

Los Hábitos Diarios de Salud del Dr. Hill

PÁGINA 12

Cómo Convertirte en una MAESTRA DE LAS MEZCLAS PARA DIFUNDIR

PÁGINA 50

Kenia

La esperanza de un mejor futuro

PÁGINA 31

Rompamos los ESTEREOTIPOS que tienen los hombres

PÁGINA 18



Artículos

- 6** **BENEFICIOS DEL YOGA** Descubre cómo puedes beneficiarte incorporando la práctica del yoga a tu vida diaria
- 9** **ENFOQUE EN UN ACEITE** Marjoram (mejorana)
- 10** **LEMON (limón)** Recetas esenciales
- 12** **LOS HÁBITOS DIARIOS DE SALUD DEL DR. HILL** 6 principios para mantener hábitos saludables
- 18** **ROMPAMOS LOS ESTEREOTIPOS QUE TIENEN LOS HOMBRES** acerca de los aceites esenciales
- 22** **SOURCE TO YOU (De la fuente a ti)** Aceites esenciales de dōTERRA desde su comienzo hasta el final
- 24** **GREEN MANDARIN (mandarina verde)** Una historia de innovación
- 26** **CENA DE VERANO**
- 28** **CAMBIANDO VIDAS UNA FLOR A LA VEZ** Destilación de los aceites esenciales de Jasmine (jazmín) y Neroli (flor de naranjo agrio) desde Egipto
- 30** **ENFOQUE EN UN ACEITE** Neroli Touch (flor de naranjo mezcla tópica)
- 31** **KENIA** La esperanza de un mejor futuro
- 38** **HAY MAYORES BENEFICIOS AFUERA** 6 beneficios del ejercicio al aire libre
- 40** **LA COMUNIDAD DE CUIDADORES** Heather Oglesby, Distribuidora Independiente de dōTERRA y cuidadora de tiempo completo, crea una comunidad de amor y apoyo
- 44** **LA PAÑALERA DE LA NATURALEZA** Por el Dr. Gregory L. Woodfill, D.O.
- 47** **COLECCIÓN PARA NIÑOS** Presentación de las nuevas mezclas esenciales diseñadas para sus hijos
- 50** **CÓMO CONVERTIRTE EN UNA MAESTRA DE LAS MEZCLAS PARA DIFUNDIR** Paso a paso te guiamos, para que puedas crear tus mezclas difusoras perfectas
- 52** **DISFRUTA A LA HORA DE ACOSTARTE** Guía esencial para niños acerca del sueño
- 56** **CINCO PASOS PARA LLEGAR A SER MÁS PRODUCTIVOS** como alejarnos de las distracciones y terminar lo que empezamos



16



28



36



8

Secciones

- 4 Pregúntale al Dr. Hill**
- 5 Enfoque en un aceite:** Pink Pepper (pirul)
- 14 Atleta representante de dōTERRA®:** Michael Chadwick
- 16 Enfoque en un aceite:** BlueTansy (tanaceto azul)
- 17 ¿Que deberías difundir?** Mezclas para difundir en todo lugar
- 20 Brochetas de verano**
- 21 Enfoque en un aceite:** Black Pepper (pimienta negra)
- 34 Empoderando para el cambio:** Te empoderamos para que marques una diferencia real
- 36 Desayuno Esencial de Invierno**
- 42 Dulces y sabrosas** Recetas de mantequillas
- 46 Enfoque en un aceite:** TURMERIC (cúrcuma)
- 54 Surgerencias para organizar tu colección de aceites esenciales**
- 59 Limpieza primaveral** Con aceites esenciales

Puesto
que esto
no es
práctico.



Mata el **99.9%** de gérmenes y bacterias.

dōTERRA On Guard®

Sanitizing Mist (mezcla desinfectante)

60201944	0.9 fl. oz./ 27 mL
\$8.67 Al por menor	\$6.50 Al por mayor 5 VP



Pregúntale al Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL, DC
Ejecutivo fundador / presidente del
Comité Científico Asesor

P:

¿Por qué se mezcla el aceite de milenrama con el de semilla de granada?

R:



El aceite de milenrama es muy peculiar –no solo por su profundo color azul sino también porque su diversa composición química puede proveer algunas fascinantes propiedades de apoyo a la salud de los sistemas celular, inmunitario y nervioso.* Al examinar las investigaciones existentes quedó claro que la simbiosis entre su composición y el espectro de beneficios y los del aceite seminal de granada podía crear algo muy poderoso. El aceite seminal de granada es una excelente alternativa como portador ya que las investigaciones experimentales sugieren que podría tener propiedades de apoyo a la salud cutánea y es rico en ácido púnicico y otros compuestos bioactivos. Las investigaciones experimentales sugieren que el ácido púnicico puede proveer beneficios protectores a ciertos tejidos del cuerpo.* De modo que la inclusión del aceite seminal de granada no solo aumenta las propiedades calmantes y limpiadoras de la piel de la milenrama sino que también fortalece sus varios beneficios internos.* La mezcla de los aceites de milenrama y semilla de granada es una manera perfecta de aprovechar nuestro mayor entendimiento de la sinergia.*

¿A qué se debe la singularidad del aceite de magnolia entre los aceites florales?



