

## ABASTECIMIETOS CÓ-IMPACT™

CARDAMOMO GUATEMALTECO

PÁGINA 14

## Concurso de recetas con aceites esenciales

PRESENTACIÓN DE GANADORES

PÁGINA 36

## HTM (hazlo tú mismo)

CÓMO HACER UNA FIESTA DE  
CUMPLEAÑOS CON ACEITES ESENCIALES

PÁGINA 10

2016-2017

## Cuidado de la piel en el verano

GUÍA PARA TENER  
PIEL LOZANA

PÁGINA 30

## Prepara bien tu maleta

PÁGINA 26



# Cardamomo: Química, beneficios y usos

## CONTENIDO

Verano 2016



16



25



36



26

## EN ESTA EDICIÓN

### artículos

- 10 HTM (hazlo tú mismo): CÓMO HACER UNA FIESTA DE CUMPLEAÑOS CON ACEITES ESENCIALES** ¿Te encantan los aceites esenciales dōTERRA? ¿Por qué no hacerlos parte de tu día especial?
- 14 ABASTECIMIENTOS CÕ-IMPACTO™ EN GUATEMALA** Tras bastidores con el aceite esencial Cardamom de dōTERRA
- 20 YOGA Y ACEITES ESENCIALES** Descubre la manera en que los aceites esenciales pueden mejorar tu rutina de yoga
- 22 COMO USAR ACEITES ESENCIALES INTERNAMENTE** Diagrama y sugerencias de seguridad
- 30 CUIDADO DE LA PIEL EN EL VERANO, TU GUÍA PARA TENER UNA PIEL SALUDABLE** Averigua lo que tienes que hacer para dar a tu piel un brillo saludable
- 34 CÓMO SE HACEN LOS ACEITES ESENCIALES** Viaje desde la semilla, hacia la botella, hasta tu casa

### secciones

- 4 Pregúntale al Dr. Hill**
- 5 Enfoque en un aceite esencial: Elevation**
- 6 Slim & Sassy®:** Collette Taylor, participante de Slim & Sassy, cuenta su historia de éxito
- 8 Ciencia esencial:** ¿Por qué necesitas más H2O?
- 18 Ciencia esencial:** Química, beneficios y usos del aceite esencial Cardamom
- 23 Enfoque en un aceite esencial: Wild Orange**
- 24 AromaTouch®:** Técnica manual
- 26 Prepara tu maleta**
- 36 Recetas esenciales:** Ganadores del concurso veraniego de recetas
- 38 Guía varonil:** Caminatas
- 39 Cuaderno de ideas:** Sugerencias y trucos con aceites esenciales

# Expande TUS LÍMITES



Proporciona una exclusiva mezcla de extractos de incienso, cúrcuma, té verde, jengibre, granada y semilla de uva para brindar apoyo al bienestar y funcionamiento de músculos y articulaciones.

## Deep Blue

*Complejo polifenólico™*

60120001

60 Cápsulas vegetales

\$79.33 Al por menor

\$59.50 Al por mayor

59.5 PV



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.



# pregúntale a Dr. Hill

## DR. DAVID K. HILL, DIRECTOR MÉDICO

Experto en la industria del bienestar y los aceites esenciales, el Dr. Hill es el presidente del Comité Científico Asesor de dōTERRA.

### P: ¿Por qué debemos confiar en los aceites esenciales y otros productos dōTERRA?

**R:** dōTERRA ofrece los aceites esenciales y productos de la más alta calidad en la industria. El nombre de nuestra empresa, dōTERRA, significa "regalo de la tierra". Nuestro compromiso con nuestros clientes es encontrar esos regalos de la tierra y entregárselos en su forma pura e inalterada. Los Abastecimientos Co-Impacto™ y el protocolo de calidad CPGT (certificado como puro y de grado terapéutico) aseguran que los aceites esenciales y productos dōTERRA que usted compra sean de la más alta pureza, potencia y consistencia, lo cual lleva al mayor beneficio de salud. Todos nuestros aceites esenciales tienen usos de salud que poseen tanto valor histórico como validación científica moderna. Para ver esta validación científica, investigue los más de 1600 resúmenes de estudios clínicos, análisis de casos y artículos científicos relacionados con los aceites esenciales en la sección titulada Investigaciones de AromaticScience.com. Vendemos únicamente aceites esenciales y productos que tienen un respaldo científico sólido y que cumplen nuestras normas CPGT, asegurando así que cuando usted compre un producto dōTERRA esté obteniendo algo que tendrá un poderoso impacto positivo en su salud.

### P: ¿Cuál es la diferencia entre un aceite esencial y un absoluto?

**R:** Muchos compuestos benéficos se encuentran dentro de las plantas. Idealmente, los aceites esenciales contienen sólo compuestos aromáticos; sin embargo, tanto los compuestos aromáticos como los no aromáticos se pueden captar en un absoluto.

Aunque los métodos de extracción varían entre un aceite esencial y un absoluto, esta diferencia básica puede brindar beneficios terapéuticos adicionales. El jasmín, por ejemplo, como absoluto desarrolla un aroma más completo y por lo tanto ofrece beneficios adicionales. Los absolutos se usan principalmente en aplicaciones aromáticas y tópicas.

### P: ¿Cómo puedo controlar mejor la cantidad de aceites esenciales que mi cuerpo recibe?

**R:** Los aceites esenciales son naturalmente poderosos. Es importante tener en mente que usar aceites esenciales en pequeñas cantidades a lo largo del día es más eficaz que usar una sola cantidad grande una vez al día. Todo método de administración de aceites esenciales es seguro si se usa moderadamente. El método más fácil para controlar la verdadera cantidad que su cuerpo recibe es por medio del uso interno, seguido por el uso tópico y finalmente el uso aromático.

Es difícil controlar la cantidad de aceite que su cuerpo usa aromáticamente, porque esto involucra muchos factores diferentes, tales como la circulación del aire en la habitación, el tamaño de la habitación, la proximidad de la persona al difusor, la cantidad de vapor que sale del difusor, etc. El uso tópico se puede controlar mejor que el aromático, pero debido a las diferencias en la dilución y a la incompleta permeabilidad de los aceites esenciales hacia el torrente sanguíneo, cantidades inexactas de aceites esenciales entran en la circulación general del cuerpo.

La ingestión de aceites en cápsulas es el método más controlado para usar aceites esenciales. Recomiendo tomar dos a tres gotas de aceite cada cuatro a seis horas, y no se olviden de reducir la cantidad para niños y personas con sensibilidades. Usar las mezclas dōTERRA que vienen en perlas, tales como DigestZen® y DDR Prime®, o echar dos a tres gotas de su aceite favorito en una cápsula vegetal es la manera perfecta de asegurarse de cumplir esta directriz.

## EL DOCTOR RECOMIENDA:

Suplementos de aceites esenciales—una forma sencilla de ingerir los aceites esenciales



Perlas  
Zendocrine®  
35430001



Perlas  
DigestZen®  
35430001



Perlas  
On Guard®+  
35420001



Perlas  
TriEase®  
49310001



Cápsulas vegetales  
dōTERRA  
34100001



Complejo  
DDR Prime®  
41740001



Perlas  
Slim & Sassy®  
34270001



# ELEVATION

## Mezcla de la alegría

♦ A veces la vida puede parecer una montaña rusa emocional. Las emociones positivas pueden tener efectos edificantes tanto en el cuerpo como en la mente, mientras que las emociones negativas pueden derribarnos y tienen el potencial de dañar nuestra salud general. La mezcla de aceites esenciales Elevation es una combinación revitalizadora que eleva el estado de ánimo, aumenta la energía y proporciona una sensación de certeza de que todo saldrá bien en momentos de estrés.

### CALMAR

Flor de lavandina  
Flor de lavanda  
Resina de elemi  
Flor de melissa

### ESTABILIZAR/EQUILIBRAR

Sándalo hawaiano  
Flor de ylang ylang

### REVITALIZAR/EDIFICAR

Cáscara de mandarina  
Aceite esencial de hoja de mirto limón  
Flor de osmanthus

### CÓMO USARLO

#### Tópico

- Aplicar 1-2 gotas en las sienes o en las muñecas para experimentar una mejoría casi inmediata en el estado de ánimo.
- Agregar unas gotas al agua de la bañera para aliviar el estrés y restaurar el cuerpo y la mente después de un largo día.
- Frotar 1-2 gotas en las plantas de los pies todos los días para mejorar el estado de ánimo.

#### Aromático

- Póngase una gota en la palma de la mano e inhale lentamente por varios minutos según lo necesite.
- Disperse 4-6 gotas en su casa o en el trabajo para inspirar optimismo, ayudar a tomar decisiones y promover sentimientos de autoconfianza.
- Use un par de gotas temprano en la mañana para ayudarse a comenzar el día con sentimientos positivos.





# Collette Taylor

Participante de  
Slim & Sassy® 2015

Inspirada por su familia, Colette Taylor ha participado en dos competencias consecutivas de Slim & Sassy, y nunca ha dejado de avanzar.

## Cambios al estilo de vida

Cambiar mi estilo de vida ha sido un viaje de muchos pasos - a veces grandes, pero la mayoría han sido como pasos de bebé. Mi hija Cylvia sufría de obesidad. Se enfermó y le diagnosticaron fiebre porcina, pneumonía y complicaciones debidas a un defecto cardiaco. Cayó en coma. Apenas unos días después de salir del coma, murió. Cylvia es la razón por la que escogí comenzar mi viaje de reducción de peso. Me comprometí a nunca volver a arriesgar mi salud o excederme de peso.

Como abuela, estar excedida de peso era lo opuesto de lo que quería enseñar a mis nietas. Quería poder enseñarles por medio de mi ejemplo. Tenía el deseo de vivir lo más saludable y felizmente posible por muchos años futuros. Mi inspiración continúa siendo alimentada por mi amor por cada una de mis nietas y también por mi esposo, Mark, mi más fuerte defensor y apoyo.

## El éxito comienza con una nueva manera de pensar.

Mi reto más grande fue borrar comentarios y sentimientos negativos del pasado. Esta competencia me ha dado la habilidad de vencer las creencias limitantes, el dudar de mí misma y la negatividad del pasado. Descubrí que necesitamos inspiración de quienes nos rodean. Nuestras vidas son además más satisfactorias cuando usamos el poder de la auto profecía. Tenemos que eliminar otras voces negativas - tanto dentro como fuera de nosotros. Aléjate de personas que te hacen sentir vencida o desanimada. Para elevarme a mí misma, sólo me elogio por lo que hago bien, y evito quejarme de mí misma. El éxito comienza con una nueva manera de pensar y rodeándote de parientes, amigos y miembros de la familia dōTERRA que sean positivos.

Al comienzo de la competencia compre un pequeño vestido negro en una medida de un solo dígito que quería lograr. Lo colgué donde podía verlo todos los días. Este reto me ayudó a aprender qué debo procurar cualquier cosa que desee y vencer los temores pasados del rechazo y de los intentos fallidos. Nunca estás demasiado vieja para comenzar. Este viaje se hace, verdaderamente, paso a paso. Hoy día la abuela se pone aquel pequeño vestido negro - ¡eso sí que es un nuevo estilo!



## Sugerencias de Collette para tener éxito:

**1 No saltes comidas.** Hacer ejercicio sin la nutrición apropiada puede limitar tu éxito; saltar comidas es un mal hábito y causa que tu cuerpo entre en modo de sobrevivencia, reduciendo el metabolismo.

**2 Pon en práctica los productos dōTERRA.** Los productos te ayudarán, dándote confianza y la voluntad para continuar. Por ejemplo, reemplaza tres comidas grandes al día con seis pequeñas. De las seis comidas, prepara dos con licuados Slim & Sassy TrimShake de dōTERRA. También puedes dar sabor al agua que bebes con diferentes tipos de aceites.

**3 Aprende a conocer y aceptar tus limitaciones.** Aprende a programar tiempo para ti misma, incluso teniendo una "hora de poder" para tu desarrollo personal todos los días. Haz a un lado el estrés. Date permiso para dormir. Al hacerlo recuperamos energía y eliminamos la oscuridad de los monstruos del estrés.

**4 Crea un recordatorio visual de tus metas y colócalo donde puedas verlo todos los días.** Para mí ese recordatorio era mi vestido negro.



