a practicar el paracaidismo en caída libre en 2009 en Skydive Utah. En 2011 me mudé a Hawai para trabajar en Skydive Hawaii como fotógrafa voladora. Un verano, una vieja amiga de Utah vino a visitarme y me enseñó a volar con traje aéreo. Yo tenía mucho miedo porque tuve un novio que murió en un accidente al volar con traje aéreo en Moab, Utah. Sin embargo, mi primer vuelo fue tan tranquilo que me sentí conectada con él. Continué volando

y entrenándome hasta lograr 1000 saltos con traje aéreo. Un amigo (que ahora es mi novio) y que es instructor de salto BASE se ofreció para enseñarme. BASE es la sigla de Building (edificio), Antenna (antena), Span (puente) y Earth (tierra). El salto BASE es diferente del paracaidismo en caída libre porque está clasificado como paracaidismo desde un objeto fijo. El salto BASE con traje aéreo es cuando alguien vuela con este tipo de traje desde un objeto fijo, generalmente un peñasco. Se necesitan muchos años de práctica para volar con traje aéreo desde una montaña. Oportunidades, experiencias y nuevos amigos me llevaron a más oportunidades y pronto me encontré en Italia, practicando el salto BASE desde enormes paredes de granito. He saltado en Italia, Suiza, Francia y China y por todo el oeste de Estados Unidos. Hasta ahora he logrado 4500 saltos con paracaídas. Algunas personas tratan el salto BASE como un deporte salvaje y temerario. Yo soy muy metódica y trato de limitar el máximo posible de riesgos mediante el entrenamiento y el estudio con los mejores pilotos del mundo.

“Mi pasión es volar por las montañas. Me hace sentirme viva.”

LIZ FREEMAN

LIZ FREEMAN

28 años, profesional del paracaidismo y el salto BASE con traje aéreo; entusiasta de los aceites esenciales dōTERRA

• **Salto de paracaidismo completados: 4500**
• Suiza • Francia • China • Oeste de Estados Unidos

ō: ¿Por qué lo haces?

Liz: No era mi ambición convertirme en profesional del paracaidismo o del salto BASE, pero una vez que los probé, ya no pude verme haciendo otra cosa. Mi pasión es volar por las montañas. Me hace sentirme viva. Después de practicar el salto BASE me siento súper consciente. Además, esto me permite explorar el planeta en una forma muy única. Los amigos que uno conoce y con los que vuela también son excelentes. Me parece que este deporte te hace apreciar más la vida.

ō: ¿Te acuerdas cómo fue tu primer salto?

Liz: Claro que sí, realicé mi primer salto BASE en 2012 desde el puente Perrine en Twin Falls, Idaho. Cuando iba manejando desde Salt Lake City sentí una emoción muy fuerte. Sentí como que tenía mariposas en el estómago. Subirme en el pasamanos del puente fue lo que más miedo me dio. Le pregunte una y otra vez a mi amigo si no me iba a pasar nada. El se rio y trató de alentarme porque, ¿qué garantías puedes darle a alguien que va a hacer un salto BASE? Una vez que me paré sobre el pasamanos, me asomé por la orilla a 500 pies de altura y me sentí lista para saltar! Respiré profundamente, di un paso adelante y activé mi paracaídas. ¡Qué emocionante! ¡Los mejores cuatro segundos de mi vida! Creo que no caí parada, pero eso no importaba. Las cosas pequeñas ya no importaban y sentí la tremenda satisfacción de mi logro personal. Mi primer salto BASE en traje aéreo fue con mi mejor amiga (que también es voladora con traje) en el norte de Italia. Fue nuestro mejor “viaje de chicas”. Yo no sería la mujer que soy hoy sin ella.

ō: ¿Cuál ha sido el salto más peligroso que has dado?

Liz: Trato de evitar saltos peligrosos. Me gustan los vuelos técnicos porque representan un reto para mí y los puntos de salida tienden a ser menos concurridos. Uno de mis puntos

favoritos para saltar con traje aéreo está en Moab. Es definitivamente un salto BASE con traje aéreo tipo “diamante negro”. Muy pocos pilotos saltan ahí. Ese salto es siempre una experiencia especial. Los saltos en Francia también son muy extremos, pero en una manera diferente: saltamos sobre gigantescas rocas empinadas y picudas. ¡Que viva Francia!

ō: ¿Cómo es la experiencia de salto con traje aéreo?

Liz: Mis amigos y yo evaluamos las condiciones del viento a cada minuto, porque los vientos fuertes pueden ser peligrosos y a veces necesitamos trasladarnos a un lugar de menor elevación. Si el clima es apropiado, nos preparamos y saltamos con estas palabras: “¡inos vemos abajo!” Cuando yo era novata, no me gustaba saltar de última. Recientemente, me encanta disfrutar del silencio que reina en la cima de una montaña. Te hace entrar en la tranquilidad Zen antes de volar. Es costumbre hacer un conteo regresivo antes de saltar para calmar la mente. Todo se detiene mientras cuento “3, 2, 1, ¡adiós!” ¡Salto y comienzo a disfrutar de la experiencia aérea! Nunca me he sentido más enfocada que cuando vuelo con traje aéreo. Es la máxima sensación de concentración. Solamente siento el aumento de adrenalina cuando aterrizo.

ō: Si pudieras saltar en cualquier lugar del mundo donde no hayas saltado todavía, ¿cuál sería ese lugar?

Liz: Siempre he querido ir a Noruega; allí están unos de los acantilados más grandes del mundo para volar. Algunos de ellos son dos veces más grandes que las montañas Wasatch y tienen fiordos imponentes. ¡Es como estar en el cielo terrenal!

ō: Antes de saltar, ¿qué haces para prepararte, tanto mental como físicamente?

Liz: Para la mayoría de saltos con traje aéreo que realizo me preparo manejando en medio del desierto o escalando unos 4000 pies verticales en las montañas. Primeramente, siempre me hidrato y duermo bien antes de una aventura mañanera. Antes de saltar, me aplico aceites esenciales, me tomo una taza de café y me como un banano. Necesito caminar un par de horas (con carga en la espalda) para llegar a la mayoría de puntos de salto. Cuando llego a la cima, siempre medito brevemente sobre la belleza del ambiente y expreso gratitud al universo por este mundo tan bello.

ō: ¿Cuáles son tus productos dōTERRA favoritos y cómo los usas normalmente?

Liz: Tengo una rutina que practico antes de cada salto, la cual incluye la aplicación de aceites esenciales. Uso las mezclas dōTERRA On Guard® y Elevation para ayudarme a aguantar las largas caminatas. Una mente calmada es una mente enfocada, y por eso típicamente me aplico dōTERRA Serenity® y Past Tense® Tension Blend (mezcla para aliviar la tensión) en el cuello para calmar mi mente. Cuando me duele el cuerpo debido a las caminatas, uso Deep Blue® Rub (ungüento). Tiene efectos mágicos sobre la tensión en los músculos y el cuello. Cuando lo necesito, uso aceite esencial dōTERRA Breathe® en mi difusor. ¿Toda la gente hace esto no?