Aunque comparte algunas similitudes composicionales con otros aceites esenciales florales, tales como el de lavanda e ylang ylang, y por lo tanto muchas de sus propiedades calmantes y relajantes, el aceite de magnolia es algo así como una anomalía entre los aceites esenciales ricos en el alcohol monoterpeno linalool, ya que no contiene acetato de linalilo en cantidades fácilmente medibles. Esto da a la magnolia un distintivo aroma mentolado y un espectro de beneficios diferente del que se podría esperar. Sin la presencia del acetato de linalilo, el linalool se convierte en un compuesto dominante y sus propiedades se destacan. Por ejemplo, las investigaciones experimentales sugieren que el aceite esencial de magnolia, debido a su concentración singularmente alta de linalool, podría ser particularmente eficaz como repelente de insectos.

Copaiba rápidamente se ha convertido en mi aceite favorito para aplicarlo tópicamente. ¿Qué otros beneficios puedo experimentar si tomo las nuevas cápsulas blandas?



Aunque que el aceite de copaiba se ha convertido en uno de los aceites tópicos favoritos desde su introducción en la última convención, si examinamos las investigaciones queda claro que es aún más potente si se ingiere. Las investigaciones experimentales sugieren que, si se ingiere, el aceite de copaiba tiene fuertes propiedades antioxidantes y puede apoyar la función saludable de varios sistemas diferentes del cuerpo.* Aunque la mayoría de las personas todavía están usándolo tópicamente para atender problemas agudos, debido a su amplio espectro de beneficios de apoyo a la salud sustentados con evidencias, conviene considerar añadir a la dieta regular la ingestión diaria de dos cápsulas blandas (una con el desayuno y otra con la cena) para apoyar el bienestar general a largo plazo.

He oído hablar mucho acerca del extracto de cúrcuma como suplemento nutritivo. ¿Cuáles son los beneficios de este aceite esencial?



Yo he insistido por años en que debíamos encontrar una fuente de aceite esencial de cúrcuma que cumpliera nuestras normas CPTG®. Aunque el extracto es un suplemento nutritivo popular y ha sido usado históricamente para varios propósitos, el aceite esencial brinda una gama de beneficios de salud totalmente separados, pero igualmente poderosos. Las investigaciones experimentales sugieren que el aceite esencial de cúrcuma apoya la salud circulatoria, la función celular, el metabolismo y la digestión.* Y no solo es bueno para ingerirlo: hay evidencias experimentales que sugieren que el aceite esencial de cúrcuma puede ayudar a apoyar la limpieza y lozanía de la piel, y reducir la apariencia de imperfecciones si se aplica tópicamente. Y aún podría tener algunas aplicaciones para la salud oral. Creo que el aceite de cúrcuma rápidamente se convertirá en el favorito de muchas personas, en forma similar a los aceites de incienso y copaiba.

* 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.

PINK PEPPER (PIRUL)

Origen de abastecimiento: Kenia y Perú

Parte de la planta: Fruto

Método de destilación: Destilación por arrastre de vapor

Descripción aromática: Especiado, frutal, ligeramente leñoso

El pirul, aunque es similar en apariencia a la pimienta negra (*menos en el color*), es pariente más cercano del anacardo. El aceite esencial de Pink Pepper (*pirul*) es bien conocido por su habilidad para ayudar a apoyar la salud metabólica y del sistema inmunitario si se ingiere. Pink Pepper (*pirul*) también puede ayudar al cuerpo a mantener la función celular saludable y la salud celular general. Limonene y alpha-Phellandrene, dos de los componentes químicos principales del aceite esencial de Pink Pepper (*pirul*) pueden calmar el sistema nervioso.* Limonene también puede apoyar niveles de azúcar y colesterol sanguíneos saludables que ya están en el rango normal si se ingiere.* El aceite de Pink Pepper (*pirul*) es conocido por su habilidad para ayudar a relajar el sistema nervioso.*

CÓMO USARLO:

Aromáticamente

- ◆ Encuentra tu mezcla favorita para difundir. Pink Pepper (*pirul*) se mezcla bien con Tangerine (tangerina), Bergamote (bergamota), Siberian Fir (abeto siberiano), Grapefruit (toronja) y Lemon (limón)
- ◆ Inhálalo profundamente para promover sentimientos de agudeza mental

Internamente

- ◆ Agrega 1-2 gotas al agua para ayudar a calmar el sistema nervioso* Combina unas gotas con tu aderezo para ensaladas favorito para darle un toque especiado

Tópicamente

- ◆ Agrega unas gotas al aceite de coco fraccionado y disfruta de su aroma edificante y energizante

DATO DE INTERÉS:

Este aceite fue introducido originalmente en nuestra Colección Harmony como artículo de oferta limitada pero ahora es un producto permanente.