“Somos lo que hacemos repetidamente; la excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito” *-Aristotle*



Después

## 5 Fracasa hacia adelante.

A veces el éxito significa avanzar dos pasos y retroceder uno. Actúa inmediatamente después de sentir que has fracasado. Esa pequeñez no debe dominarte hasta hacerte fracasar. Sólo tú puedes escoger, entonces cree que vas a lograr la excelencia.

## 6 Conoce a tantos miembros de tu familia dōTERRA como puedas.

Ellos pueden ser una enorme fuente de apoyo para ti. Con ellos también puedes hablar por teléfono, textear, hacer blogs y enviar correos electrónicos para mantener el espíritu de entusiasmo por tus metas.

## PRODUCTOS USADOS



- DigestZen®
- Slim & Sassy® Metabolic Blend
- TerraGreens®
- Slim & Sassy® TrimShake
- LifeLong Vitality Pack
- Terrazyme®
- PB Assist®

# Hidratación: Por qué necesitas más

# H<sub>2</sub>O

Todos hemos escuchado las estadísticas: nuestro cuerpo está formado por 55-75% de agua, la sangre es 80% agua, el cerebro humano es 95% agua, los pulmones están formados casi en un 90% por agua... el agua no es sólo el nutriente corporal más abundante, sino que además es, justificablemente, el más esencial. El desarrollo y la salud a largo plazo de todos los sistemas de tu cuerpo dependen altamente de los niveles de hidratación. Aunque podrías sobrevivir varias semanas sin comida, pasar aunque sólo sean tres días sin agua puede tener consecuencias severas, y con frecuencia fatales, en tu salud. La salud óptima depende altamente de mantener buenos niveles de hidratación.

## ¿POR QUÉ ES TAN BUENA EL AGUA?

Mantener los niveles adecuados de agua en las células contribuye al desarrollo del cerebro, la piel, los huesos y prácticamente todos los demás sistemas del cuerpo. *La ingestión adecuada de agua también se ha demostrado que suprime naturalmente el apetito, promueve el metabolismo saludable y apoya los esfuerzos de pérdida de peso*<sup>1</sup>. Pero lo más preocupante son los agudos y crónicos efectos de la deshidratación. Períodos cortos de deshidratación intensa causan que tu cuerpo racione el agua, lo cual da como resultado breves periodos de síntomas que podrían ser mal interpretados como enfermedad: reflujo de ácidos, calambres musculares, dolor de cabeza, náusea y hasta alergias. Crónicamente, reducciones minúsculas en los niveles de agua en el cuerpo pueden tener efectos drásticos a largo plazo en varios sistemas corporales. En respuesta a la pérdida de agua en las células, la sangre se vuelve más espesa, causando un flujo sanguíneo más lento que se traduce en una presión arterial más alta. Además, el colesterol sanguíneo se eleva y tu cerebro, de hecho, se encoge. Un equipo de científicos del Reino Unido descubrió que diminutas reducciones del nivel de agua en la sangre (apenas 1.1 por ciento), algo que puede ocurrir a veces con tan solo 90 minutos de actividad física de alta intensidad sin reabastecimiento de líquidos, pueden encoger el cerebro hasta en el equivalente de su crecimiento normal en un año o 2.5 meses de enfermedad de Alzheimer<sup>2</sup>. Esta reducción de su masa obliga al cerebro a trabajar más arduamente, causándole dificultades con la memoria a corto y largo plazo, la solución de problemas y otras actividades cognitivas generales. Si el problema persiste, los resultados podrían ser fatales.

## CÓMO RESPONDE EL CEREBRO A LA SED

Beber suficiente agua para mantener los niveles apropiados de hidratación es bastante complejo, ya que tiene tanto mecanismos fisiológicos y neurológicos como compartimientos intracelulares y extracelulares. Este intrincado sistema requiere de la coordinación de sitios receptores en todo el cuerpo que están enlazados con las rutas neurales que procesan información en el cerebro. En esencia, nuestros impulsos de sed son regulados por un círculo de reacciones negativas entre varios órganos internos y el cerebro. La mayoría de esta regulación neurológica ocurre en el hipotálamo, que constantemente monitoriza el volumen y la presión sanguínea, y las concentraciones de sodio en la sangre. Cuando ocurre la pérdida excesiva de líquidos como resultado de cualquier cosa, llámese sudor excesivo o diarrea; o cuando la concentración de sodio en la sangre se eleva debido a la ingestión de alimentos cargados de sodio, el hipotálamo envía mensajes para alentar una mayor ingestión de líquidos. Este círculo de retroinformación es un mecanismo muy sensible que responde a cambios menores de 1% en el nivel de concentración de agua en la sangre. Pese al persistente mito de que "si tienes sed es demasiado tarde", tu cuerpo es, de hecho, muy eficiente para regular la hidratación. Si te estás deshidratando e ignorando a propósito las señales, lo sabrás.

*Maneras simples de hacer que el agua sea deliciosa y divertida, eliminando los antojos de sustitutos que causan efectos secundarios:*



Agrega 1 o 2 gotas de aceite esencial de **Lemon (limón)** para darle al agua un sabor cítrico que además apoya las funciones digestiva y respiratoria.\*



Agrega 1 o 2 gotas de aceite esencial de **Grapefruit (pomelo)** para darle al agua un sabor refrescante y apoyar el sistema metabólico.\*



Agrega al agua aceite esencial de **Peppermint (menta)** para darle un calmante sabor a menta que además promueve la salud digestiva.\*



## OBTENER LA CANTIDAD CORRECTA

Qué constituye hidratación adecuada es una pregunta sencilla pero sin respuesta definitiva. Pocos países han desarrollado requisitos de ingestión de agua, y los que lo han hecho ofrecen directrices basadas principalmente en métricas del nivel poblacional, que son de poca relevancia para tus necesidades específicas<sup>3</sup>. Cuánta agua necesitas consumir para mantener la hidratación apropiada es determinado en alto grado por tu sexo, tamaño, niveles de actividad física y dieta. Quienes son muy activos físicamente podrían necesitar más; si tu dieta incluye muchas frutas y verduras crudas quizás necesite menos. **Una regla sencilla que se nos ha dado recientemente es dividir entre 2 el número de libras que uno pesa y beber ese número de onzas de agua al día.** Lo más importante que hay que recordar es que beber demasiada agua (hiponatremia) es muy difícil de conseguir, pero beber demasiado poca puede tener consecuencias drásticas. Por eso te aconsejamos simplemente beber.

## ¿QUÉ ACERCA DE OTROS LÍQUIDOS?

Uno de los problemas principales de hidratación ocurre debido a que las personas con frecuencia reemplazan el agua con sustitutos ricos en azúcar e infundidos con estimulantes, los cuales tienen una multitud de otros efectos secundarios. Ese licuado de frutas, aunque está cargado de vitaminas y minerales, también tiene un alto contenido de azúcar, predominantemente fructosa, que en grandes cantidades tiene efectos metabólicos similares a los del alcohol<sup>4</sup>. Las gaseosas y el café pueden ser aún peores. Además de que investigaciones recientes han invalidado aquella vieja creencia de que la cafeína es diurética<sup>5</sup>, la han asociado con todo, desde presión arterial elevada a insomnio y hasta con mayores riesgos de ataques cardíacos<sup>6,7</sup>. Reemplaza esas bebidas cargadas de energía, pero carentes de nutrición, con un vaso de agua.

# Beneficios De La Hidratación



### OBRAS CONSULTADAS

1. Journal of Natural Science, Biology, and Medicine. 2014; 5(2):340-344.
2. Human Brain Mapping. 2011; 32(1):71-79.
3. Nutrition Reviews. 2010; 68(8):439-458
4. Journal of the American Dietetic Association. 2010; 110(9):1307-1321
5. Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2003; 16(6):411-420
6. American Journal of Hypertension. 2003; 16(1):63-66
7. European Journal of Epidemiology. 2015; 30(3):209-217

\*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.

# FIESTA DE CUMPLEAÑOS CON TEMA DE ACEITES ESENCIALES

No hay mejor manera de celebrar tu cumpleaños que compartiendo con tus seres queridos las cosas que te encantan.

## Glaseado esponjoso de limón y mantequilla 1

### Ingredientes

- 3½ Tazas de azúcar glas
- ½ Taza de mantequilla (1 barra) suavizada
- ¼ Taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de cáscaras de limón (la piel de un limón)
- 3-4 gotas de aceite esencial Lemon

### Instrucciones

1. Mezcla la mantequilla, la cáscara de limón y la vainilla hasta que no queden bolas.
2. Añade la leche y acrémlala rápidamente con la mezcla de mantequilla.
3. Mezcla el azúcar, media taza a la vez.
4. Una vez mezclado el azúcar, crema a alta velocidad por dos minutos.
5. Añade y mezcla el aceite esencial Lemon
6. Espárcelo sobre las capas y parte exterior del pastel.

**Sugerencia:** Si quieres puedes sustituir ingredientes.

## Crea tu propio cartel de ¡Feliz cumpleaños! 2

1. Usa talladores para cortar gotas de aceite, botellas de aceites esenciales y letras de cartulina.
2. Pega con goma las letras a las gotas de aceite y a las figuras de botellas.
3. Usando una máquina de coser, cose la cuerda sobre el papel. Otra opción es pegarlos con goma.

## Hielo saborizado para fiesta 3

Combina agua, tus frutas y hierbas favoritas y una gota de tu aceite esencial favorito en una bandeja para hacer cubos de hielo y deja que se congelen durante la noche.

### Sabores sugeridos:

Frambuesa-menta  
Lima- pepino  
Naranja



**Sugerencia:** Añade varias gotas de aceite esencial Lemon a tus recetas favoritas de pastel y glaseado.

## 4 Soda espumante

Lavender  
Wild Orange  
Lemon

Combina agua gaseosa fría, trozos de fruta fresca y un par de gotas de aceite esencial para crear una bebida refrescante que a todo mundo le gustará.



## Regalos para tus invitados 5

### Barras de crema hechas por ti misma

Envía a casa a tus invitados con una barra de crema humectante hecha con aceites esenciales.

*Visita el blog de dōTERRA donde encontrarás una sencilla receta que podrás hacer tú misma.*

### Bolsitas aromáticas

Las bolsitas aromáticas son excelentes para automóviles, bolsas de gimnasio, gavetas o para cualquier otro lugar en que tus invitados deseen experimentar los beneficios de los aceites esenciales mucho después de tu fiesta.

Añade unas gotas de aceite esencial Lavender a un poco de arroz y mézclalo con lavanda seca. Echa varias cucharadas en una bolsita de organza.

### Muestras de aceites esenciales

Las muestras son una buena manera de presentar los aceites esenciales a parientes y amigos, y a la vez dejarlos con un regalo memorable.

Puedes regalar frasquitos con muestras de aceites individuales o de tus mezclas favoritas. Enlaza alrededor del frasquito una tarjeta que explique los beneficios e instrucciones de uso.

## Juego ¿Qué aroma es ése? 6

Crema una interacción divertida mientras compartes con tus allegados lo que más te encanta.

1. Escoge algunos de tus aceites favoritos. Cubre la etiqueta con cinta de pintor.
2. Deja que cada invitado huela cada aceite y luego trate de adivinar su nombre. Haz que escriban los nombres en un pedazo de papel.
3. Después de que cada invitado haya tenido la oportunidad de oler cada aceite y escribir los nombres, dales las respuestas correctas. Al dar las respuestas, dales también información adicional en cuanto a cada aceite.
4. Puedes dar muestras de aceites o productos como premios a quienes escribieron todas las respuestas correctas.

## Crema tu propia mezcla de cumpleaños

Usando los aceites que tengas a mano, invita a cada uno de tus invitados a crear una mezcla personal de cumpleaños en un frasquito para muestras y deja que se la lleven.



ERES PARTE  
ESENCIAL  
DE MI DÍA  
ESPECIAL

DISFRUTA  
DE DELICIOSAS  
GOLOSINAS

EXPERIMENTA  
LOS ACEITES ESENCIALES

RÍE CON  
AMIGOS

PASA UN  
RATO AGRADABLE

VIERNES 10 DE JULIO 2016



# GUÍA DE ASADO A LA parrilla PARA HOMBRES



## 1 Para comenzar



CRUDO

**Sugerencia:** Usa platos y pinzas diferentes para comidas crudas y cocidas.

- 🔥 Usa tablas de cortar diferentes
- 🔥 Pon las esponjas en el microondas por unos segundos
- 🔥 Limpia el área de preparación de alimentos con el limpiador dōTERRA On Guard®.
- 🔥 Para evitar que las comidas se peguen en la parrilla, después de limpiarla y calentarla pásale encima una toalla de papel impregnada con aceite. Sosten la toalla con las pinzas y frótala sobre la parrilla.