ō: ¿Qué consejo le darías a alguien que quisiera probar el salto BASE y los vuelos con traje aéreo?

Liz: Un gran mentor puede cambiar la experiencia de un volador novato. Yo tuve los mejores maestros porque deseaban que yo tuviera éxito y volara bien. Mis maestros fueron siempre pacientes pero brutalmente honestos conmigo. Este deporte se basa en el progreso personal. Todos somos diferentes. Creo que si deseas practicar el salto BASE o vuelos con traje aéreo necesitas comenzar con los fundamentos del vuelo humano. ¡El primer paso es practicar el paracaidismo!



MEZCLA PARA DIFUSIÓN DE NARANJA Y ESPECIAS

 CINNAMON
(CANELA)

 CLOVE
(CLAVO)

 CARDAMOM
(CARDAMOMO)

 WILD ORANGE
(NARANJA SILVESTRE)



dōTERRA®
**PEPPERMINT
BEADLETS**
(MENTA EN PERLAS)

Experimenta una
EXPLOSIÓN
refrescante

VUELVE LA PRIMAVERA

A close-up photograph of a woman sitting on the ground, wearing a dark green athletic top and leggings. She is holding a pair of pink and grey headphones. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a path.

Obras Consultadas

Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. (El impacto del clima en las conductas de ejercicio en verano e invierno.) *Journal of Sport and Health Science*. 2016. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007](http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007).

Y CON ELLA MÁS EJERCICIO

Ya sea por el clima frío o la intensa actividad de los días festivos, lo cierto es que la gente hace menos ejercicio durante el invierno. De acuerdo con un estudio reciente, las personas que hacen ejercicio por lo menos 30 minutos 3 o más días a la semana reducen ese nivel de actividad de octubre a febrero cada año; pero el nivel de actividad aumenta constantemente a lo largo de la primavera y llega a su punto máximo en julio.(1) A medida que suba la temperatura y el blanco del invierno sea reemplazado por el verde primaveral, no te olvides de proceder con precaución al volver a tus rutinas de ejercicio normales. Reanudar la actividad después de un largo descanso puede causarte fatiga o aún lesión. Sé prudente al regresar al gimnasio y estarás en forma rápidamente.

Al despertar de la hibernación física, no únicamente tus músculos y tu sistema cardiovascular necesitan calentamiento, sino también tu sistema nervioso central (SNC) y tus tejidos conectivos. El SNC, que incluye el cerebro y la médula espinal, controla la mayoría de las funciones del cuerpo, y es directamente responsable por la comunicación que resulta en acción muscular. Cuando uno no se está ejercitando, su eficiencia en el reclutamiento de unidades motoras se reduce y se pierde función y fuerza, no debido a la reducción en masa muscular o aptitud física, sino a la inhabilidad de transmitir impulsos musculares. Hacer ejercicio arduo después de un lapso podría sobrecargar el SNC, dando como resultado fatiga corporal general, reducción de la coordinación y mayor riesgo de lesiones.

El ejercicio fortalece no únicamente los músculos sino también los tejidos conectivos. Los tendones y los ligamentos sirven para mantener unidas y estables las estructuras, huesos y músculos. La falta de trabajo mecánico puede debilitar estas estructuras, resultando en un mayor riesgo de lesiones. Hacer ejercicio después de un lapso largo es como estirar una tira de hule frío que no ha estado en uso; su flexibilidad y fuerza no están a su nivel óptimo, y por eso es más fácil que se rompa. Sigue estos principios básicos al regresar al ejercicio rutinario después de largos periodos de inactividad:

Aumenta la intensidad gradualmente

A menos que tengas una fecha límite para ponerte en óptima forma, comienza lentamente y aumenta la intensidad progresivamente. Si le das al cuerpo suficiente tiempo para readaptarse, no solamente reducirás el riesgo de sentir dolor o sobrecargar el SNC, sino que le darás la oportunidad de aumentar la fuerza y capacidad de trabajo de los tejidos conectivos, propiciando así el progreso sostenible. Haz ejercicio como

novato. Si te gusta correr, comienza con carreras de ritmo suave, lo suficientemente fáciles para que puedas repetir las con un día de intervalo. Si disfrutas más de levantar pesas, comienza con rutinas de cuerpo entero, enfocándote en levantamientos compuestos (movimientos que involucran más de una articulación, por ejemplo: agachamientos y press de banca) con cargas livianas y bajas cantidades de rutina total. Aumenta lentamente la carga, la intensidad y el volumen con cada rutina subsiguiente. Aunque las adaptaciones serán más lentas, al avanzar progresivamente hasta llegar a tus niveles anteriores de intensidad eliminarás la posibilidad de exceder tu capacidad y darte por vencido.

Monitoriza tu esfuerzo

Si aún no has leído las instrucciones de ese lujoso monitor del ritmo cardíaco que te dieron para la Navidad, este es el momento ideal. Ya sea que lo percibas sin la ayuda de ningún aparato o que obtengas mediciones objetivas a través de un monitor del ritmo cardíaco o rastreador de actividad portátil, concéntrate en monitorizar tus esfuerzos para maximizar la eficiencia y minimizar los riesgos de lesiones. Una de las mejores maneras de utilizar las mediciones del ritmo cardíaco es monitorizando el progreso. Prueba completar la primera rutina manteniendo un ritmo cardíaco específico, un tanto bajo, y aumentalo lentamente o trata de realizar más ejercicios generales en cada sesión de entrenamiento subsiguiente. Si estás usando un rastreador de actividad, fija una meta específica de calorías quemadas durante la rutina y aumentalas ligeramente en cada rutina subsiguiente. Anota las varias mediciones en un cuaderno y también la manera en que te sentiste durante la rutina y al día siguiente para que tengas un buen marco de referencia de qué tanto puedes empujarte en la siguiente sesión.

No hagas ejercicio si sientes dolor

No hay axioma más destructivo (literalmente) para un programa de ejercicios y el logro de un cuerpo saludable que el que reza "sin dolor, no hay resultados". El ejercicio físico necesario para forzar a tu cuerpo para que mejore no siempre es cómodo, ni tampoco se sentirá bien tu cuerpo al día siguiente, pero el dolor es la manera en que tu cuerpo te indica cuando algo no anda bien. Si sientes dolor intenso, no te sientas culpable por tener que descansar uno o dos días ni por regalarte un masaje con Deep Blue® Rub (ungüento). Dos días de descanso son mejores que dos meses.

El factor más grande para lograr cualquier meta de salud o aptitud física es la constancia. No puedes completar la siguiente rutina si tus músculos están demasiado doloridos para funcionar, si estás sufriendo de sobrecarga al SNC o si estás recuperándote de una lesión. Aumenta gradualmente la intensidad de tu ejercicio, monitoriza el esfuerzo y presta atención al dolor; en poco tiempo estarás lista para lucir ese lindo traje de baño.