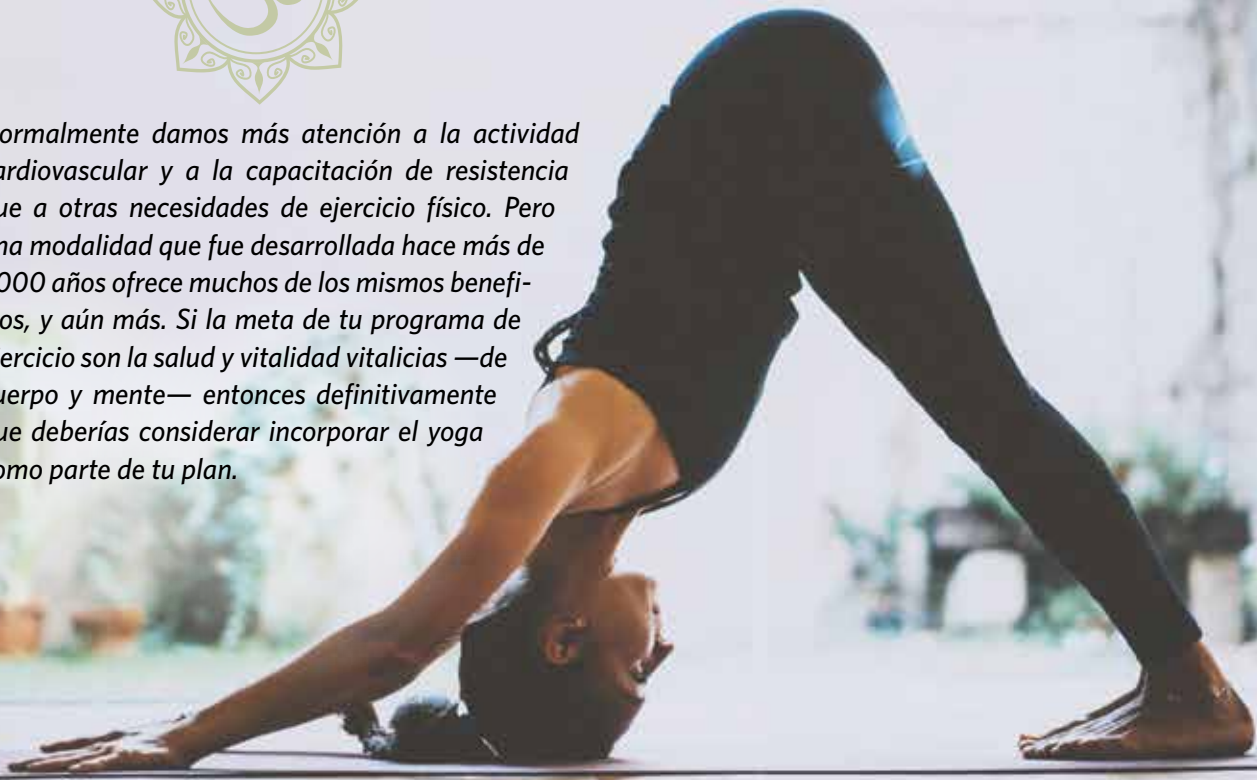


* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Beneficios del yoga



Normalmente damos más atención a la actividad cardiovascular y a la capacitación de resistencia que a otras necesidades de ejercicio físico. Pero una modalidad que fue desarrollada hace más de 5000 años ofrece muchos de los mismos beneficios, y aún más. Si la meta de tu programa de ejercicio son la salud y vitalidad vitalicias —de cuerpo y mente— entonces definitivamente que deberías considerar incorporar el yoga como parte de tu plan.



El cuerpo

Comencemos escribiendo las razones para integrar los asanas y pranayamas en tu rutina de ejercicio regular. Espero que tengas mucha tinta en el tintero. Una de las razones principales por las cuales la gente para, o nunca realmente comienza, un programa de ejercicio es debido a que el esfuerzo físico puede doler intensa y largamente. Esto se debe tanto a procesos fisiológicos inevitables (por ejemplo: el dolor muscular de aparición lenta (DOMS, por sus siglas en inglés)) como al hecho de que el estilo de vida moderno promueve conductas sedentarias que nos dejan rígidos e inmóviles. El yoga es una de las mejores maneras de atender estos problemas. Un estudio descubrió que el yoga es un medio eficaz de acelerar la recuperación después del ejercicio, reducir la intensidad del DOMS y mejorar la flexibilidad después del ejercicio.

Los adultos que pasan la mayor parte de sus días sentados experimentan una variedad de efectos secundarios negativos. No sólo hay muchos adultos que no tienen la flexibilidad y movilidad requeridas para realizar seguramente varias actividades físicas (especialmente movimientos que usan la articulación de las caderas, tales como agacharse para levantar pesas), sino que también el dolor crónico en la parte baja de la espalda y el dolor en el cuello están llegando a ser progresivamente más comunes. El yoga puede ayudar a abrir esas caderas para que podamos agacharnos como niños sin malestar o inhibición muscular, y hay evaluaciones sistemáticas que han confirmado que el yoga es uno de los métodos más potentes para reducir el dolor y la discapacidad funcional de la espina dorsal. Y no olvidemos la actividad cardiovascular. Aunque la metodología es totalmente diferente de correr por millas sobre la cinta, hay evidencia de que las adaptaciones fisiológicas positivas del yoga regular pueden ser similares a las que hacemos al correr. Una evaluación sistemática descubrió que el yoga es tan eficiente como los medios más tradicionales de ejercicio cardiovascular para reducir los riesgos de enfermedad cardiovascular y el síndrome metabólico, y para mejorar varias métricas estándar de salud cardiorrespiratoria. Un plan de ejercicio integral simplemente no está completo sin alguna variante de yoga.