COCIDO



## Asar 4 verduras

**Sugerencia:** Remoja en agua las brochetas por 20 minutos antes de asar. Cubre con aceite las brochetas metálicas para evitar que se les pegue la comida.

**Las mejores verduras para asar son:**

Espárrago :: Berenjena :: Maíz  
Champiñones :: Cebolla Pimiento  
Calabacín :: Tomate

🔥 Usa un cepillo para cubrir con aceite las verduras y salpícalas con sal y pimienta.

🔥 Ásalas con la parrilla cerrada a una temperatura de 350° a 400° (mediana a alta) dándoles vuelta ocasionalmente por 4 a 10 minutos según la verdura. Tu meta es que las verduras queden ligeramente asadas y suaves.

## 2 Marinar

Usa especias, hierbas, salsas y aceites esenciales para crear deliciosas marinadas.

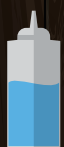
**Sugerencia:** Marina las carnes suaves, como pollo, pescado o camarón, por 2 horas o menos; las carnes más duras por un mínimo de 4 horas; puedes dejarlas en remojo toda la noche. Mantener en el refrigerador las carnes que estés marinando.



## Elevar la 5 temperatura

**Sugerencia:** Sostén la mano unas cinco pulgadas arriba de la parrilla. Si solo puedes aguantar el calor por un segundo, la parrilla está a alta temperatura y está lista para asar.

## 3 Extingue las llamas



**Sugerencia:** Ten a mano una botella con rociador llena con partes iguales de agua y vinagre para extinguir rápidamente cualquier llama inesperada.

## Asar 6 carnes

**Sugerencia:** Usa un termómetro de lectura rápida para ver si la carne está completamente cocida. Mete el termómetro en la parte más gruesa de la carne.

**Temperaturas seguras al cocinar carnes**

Bistec 145°F :: Salchichas 165°F :: Carne de res molida 160°F  
Salmón y camarón 145°F :: Pechugas y piernas de aves 160°F



# Cuaderno de ideas

## Limpiador de joyas

### Necesitarás ...

- 1 gota de aceite esencial Purify
- 1 gota de limpiador concentrado dōTERRA On Guard,

### Instrucciones

Restriega suavemente las joyas usando un cepillo pequeño o un aplicador de rímel desechable y luego enjuágalas con agua limpia.



## Aerosol de lavanda-hierbabuena para ropa blanca

### Necesitarás ...

- 4 cucharadas de hamamelis o vodka
- 12 gotas de aceite esencial Lavender (lavanda)
- 8 gotas de aceite esencial Spearmint (hierbabuena)
- 11-12 cucharaditas de agua
- Botella de vidrio de ocho onzas con atomizador

### Instrucciones

1. Combina el hamamelis o vodka con los aceites esenciales en la botella.
2. Aprieta bien la tapadera y agita rápidamente la botella por 15 segundos.
3. Agrega agua a la mezcla y agita de nuevo por 15 segundos.
4. Rocíalo sobre almohadas, sábanas y toallas.



## Cuentas de arcilla HTM

Para joyería aromaterapéutica casera

### Necesitarás ...

- Terracota o arcilla blanca secada al aire
- Mondadientes o brochetas de madera
- Pequeñas estampas de letras (opcional)

### Cómo hacerlas ...

1. Toma un pellizco de arcilla y haz una bola del mismo tamaño de las otras cuentas.
2. Usando un mondadientes o brocheta haz un agujero en el centro de la cuenta. Si quieres puedes crear diseños presionando suavemente estampas sobre las cuentas.
3. Estampa iniciales sobre las cuentas.
4. Deja secar las cuentas por 24-48 horas.
5. Usa las cuentas acabadas para hacer tus propias joyas aromaterapéuticas.
6. Echa tus aceites esenciales favoritos en las cuentas.



## Energízate

Si estás haciendo ejercicio después de un arduo día de trabajo —como yo solía hacerlo— prueba frotarte unas gotas de aceite esencial Peppermint (menta) de dōTERRA en las sienes, a lo largo de la línea capilar. ¡Te sentirás vigorizado! Ahora que hago ejercicio por las mañanas, esta práctica me da los mismos resultados. Siento que el refrescante y energizante aroma de la menta me ayuda a permanecer enfocada y a disfrutar más de mi rutina de ejercicios. Cuando huelo la menta pienso: “¡acción!”

-Karen Lee Bundy

➔ ¡Comparte tus sugerencias!

Envíanos un correo electrónico a [living@doterra.com](mailto:living@doterra.com) con tu receta o idea de cómo usar los aceites esenciales.



# Encontrando nuevas sendas



Los expertos en aceites esenciales afirman que las características de un aceite esencial dependen del lugar donde se cultiva. Por tal razón, doTerra busca activamente las plantas de la más alta calidad en todo el mundo, que produzcan aceites terapéuticos de calidad superior. Esta meta fue una prioridad principal cuando los ejecutivos escogieron abastecerse del aceite esencial de cardamomo en Guatemala. Pero gracias a los Abastecimientos Co-Impacto™, encontrar las plantas correctas es sólo parte de la historia.

## ¿Por qué Guatemala?

La montañosa región de alta Verapaz, Guatemala es caliente, húmeda y lluviosa, lo cual crea las condiciones perfectas para el cultivo de cardamomo. El suelo rico arcilloso también contribuye a que las plantas crezcan con el perfecto equilibrio de componentes químicos terapéuticos para el aceite esencial. La planta de cardamomo, de la misma familia del jengibre, echa tallos de hasta 10 pies de altura. Las vainas que contienen las semillas crecen en vides talladas al nivel del suelo.

La mayoría del suministro mundial de cardamomo se cultiva para el mercado de las especias, y sólo el 1% del cardamomo es destilado para obtener su aceite esencial. El mercado es tan inestable y tan saturado de intermediarios que los agricultores tienen dificultades para ganar suficiente dinero que les permita producir cardamomo de calidad. Alta Verapaz es también la región más afectada por las reducciones de precios y la manipulación de los intermediarios, ya que el área es tan remota. Pero ahora hay un nuevo factor: a través de la iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto™ las circunstancias están mejorando.





## Socios para un mejor futuro

En asociación con CHOICE Humanitarian, doTerra fundó una emocionante empresa mancomunada para construir un nuevo centro de capacitación, Sikaab'e en el valle de Polochic. «Sikaab'e» significa «busca tu senda» en Q'eqchi, la lengua de los pueblos indígenas maya que viven en el área. El centro se enfoca principalmente en romper el ciclo de la pobreza, enseñando distintas destrezas vocacionales desde construcción hasta hospitalidad. La agricultura es también un enfoque principal; los estudiantes aprenden técnicas sostenibles de agricultura y diversificación de cultivos. Entre otras habilidades enseñadas están la siembra de hortalizas familiares y la construcción de eco-estufas que reducen el consumo de combustible.

Actualmente hay 19 estudiantes de ambos sexos con sus familias en el centro. Toda la capacitación que reciben los beneficia personalmente, pero además trae esperanza a las comunidades a donde ellos regresarán para compartir su conocimiento con amigos y vecinos.

## Nuestra metodología

Ayudar a nuestros cultivadores de cardamomo a mejorar sus prácticas de producción y enseñarles a elegir el momento oportuno para cosechar a fin de producir el mejor aceite es prioritario. Tal y como lo hemos hecho en Haití, cooperativas formadas por cientos de familias se han organizado para proporcionar las vainas necesarias para abastecer la demanda de aceite de cardamomo que tiene doTerra. Éstas cooperativas continúan creciendo en tamaño a medida que más gente se entera y la asociación de doTerra con las cooperativas gana más confianza en el área.

Los cultivadores reciben educación en cuanto al momento oportuno para cosechar las vainas de cardamomo y cuáles son las condiciones óptimas de cultivo de la planta. Las vainas inmaduras no producen suficiente aceite de calidad, y el cardamomo también requiere de mucha sombra para crecer. Por esta razón, a los cultivadores se les enseña a sembrar árboles de guamo y pimienta entre los cultivos de cardamomo. Esto proporciona una fuente de fruta y además ayuda a reabastecer los niveles de nitrógeno en el suelo. Mediante el uso de fertilizantes orgánicos y manteniendo las plantas sin hojas secas ni escombros se producen las mejores vainas.

**“Me siento tan emocionada por lo que nos depara el futuro a medida que las iniciativas de Abastecimientos Co-Impacto comiencen a bendecir las vidas de estos pueblos humildes y trabajadores. Se están creando empleos sostenibles, la educación y el cuidado de la salud ahora son más asequibles, y se da una nueva perspectiva de la calidad de vida. Tenemos el compromiso de elevar esta comunidad de cultivadores de cardamomo y muchas otras.”**

*—Emily Wright, vicepresidenta ejecutiva*

Estudiantes del centro Sikaab'e en Guatemala



Centro Sikaab'e recientemente construido



Una vez cosechadas, las vainas necesitan secarse dentro de 2 a 3 días o comenzarán a llenarse de moho. Es aquí donde los intermediarios se han aprovechado de los cosechadores. Se necesitan grandes unidades de secado para secar las vainas a fin de prepararlas para la venta en el mercado de especias o para destilarlas y obtener el aceite esencial. doTERRA está financiando unidades de secado y una bodega a través del margen adicional que pagamos por el aceite de cardamomo a fin de que los cosechadores tengan el control de sus vainas y no tengan que depender de los precios injustos que ofrecen los intermediarios.

## Abastecimientos Co-Impacto™ de doTERRA

1. Proporcionan empleos sostenibles a los miembros de las comunidades locales.
2. Establecen un comprador confiable y precios justos; y desarrollan asociaciones de abastecimiento a largo plazo.
3. Ofrecen mayor paga a los cultivadores y cosechadores.
4. Enseñan a los agricultores a desarrollar mejores prácticas de cultivo.
5. Donan un margen adicional al precio del aceite de cardamomo, margen que llega a las comunidades de cosechadores para construir escuelas, hospitales e instalaciones para el secado de vainas. Esto dará como resultado que los cosechadores reciban un precio aún mayor por sus vainas.



## Pasos de destilación del cardamomo

1. Clasificar las vainas para producir sinergia terapéutica en el aceite (*hay 40 tipos diferentes de vainas*).
2. Machacar las vainas para liberar los compuestos volátiles.
3. Destilar las vainas machacadas a baja temperatura (*proceso de destilación de seis horas*).

*El aceite esencial de cardamomo contiene más de 200 moléculas con volatilidad es variables. Estos compuestos volátiles son liberados del material de la planta y expulsados con el vapor durante el proceso de destilación. Las moléculas más livianas salen primero; se necesita un proceso de destilación más largo para sacar las moléculas más pesadas. Estos compuestos aromáticos son entonces extraídos del separador.*

Una vez que se han secado las vainas, se llevan a la destilería. DoTerra tiene un acuerdo de abastecimiento exclusivo con el destilador de cardamomo para la industria aromaterapéutica. Es un socio excelente, alineado completamente con el método y la filosofía de nuestra iniciativa de Abastecimientos Cō-Impacto.

dōTERRA paga un margen adicional al precio del aceite de cardamomo para apoyar a las comunidades donde viven los cosechadores. Nuestros socios destiladores están alineados con las filosofías de dōTERRA en este aspecto y desean retribuir al pueblo guatemalteco. Tenemos el compromiso de proporcionar un ingreso sostenible y un mejor modo de vida a la gente que trabaja tan arduamente para recoger las vainas que nos brindan tan grande beneficio.

## Información

- Cada vaina de cardamomo contiene de 10 a 20 semillas, de donde proviene la mayoría del aceite esencial.
- El cardamomo se lía y se vende crudo como especia en bolsas de 100 libras llamadas "quintales".
- Las semillas de cardamomo tardan 40 días en germinar y a los 60 días pueden trasplantarse los retoños. Estos retoños se trasplantan cuando la planta de cardamomo ha alcanzado un pie y medio de altura (aproximadamente cuatro meses después de germinar). Las vainas empiezan a aparecer después de dos años. Si se le da buen mantenimiento, la planta puede vivir hasta 11 años.
- Aproximadamente 300,000 familias son impactadas a través de la cosecha de cardamomo a lo largo y ancho del país.