C O M E P A R A R E C U P E R A R T E

El ejercicio no fortalece tu cuerpo; fundamentalmente lo avería. Es durante el descanso y la recuperación que tu cuerpo repara los tejidos averiados e inicia el proceso fisiológico que da como resultado un cuerpo más fuerte y magro. Aunque el descanso es clave, uno de los factores más importantes del proceso de recuperación es la manera en que alimentas tu cuerpo. Comer los alimentos correctos puede ayudar a reducir el dolor, restaurar la función normal del sistema nervioso central, proveer los nutrientes necesarios para la reparación y el crecimiento, y reabastecer las reservas de glucógeno para que tengas la energía necesaria para tu próxima sesión de intenso entrenamiento. Desarrolla ese cuerpo esbelto y atractivo que deseas incluyendo estos alimentos en tu dieta regular.

1 Arándanos, cerezas y otras frutas de color oscuro. Entre más oscura y brillante es la fruta, mayor es la concentración de antioxidantes (sustancias que ayudan a evitar el daño causado por radicales libres y agilizan la eliminación de los productos de desecho que resultan del ejercicio intenso). Los arándanos contienen pterostilbeno, antocianinas, proantocianidinas, resveratrol, flavonoles y taninas, que han demostrado apoyo al proceso de inflamación normal y pueden promover mayor energía muscular. Las investigaciones han sugerido que agregar arándanos a un licuado proteínico e ingerirlo después del ejercicio puede acelerar el proceso de recuperación y además mejora el rendimiento. Otros estudios han descubierto que las cerezas pueden reducir el dolor muscular demorado (DOMS, por sus siglas en inglés) y aumentan la producción natural de melatonina, para que puedas dormir mejor y por más tiempo. Para disfrutar de una ráfaga de color, sabor y una gran infusión de antioxidantes, agrega arándanos y cerezas a un licuado proteínico y consúmelo después del ejercicio. Si se te hace difícil integrar las frutas oscuras a tu dieta, Alpha CRS[®]+ Cellular Vitality Complex (complejo para vitalidad celular) contiene una combinación patentada de extractos botánicos que ofrecen poderosos beneficios antioxidantes.*

2 Proteína de suero de leche. Hablando de ese licuado proteínico para después del ejercicio, la proteína de suero de leche, un derivado de la fabricación de queso, es altamente biodisponible, contiene todos los aminoácidos necesarios para reconstruir tejidos magros, es muy rápidamente absorbido y puede tener un delicioso sabor si se mezcla con bayas oscuras. Las investigaciones sugieren que el consumo de proteína de suero de leche después del ejercicio puede aumentar la recuperación y reducir la pérdida de fuerza que es común

después de hacer ejercicio. La proteína de suero de leche es también una de las mejores fuentes de cisteína, un aminoácido que ayuda en la formación de glutatión antioxidante, brindando así un aumento adicional en la protección contra radicales libres. Slim & Sassy[®] TrimShake (licuado para adelgazar) ofrece 8 g de proteína, primordialmente provenientes de aislado de proteína de suero de leche de rápida absorción; perfecto para la recuperación post ejercicio o como merienda nutritiva.

3 Verduras de hoja verde. No existen razones para limitar el consumo de verduras de hoja verde. Bajas en calorías, ricas en vitaminas y minerales, ricas en fibra saciadora, con bajo índice glicémico y ricas en antioxidantes, las verduras de hoja verde son superalimentos altamente disponibles y versátiles que pueden apoyar a todos los sistemas de recuperación. Algunos beneficios menos conocidos de tus verduras de hoja verde favoritas: su alto contenido de agua te ayuda a mantenerte hidratado; una sola porción de espinacas contiene más hierro (desarrollador muscular) que una torta de hamburguesa de seis onzas; contienen altos niveles de potasio, lo cual puede ayudar a evitar los cólicos; y son excelentes fuentes de calcio y magnesio, elementos importantes en el desarrollo muscular, la producción de energía y el metabolismo de carbohidratos.* Agrega un puñado de verduras de hoja verde o una porción de TerraGreens[®] a un licuado después de hacer ejercicio. Entre más consumas, mejor.

4 Pescado graso criado al natural. Hay muchas razones por las que muchos adultos estadounidenses toman aceite de pescado a diario, haciéndolo el suplemento natural más popular. Junto con las conocidas propiedades de apoyo a las funciones cardiovascular, nerviosa e inmunitaria que ofrecen los ácidos grasos omega-3, las investigaciones sugieren que pueden ayudar

con el metabolismo proteínico y ayudar a aliviar el malestar asociado con el ejercicio intenso. Si el sabor o el costo del salmón u otro pescado graso es problema, xEO Mega[®] ofrece beneficios similares en una práctica cápsula de gelatina.*

5 Alimentos fermentados. El yogur, el kéfir, el kimchi y otras comidas fermentadas parecen ser lo que mejor aprueba la investigación de nutrición actual a medida que continuamos descubriendo la importancia de la microbiota intestinal en el bienestar general. Apoyando la proliferación saludable de bacterias benéficas (probióticos), las comidas fermentadas mejoran la absorción de nutrientes, apoyan el metabolismo y fortalecen la función inmunitaria de modo que uno se despierta al día siguiente de una intensa rutina de ejercicio sintiéndose mejor que antes. Si no te gusta el sabor, la suplementación con PB Assist[®]+ puede proveer el apoyo probiótico que necesitas.*

6 Especies (cúrcuma, jengibre, canela). El apoyo antioxidante es el factor principal cuando se habla de recuperación después del ejercicio. Recientes investigaciones sugieren que las plantas radicales como la cúrcuma y el jengibre ofrecen compuestos únicos que pueden apoyar la función y el bienestar muscular y articular. La cúrcuma contiene curcumina, que ha demostrado que reduce las citoquinas inflamatorias y el dolor muscular demorado (DOMS, por sus siglas en inglés).* Otros estudios han sugerido que agregar jengibre y canela a tu dieta puede reducir el tiempo de recuperación y reducir el malestar muscular después del ejercicio intenso.* Agrégale una pizca de especia a tu licuado proteínico o mejora tu régimen suplementario incluyendo Deep Blue Polyphenol Complex[®] (complejo polifenólico), que contiene extractos de cúrcuma y jengibre.



Comer los alimentos correctos puede ayudar a reducir el dolor, restaurar la función normal del sistema nervioso central, proveer los nutrientes necesarios para la reparación y el crecimiento, y reabastecer las reservas de glucógeno para que tengas la energía necesaria para tu próxima sesión de intenso entrenamiento.

Si deseas obtener referencias de investigación, escribe a: scienceblog@doterra.com

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.



MINERALES

¿ESTÁS OBTENIENDO LOS QUE NECESITAS?