La mente

Los beneficios del yoga no se limitan al cuerpo; de hecho, su habilidad para influir la mente en forma positiva es probablemente la característica más estudiada. Las investigaciones han demostrado que la práctica regular de yoga puede aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, mejorar el funcionamiento ejecutivo y las capacidades de memoria de trabajo, y proteger contra el declinamiento cognitivo relacionado con la edad. Un estudio publicado recientemente descubrió que la práctica regular de yoga de hecho influye en la estructura cerebral, ya que quienes practican yoga regularmente fueron hallados con mayor espesor córtico cerebral que personas de la misma edad y condición de salud que no practican yoga. Investigaciones previas han asociado el espesor cortical con reducciones en las pérdidas cognitivas y de función ejecutiva que acompañan a la edad. Se cree que el mecanismo que respalda estos efectos es muy sencillo: el enfoque extremo es una parte integral de la práctica de yoga y el cerebro se parece mucho a un músculo en el sentido de que entre más esfuerzo hace más poderoso y resiliente se vuelve. Si lo que andas buscando son beneficios de mejoramiento en el estado de ánimo, levantar tus manos al cielo en utkatasana ("postura de la silla") tiene el mismo efecto en tu espíritu. Los investigadores han descubierto que tan poco como ocho semanas de práctica regular de yoga pueden tener una dramática influencia positiva en los niveles de ansiedad y auto percepción. En el cuerpo o en la mente, el yoga promueve la salud y el bienestar como pocas otras actividades pueden hacerlo.

Aceites esenciales y yoga

La unidad del yoga y los compuestos aromáticos volátiles es tan natural como los aceites esenciales CPTG®. Una de las actividades de la ciencia del ejercicio más comprobadas para el bienestar vitalicio (en yoga) combinada con una de las sustancias naturales que más promueven la salud (los aceites esenciales) forman la dupla perfecta para un gimnasio de yoga (o para tu sala de estar). Y ahora no tienes que adivinar o invertir tiempo experimentando con mezclas de tu propia hechura para encontrar los mejores aceites esenciales para complementar tu experiencia de yoga: a través de una combinación de arte y ciencia, la colección para yoga dōTERRA® ya lo ha hecho para ti. Si necesitas centrarte, la sinergia de los aceites esenciales que contiene dōTERRA Align puede ayudarte a crear una nueva sensación de paz y propósito. dōTERRA Anchor, la mezcla estabilizadora, combina varios de los aceites CPTG® más estabilizadores, tales como Patchouli (pachuli) y Cedarwood (madera de cedro), para ayudarte a sentir estable y centrado. En dōTERRA Arise, dōTERRA ha combinado varios de los compuestos terpenos más edificantes, incluso el limoneno de la toronja y el limón, y el acetato de bornilo del abeto siberiano, para crear una mezcla simbiótica que eleva y calma. Para todo practicante de yoga novicio o experimentado que necesite centrarse o recibir inspiración, la colección para yoga provee mezclas distinguidas que les ayudarán a obtener el máximo beneficio de su práctica de yoga.

Hecha unas gotas de tu mezcla favorita de la colección para yoga dōTERRA en tu difusor o en tus puntos de chakra para llevar tu salud física, mental y espiritual al siguiente nivel.



dōTERRA[®] Colección para yoga

La colección de aceites esenciales para yoga de dōTERRA es la herramienta perfecta para compartir con otros que están explorando su propia práctica. A través de estos aceites, esperamos que encuentres tu centro, tu estabilidad y tu propio alumbramiento. Namaste.

dōTERRA

Align Centering Blend

(mezcla centradora)

Promueve sentimientos de autoaceptación, confianza y fluidez. Alienta la armonía y el progreso calmado.

¿Qué contiene?

- ◆ Bergamota
- ◆ Semilla de cilantro
- ◆ Mejorana
- ◆ Menta
- ◆ Geranio
- ◆ Albahaca
- ◆ Rosa
- ◆ Jazmín
- ◆ Aceite de coco fraccionado

Posturas de yoga ideales: Warrior II (guerrero II), Triangle (triángulo) y Gate (puerta)

dōTERRA

Anchor Steadying Blend

(mezcla estabilizadora)

Promueve sentimientos de plenitud, calma y valor. Fomenta la sensación de un fundamento firme sobre el cual avanzar.

¿Qué contiene?

- ◆ Lavanda
- ◆ Madera de cedro
- ◆ Incienso
- ◆ Corteza de canela
- ◆ Sándalo
- ◆ Pimienta negra
- ◆ Pachulí
- ◆ Aceite de coco fraccionado

Posturas de yoga ideales: Seated Meditation (meditación sentada), Seated Twist (torsión sentada) y Bhu Mudra.

dōTERRA

Arise Enlightening Blend

(mezcla iluminadora)

Promueve sentimientos de felicidad, claridad y valor. Te alienta a elevarte hacia el logro de tus metas y a un mejor desempeño.

¿Qué contiene?

- ◆ Cáscara de limón
- ◆ Cáscara de pomelo
- ◆ Abeto siberiano
- ◆ Toronjil
- ◆ Flor de olivo fragante
- ◆ Aceite de coco fraccionado

Posturas de yoga ideales: Standing (de pie), Arms High (brazos en alto), Standing Side Stretch (de pie con estiramiento lateral) y Half Moon (Media Luna)



Marjoram (mejorana)

Descripción aromática: Cálido, herbáceo, leñoso

Método de destilación: Arrastre de vapor

Parte de la planta: Hoja y tallo

Origen de abastecimiento: Egipto

Pariente de la familia del orégano, la mejorana (*Origanum majorana*) a menudo se confunde con el orégano debido a sus similitudes. Sin embargo, la mejorana se considera más suave y tiene un sabor más dulce que el orégano. Conocida en la antigüedad como símbolo del gozo y la felicidad, la mejorana ahora es reconocida por su capacidad para brindar apoyo a los sistemas inmunitario y nervioso.*

Cómo usarlo:

Aromáticamente

- ◆ Combínalo con Lavender (lavanda) y agua en una botella con atomizador y úsalo para rociar las almohadas y sábanas para que te ayude a relajarte mientras te quedas dormido.
- ◆ Difúndelo mientras estudias para mantenerte relajado y enfocado.