## Healing Hands (manos que sanan)

La fundación Healing Hands es una parte integral del trabajo humanitario continuo en Guatemala. En febrero, dos grupos de ejecutivos y distribuidores independientes de productos de doTerra® fueron a alta Verapaz para ayudar con varios proyectos de servicio. Los voluntarios trabajaron pintando paredes en el Centro de Capacitación Skiaab'e, explanando el suelo en la falda de la montaña y colocando tanques sépticos. Los voluntarios también trabajaron educando a mujeres sobre higiene personal, en concierto con Days for Girls. Este evento fue aún más especial debido a que, en esta área del mundo, la mayoría de mujeres no son educadas en cuanto a su anatomía ni tienen acceso a productos femeninos. A todas las jovencitas que han alcanzado la edad de madurez se les proporcionaron paquetes de productos descartables de higiene femenina.

**“Ciertamente que el viaje de una botella de aceite esencial doTerra es un viaje de sanación para todas y cada una de las personas involucradas en el proceso.”**

*—Kyle Kirschbaum, Diamante Presidencial de doTERRA*

Con el objeto de hacer que un hospital recientemente construido sea una instalación auto-sostenida, la fundación Healing Hands proporcionó suficientes fondos para costear el salario de un año de un doctor contratado recientemente. Este doctor ayudará a las aldeas aledañas a recibir no sólo la atención médica que necesitan, sino también educación sobre higiene personal y otros conceptos básicos. La gente de las comunidades aledañas no siempre se siente cómoda al ir al hospital, ya que esto nunca había sido una posibilidad en el pasado. A pesar de este reto, el doctor ya está salvando vidas y abriendo puertas para un mayor bienestar.

Durante la expedición, el doctor Hill aprovechó la oportunidad para instruir al nuevo doctor, a parteras y a trabajadores de la salud en cuanto a los aceites esenciales y sus usos. También les enseñó la técnica AromaTouch® como una manera para que la gente aplique lo aprendido. Los aceites esenciales mismos serán una herramienta eficaz para mejorar la calidad general de vida de las aldeas Q'eqchi, mientras están trabajando para producir aceite esencial de cardamomo para el mundo.



Pintando paredes en el Centro de Capacitación Skiaab'e

Higiene personal— Days for Girls

El doctor Hill enseñando la técnica AromaTouch



# Cardamomo: Química, beneficios y usos

—por Dr. Hill

Los Abastecimientos Co-Impacto™ tienen un gran efecto en la calidad y productividad de la planta de cardamomo, lo cual afecta directamente el aceite que produce. Como contribuyente a la calidad y peculiaridad del aceite Cardamom de doTerra® hay un proceso patentado de destilación que nuestros socios destiladores desarrollaron a lo largo de muchos años de tanteos. Todo esto dio como resultado un aceite esencial especialmente eficaz y singular con altas cantidades de acetato de terpinil y 1,8-cineol, así como menores cantidades de acetato de linalil y linalool. Esta singular química hace del cardamomo un excelente aceite calmante y relajante.

El cardamomo se conoce por tener efectos calmantes en el sistema digestivo, una propiedad que se cree que se origina en su alto contenido de ésteres monoterpenoides. Otros aceites esenciales con alto contenido de ésteres monoterpenoides son Lavender, Clary Sage y Roman Chamomile. Nuestro aceite Cardamom contiene altas cantidades de ésteres monoterpenoides, acetato de terpinil y acetato de linalil. Cuando se ingiere en una cápsula vegetal, el aceite Cardamom reduce la velocidad de las contracciones musculares en los intestinos<sup>1</sup>, aliviando la diarrea ocasional.\*

Debido a su alto contenido de ésteres monoterpenoides, el aceite Cardamom puede usarse para calmar todo el cuerpo en general, no sólo el sistema digestivo. Para calmar el cuerpo y la mente, disperse Cardamom para disfrutar de su aroma o úselo con la técnica manual AromaTouch®.

El aceite esencial Cardamom de dōTERRA contiene altas cantidades de 1,8-cineol, característica que no cumplen ni por cerca otros aceites esenciales de cardamomo. Conocido también como eucaliptol, este óxido monoterpenoide es sumamente apreciado por sus efectos positivos. Tranquiliza y promueve sensaciones de vías respiratorias despejadas y fácil respiración.<sup>2-6</sup> Por esta razón reformula amos la mezcla Breathe para añadirle el aceite esencial Cardamom. Pruebe la inhalación del aceite Cardamom por sus efectos tranquilizantes.

Si se usan siguiendo las directrices de doTerra, los aceites esenciales que contienen 1,8-cineol son perfectamente seguros y beneficiosos para toda la familia. Si desea información detallada sobre el uso seguro de aceites esenciales, lea el Módulo 5 - Seguridad y aplicación en la Sección educativa de AromaticScience.com.



El mundo culinario tiene en gran estima el cardamomo recientemente molido, al grado de darle el nombre de “reina de las especias.” Tiene que haber sido molido recientemente porque el aceite esencial de las semillas es de donde proviene su distintivo sabor; los aceites esenciales son volátiles y ya no están presentes en el cardamomo molido más viejo. El cardamomo sirve como especia en los curris de la India, para dar sabor al café en el Medio Oriente y es un ingrediente secreto en la pastelería escandinava. Se Puede sustituir el aceite Cardamom en lugar de la semilla de cardamomo recientemente molida y obtener el mismo excelente sabor en éstos y otros manjares.

Nuestro compromiso con los Abastecimientos Co-Impacto han empoderado a los cultivadores y destiladores de cardamomo guatemalteco para producir un aceite de cardamomo verdaderamente especial. Su singular química le permite calmar el sistema digestivo\* y todo el cuerpo. Desde las montañas de Guatemala hasta su hogar, este regalo de la tierra es el complemento perfecto para su régimen de salud.

1. Al-Zuhair H, El-Sayeh B, Ameen H a, Al-Shooro H. Pharmacological studies of cardamom oil in animals. *Pharmacol Res.* 1996;34(1/2):79-82. doi:10.1006/phrs.1996.0067.
2. Juergens UR, Dethlefsen U, Steinkamp G, Gillissen a., Reppes R, Vetter H. Anti-inflammatory activity of 1,8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: A double-blind placebo-controlled trial. *Respir Med.* 2003;97:250-256. doi:10.1053/rmed.2003.1432.
3. Kehrl W, Sonnemann U, Dethlefsen U. Therapy for acute nonpurulent rhinosinusitis with cineole: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Laryngoscope.* 2004;114(April):738-742. doi:10.1097/00005537-200404000-00027.
4. Worth H, Schacher C, Dethlefsen U. Concomitant therapy with Cineole (Eucalyptole) reduces exacerbations in COPD: a placebo-controlled double-blind trial. *Respir Res.* 2009;10:69. doi:10.1186/1465-9921-10-69.

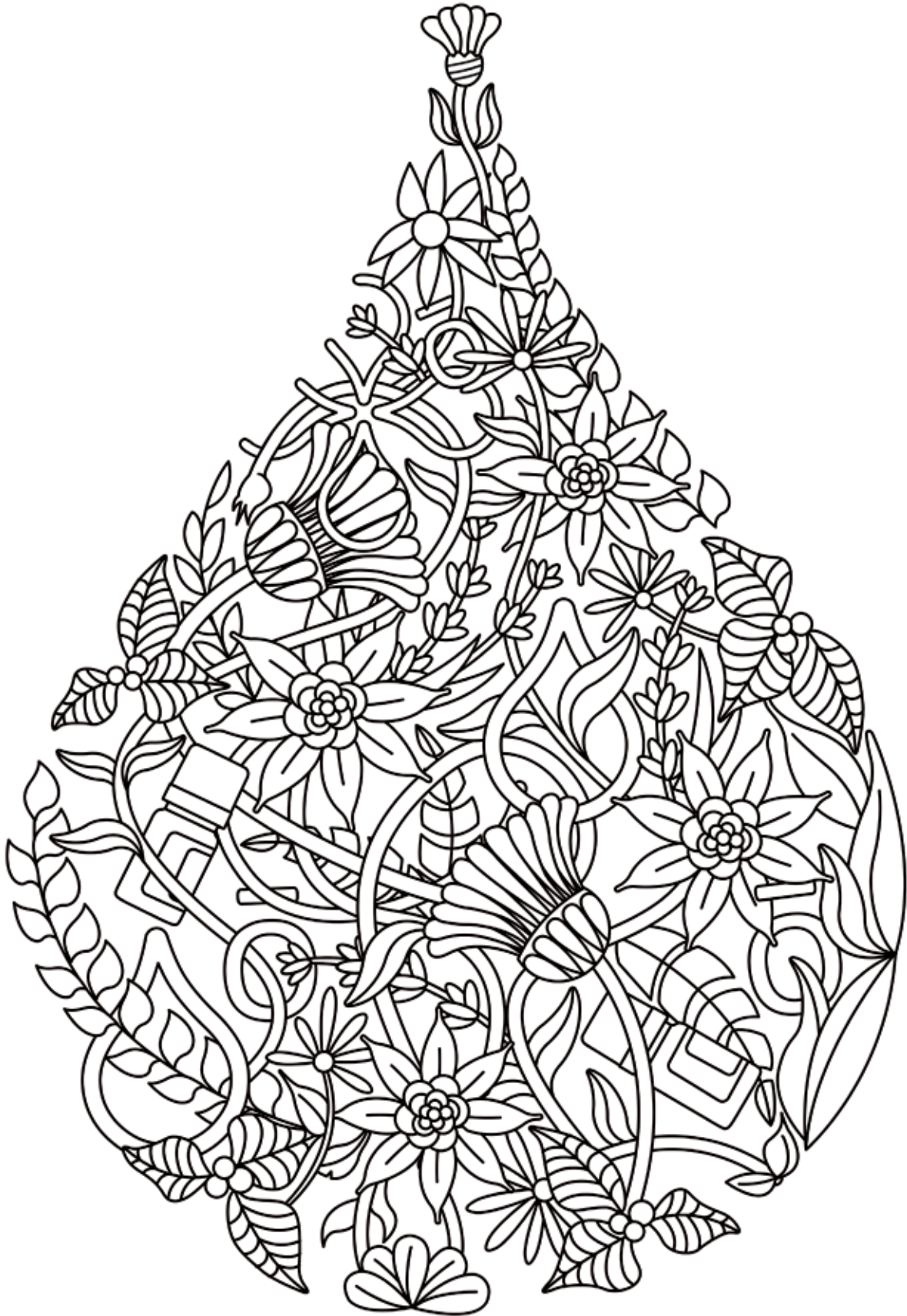
Dr. David K. Hill, Director Médico



5. Worth H, Dethlefsen U. Patients with Asthma Benefit from Concomitant Therapy with Cineole: A Placebo-Controlled, Double-Blind Trial. *J Asthma.* 2012;49(8):849-853. doi:10.3109/02770903.2012.717657.
6. Cohen BM, Dressler WE. Acute aromatics inhalation modifies the airways. Effects of the common cold. *Respiration.* 1982;43(4):285-293. doi:10.1207/s15327752jpa8502.
7. Takaishi M, Fujita F, Uchida K, et al. 1,8-cineole, a TRPM8 agonist, is a novel natural antagonist of human TRPA1. *Mol Pain.* 2012;8(1):86. doi:10.1186/1744-8069-8-86.

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.





¡Luce tus destrezas de coloración! Si lo envías a [living@doterra.com](mailto:living@doterra.com) podrías ganarte un sitio en las páginas de medios sociales de doTERRA.

# YOGA



## & Aceites Esenciales

Cuando se trata de yoga y aceites esenciales, Adabelle Carson, Diamante de dōTERRA® tiene mucha experiencia. Ella dice: “Me certifiqué como instructora de yoga aproximadamente hace nueve años, cuando estaba teniendo hijos. Cuatro de ellos habían nacido muy rápidamente, y yo me sentía de bajón. Entonces mi esposo me dijo que apartara tiempo para mí misma y fuera al gimnasio. Una de las primeras clases que tomé fue una clase de yoga. En esa clase algo se conectó dentro de mí y pude liberar muchas emociones. Recuerdo que lloré; en ese momento no supe por qué, pero quedé con una maravillosa sensación.” Como quería aprender más en cuanto al yoga, Adabelle tomó un curso de 200 horas con certificación, el cual requería 20 horas de enseñanza gratuita como servicio a la comunidad. Así que ella juntó gente de su área y comenzó una clase en su iglesia.