Todo mundo ha oído hablar de las vitaminas y sus miles de beneficios de salud. La vitamina A apoya la salud ocular, la vitamina C apoya la salud cardiovascular, la vitamina D es crucial para la absorción de calcio y fósforo,* pero, ¿cuál es el papel que juegan con las vitaminas esas sustancias que suenan como metales? Los minerales son los superhéroes nutricionales desconocidos que mantienen el equilibrio del agua en el cuerpo, regulan los impulsos nerviosos, juegan un papel vital en la síntesis de hemoglobina y, tal y como lo sugieren investigaciones recientes, son particularmente importantes para quienes hacen ejercicio regularmente.*

Casi nadie está obteniendo solamente de las comidas las cantidades recomendadas de minerales. El problema es particularmente serio en las mujeres, ya que pierden minerales preciosos durante la mens-truación y a menudo evitan en sus dietas fuentes ricas en minerales como la proteína, las nueces y las legumbres. Junto con una dieta equilibrada y saludable, cada vez queda más claro que es importante complementar con una fuente de minerales biodisponibles, tales como los que se encuentran en el complejo nutritivo dōTERRA® Microplex VMz®.

Tres minerales en particular son cruciales para quienes desean turbocargar sus rutinas de ejercicio y desarrollar un cuerpo esbelto y atlético.

HIERRO

El hierro juega un papel directo en el transporte de oxígeno y en la creación de glóbulos rojos, y ayuda a regular la

liberación de energía de las células. Si tienes poco hierro, te sientes letárgico y te cuesta completar tu rutina de ejercicio.* Hasta un 20% de mujeres adultas no cumplen con la ingestión diaria recomendada de 18 mg al día (8 mg para hombres), haciendo de esta la más común de las deficiencias de minerales. Quienes hacen ejercicio regularmente corren mayores riesgos. Una de las principales adaptaciones del ejercicio es el aumento en la masa de glóbulos rojos, lo cual da como resultado una mayor necesidad de hierro. El hierro también se pierde a través del sudor y el sangrado gastrointestinal menor que es común durante el ejercicio agotador. Existen dos tipos de hierro en los alimentos y algunas fuentes son más biodisponibles que otras. El hemohierro, que se encuentra casi exclusivamente en la proteína animal y en mayores concentraciones en la carne roja, tiene un radio de absorción del 15 al 18 por ciento. El cuerpo humano solamente puede absorber aproximadamente un 5% del hierro que no es hemohierro, que se encuentra principal-



mente en alimentos de origen vegetal como las legumbres, los cereales y algunas frutas y verduras. La absorción puede verse influenciada por lo que uno consume con las comidas ricas en hierro. La vitamina C que contiene Microplex VMz mejora la absorción, y un estudio reciente comprobó que tomar un suplemento probiótico, tal como PB Assist[®]+, puede aumentar la absorción del hierro distinto del hemohierro hasta en un 50 por ciento.* PB Assist+ es el complemento perfecto para Microplex VMz, que contiene 6mg de hierro altamente biodisponible.

CALCIO

Gracias a la mercadotecnia alimentaria moderna, todos estamos al tanto de los beneficios de fortalecimiento óseo que ofrece el calcio, y que la leche es buena para el cuerpo.* Las cantidades adecuadas de calcio como parte de una dieta saludable, junto con actividad física, pueden reducir el riesgo de osteoporosis en la edad avanzada. Sin embargo, no es tan común conocer otros beneficios del calcio; y que hay muchas, y posiblemente mejores, fuentes que no se originan en los productos lácteos. El calcio juega un papel fundamental en la contracción muscular y en el metabolismo celular, lo cual significa que impacta tu habilidad de hacer ejercicio larga e intensamente.* Las cantidades diarias de calcio recomendadas actualmente son 1000-1300 mg al día. No necesitamos un vaso de leche con cada comida ni una taza de yogur como postre para poder satisfacer esta demanda. Otros componentes saludables de una dieta equilibrada incluyen el pescado graso de aguas naturales, las verduras de hojas

verde-oscuro y algunas nueces (especialmente las almendras) que son fuentes excelentes de calcio que fortalece los huesos y facilita las contracciones musculares. Para quienes no pueden satisfacer sus necesidades por medio de la dieta normal, el complejo nutritivo Microplex VMz ofrece 500 mg de calcio.

MAGNESIO

El magnesio es un componente vital de cientos de reacciones enzimáticas, participa en la contracción muscular y juega un papel importante en la formación de hueso sano.* Este mineral que se encuentra en altas concentraciones en nueces, legumbres y verduras de hojas verde-oscuro también ayuda con la utilización del oxígeno y la glucosa para la energía muscular, lo cual lo hace vital tanto para la fuerza como para la resistencia.

Al igual que el hierro, el magnesio es uno de los minerales que se encuentran en concentraciones altas en el sudor; entre más larga y vigorosamente hagas ejercicio, mayor será tu necesidad. Las cantidades de magnesio recomendadas actualmente van de 310 a 420 mg diarios, pero un estudio reciente descubrió que la ingestión promedio diaria en mujeres es únicamente de 234 a 267 mg.³ El mismo estudio descubrió que quienes usan los suplementos dietéticos tienen una ingestión promedio superior que quienes obtienen magnesio solamente de la comida; y estas personas tienen posibilidades mayores de cumplir los requisitos actuales de ingestión de magnesio. Cada porción diaria de Micro-

plex VMz provee 150 mg de magnesio para complementar tu dieta y ayudarte a cumplir con la demanda de tu cuerpo.

Para apoyar la producción natural y sostenida de energía y las contracciones musculares, y para desarrollar la salud ósea que necesitas para lograr tus metas de aptitud física es crucial cumplir con las cantidades diarias recomendadas para la ingestión de minerales macro y traza.* Aunque una dieta saludable de alimentos integrales no refinados es el fundamento de todo programa de bienestar y un buen comienzo hacia el logro de tus necesidades de minerales, suplementar la dieta diaria con Microplex VMz y PB Assist+ asegurará que tu cuerpo tenga los bloques de construcción que necesita para continuar progresando.*

Obras consultadas

1. Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. *J Int Soc Sports Nutr.* 2006; 3(1): 51-55.
2. Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthen L. Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double isotope crossover single-blind study in women of reproductive age. *British Journal of Nutrition.* 2015; 114: 1195-1202.
3. Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:137681.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

LOS CAMBIOS DEL

OTOÑO

Por el Dr. Brannick Riggs, MD



¡Caray! ¿Pueden creer que ya es otoño otra vez? F. Scott Fitzgerald dijo en *The Great Gatsby*: “la vida comienza de nuevo con la belleza crujiente del otoño.” Crecer en Tucson, Arizona, significó para mí que las temperaturas frescas del otoño eran de 80 a 90 grados. Sin importar dónde vivamos o las bajas en la temperatura, el otoño significa que es hora de que los niños vayan a la escuela. Significa que nuestros hijos que han estado jugando al aire libre todos los días con sus vecinos ahora van a estar en las aulas de clase con otros 30 niños, y en el recreo con cientos más. Significa más estrés en nuestros hogares al tratar de cumplir con tareas escolares, proyectos de clases y actividades extracurriculares. También significa que comenzaremos a enfrentarnos a ciertas amenazas estacionales a medida que cambia el clima y comenzamos a pasar más tiempo en interiores.