Internamente

- ◆ Cuando tu receta requiera mejorana desecada, reemplázala con el aceite esencial de Marjoram (mejorana). (1-2 cucharaditas de hierba desecada = 1 gota de aceite esencial.)
- ◆ Añade unas gotas de agua tibia para hacer té de Marjoram (mejorana) que ayuda a calmar el sistema nervioso.*

Tópicamente

- ◆ Frótalo en las plantas de los pies de tu hijo para aprovechar su efecto calmante antes de acostarlo.
- ◆ Aplica el aceite sobre el área deseada para recuperarte después de hacer ejercicio o después de un largo día.

Dato de interés:

Marjoram (mejorana) tiene una fragancia suave, que se puede perder fácilmente al cocinar. Muchos consideran que lo mejor es agregarla poco antes de terminar de cocinar.

* 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.

Lemon • Citrus limon

(limón)

La cáscara amarillo-brillante del fruto del limonero crea un aceite esencial ácido que es uno de los favoritos de las familias dōTERRA. La mayoría de las personas reconocen las cualidades emocionalmente edificantes del aceite esencial de Lemon (limón), y lo usan en difusores en todo el mundo. Lemon (limón) es también increíblemente versátil: puede usarse internamente, es excelente para despegar residuos pegajosos y es un útil ingrediente tanto en productos de limpieza doméstica como en recetas culinarias.



Datos de interés

- El limón es el fruto de un pequeño árbol perenne de la familia de plantas florecientes Rutaceae, que es originaria de Asia.
- Un estudio genómico del limón indica que podría ser un fruto híbrido creado mediante el injerto de naranja agria y pomelo.

BENEFICIOS PRINCIPALES DEL ACEITE DE LEMON (LIMÓN)

- Limpia el cuerpo desde adentro y ayuda con la digestión*
- Eleva y promueve un estado de ánimo positivo
- Ayuda con el malestar respiratorio estacional*

ABASTECIMIENTO DE ACEITE ESENCIAL DE LEMON (LIMÓN)

No hay duda de que la isla mediterránea de Sicilia produce los limones de la más alta calidad. Esto se debe a la pericia de huertas de propiedad familiar donde se han cultivado limones por generaciones. En un área donde las adversidades económicas han causado que muchas huertas sicilianas cierren operaciones, los agricultores que deseaban seguir trabajando encontraron una tremenda oportunidad comercial al proporcionar a dōTERRA aceite esencial de limón.



Crema de mantequilla y limón

Bate una barra de mantequilla en un mezclador eléctrico por 1-2 minutos hasta que quede esponjosa. Añade lentamente 3 tazas de azúcar pulverizada, ½ tasa a la vez, hasta que la mezcla quede uniforme. Agrega 2 cucharadas de jugo de limón y 2 gotas de aceite de Lemon (limón) y mézclalos hasta que queden bien combinados. Agrega 1 cucharada de crema espesa y mézclala a velocidad mediana hasta que quede ligera y esponjosa, aproximadamente 2-3 minutos. Queda perfectamente bien con magdalenas o galletas.



Galletas de limón

Precalienta el horno a 350° Fahrenheit. En un tazón, bate 1 taza de mantequilla fría y 2 tazas de azúcar por 4 minutos hasta que quede ligera y esponjosa. Agrega 2 huevos, 1 cucharadita de vainilla, 1 ½ cucharadas de jugo de limón fresco y 1-2 gotas de aceite de Lemon (limón). Remueve para combinar los ingredientes. Mezcla tres tazas de harina, 1 ¼ cucharaditas de levadura en polvo, ¼ de cucharadita de bicarbonato y ½ cucharadita de sal. Mezcla los ingredientes hasta que queden bien combinados. Hecha la masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel de pergamino. Hornea por 9-11 minutos. Deja enfriar. Rocía las galletas con azúcar o escarcha con crema de mantequilla y limón.



Limpiador de frutas y verduras

Mezcla 10 gotas de aceite de Lemon (limón), 2/3 de taza de agua destilada y ¼ de taza de vinagre de jugo de manzana en una botella con atomizador de 8 onzas. Para usarlo, agita bien el líquido y rocíalo sobre las frutas y verduras en un colador. Déjalas en reposo por 2-3 minutos y luego enjuágalas y deja que se sequen.

SUGERENCIA: usa las botellas de productos dōTERRA con atomizador para almacenar tu mezcla limpiadora de frutas y verduras.