Poco después de certificarse, los aceites esenciales llegaron a su vida. Nos cuenta que “tomé una clase en California, donde usaban los aceites esenciales en su rutina de yoga. Usaban los aceites esenciales principalmente al final de la clase, durante la porción de relajamiento llamada savasana o posición de cadáver. La instructora se acercaba a todos con aceite de lavanda, y esto me llevó a un sitio más profundo y aumentó para mí todos los efectos del yoga. Me fui a casa y decidí que deseaba incorporar los aceites esenciales en mis clases de yoga.” Después de años de usar otras marcas de aceites esenciales, Adabelle conoció dōTERRA. “Mi cuñada, Heather Carson, me dio el kit de introducción, y me pregunté dónde habían estado todos estos aceites toda mi vida. El resto es historia.”

Adabelle usa los aceites esenciales aromáticamente, tópicamente e internamente en sus clases de yoga, usando principalmente Lemon, Lavender y Peppermint. Ha descubierto que los aceites esenciales robustecen el apoyo y terapia emocional que brinda el yoga, además de los beneficios físicos más obvios. Dice ella: “Los aceites esenciales crean un puente tanto para el novato como para el experto que quizás hayan estado haciendo yoga por largo tiempo, pero nunca les enseñaron su propósito. Al usar los aceites esenciales, pueden cerrar esa brecha. Cuando uno los inhala, como que comprende mejor ese propósito.”



Adabelle Carson  
Diamante de dōTERRA

“Nunca use más de tres aceites en su rutina, porque hay mucha energía que está siendo procesada en una sesión de yoga, y conviene evitar la sobrecarga. además, cerciórese de preguntarle a los participantes si tienen sensibilidades a aceites esenciales antes de comenzar. necesitará prestar atención a la sensación general de la clase para determinar qué aceites usar.”

### Rutina de aceites esenciales Ejemplo: para equilibrar el estado de ánimo

- 1 Comience con **Breathe™**. Para conectarse más profundamente a su respiración, échese una o dos gotas en la palma de una mano, frótese las manos y lléveselas a la cara. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración.
- 2 Use **Peppermint** para comenzar. Eche unas gotas en la parte superior del tapete y cree un círculo. Peppermint trabaja en forma muy similar que un mantra; le ayuda a enfocarse y tiene propiedades calmantes. Es también un excelente recordatorio de que hay que respirar profundamente.
- 3

Use **Balance™** inmediatamente antes de la posición de cadáver. Colóquese el aceite en los pies para que le ayude a relajarse para hacer bien la posición.



① **CHAKRA EN LA CORONILLA-Elevation**

Ubicación: parte superior de la cabeza

Beneficios: felicidad, trascendencia

② **CHAKRA EN EL TERCER OJO-Serenity™**

Ubicación: frente

Beneficios: percepción, intuición

③ **CHAKRA EN LA GARGANTA-Whisper™**

Ubicación: garganta

Beneficios: comunicación, expresión

④ **CHAKRA EN EL CORAZÓN-Breathe™**

Ubicación: centro del corazón

Beneficios: aceptación, compasión

⑤ **CHAKRA EN EL PLEXO SOLAR-DigestZen®**

Ubicación: plexo solar

Beneficios: autoconfianza, fuerza de voluntad

⑥ **CHAKRA EN EL HUESO SACRO-Citrus Bliss®**

Ubicación: parte baja del abdomen

Beneficios: creatividad, buenas relaciones

⑦ **CHAKRA EN EL COXIS-Balance™**

Ubicación: coxis, piernas, pies

Beneficios: estabilidad, estabilizar emociones



Hazlo tú mismo: **almohada para los ojos con Lavender**

1/3—1/2 taza de flores de lavanda secas

1/4 taza de semilla de lino

5-7 gotas de aceite esencial Lavender

Trozos de tela de 28" x 4"

Junta y costura alrededor de los trozos de tela dejando uno de los lados cortos abierto para rellenar, luego llena el centro con flores de lavanda y semillas de lino. Echa aceite esencial Lavender también adentro de la almohada. Para terminar, cierra la apertura lateral costurando con máquina o a mano.

Hazlo tú mismo: **tatuaje de henna**

1/4 taza o 20 g de polvo de henna fresco

1/4 taza de jugo de limón

1 1/2 cucharaditas de azúcar

1 1/2 cucharaditas de aceite esencial de su preferencia



# CÓMO USAR LOS aceites esenciales internamente

1.



Añadir a bebidas

2.



Echarlos en cápsulas vegetales dōTERRA

3.



Ponerse una gota directamente debajo de la lengua

4.



Tomar los suplementos dōTERRA que contienen aceites esenciales

5.



Usarlos en tus recetas favoritas (ver página 30)

## Sugerencias sobre la ingestión de aceites esenciales

1. Siga las indicaciones de uso recomendadas. Consulte las etiquetas de las botellas y las hojas de información del producto de los aceites esenciales dōTERRA para obtener instrucciones y recomendaciones de uso. Hable con su médico si es necesario.
2. Siempre comience con una gota. A medida que se familiarice con cada aceite esencial y observe la respuesta de su cuerpo puede aumentar lentamente el número de gotas, hasta que logre los resultados deseados.
3. Cerciórese de que los aceites esenciales tengan el perfil químico apropiado y que no contengan impurezas ni adulteraciones. dōTERRA usa varios métodos analíticos de terceros para asegurar que cada botella cumpla las normas de composición y seguridad.

4. Use únicamente los aceites que se recomiendan para el uso interno. Algunos aceites esenciales no se deben usar de esta manera.

### Aceites esenciales que son seguros para el uso interno

Basil	Geranium	Oregano*
Bergamot	Ginger	Patchouli
Black Pepper*	Grapefruit	Peppermint
Cardamom	Helichrysum	Roman Chamomile
Cilantro	Juniper Berry	Rosemary
Cinnamon Bark*	Lavender	Sandalwood
Clary Sage	Lemon	Thyme*
Clove*	Lemongrass	Vetiver
Coriander	Lime	Wild Orange
Cypress	Marjoram	Ylang-Ylang
Cassia	Melaleuca	
Fennel	Melissa	
Frankincense	Myrrh	

\*Diluya los aceites calientes para minimizar la sensibilidad bucal cuando los ingiera directamente

Para obtener más información y leer las investigaciones sobre el uso interno de los aceites esenciales visite

**aromaticscience.com**



# Wild Orange

es uno de los favoritos de dōTERRA por su fresco y vigorizante aroma. Tiene además una variedad de usos que van desde apoyo al sistema digestivo hasta energizante de la mente y el cuerpo. Parte de su atractivo se debe a su composición química - Wild Orange contiene una gran cantidad de monoterpenos, lo cual da al aceite propiedades purificadoras y estimulantes que pueden ayudar a mejorar la inmunidad. La cáscara de naranja también está repleta de antioxidantes que ayudan a mantener la salud general.

**Origen de los abastecimientos:**  
República Dominicana

**Método de destilación:** prensado en frío

**Parte de la planta:** cáscaras de naranja

## CÓMO USARLO

- Eche tres gotas en el lavabo o en la bañera y deje que se evapore el aceite antes de abrir el grifo.
- Cuando le falte energía por la tarde, disperse Wild Orange para aumentar su lucidez y elevar su estado de ánimo.
- Prepare un té con unas cuantas gotas de aceite en agua tibia y bébalo para apoyar su sistema inmunitario.\*
- Para gozar de una ducha vigorizante, añada unas gotas de este aceite esencial a la gel de ducha.

## BENEFICIOS CLAVES

- Eleva el estado de ánimo y vigoriza el cuerpo y la mente
- Brinda apoyo al sistema inmunitario
- Elimina los malos olores y purifica el aire de las habitaciones



## Datos interesantes

Las naranjas han sido cultivadas desde épocas antiguas y se originaron en el sureste de Asia. Los árboles de naranja son símbolo de amor y matrimonio en muchas culturas.





# TÉCNICA MANUAL aromatouch<sup>®</sup>

En situaciones en que el tiempo es limitado, la técnica manual AromaTouch puede ser de tremendo beneficio. La técnica manual es una manera fácil de dar a un individuo una buena experiencia con los aceites esenciales y al mismo tiempo afectar positivamente diferentes sistemas del cuerpo.

Con la técnica manual, usted puede aplicar el aceite esencial específico que atienda las necesidades personales del recipiente. Esta técnica es una excelente introducción a los aceites esenciales, porque da al recipiente una experiencia de persona a persona tanto con el dador como con los aceites.

La técnica manual AromaTouch es una herramienta sencilla que cualquiera puede usar para darle a alguien una maravillosa experiencia con los aceites esenciales. Usted nunca sabe cuánto impacto puede tener en alguien hasta que hace el esfuerzo. La técnica manual AromaTouch puede ser esa experiencia impactante. Le alentamos a que aplique esta técnica con un pariente o amigo que necesite sentir que alguien le quiere.

**Ya sea que usted se encuentre en casa o en un café, siempre hay tiempo para la técnica manual AromaTouch. ►**



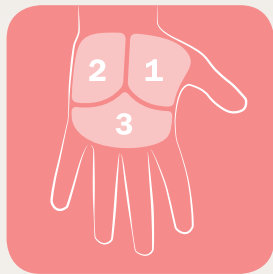
**La Técnica Manual AromaTouch®** consiste en cuatro pasos sencillos que se siguen en una mano y luego se repiten en la otra. Aplicar la técnica completa solo toma entre cinco y siete minutos. Una vez que hayas seleccionado el aceite que utilizarás y estés listo para realizar la Técnica Manual AromaTouch, sigue estos pasos para dar al receptor una experiencia maravillosamente agradable.



Paso 1

#### Introducción del aceite y estiramiento de los tejidos dorsales

- Aplique una capa ligera y uniforme del aceite que seleccionó sobre toda la palma de la mano del recipiente (aproximadamente una a tres gotas).
- Agarre la mano del recipiente por cualquiera de los lados usando usted ambas manos. Cerciórese de que el dorso (o parte de atrás) de la mano quede hacia arriba y que sus pulgares estén encima.
- Use los pulgares para estirar los tejidos de la mano moviéndolos de adentro hacia fuera, y de la muñeca a la base de los dedos.



Paso 2

#### Tiramiento de tejidos regionales

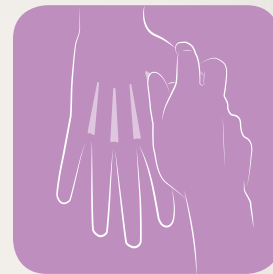
- Agarre la mano del recipiente (palma hacia arriba) con una mano en cada lado y los pulgares encima.
- Use los pulgares para trabajar metódicamente por todas las tres regiones con movimientos circulares separados para cada región, comenzando en la región 1, con presión mediana.
- Cerciórese de trabajar toda el área superficial de cada una de las regiones de la mano.



Paso 3

#### Paseo vertical de pulgares

- Use ambos pulgares para pasear por cada una de las cinco zonas de la mano. Comenzando con la zona 1, coloque los pulgares en la parte superior de la mano del recipiente, cerca de la muñeca, y pase los dedos alternadamente por toda la longitud de la zona 1 hasta la punta de los dedos tres veces. Repita el procedimiento en las cinco zonas.



Paso 4

#### Tiramiento interfalangeal

- Con la palma de la mano del recipiente hacia arriba, agárrelo de la muñeca con una mano.
- Estire los tejidos ubicados entre cada dedo alejándolos de la mano, apretando y deslizando los tejidos entre su pulgar y su índice.
- Repita el tiramiento tres veces entre cada dedo antes de pasar al siguiente.
- Repita los pasos uno al cinco en la otra mano del recipiente.



Para aprender la técnica AromaTouch completa encuentre un evento en su área visitando nuestro sitio web [aromatouchtechnique.com/aromatouch-events/](http://aromatouchtechnique.com/aromatouch-events/). Si tiene preguntas en cuanto a la técnica AromaTouch o técnica manual, envíe un correo electrónico a [aromatouch@doterra.com](mailto:aromatouch@doterra.com).

# Prepara bien tu maleta

Ya sea que estés planificando una escapada en familia o que vayas en viaje de negocios, puedes incorporar fácilmente los aceites esenciales en tus planes de viaje.

Los aceites esenciales reducen la tensión, calman el estómago, eliminan el jet lag y, en general, mejoran la experiencia de viaje.

Chupa una **PERLA BREATHE™** para despejar la nariz cuando la sientas tapada.

Usa **DEEP BLUE® RUB** o toma **DEEP BLUE® POLYPHENOL COMPLEX™** cuando sientas malestar muscular debido a los incómodos asientos del avión.