¿Cómo podríamos usar los productos dōTERRA para enfrentarnos a los cambios que trae el otoño?

Para apoyar la actividad cerebral saludable



La escuela pone estrés en el cerebro ya que constantemente se nos presenta nueva información que tratamos de almacenar en este maravilloso órgano. No importa el nivel de aprendizaje, desde las matemáticas básicas hasta el cálculo, desde el reconocimiento de letras hasta talleres de poesía, necesitamos que nuestro cerebro funcione óptimamente. Los ácidos grasos esenciales han comprobado que brindan apoyo saludable a la función

cerebral. Aunque los ácidos grasos omega-6 son importantes, tenemos una dieta rica en estos ácidos y no necesitamos ninguna ayuda para consumir más. El consumo óptimo de ácidos grasos omega-6 y ácidos grasos omega-3 debe ser en una proporción de 1:1. Sin embargo, a menudo necesitamos un buen suplemento diario para aumentar nuestro consumo de ácidos grasos esenciales omega-3 y lograr ese equilibrio. **IQ Mega®** o **xEO Mega®** puede ayudarnos a lograr la proporción correcta de ácidos grasos esenciales, apoyando así el desarrollo cerebral saludable en niños y las funciones cerebrales en adultos.*

Para promover sentimientos de calma



Mi madre era maestra de primaria cuando yo estaba creciendo. A menudo comentaba que en días con ventisca los niños regresaban del recreo fuera de control. Era muy difícil promover un ambiente de aprendizaje en su aula de clases para el resto del día. Ella tenía una teoría de que el viento perturba el campo iónico alrededor del cuerpo, lo cual causa que los niños se sientan muy inquietos. Si hubiera sabido lo que ahora sé, le habría recomendado que difundiera **Lavender (lavanda)**, **Cedarwood (madera de cedro)** o **Petitgrain (granito francés)**.

Para promover un intestino saludable



Estudios recientes han demostrado que los microbios que habitan en el intestino afectan los patrones de sueño y la reactividad al estrés del eje hipotálamo-pituitaria-suprarrenal. Esto significa que los tipos de bacterias que tenemos en nuestro tracto gastrointestinal

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

afectan la calidad de nuestro sueño, cómo reaccionamos al estrés y la salud de nuestro sistema hormonal. Influyen en la memoria, el estado de ánimo y la función cognitiva, y son clínica y terapéuticamente relevantes para una variedad de trastornos. Es importante que comamos los tipos correctos de comidas para apoyar la salud del microbioma intestinal. Esto no siempre es fácil de hacer debido al horario de actividades familiares y almuerzos escolares. PB Assist® Jr. es como tener dulces en mi casa. Mis hijos consumen un sobre cada día y consumirían varios si los dejáramos. Les encanta este producto y yo tengo la confianza de que les estoy ayudando a apoyar la función cerebral para que puedan tener la memoria y la capacidad cognitiva que necesitan para los rigores escolares.*

Para dormir bien



El sueño se vuelve especialmente importante cuando estamos tratando de aprender nueva información y retener esa información para recordarla. Varios estudios han demostrado que la falta de sueño lleva al deterioro de la memoria. Los niños en edades de 6 a 13 años necesitan de 9 a 11 horas de sueño cada noche. Los adolescentes en edades de 14 a 18 necesitan un poco menos, aproximadamente de 8 a 10 horas. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño. Con frecuencia esto es difícil debido a las preocupaciones que nos agobian cuando nos quedamos acostados después de hacer tareas, estudiar para un examen o trabajar en alguna asignación de grupo para una clase. Parece que nuestros cerebros quisieran continuar trabajando en el problema inmediato a pesar de necesitar dormir. Los aceites de Petitgrain (granito francés), Vetiver y Lavender (lavanda) aplicados sobre sábanas y

almohadas y en la planta del dedo gordo del pie (donde, según la medicina oriental, está conectada la glándula pineal) pueden ayudar a prepararnos para una noche de sueño reparador. No hay nada mejor que un padre pueda hacer que tomar unos momentos al final del día y sentarse en el borde de la cama de sus hijos frotándoles los pies con aceites y hablando de los incidentes del día. Esto no solamente promueve el sueño, sino que promueve buenas relaciones en el hogar.

Para apoyar la salud del sistema inmunitario



Por supuesto, otoño e invierno son las épocas del año en que nos preocupamos por amenazas medioambientales. En artículos previos he mencionado los productos dōTERRA On Guard®. Estos son

especialmente importantes ya que los niños ahora están en aulas de clase con otros 20-30 estudiantes. Puesto que los niños no son los mejores en asuntos de higiene, en ese ambiente los problemas se esparcen rápidamente. Tomar dōTERRA On Guard beadlets (perlas) diariamente puede apoyar la salud del sistema inmunitario de nuestros hijos. dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash (espuma lavamanos) limpia y suaviza la piel mientras provee protección contra las amenazas comunes que se encuentran en el otoño en la escuela. Si tus hijos están demasiado jóvenes para tomar perlas, puedes incluir la mezcla de aceites dōTERRA On Guard entre los aceites que usas para frotar a tus hijos por las noches.

El otoño es una época del año muy hermosa que trae cambios en los colores de las hojas, el fresco aire matutino y las caminatas nocturnas, así como suéteres, fogatas y el Día de Acción de Gracias. El verano es divertido, pero el otoño nos estabiliza, permitiéndonos reconectarnos con las personas más importantes en nuestras vidas al calor de una taza de té de menta o chocolate caliente.



CÓMO LOGRAR TUS metas de Año Nuevo

Con este nuevo año, ¿por qué no crear un nuevo tú? Esta es la guía básica y un reto personal para ayudarte a mantenerte enfocado y lograr tus metas para 2018.

USA ACEITES ESENCIALES PARA LOGRAR TUS METAS



doTERRA Balance® produce una sensación de equilibrio y tranquilidad en tu mente y cuerpo.



doTERRA Forgive® esta mezcla te ayuda a descubrir la acción liberadora del perdón, el olvido y el seguir adelante.



doTERRA Passion® ayuda a reavivar sentimientos de emoción, pasión y gozo.



doTERRA Motivate® promueve sentimientos de confianza, valor y convicción. Al aplicarte este aceite podrás liberar tus poderes creativos y encontrar el valor para intentar algo nuevo.



doTERRA Serenity® échate una o dos gotas en las manos e inhala durante el día para ayudarte a reducir preocupaciones causadas por los problemas de la vida.



InTune® una sensación de armonía y enfoque se encuentra cerca teniendo a la mano InTune.



doTERRA Peace® al inhalar el positivo y reconfortante aroma de doTERRA Peace y exhalar emociones paralizantes como el miedo y la preocupación, recuperarás la compostura y enfrentarás el futuro con confianza y estabilidad.



doTERRA Cheer® aumenta tu felicidad y positivismo cuando te sientas decaído: simplemente aplicate Cheer.