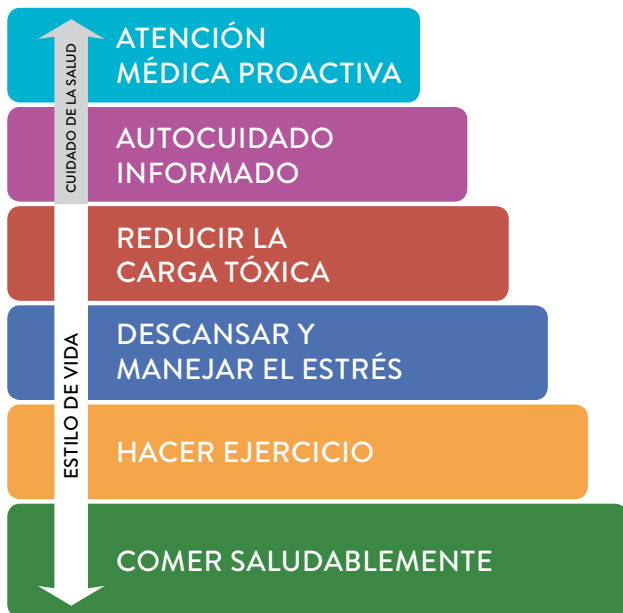
Jabón líquido para lavar platos

En un tazón, combina ½ onza de jabón de castilla, 3 ¼ tazas de agua purificada, 4 onzas de vinagre blanco, 1 onza de polvo de ácido cítrico, 1 taza de sal kosher y 30 gotas de aceite de Lemon (limón). Remueve hasta que los ingredientes queden bien mezclados. Hecha la mezcla en un dispensador de jabón de vidrio. Para lavar los platos, usa 2 cucharadas por carga. Almacena la mezcla en el refrigerador para evitar que se fermente.

HÁBITOS DIARIOS DE SALUD

Dr. David K. Hill, D.C., *ejecutivo fundador, jefe de médicos y presidente del Comité de Científicos Asesores*

Cuando decidí que era hora de empezar a tomar mi propia salud más seriamente, no tuve que ver muy lejos para encontrar un mapa. La salud no tiene nada que ver con dietas o programas de ejercicio extremos, sino más bien con un estilo de vida enfocado en hábitos de salud sostenibles— los seis principios que componen la Pirámide del Estilo de Vida del Bienestar de dōTERRA .



1

Comer saludablemente

Limpier mi dieta, lo cual incluyó cambios drásticos tanto en lo que comía como en las cantidades que comía, no fue algo tan complejo, pero había ciertos factores que uno no siempre considera. Aún quienes tienen las dietas más saludables a menudo fallan con respecto a la satisfacción de las necesidades nutricionales de sus cuerpos, lo cual hace que la suplementación de la dieta con el paquete vitalidad vitalicia dōTERRA (LLV, por sus siglas en inglés) sea algo crítico para todo aquel que ande en busca de la salud óptima. Comenzar cada día con LLV junto con el desayuno e incluirlo con la cena es el fundamento de mis hábitos de salud diarios.

Uno de los efectos secundarios menos conocidos de una dieta compuesta principalmente por alimentos procesados es el impacto que tiene en las funciones internas de tu intestino. Estamos comenzando a descubrir que la salud de tu microbioma intestinal no solo influye en la digestión, sino que también podría tener impactos considerables en el metabolismo, el control de peso y varios otros factores de salud. Apoyar un equilibrio saludable en la microflora intestinal a través de la suplementación de mi nueva dieta con PB Assist®+ Probiotic Defense Formula (fórmula provee defensora) llegó a ser parte de mi régimen cotidiano. Y a pesar de que mis hábitos alimenticios previos eran muy malos, el cuerpo se adapta a todo. Con un sistema digestivo acostumbrado a alimentos altamente procesados, la dieta de alimentos integrales que estaba iniciando iba a ser un cambio incómodo. DigestZen TerraZyme® me proporcionó las necesarias enzimas alimenticias integrales activas y la mezcla domadora de estómagos necesaria para el bienestar gastrointestinal y la tolerancia a los alimentos.* La salud y la longevidad comienzan con la manera en que das energía a tu cuerpo; los bloques de construcción nutricional que obtenemos con una dieta compuesta por alimentos integrales y complementada con LLV, PB Assist+ y DigestZen TerraZyme constituyen el fundamento de cualquier plan para promover la salud.*

2

Hacer ejercicio

Quemar unas cuantas calorías extras a través de una mayor actividad física tenía que ser un componente de mi nuevo estilo de vida y eso implicaba el malestar ocasional que puede acompañar al aumento en el ejercicio. A medida que las citas nocturnas en el cine se convirtieron en actividades de excursionismo y paseos en bicicleta por el vecindario, Deep Blue® Soothing Blend (mezcla calmante) y Deep Blue® Rub (ungüento) llegaron a ser mis compañeros diarios. Con mi aumento en los niveles de actividad, descubrí que lo más cómodo era mantener una botella tanto del aceite como del ungüento en una gaveta de mi escritorio, cerca de mi puerta de salida.



Descansar y manejar el estrés

Uno nunca aprecia verdaderamente la importancia del descanso y el control del estrés hasta que la falta de ellos está teniendo un poderoso efecto negativo en la salud general. Establecer una rutina constante a la hora de acostarme y crear pasos de acciones para enfrentar el estrés son factores de importancia suprema para la salud y el bienestar general. Es aquí donde podemos incorporar Lavender (lavanda) y dōTERRA Balance®. Yo comienzo cada día poniéndome dōTERRA Balance en las plantas de los pies para promover la calma, y termino el día difundiendo Lavender (lavanda) para prepararme para dormir. La poderosa combinación de esos dos aceites me ayuda a maximizar las horas del día destinadas a recuperarme.