Ahorra más espacio para aceites con estas prácticas muestras de **CHAMPÚ Y ACONDICIONADOR**.

Las **BARRAS SLIM & SASSY® CONTRÔL™** son una merienda deliciosa y saciante para disfrutar sobre la marcha, y son eficaces para mantener tu nivel de peso cuando estés lejos de casa.

Toma un par de **PERLAS ON GUARD®+** antes de abordar el avión o explorar lugares públicos a fin de fortalecer tu sistema inmunitario.

El limpiador y el humectante facial **VERÁGE™ PARA EL CUIDADO DE LA PIEL** son suficientemente pequeños como para caber en tu bolsa de mano.

**BÁLSAMO LABIAL**  
Mantén los labios humectados cuando viajes a lugares secos.

Frótate una gota de **PEPPERMINT** en la parte dorsal de las orejas para aliviar la presión del vuelo, o chupa una perla cuando te sientas mareado.







## HAZ TU PROPIO PORTAVITAMINAS

Para que sea fácil llevar contigo tus nutrientes diarios cuando te vayas de vacaciones.

### Lo que necesitas:

- Posafuentes con el aro a mitad de un lado
- 10 bolsas Ziploc tamaño merienda
- Botón grande
- Cinta (opcional, para decorar el exterior)

### Instrucciones:

1. Coloca las bolsas Ziploc sobre el posafuentes colocándolas alternadamente en dirección opuesta; usa un broche sujetapapeles para que las bolsas no se muevan cuando las estés costurando.
2. Pon un pedazo de cinta encima de las bolsas, costura las bolsas sobre el posafuentes con puntada zigzag a lo largo del centro de las bolsas.
3. Cose el botón y ponle el aro alrededor para cerrar el portavitaminas.

## SUGERENCIAS para eliminar el JET LAG

1. Comienza tu viaje bien descansado.
2. Usa el tiempo de vuelo para descansar.
3. Mantente despierto hasta que llegue la hora temprana de acostarse en el lugar de destino.
4. Usa *Elevation* or *Balance™* durante el día y *Lavender* antes de acostarte.

Saborea el agua potable añadiendo unas gotas de **LEMON**.

Aplicarte **LAVENDER** o **SERENITY™** en las sienes o debajo de la nariz para calmar los nervios durante un vuelo con muchos sobresaltos

**MUESTRAS DE PASTA DENTAL ON GUARD®**—fáciles de compartir y prácticas para usar sobre la marcha.

Toma **DIGESTZEN®** después de cada comida cuando hagas cambios dietéticos y experimentes comidas desconocidas o cuando sientas un ligero malestar estomacal.

**EL DETERGENTE PARA ROPA ON GUARD®** es muy útil al viajar con niños pequeños. Puesto que es altamente concentrado, una botella tamaño-viajero te durará un buen tiempo.

# FRANKINCENSE

## Boswellia (rey de los aceites)



dōTERRA ha invertido los últimos años trabajando con científicos para determinar el equilibrio ideal de cada especie de incienso para mejorar el perfil químico terapéutico de este precioso aceite. A través de asociaciones de abastecimiento adicional con agricultores de árboles de incienso somalíes ancestrales, y con acuerdos de abastecimiento continuo, dōTERRA se ha asegurado el acceso a granos de resina de la más alta calidad de las especies *Boswellia* —*carterii*, *frereana* y *sacra*. Cada especie posee características y componentes singulares; cuando se combinan producen el más fino aceite esencial de incienso grado terapéutico del mundo.

▣▣ **Estamos emocionados con estas asociaciones y con nuestra capacidad para crear ingresos sostenibles para esta industriosa gente que cosecha tan maravillosas resinas.** ▣▣

**Dato:** Los árboles de *Boswellia carterii* crecen muy bien en terreno arenoso y producen granos de resina mucho más pequeños. Se considera uno de los tipos de granos de resina mejor redondeados y comúnmente cosechados. *Frereana* produce los granos de resina más grandes de las tres especies. Los árboles de *frereana* no crecen bien en suelo arenoso; crecen mejor en regiones rocosas y secas, a menudo en laderas y barrancos. Los árboles de *sacra* prosperan en suelos calizos y con frecuencia se encuentran en grandes rocas y peñascos.

### ◆ **Abastecimientos Co-Impacto™ en Somalia**

La cosecha de resina de incienso requiere de gran destreza y años de práctica para realizarla correctamente. dōTERRA trabaja con artesanos que han refinado y perfeccionado este delicado proceso. El proceso de cosecha en la mayoría de los casos toma más de cinco meses y es un trabajo muy difícil. Los cosechadores dejan sus hogares, viajan por días y viven en cuevas mientras cosechan y protegen sus árboles, para luego regresar y no recibir ni siquiera la retribución suficiente para proveer alimentos para sus familias. Actualmente solo el 40% de los árboles de incienso de Somalia están siendo cosechados por esta razón.

Después que los agricultores cosechan los granos, las mujeres los clasifican manualmente por su color, tamaño y nitidez. La calidad del aceite tiene mucho que ver con el grado y la calidad de la resina cosechada. Recientemente, dōTERRA desarrolló más asociaciones en esta región, donde se salta a los intermediarios y trabaja directamente con los cosechadores —pagándoles precios justos y sustanciales. En algunas áreas rurales donde el dinero tiene poco o ningún valor, dōTERRA les paga con alimentos y otros bienes, literalmente alimentando aldeas enteras.

A través de la iniciativa de abastecimientos con impacto, usted puede ser parte del mejoramiento de la calidad de vida y las economías de tierras antiguas donde el incienso continúa creciendo hoy. Éste método responsable es la clave de asegurar el suministro a largo plazo de aceites esenciales grado terapéutico en nuestra época moderna.



**“Ahora estamos trabajando directamente con los cosechadores, sin intermediarios -ya no hay especuladores que se aprovechen de ellos. Estamos poniendo el dinero en las manos de la gente” -Emily Wright**

🔥 **Parte de la planta: Resina**

El incienso es único porque el aceite esencial está almacenado en granos de resina que parece goma y que primero tiene que ser liberada y luego recogida antes de que se pueda destilar el aceite esencial.

🔥 **Método de extracción: Destilación por arrastre de vapor**

🔥 **Beneficios principales:**

- Promueve la salud y la regeneración celular\*
- Equilibra el estado de ánimo
- Reduce la apariencia de manchas en la piel

🔥 **Métodos de aplicación y usos:**

El incienso ofrece una amplia variedad de usos. Su suave naturaleza y beneficios de salud lo hacen perfecto para toda la familia. Estas son algunas de las maneras de incorporar el uso constante y eficaz de este maravilloso aceite esencial.

1. Difundir unas gotas o aplicarlas en las palmas de las manos e inhalar profundamente —el aroma a madera causa sentimientos de relajamiento y paz.
2. Aplicarlo directamente sobre cualquier irritación de la piel.
3. Ingerir 1 a 2 gotas en una cápsula vegetal para contribuir a la salud celular.\*

🔥 **Dato interesante:**

En el mundo antiguo había pocas cosas consideradas más valiosas que el incienso. Por tal razón, al incienso puro a menudo se lo llamaba "oro líquido" y era un artículo altamente cotizado en el comercio.





# Cuidado de la piel en el verano

*Llegó el verano y las actividades al aire libre te llaman. Antes de ir cerciórate de hacer los preparativos que protejan tu piel al máximo.*

**Evita exponerte demasiado al sol.** Un poco de sol es beneficioso; aproximadamente 20 minutos son suficientes para obtener la vitamina D que necesitas. Después de este límite, sin embargo, cerciórate de tomar precauciones para protegerte del sol. (Recuerda que los rayos ultravioleta se cuelean aún en días nublados.)

**Bebe agua abundante.** Hace calor afuera, por lo tanto, necesitas más agua de lo usual para mantenerte hidratada. Los doctores recomiendan que bebas unas ocho tazas al día y que añadas una a tres más según tu nivel de actividad. Siempre puedes dar un refrescante sabor al agua con un par de gotas de aceite esencial **Lemon** o **Wild Orange**. Si no te gusta beber agua, busca frutas ricas en agua, como la sandía y el melón.

**Sigue una dieta saludable.** Una dieta rica en antioxidantes, que incluya alimentos como verduras de hoja verde-grande, arándanos azules, cantalupo y otros melones te ayudará a estimular el crecimiento de colágeno—que es muy importante para mantener la elasticidad de la piel. Las claras de huevo y el salmón son también excelentes fuentes de proteína, la cual ayuda a nutrir la piel y a reparar daños. El producto **dōTERRA Daily Nutrient Pack™** proporciona a tu cuerpo la cantidad correcta de vitaminas, minerales, elementos traza y ácidos grasos omega-3.

**No te olvides de tus labios.** La piel más delicada la tienes en los labios. Para evitar daños causados por el sol, usa un bálsamo labial en lugar de lustre de alto brillo. Peppermint y el bálsamo labial Wild Orange con mantequillas de karité y mango pueden ayudarte a restaurar la humedad y elasticidad de tus labios.

**Ponte un sombrero.** Sal con estilo. Llevar sombrero protege la piel más sensible de la cara, evitando el envejecimiento prematuro. Los sombreros de ala ancha son mejores que las gorras de béisbol que dejan expuestas las orejas.

**Exfoliate la piel regularmente.** Para mantener la piel tersa, usa una esponja vegetal con la exfoliadora barra de baño **Citrus Bliss® Bath Bar** varias veces por semana.

**Hazte el hábito de humectarte la piel.** La humectación regular protege la piel contra posible sequedad y daños solares. Mantener la piel humectada también ayuda a retener la humedad en el cutis y evita que la piel se ponga opaca. El sistema **Veráge™ para el cuidado de la piel** ayuda a mantener la piel hidratada durante los calurosos días de verano, y a la vez ayuda a desarrollar un cutis terso, resistente y radiante.

**Simplifica tu maquillaje.** Durante el verano, menos es definitivamente más. Sigue usando rímel, bálsamo labial, corrector y bronceador para resaltar las bellas cualidades naturales de tu piel.

## Aceites esenciales para tener la piel lozana

- Lavender—reconfortante
- Roman Chamomile—calmante
- Peppermint—refrescante
- Melaleuca—limpiador
- Helichrysum—ayuda a la piel a recuperarse rápidamente
- Myrrh—protege la piel contra el envejecimiento
- Geranium—rejuvenece la piel y reduce la apariencia de arrugas



Visita [doterrablog.com](http://doterrablog.com) y disfruta de las recetas HTM de **crema reconfortante y aerosol para después del sol.**



# Guía para tener piel lozana

## SUGERENCIA:

Frótate 2 a 4 gotas de Peppermint en el cuero cabelludo para experimentar una inmediata sensación refrescante.



## SUGERENCIA:

Añade un par de gotas de aceite esencial Lavender a la crema sin perfume para manos y cuerpo dōTERRA®. Aplicatela en el cuerpo después de pasar tiempo bajo el sol. Puedes añadir 1 a 2 gotas de Peppermint a la crema para refrescarte durante un día caluroso.





# Limón

El vigorizante aroma del aceite esencial de limón extraído de un auténtico ejemplar siciliano revitaliza la mente y eleva el estado de ánimo. El aceite esencial Lemon brinda numerosos beneficios de salud y puede usarse cotidianamente para una variedad de propósitos, por lo que es uno de los aceites esenciales más populares de dōTERRA.

El alto contenido de limoneno que se encuentra en este aceite esencial lo hace un poderoso antioxidante y agente limpiador. En el mundo antiguo, los egipcios usaban el aceite de limón para desintoxicar sus cuerpos. Ayuda también en la digestión, fortalece la función respiratoria y proporciona apoyo al sistema inmunitario, especialmente durante los cambios de estación.

## Parte de la planta:

CÁSCARAS DE LIMÓN

## Método de destilación:

PRENSADO EN FRÍO

A diferencia de la mayoría de aceites esenciales, los cítricos son exprimidos para destilar el aceite en un proceso que a menudo se denomina "prensado en frío". Este método usa presión mecánica alta en lugar de calor para extraer el aceite de las cáscaras de la fruta.

## Origen de los abastecimientos:

SICILIA, ITALIA

## CÓMO USARLO

### Aromático

- Eche 2 a 4 gotas en su difusor preferido para elevar su estado de ánimo y mejorar el olor de la habitación.
- Frótese 1 a 2 gotas en las palmas de las manos e inhale para vigorizar la mente y el cuerpo.
- Eché un par de gotas en los ventiladores para llenar su casa o automóvil de aroma cítrico.