Recuerda que una meta REAL es

- Específica
- Mensurable
- Factible
- Realista
- Con límite de tiempo

TU RETO Y META EN 2017



VIAJA MÁS. Hazte el compromiso de que este año visitarás por lo menos un nuevo lugar. Si tienes que escoger entre comprar cosas nuevas o viajar, haz el viaje. Viajar expande la mente y el entendimiento del mundo en que vivimos. Más que nada, a través de los viajes creamos recuerdos y experiencias inolvidables. "Nuestras experiencias son una parte más grande de nosotros que nuestras cosas materiales." —*Dr. Thomas Gilovich*



REDUCE EL ESTRÉS. Si no se manejan correctamente, los altos niveles de estrés pueden tener un efecto negativo en tu salud, en tu felicidad y hasta en tus relaciones personales. Cada día, pon como prioridad relajar y restaurar tu mente y tu cuerpo. Sal a caminar, lee un libro, trabaja en un proyecto, medita, toma un baño tibio, respira profundamente o difunde aceites esenciales —cualquier cosa que ayude a tu mente a escaparse del estrés de la vida.



LEVÁNTATE Y MUÉVETE. La actividad física no es únicamente para bajar de peso. Se trata de desarrollar un estilo de vida más saludable. La actividad física regular mejorará tu estado de ánimo y tu sueño, fortalecerá tu sistema inmunitario, reducirá tu presión sanguínea y tu colesterol, y mejorará tu calidad de vida. Encuentra algo que disfrutes hacer y que te haga levantarte y moverte. Toma las escaleras, camina o trotta, haz jardinería, prueba un deporte de invierno o inscríbete en una clase de aptitud física.



ASUME RIESGOS. Rétrate a probar cosas nuevas y a lograr metas que nunca pensaste que pudieras lograr. Recuerda, el crecimiento y el desarrollo personal ocurren cuando te sales de tu zona de confort. "Todos los días haz algo que te dé miedo hacer." —*Eleanor Roosevelt*



GASTA MENOS TIEMPO EN LAS REDES SOCIALES. "Mientras viajaba por numerosos aeropuertos esta semana, se me hizo obvio que nos hemos convertido en una sociedad de zombies. Con tantas escalas, tuve la oportunidad de ver a la gente que estaba a mi alrededor. Todos estaban fijos en su dispositivo electrónico, llevando a sus mentes y corazones lo que el mundo desea que piensen y crean. Estamos perdiendo contacto con lo que somos como individuos, por qué estamos aquí y en qué estamos tratando de convertirnos. Da miedo ver el mucho control que las falsedades de los medios de comunicación (incluso las redes sociales) tienen sobre nuestras mentes, si lo permitimos. Hoy pienso enfocarme en lo que vive en mi corazón. Voy a recomprometerme con la persona que estoy tratando de llegar a ser. He guardado mi teléfono. Es en los momentos de quietud que creamos que la verdadera intuición puede hablar a nuestros corazones. "¿Quién viene conmigo?" —*Emily Wright*



SAL DE DEUDAS. Inscríbete en el programa Libre para Dar de dotERRA y comienza a pagar tus deudas. "Creo que al hacer que nuestra situación financiera sea parte de nuestra evaluación anual, encontraremos la renovada esperanza de que verdaderamente podemos asumir el control de nuestro futuro financiero y reducir nuestras deudas. Al hacer esto, tendremos una mayor capacidad de destacarnos en nuestras carreras, enfocarnos en pasar más tiempo con nuestras familias y contar con los recursos necesarios para servir en nuestras comunidades." —*Will Burges, vicepresidente de finanzas de dotERRA*



SIRVE A OTROS. Tener un impacto positivo en otra persona te ayudará a cambiar tu perspectiva y actitud. El servicio nos hace apreciar nuestras vidas y lo que tenemos. Nos ayuda a desarrollar compasión y amor por otra persona. Fíjate la meta de realizar por lo menos un acto de servicio cada día.

Delicias Olfativas

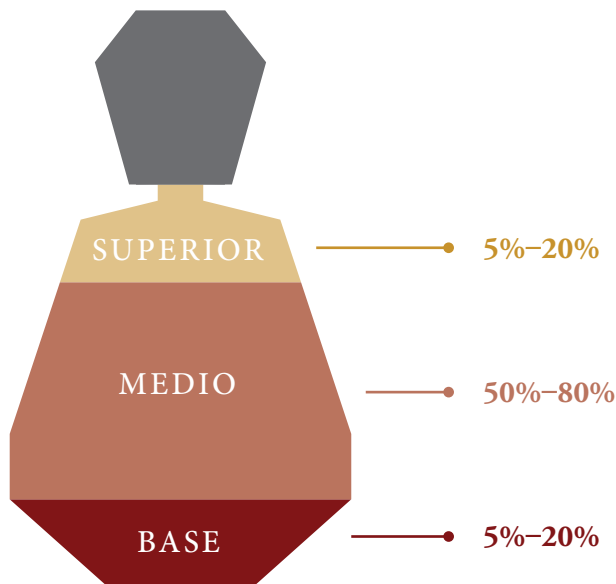
Aceites esenciales y perfumes

A lo largo de la historia, la perfumería ha sido usada y asociada con muchas cosas. Los aceites esenciales han sido parte de la perfumería desde hace unos 2000 años a. C., siendo los egipcios los primeros en usarlos. Eran usados como símbolo de superioridad por atletas, políticos, aristócratas y nobles. Los aceites también eran específicamente buscados por sus beneficios de salud. Estas potentes fragancias eran parte importante de los rituales, la belleza y el comercio; tal y como lo son en la actualidad. Esta es una guía sencilla para crear y personalizar tu propia fragancia atóxica con aceites esenciales.



TOQUES AROMÁTICOS

Los aceites esenciales pueden separarse en tres categorías o aromas: base, medio y superior. Es importante recordar que, al hacer una mezcla, el toque superior es lo primero que olemos y dura una cantidad de tiempo relativamente corta. Los toques superiores forman del 5 al 20 por ciento del perfume. Los toques medios son el siguiente grupo de aceites que uno huele. Una vez que se desvanece el toque superior, el toque medio se vuelve más prominente; esto puede ocurrir entre 20 y 60 minutos después de la aplicación. Al toque medio se le conoce también como cuerpo, bouquet o corazón del perfume y forma del 50 al 80 por ciento del mismo. Después de una o dos horas, comenzarás a oler los toques base. Los toques base son los aceites que duran más y usualmente son aromas florales o leñosos. Los toques base, al igual que los toques superiores forman del 5 al 20 por ciento del perfume. Al crear tu propio perfume natural, agregar alcohol o aceites transportadores tales como Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado), puede ayudar a suavizar aceites más fuertes y aún prolongar la vida de una fragancia personalizada.