3



4

Reducir la carga tóxica

Reducir la carga tóxica está llegando a ser aún más importante para mí pues estoy comenzando a ver datos longitudinales que apoyan la noción de que nuestro ambiente y las sustancias cáusticas a que nos exponemos pueden tener efectos de salud reales a largo plazo. Uno de los estudios recientes más interesantes que leí descubrió que la exposición a los productos de limpieza tiene un impacto negativo directo en la salud respiratoria a largo plazo (Svanes). Esta evidencia reciente solo ha venido a fortalecer mis opiniones acerca del uso de productos naturales, minimizando la exposición a toxinas y apoyando las rutas naturales de desintoxicación del cuerpo. Esto significa usar aceites esenciales cítricos en una variedad de contextos. Junto con el uso de los productos dōTERRA On Guard® por toda la casa, yo consumo 1-3 gotas de Grapefruit (toronja), Tangerine (tangerina) o Lemon (limón) en agua 3-5 veces al día para obtener el apoyo inmunitario, hepático y metabólico que necesito para minimizar mi carga tóxica.*



Autocuidado informado y atención médica proactiva

El autocuidado es probablemente el paso más subjetivo e individual de todos los de la Pirámide del Estilo de Vida de dōTERRA. La manera en que me siento a diario, la manera en que mi cuerpo responde a las medidas de apoyo y el tipo de necesidades de salud que me siento capaz de atender por mí mismo es algo muy propio de mi persona. He descubierto que el uso de dos productos específicos me brinda un amplio espectro de beneficios para promover mi bienestar todos los días. En mi experiencia, y esto es algo validado por un creciente cuerpo de investigaciones científicas, el aceite de Frankincense (incienso) es el mejor para apoyar la salud de la función celular.* Por años, mi rutina matutina diaria ha incluido una cápsula vegetal con 1-2 gotas de Frankincense (incienso) y 2-3 gotas de dōTERRA On Guard Protective Blend (mezcla protectora).* Si necesito más en un día específico, puedo echar una o dos gotas de Frankincense (incienso) en un vaso de agua con el almuerzo o ingerir unas cuantas perlas dōTERRA On Guard.

5

6



Aunque tenemos mucha influencia en nuestro propio bienestar a través de nuestros hábitos de estilo de vida, algunas cosas están fuera de nuestro control. Uno tiene que ser proactivo en vez de ser reactivo con la atención médica, y esto es exactamente lo que busca lograr la iniciativa para el cuidado de la salud de dōTERRA. No importa cuán saludables sean mis hábitos de cuidado personal, habrá veces en que necesitaré la atención y la pericia de mi médico de cabecera. Mantente dentro del camino señalado por la Pirámide del Estilo de Vida del Bienestar de dōTERRA y crea tus propios hábitos de salud para que puedas gozar de salud y vitalidad a lo largo de tu vida.*

Obras consultadas: Svanes O, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 2018. doi: 10.1164/rccm.201706-1311OC.

* 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.



MICHAEL CHADWICK



Michael Chadwick ha estado entrenándose para el campeonato nacional de natación de Estados Unidos durante el último año como nadador profesional. Se ha entrenado y ha competido durante toda su carrera universitaria con un horario riguroso para prepararse para este evento. Con su intenso trabajo, Michael logró hacerse de una posición en el equipo nacional de Estados Unidos que participará en los juegos panamericanos.



Edad: 23 años

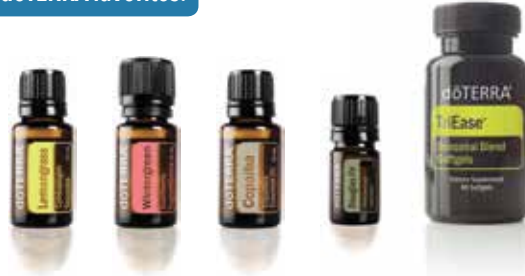
Ciudad de nacimiento: Charlotte, NC

Lugar de residencia actual: San Diego, CA

Familia: Padres: David y Marilynn | Hermanos y hermanas: Bethany y David | Esposa: Cassi

Lema personal: Proverbios 3: 5-6 "Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas."

Productos dōTERRA favoritos:



esposa y familia y del constante amor y apoyo que me demuestran. La mayoría de mi inspiración viene de Dios, que me ha dado la fuerza para hacer lo que hago.

¿Qué consejo le darías a alguien que desee nadar en competencias?

El consejo más grande que puedo darle a alguien que desee nadar en competencias es que se comprometan con objetivos a largo plazo. Toma años para uno sentirse cómodo con la natación. Usualmente uno tarda un par de años para desarrollar ese amor por el agua y para encontrar su ritmo. Al igual que en todo deporte, estar dispuesto a aprender y confiar en el proceso.

¿Cómo te enteraste de dōTERRA ?

Me enteré de doTerra inicialmente a través de mi hermana Bethany. Ella me alentó a usar los aceites para mejorar mi salud y bienestar. Llegué a creer fielmente en ellos debido a que experimenté un reto de salud después de mi campeonato de la NCAA. Ella me daba una mezcla de aceites esenciales cada pocas horas, además de darme aplicaciones constantes de dōTERRA On Guard®. Los aceites han jugado un papel muy importante para mantenerme saludable desde ese tiempo.

¿Cuáles son tus productos doTerra favoritos y como los usas normalmente?

Mis productos dōTERRA favoritos son Lemongrass (citronela), Wintergreen (gaulteria), Copaiba y Douglas Fir (abeto de Douglas). Yo los aplico todas las noches en cualquier área que me duela. He descubierto que esta combinación de aceites me ha ayudado a reducir cualquier inflamación presente en mis coyunturas o músculos debido al ejercicio. Los cambios de estación a menudo me causan problemas, pero las cápsulas Tri-ease me ayudan con eso.

¿Qué te gustaría que se supiera de ti o cuál es tu logro más grande?