### Interno

- Agregue 1 a 2 gotas a las comidas horneadas, a las bebidas o a su plato favorito para darle un sabor ácido.
- Mezcle un par de gotas con miel y disfrute de beneficios fortalecedores del sistema inmunitario.
- Agregue un par de gotas a agua tibia con miel para ayudar a aliviar la garganta irritada y fortalecer el sistema inmunitario.
- Eche una gota en el cepillo dental o en la lengua para refrescar el aliento y sentir la boca más limpia.

### Tópico

- Frótese una gota en las manos después de estar en lugares públicos (como un baño público) o antes de empujar una carreta de compras.
- Aplíquelo para limpiar una parte específica de la piel.
- Frótese 2 a 4 gotas en la piel para mejorar la circulación.

### Otro

- Frote 1 o 2 gotas para sacar chicle, aceite, grasa, savia o crayón.
- Combínelo con agua en una botella con atomizador para limpiar superficies.
- Úselo para limpiar cubertería y para hornear.



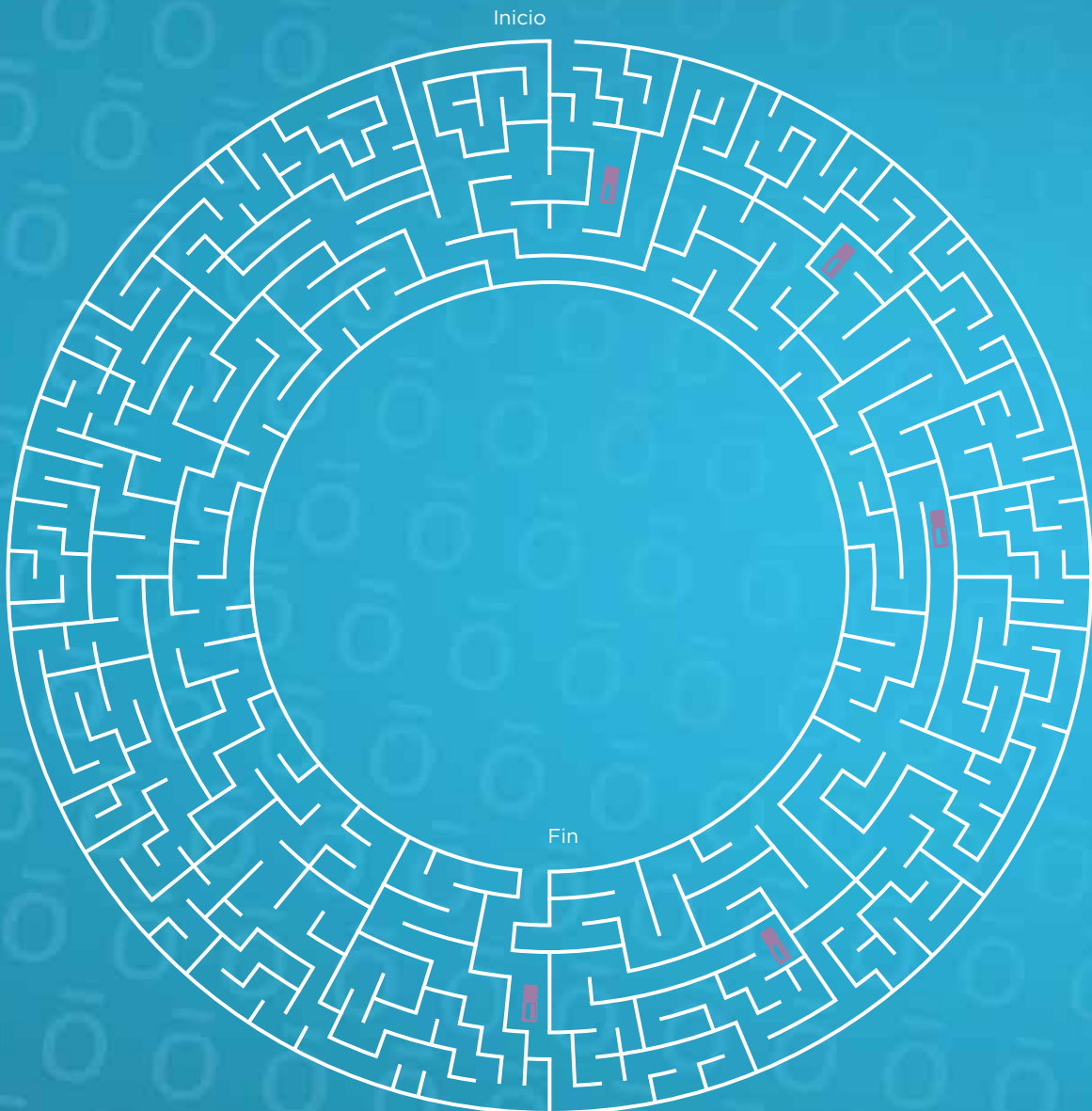
## Dato interesante

Un limonero puede producir entre 500 y 600 libras de limones al año. Se necesitan aproximadamente 45 limones para llenar una botella de 15 mL.



# ÓLEOLABERINTO

Encuentra la ruta que te saque del laberinto y recoge los aceites esenciales que vayan apareciendo a tu paso.  
¡Buena suerte!



¿Alguna vez se ha preguntado en cuanto al viaje de una gota de aceite? Aquí le ofrecemos un vistazo tras bastidores de la manera en que una pequeña semilla se convierte en un poderoso aceite esencial.

## 1 DESDE LA SELECCIÓN Y COSECHA

A. dōTERRA® elegiona cuidadosamente artesanos cuya pericia, ubicación y prácticas de cultivo aseguran la más alta calidad del aceite esencial. La mayoría de artesanos asociados con dōTERRA son negocios familiares donde la pericia y el conocimiento se pasa de generación en generación.

*En países en desarrollo donde existen cultivos de determinado aceite esencial, las iniciativas de Abastecimientos Co-Impacto™ de dōTERRA empoderan a los artesanos locales para mantener cultivos de alta calidad, empoderándolos a la vez para mejorar sus propias vidas.*

B. Plantas de especies específicas son entonces escogidas por su distinto perfil de compuestos aromáticos. La potencia comienza con la semilla. Para ser seguros y eficaces, especialmente para el uso interno, los aceites esenciales tienen que tener el perfil químico apropiado y no contener ninguna impureza ni adulteración.

C. Para asegurar la mayor potencia, la planta tiene que cosecharse en la manera correcta, en el momento oportuno. Según sea el aceite esencial, la parte de la planta podría ser la semilla, el tallo, las hojas, la flor, la raíz o las cáscaras. Además, la región en que se cultiva la planta tiene un gran impacto en su constitución, lo cual, a su vez, determina su potencia.



La potencia y calidad de los aceites esenciales son determinadas por:

- La estación de cultivo
- El suelo
- La elevación
- El terreno
- El clima
- El factor pH
- La humedad





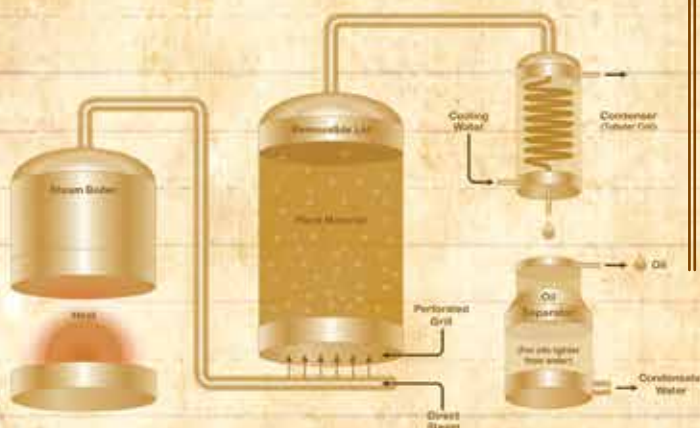
2

## ...PASANDO POR LA DESTILACIÓN...

Hay varias maneras de destilar un aceite esencial a fin de obtener la más alta calidad. La mayoría de aceites pasan por la destilación a vapor, pero los aceites cítricos se exprimen en frío.

### Destilación a vapor

1. El vapor es forzado bajo presión (ésta es variable) a través del material de la planta, lo cual causa la liberación de las sustancias volátiles.
2. Las sustancias volátiles se recondensan.
3. A medida que se recondensan las sustancias volátiles, el agua y el aceite esencial se separan y se recoge el aceite.



### Exprimido en frío

1. Las frutas cítricas son colocadas en un exprimidor en frío
2. Las frutas son limpiadas por cepillos rotativos
3. Las frutas entran en la porción recogedora de aceite de la máquina donde cilindros raspadores raspan la cáscara
4. El aceite esencial es recogido con rocío de agua
5. La mezcla de agua y aceite es filtrada para retirar las partículas sólidas
6. La mezcla de agua y aceite es entonces centrifugada para recuperar únicamente el aceite esencial



3

## ...PASANDO POR LAS PRUEBAS...

Nuestra norma de calidad CPGT® certificado como puro y de grado terapéutico requiere de cuidado y esfuerzo precisos para proteger lo que tan bellamente ha creado la naturaleza. Entre las rigurosas pruebas que aseguran la pureza y potencia tenemos las siguientes:

- Prueba organoléptica
- Prueba microbiana
- Análisis por cromatografía de gases y espectrometría de masas
- Espectroscopía infrarroja de transformada de Fourier
- Prueba de quiralidad
- Análisis isotópico
- Prueba de metales pesados
- Rotación óptica
- Gravedad específica
- Índice refractivo

4

## ...PASANDO POR LA INSTALACIÓN DE EMBOTELLAMIENTO...

Una segunda ronda de pruebas se realiza en nuestra instalación de producción después de que se ha recibido y puesto en cuarentena el aceite, para asegurarnos de que el que fue destilado y probado es el mismo aceite esencial que recibimos. Una tercera revisión de la química del aceite se realiza en un procedimiento de tres fases a medida que las botellas van siendo llenadas, etiquetadas y empaçadas.



5

## HASTA LLEGAR A SU CASA

Y entonces está listo para que usted lo ordene y sea enviado a su casa.





## SOPA DE LENTEJAS ROJAS CON COCO Y LEMONGRASS

**Ganadora:** Lisa Freignag, Michigan  
**Aceite esencial usado:** Lemongrass

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cebollas grandes, peladas y picadas
- 4 dientes de ajo finamente picados y prensados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco, molido
- 1-2 gotas de aceite esencial Lemongrass
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 4 zanahorias, peladas y picadas
- 4 cucharadas de polvo para curry
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 8 tazas de caldo de verduras
- 2 latas de agua de coco
- 4 tazas de tomates frescos, picados
- 3 tazas de lentejas rojas disecadas
- 4-6 puñados de espinacas tiernas
- Sal y pimienta al gusto

**Sugerencia del editor:** Agregue un poco de azúcar moreno para darle un sabor de curry más dulce.

### INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite de coco a mediana temperatura; agregue la cebolla, el ajo y el jengibre fresco. Cocínelos hasta que la cebolla esté translúcida y entonces añada las zanahorias y sofría por 5 a 7 minutos.
2. Agregue la pasta de tomate, el polvo para curry y las hojuelas de pimiento rojo; cocine por otros 1 a 2 minutos removiendo constantemente hasta que todas las verduras estén revestidas y los sabores combinados.
3. Agregue el caldo de verduras, el agua de coco, los tomates picados y las lentejas. Cubra y déjelo hervir a temperatura mediana-alta; reduzca la temperatura para cocer a fuego lento (temperatura baja).
4. Agregue aceite esencial Lemongrass y cocine por aproximadamente 30 minutos hasta que las lentejas queden completamente cocidas. Sazone con sal y pimienta al gusto.
5. Agregue espinacas y revuélvalas hasta que se marchiten.
6. Aderece con una cucharada de cilantro fresco picado y una cucharada de crema agria.