SUPERIOR

Basil (<i>albahaca</i>)	Lemon (<i>limón</i>)	Spearmint (<i>hierbabuena</i>)
Bergamot (<i>bergamota</i>)	Lemongrass (<i>citronela</i>)	Tangerine (<i>tangerina</i>)
Clary Sage (<i>esclárea</i>)	Lime (<i>lima</i>)	Melaleuca (<i>árbol de té</i>)
Coriander (<i>semilla de cilantro</i>)	Wild Orange (<i>naranja silvestre</i>)	Wintergreen (<i>gaulteria</i>)
Eucalyptus (<i>eucalipto</i>)	Peppermint (<i>menta</i>)	
Grapefruit (<i>pomelo</i>)	Petitgrain (<i>granito francés</i>)	

MEDIO

Black Pepper (<i>pimienta negra</i>)	Geranium (<i>geranio</i>)	Roman Chamomile (<i>manzanilla romana</i>)
Cardamom (<i>cardamomo</i>)	Juniper Berry (<i>baya de enebro</i>)	Rosemary (<i>romero</i>)
Cilantro (<i>cilantro</i>)	Lavender (<i>lavanda</i>)	Spikenard (<i>nardo</i>)
Cypress (<i>ciprés</i>)	Marjoram (<i>mejorana</i>)	Thyme (<i>tomillo</i>)
Douglas Fir (<i>abeto de Douglas</i>)	Melissa (<i>toronjil</i>)	Siberian Fir (<i>abeto siberiano</i>)
Fennel, Sweet (<i>hinojo</i>)	Oregano (<i>orégano</i>)	Yarrow (<i>milenrama</i>)

BASE

Arborvitae (<i>tuya</i>)	Copaiba (<i>copaiba</i>)	Patchouli (<i>pachulí</i>)
Blue Tansy (<i>tanaceto</i>)	Frankincense (<i>incienso</i>)	Rose (<i>rosa</i>)
Cedarwood (<i>madera de cedro</i>)	Ginger (<i>jengibre</i>)	Sandalwood (<i>sándalo</i>)
Cassia (<i>casia</i>)	Helichrysum (<i>helicriso</i>)	Vetiver (<i>vetiver</i>)
Cinnamon Bark (<i>Canela</i>)	Jasmine (<i>jazmín</i>)	Ylang Ylang (<i>ylang ylang</i>)
Clove Bud (<i>clavo</i>)	Myrrh (<i>mirra</i>)	

COMBINACIONES AROMÁTICAS COMUNES

Floral: Geranium (geranio), Lavender (lavanda) e Ylang Ylang

Oriental: Ginger (jengibre), Patchouli (pachulí) y Frankincense (incienso)

Woody: Cedarwood (madera de cedro), Sandalwood (sándalo) y Vetiver

Fresh: Bergamot (bergamota), Grapefruit (toronja) y Wild Orange (naranja silvestre)

CÓMO MEZCLAR

Cuando estés lista para crear tu propio perfume de aceites esenciales, recuerda que el medio es el corazón, pero la base da unidad a la mezcla. Así que escoge primero tus favoritos para la base y el medio, y por último los superiores. Por ejemplo, supongamos que deseas una mezcla tanto leñosa como masculina pero suficientemente versátil como para ser ligera y femenina. Te conviene escoger primero, para la base y el medio, aceites con aromas profundos y dulces, pero también frescos y limpios como Cedarwood (madera de cedro), Sandalwood (sándalo) y Juniper Berry (baya de enebro). Seguidamente te conviene escoger como superiores uno o más aceites que armonicen con el tema pero que también le den a la mezcla un toque adicional, como Siberian Fir (abeto siberiano) y Grapefruit (toronja). Ahora puedes mezclarlos. Echa 4 gotas de Cedarwood (madera de cedro), 5 gotas de Sandalwood (sándalo), 4 gotas de Juniper Berry (baya de enebro), 5 gotas de Grapefruit (toronja) y 2 gotas de Siberian Fir (abeto siberiano) a tu botella (nos gusta la botella ámbar de 10 mL para esta mezcla). Una vez que tengas los aceites en la botella, tápala y agítala para combinar los aceites. Cérciorate de que la mezcla quede como la querías y luego acaba de llenar la botella con dōTERRA Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado).

Hazlo TÚ MISMO

¿Necesitas algunas ideas de último minuto para dar a tu hogar un toque más alegre en los días festivos? Prueba hacer esta linda corona usando tus botellas vacías de aceites esenciales dōTERRA. Puedes aplicar esta divertida idea y usar tu creatividad para cualquier estación del año.

Corona:

LO QUE NECESITAS:

botellas vacías de aceites esenciales (unas 22)
campanitas rojas
material para hacer guirnaldas
goma
pluma de pintura

INSTRUCCIONES:

1. Necesitarás encontrar una base para pegar las botellas vacías de aceites esenciales.

Nota: aquí usamos un pedazo de cartón cortado en redondo.

2. Coloca las botellas de aceites y las campanitas en la manera en que te gustaría que quedaran, y comienza a pegarlas con goma.

3. Pega, en la parte superior de la corona, material para guirnaldas y cerezas, y un anillo de cinta para colgarla.



SUGERENCIA

Añade algunos detalles sobre las botellas usando la pluma de pintura: pueden ser palabras o dibujos. También puedes usar material para hacer guirnaldas en el interior de las botellas.

CALENTADOR DE INVIERNO

Cuando tengo mucho frío me froto la nuca con una mezcla de aceite esencial de Ginger (jengibre) y Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) para calentarme.

-Jennifer S. Lombard, Washington



SAN VALENTÍN CON PASSION

Echa 3 a 5 gotas de aceite esencial doTERRA Passion® en una bola de algodón y métela en una bolsa plástica junto con tu tarjeta de San Valentín. Sella la bolsa y déjala estar toda la noche para darle tiempo a la tarjeta para que absorba el aroma.



GALLETITAS DE NARANJA

Ingredientes:

- 8 cucharadas de mantequilla
- ¾ de taza de tu azúcar preferida
- 2-4 gotas de Wild Orange (naranja silvestre)
- 1 drop Cinnamon (canela)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- 1 ½ tazas de harina todo-propósito sin blanquear
- 2 tazas de arándanos secos; o una mezcla de arándanos secos y nueces o pacanas picadas y tostadas

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375° Farenheit. Cubre ligeramente de grasa dos bandejas para hornear.
2. En un tazón, mezcla la margarina, el azúcar, los aceites esenciales, la vainilla, la levadura en polvo y la sal.
3. Agrega el huevo.
4. Agrega la harina, removiendo todo el contenido hasta que se combine bien.
5. Echa la masa por cucharaditas sobre las bandejas para hornear, dejando aproximadamente 1 ½ " entre cada galleta. Presiona ligeramente cada galleta.
6. Hornea las galletas de 6 a 7 minutos, hasta que apenas se asienten y queden ligeramente doradas las orillas.

Sugerencia: puedes mezclar los arándanos secos y las pacanas picadas para dar a las galletas un mejor sabor y textura.



REMEDIO PARA LA GARGANTA

Cuando tengo la garganta irritada, hecho una gota de Peppermint (menta), Lemon (limón) y doTERRA On Guard® en un vaso de agua caliente con una cucharada de miel cruda al gusto. Lo dejo estar hasta que se enfríe lo suficiente. Hago gárgaras, escupo y repito. Hasta se puede tomar lo que queda para obtener los mismos beneficios. ¡Esto es mucho más delicioso que hacer gárgaras con agua salada!

-Jessica Sich, New York



¡Comparte tu sugerencia!

Escribe a living@doterra.com con tus sugerencias favoritas de usos de aceites esenciales, recetas o ahorradores de tiempo.



BIENESTAR EN INVIERNO

Por la Dra. Jessica Herzog MD FAAP ABIHM

En muchas partes del mundo el invierno es una época de menos luz y bajas temperaturas. A menudo trae consigo problemas de salud emparejados con la nieve. Aquí te doy siete sugerencias para dar apoyo a tu sistema inmunitario durante todo el invierno.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE BIENESTAR

1. NUTRICIÓN COMENZANDO CON VITAMINA D

Conocida como la vitamina de la luz solar, los niveles de vitamina D a menudo se reducen en el invierno. La vitamina D es crítica para varias funciones fundamentales del sistema inmunitario. Tener una deficiencia de vitamina D puede afectar casi a cada célula del cuerpo, poniéndonos en riesgo de amenazas estacionales y mal estado de ánimo. Pídele a tu médico que examine tus niveles de vitamina D (el mínimo debe ser de 50-70 nmol/L). Según las circunstancias de salud individuales, podrían necesitarse niveles más altos.

2. AUMENTA EL COLOR, LA VARIEDAD Y LA CANTIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

¡Nada sustituye una dieta saludable! Los fitonutrientes son el poder detrás de esos colores. Aumentar la ingestión de plantas coloridas también aumenta los antioxidantes, como las vitaminas C y A. Cuando el sistema inmunitario está luchando activamente contra una amenaza de salud puede usar mucha más vitamina C que durante los tiempos de bienestar normal. La vitamina A, a diferencia de la vitamina D, se encuentra en muchas comidas, especialmente en las naranjas y en las verduras verdes. La vitamina A es bien conocida por ayudar con la visión, pero también ayuda con la transcripción de genes (convertirlos en genes saludables), la función inmunitaria, la salud de la piel y las células, y la reproducción. Al ayudar con la salud de la piel, la vitamina A también apoya la salud intestinal, ya que los intestinos son una forma de células cutáneas. La salud intestinal está estrechamente ligada a la salud inmunitaria ya que aproximadamente 2/3 del sistema inmunitario se encuentran dentro o alrededor de los intestinos. El zinc es un mineral necesario para la salud de la piel, los intestinos y el sistema inmunitario. El zinc es un mineral que se encuentra en algunas comidas, como las semillas de calabaza. Considera agregar zinc y vitamina C a tu dieta cuando no te sientas bien. Además de hacerte examinar los niveles de vitamina D, también puedes pedir el examen de los niveles de ZGR (zinc en los glóbulos rojos) y de vitamina A. Lo ideal es que los niveles se encuentren en el centro o en el extremo superior de los rangos referenciales de laboratorio. Yo veo estos niveles rutinariamente más bajos de lo ideal cuando los individuos reportan problemas frecuentes. Tomar el paquete vitalidad vitalicia (doTERRA Lifelong Vitality Pack®) es una excelente manera para comenzar a obtener las vitaminas y minerales adicionales que tu cuerpo necesita para mantener la salud inmunitaria.

3. USA doTERRA ON GUARD DIARIAMENTE

Ingiere doTERRA On Guard® echando gotas en cápsulas vacías o en las comidas, o en doTERRA On Guard+ softgels (cápsulas blandas) o beadlets (perlas) para apoyar tu sistema inmunitario;* difúndelo en tu dormitorio o espacios para estar; o tópicamente, frota los pies de tu hijo con doTERRA On Guard Touch (mezcla tópica).

4. LÁVATE LAS MANOS A MENUDO

Haz de la limpieza e higiene personal una prioridad en esta época del año. Es especialmente importante cuando te veas expuesto constantemente a lugares públicos llenos de gente, donde toques cosas que no estén muy limpias. Lavarte las manos es el mecanismo más sencillo pero más importante para mantener un sistema inmunitario saludable. Usa doTERRA On Guard Hand Wash (jabón lavamanos) a diario por su función limpiadora mejorada y sus beneficios humectantes.

5. DUERME LO SUFICIENTE

No dormir suficiente suprime el sistema inmunitario. Planifica dormir por lo menos 7 a 8 horas, más para niños y adolescentes, y más si no te estás sintiendo bien. Prepara el ambiente para ritmos circadianos saludables apagando todos los aparatos electrónicos unas horas antes de acostarte. Si es necesario, prueba la nueva doTERRA Serenity® Restful Blend (mezcla relajante).

6. EJERCICIO

Del ejercicio regular provienen innumerables beneficios, incluso ayuda a regular el azúcar sanguíneo, el cortisol y otros mensajeros importantes. Estos beneficios dan salud y fuerza al cuerpo y al sistema inmunitario. Recomendamos un mínimo de 30 minutos de actividad por lo menos 3 días a la semana, los cuales pueden incluir caminar, entrenamiento por intervalos o para el desarrollo de fuerza, aeróbicos, etc. Encuentra lo que mejor funcione para ti.

7. RELÁJATE Y MEDITA

El cortisol es una de las hormonas principales del estrés y es otro supresor inmunitario. La meditación y la respiración profunda son excelentes maneras de desestresarnos. Muchos aceites esenciales son excelentes para el relajamiento. Algunos de nuestros favoritos son los aceites del Sistema Aromaterapia Emocional doTERRA, doTERRA Balance®, doTERRA Serenity y Lavender (lavanda).

Obras consultadas

Vitamin D: a new anti-infective agent?

Ann N Y Acad Sci. 2014 May;1317:76-83. doi: 10.1111/nyas.12321. Epub 2014 Mar 4.

Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions.

Ann Nutr Metab. 2006;50(2):85-94. Epub 2005 Dec 21.

Protective essential oil attenuates influenza virus infection: an in vitro study in MDCK cells.

BMC Complement Altern Med. 2010 Nov 15;10:69. doi: 10.1186/1472-6882-10-69.

* *Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

dōTERRA®

389 South 1300 West
Pleasant Grove, UT 84062
1 800 411 8151
doterra.com

PRESRT. STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT #6563
SALT LAKE CITY, UTAH

PB assist® Jr

Polvo probiótico

**Demasiado
delicioso**
para ser
un probiótico.



Suministra más de **5 mil millones de células vivas** de una exclusiva mezcla de seis cepas distintas de probióticos, seleccionadas específicamente por sus beneficios para niños.

PB assist Jr.
Polvo probiótico

34420001	30 sobrecitos	
\$32.67 al por menor	\$24.50 al por mayor	20 VP



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®