## CONCURSO VERANIEGO DE RECETAS CON aceites esenciales



## QUICHE DE DESAYUNO

**Ganadora:** Casey Hansen, Utah  
*“Ésta es una manera divertida de usar los restos de verduras, carne o queso que están abarcando espacio en el refrigerador. Todo se puede usar en el quiche, y es divertido experimentar con diferentes sabores y mezclas. Se puede adaptar para incluir mucho o poco de cualquier cosa que le guste.”*

**Aceites esenciales usados:** Thyme y Rosemary

### INGREDIENTES:

- 1 corteza para quiche, casera o comercial
- 1 calabacín pequeño o mediano, cortado en rodajas de ¼ de pulgada
- 1 calabaza amarilla de cuello curvo, cortada en rodajas de ¼ de pulgada
- 1 taza de cogollos de brócoli cocidos a vapor
- 1 taza de cogollos de coliflor cocidos a vapor
- 1-2 cucharadas de mantequilla
- 2-onzas de queso feta
- 1-2 tomates italianos, cortados en medialunas de ¼ de pulgada
- 6 huevos grandes
- ½ pinta de crema
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ a ½ cucharadita de salsa picante
- 1-2 gotas de aceite esencial Thyme
- 1 drop gota de aceite esencial Rosemary

**Nota del editor:** Puede agregar ¼-½ taza de cebollas y un diente de ajo picado para darle mejor sabor.

### INSTRUCCIONES:

1. Pre cocine y preparé la corteza en una pana para quiche o tarta.

**Sugerencia:** también se puede usar una pana para pasteles, ajustando el tiempo de cocimiento en forma correspondiente.

2. Hornee la corteza hasta que quede dorada y deje que se enfríe completamente.
3. Precaliente el horno a 350 °F

### RELLENO

4. Corte las verduras y cocínelas por aproximadamente cinco minutos.
5. En un sartén mediano, derrita la mantequilla y agregue todas las verduras pre cocidas, revístalas con mantequilla, retírelas del calor y deje que se enfríen a temperatura ambiente.
6. Bata juntos los huevos, crema, sal, pimienta, salsa picante y aceites esenciales en un tazón.
7. Eche la mezcla de verduras en la corteza.
8. Ponga encima el queso feta desmoronado.
9. Eche la mezcla de huevos en el quiche sobre las verduras untadas de mantequilla y enfriadas. Arregle las medialunas de tomate en la parte superior del quiche.
10. Hornéelo a 350 °F por 40 a 70 minutos hasta que la mezcla de huevos se torne de color dorado y quede cocida en el centro.  
**Sugerencia:** puede verificar si está cocido el centro puyándolo con un palillo o cuchillo; si éste sale seco, la mezcla está cocida. Los tiempos varían según el tamaño, estilo de pana y cantidad de ingredientes usados.
11. Traslade el quiche al mostrador, déjelo enfriar por 15 minutos, y disfrútelo.



## ELOTES A LA PARRILLA

**Ganadora:** Heidi Anderson, New Mexico

*"¡Mi familia es adicta a esta receta! Tiene el perfecto equilibrio de picante, dulce, especias y sal."*

**Aceites esenciales usados:**  
**Lime**

### INGREDIENTES PARA OCHO ELOTES:

- 8 elotes, a la parrilla
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1½ cucharaditas de pimienta con limón
- 8 gotas de aceite esencial Lime

- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ cucharadita de ají molido
- ½ manojo de cilantro
- Queso Cotija
- Una lima

### INSTRUCCIONES:

1. Mezcle todos los ingredientes y póngalo sobre los elotes a la parrilla con una brocha.
2. Écheles encima cilantro recientemente picado, queso Cotija y jugo de lima fresco.



## PALETAS DE CÍTRICOS Y COCO

**Ganadora:** Louisa Nickel, Illinois  
**Aceites esenciales usados:** Lime

### INGREDIENTES:

- 1 lata de agua de coco con grasa entera
- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza (o al gusto) de agave o endulzante de su elección
- 1-2 gotas de aceite esencial Lime

### INSTRUCCIONES:

1. Mezcle el agua de coco, el agave y el aceite esencial Lime.
2. Eche la mezcla en el molde de paletas, dividiéndola uniformemente.
3. Colóquela en el congelador por 10 minutos y luego añada el jugo de naranja.
4. Congélela nuevamente por 30 minutos.
5. Inserte los palillos de paleta. Continúe congelándola hasta que quede firme.

## ALAS DE POLLO EN MOSTAZA DE CARDAMOMO

**Ganadora:** Nicola Say, Georgia

**Aceites esenciales usados:**  
**Cardamom**

### SALSA

- 4 cucharadas de mostaza picante
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 3-4 gotas de aceite esencial Cardamom
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

### INSTRUCCIONES:

Mezcle todos los ingredientes hasta que se disuelva el azúcar y póngalos a un lado.

### ALAS

- 1 docena de alas
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva para recubrir las alas

### INSTRUCCIONES:

1. Recubra las alas con aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Hornee las alas a 350°F por un total de una hora o hasta que queden crujientes. Deles vuelta una vez, después de media hora.
3. Saque las alas y cúbralas con la salsa de modo que queden uniformemente cubiertas.





dōTERRA®

# GUÍA DE SENDERISMO PARA HOMBRES

Ya sea usted un senderista de un día o un serio mochilero, puede usar aceites esenciales para que le ayuden en sus aventuras al aire libre. Una excursión de día puede resultar en una maravillosa experiencia al aire libre, siempre y cuando usted esté preparado.

## Esenciales para excursiones de día—sugerencias para tener una aventura al aire libre segura y agradable



### 1. Planifique con anticipación:

Revise el pronóstico del tiempo y decida qué sendero desea seguir. Esto le ayudará a determinar la dificultad y la duración de la caminata.

### 2. Empaque el equipo básico:

Empaque artículos de higiene personal, un encendedor, un poncho, un cuchillo, un botiquín de primeros auxilios, un par de calcetines extra, una linterna y un sombrero.

### 3. Lleve comidas potentes:

La comida es una parte esencial de su planificación. Cerciórese de empacar suficiente comida para que le dure todo el viaje. Su cuerpo necesitará usar mucha energía, y el ir comiendo continuamente durante la excursión es una buena manera de mantener la energía.

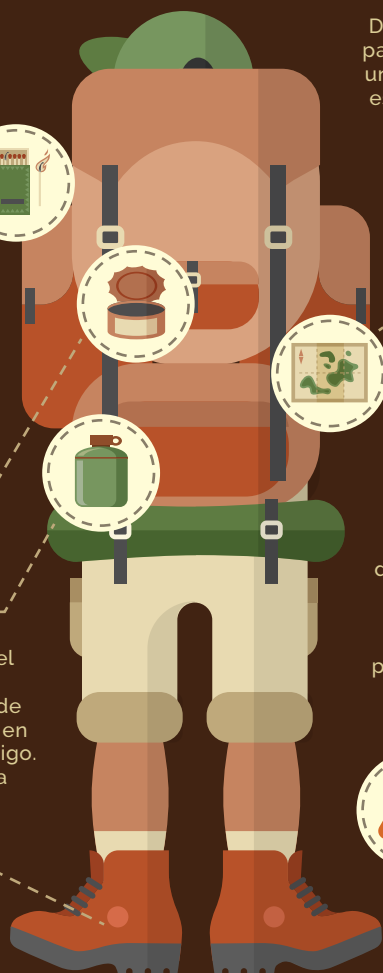
**Ideas de comidas para caminatas:** nueces, charqui, barras de proteína, fruta fresca y atún con galletas saladas. Usted puede hacer sus propias meriendas.

### 4. Revise su suministro de agua:

Lleve suficiente agua para mantenerse hidratado a lo largo de su aventura. El agua quizás será la mayoría del peso que tendrá que cargar, pero irá disminuyendo a medida que avance. Son muy populares los sistemas de hidratación Camelback que le permiten llevar el agua en la espalda y son un medio flexible de llevar agua consigo. Es buena idea tomar mucha agua antes de la caminata para hidratar bien el cuerpo.

### 5. Lleve zapatos apropiados:

Los buenos zapatos hacen un mundo de diferencia. Los tenis regulares sirven bien cuando los senderos son planos y bien cuidados, pero en senderos más irregulares usted necesitará zapatos o botas de senderismo que sean cómodos y a prueba de agua.



### 6. Comience temprano:

Dese una cantidad de tiempo razonable para lograr su meta de senderismo. Para una caminata más larga y difícil siempre es buena idea comenzar temprano para que no esté todavía en la montaña cuando se oculte el sol.



### 7. Use un sistema de navegación:

Use your map or a mobile app to become familiar with the trail. Your phone's GPS system can come in handy if you have service. But to be safe, learn how to read a map and use a compass—you may need these skills if you get lost.

### 8. Permanezca en el sendero:

Durante su siguiente aventura, quizás desee explorar lo desconocido y seguir un "atajo". No deje que lo traicione su curiosidad. Por su propia seguridad, y por respeto al medio ambiente, permanezca sobre el sendero marcado.



### 9. Sepa cuándo regresarse:

Escuche a su cuerpo y preste atención a sus alrededores. Si es necesario, le conviene más regresarse y terminar su caminata otro día.



## 10. Use aceites esenciales y otros productos



**Deep Blue® Rub**—fróteselo en las pantorrillas, rodillas o en cualquier otra articulación o músculo adolorido.

**Deep Blue Polyphenol Complex™**—sus articulaciones se lo agradecerán más tarde.

**TerraShield®**—apliqueselo en la piel expuesta antes y durante la caminata para alejar a los insectos.

**Peppermint**—frótese un par de gotas en las sienes, senos nasales y parte dorsal del cuello para mantenerse fresco.

**Correct-X®**—apliqueselo en las áreas afectadas para ayudar a aliviar y reparar la piel.

**MitozMax®**—tómelo para aumentar y mantener la energía durante la caminata.

**DigestZen®**—planifique para lo inesperado. Su sistema digestivo a veces tiene sus propios planes.

**TriEase®**—conviene tenerlo a la mano para quienes son sensibles a la naturaleza.

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.



# CUADERNO DE IDEAS

SUGERENCIA  
PARA AHORRAR  
TIEMPO

## MEMO

### Alternativa al zumo o jugo cítrico

Use aceites cítricos en lugar de zumo o jugo cítrico en sus recetas. A veces no tiene un limón o lima a la mano para hacer un delicioso postre de verano, así que ésta es una alternativa rápida, saludable y deliciosa.

-Kerry Schroeder, Canadá

SUGERENCIA  
DE MERIENDA

## Palomitas de maíz con ajo y hierbas para tu noche de película

- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 dientes de ajo rallados
- Eneldo fresco
- 1 gota de aceite esencial Rosemary
- 1 gota de aceite esencial Thyme
- 16 tazas de palomitas de maíz
- 2 cucharaditas de sal kosher

### Instrucciones

1. Derrita la mantequilla en un sartén; agregue el ajo rallado, el eneldo finamente picado y los aceites esenciales Rosemary y Thyme; cocine por un minuto.
2. Échelo sobre las palomitas de maíz calientes, échelos sal y revuélva.

SUGERENCIA  
PARA EL  
CABELLO

## Aerosol "sol en el cabello"

"Adoro el sol y ahora que ha llegado la primavera me he sentido ansiosa por sacrificar mi cabello a la cálida luz del día. Aquí les doy una excelente sugerencia i que puede ayudarles a captar el sol en el cabello!" -Madison Rosenberger, Carolina del Sur

### Lo que necesitas:

- 20 gotas de aceite esencial Roman Chamomile
- 20 gotas de aceite esencial Lemon
- Botella de 4 onzas con atomizador
- Agua

### Instrucciones:

1. Llene la botella con agua y aceites esenciales.
2. Rocíeselo sobre el cabello antes de irse a la playa o piscina. Usted tendrá "sol en el cabello" i antes de darse cuenta!

## Sugerencia para limpiar pintura

**Pinturas de aceite:** remoje la brocha en un tarro con aceite fraccionado de coco dōTERRA® y varias gotas de aceite esencial Lemon.

**Pinturas de agua:** remoje la brocha en agua tibia mezclada con aceite esencial Lemon. También puede quitar manchas de pintura de la piel frotándose con una bola de algodón o un trapo impregnado con unas cuantas gotas de Lemon.

## Aerosol refrescante

Agregue varias gotas de aceite Peppermint a una pequeña botella de vidrio con atomizador y llénela con agua fría. Agítela bien y rocíese la piel desnuda para disfrutar de una deliciosa y rápida sensación de enfriamiento.

- Eunice Pond, California

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



# LOTUS

DIFUSOR AROMÁTICO



## Potente experiencia aromática

### Activa el sentido del olfato

Estudios muestran que el 75% de las emociones se originan en el olfato, el cual está vinculado con el placer, el bienestar, la emoción y la memoria.

### Difusor Lotus

para ordenar: 33160001 | 20 PV  
Al por menor: \$119.93 | Al por mayor: \$89.95



vi 60200975

dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®