Quiero que se me conozca como un luchador –alguien que nunca se da por vencido en la búsqueda de sus sueños y que siempre defiende lo que cree. Mi logro más grande ha sido, primeramente, pasar a ser parte del equipo nacional de Estados Unidos. Llegar a serlo fue para mí, por mucho tiempo, un sueño inalcanzable. Fue el punto de inicio de mi carrera y por siempre lo atesoraré como mi motivación más grande en el deporte. De aquí en adelante solo me toca ver hacia el futuro y a lo que será el logro más grande de mi carrera. Aparte de la natación, mi logro más grande es haberme casado con el amor de mi vida, Cassi. Nos casamos el 31 de diciembre de 2017, y hemos disfrutado cada momento de crecimiento y madurez.

¿Tienes una rutina para prepararte para un evento de natación? Háblanos de tu rutina de entrenamiento.

Mi rutina de entrenamiento consiste en nueve sesiones de natación por semana. Además de esto, también levanto pesas tres veces por semana. Puesto que me especializo en un estilo libre de 50 y 100 yardas, mis sesiones de entrenamiento usualmente son para desarrollar velocidad, especialmente entre mas se acerca una competencia grande.

¿De donde obtienes tu inspiración? Mi inspiración proviene de varios sitios diferentes. La obtengo de mi

Blue Tansy

(tanaceto azul)

Origen de abastecimiento:
Marruecos

Descripción aromática:
Frutal, suave, balsámico

Método de destilación:
Arrastre de vapor

Parte de la planta:
Flor/hoja/tallo

El tanaceto azul (*Tanacetum annuum*) a menudo se confunde con el tanaceto común (*Tanacetum vulgare*), aunque el azul produce un aceite esencial con componentes químicos muy diferentes. El tanaceto azul no contiene tuyaona, pero sí contiene grandes cantidades de camazuleno. Cuando la planta es destilada, el camazuleno da al tanaceto azul su coloración azul profunda. Blue Tansy (*tanaceto azul*) puede usarse por su habilidad para ayudar a reducir la apariencia de imperfecciones y calmar irritaciones de la piel.

CÓMO USARLO:

Aromáticamente

- ◆ Encuentra tu mezcla favorita para difundir. Blue Tansy (tanaceto azul) se mezcla bien con Clary Sage (esclárea), Coriander (semilla de cilantro), Geranium (geranio), Juniper Berry (baya de enebro), Lavender (lavanda), Petitgrain (granito francés), Rose (rosa), Spearmint (hierbabuena) e Ylang Ylang.
- ◆ Inhala profundamente para disfrutar de una sensación edificante.

Tópicamente

- ◆ Agrega unas gotas al aceite de coco fraccionado (doTERRA Fractionated Coconut Oil) como parte de un masaje calmante.
- ◆ Agrega 1-2 gotas a tu limpiador facial favorito para ayudar a promover piel de apariencia limpia y clara (prueba primero en una pequeña área de la piel).

Otro

- ◆ Úsalo como tinte natural y como agradable fragancia en lugar de un colorante para jabones.

Nota: Blue Tansy (tanaceto azul) puede manchar superficies, tejidos y la piel.

Dato interesante:

Blue Tansy (tanaceto azul) a menudo es llamado manzanilla marrueca erróneamente, ya que ésta pertenece a una especie totalmente diferente.



¿QUE DEBERÍAS DIFUNDIR?

¿DÓNDE ESTÁS DIFUNDIENDO?

EN CASA

¿Para quién estás difundiendo?

Mí mismo Mi familia Amigos cercanos Invitados

¿Qué tipo de mezcla deseas?

EDIFICANTE

- ◆◆◆ dōTERRA Balance®
- ◆◆ Siberian Fir (abeto siberiano)
- ◆◆◆ Citrus Bliss®

CALMANTE

- ◆◆ dōTERRA Forgive®
- ◆ Douglas Fir (abeto de Douglas)

MOTIVADORA

- ◆◆ Spearmint (hierbabuena)
- ◆◆ Tangerine (tangerina)
- ◆◆ Bergamot (bergamota)

ESTIMULANTE

- ◆◆◆ Citrus Bliss®
- ◆◆ Spearmint (hierbabuena)

RECONFORTANTE

- ◆◆ Wild Orange (naranja silvestre)
- ◆◆ Frankincense (incienso)
- ◆ Cinnamon Bark (corteza de canela)

DESPREOCUPADA

- ◆◆◆◆ Bergamot (bergamota)
- ◆◆ Patchouli (pachulí)
- ◆◆ dōTERRA Breathe®

DA CALIDEZ AL HOGAR

- ◆ Siberian Fir (abeto siberiano)
- ◆◆ Wild Orange (naranja silvestre)
- ◆ Cassia (casia)

LIMPIA Y FRESCA

- ◆ Myrrh (mirra)
- ◆ Eucalyptus (eucalipto)
- ◆ Lime (lima)

ACOGEDORA

- ◆◆◆ Lavender (lavanda)
- ◆◆◆ Lime (lima)
- ◆ Spearmint (hierbabuena)

RELAJANTE

- ◆◆◆ Juniper Berry (baya de enebro)
- ◆◆◆ Bergamot (bergamota)
- ◆◆ Vetiver

VIGORIZANTE

- ◆ Peppermint (menta)
- ◆ dōTERRA Serenity®
- ◆◆ dōTERRA Motivate®

PACIFICADORA

- ◆◆◆ dōTERRA Serenity®
- ◆◆◆ Lime (lima)



EN EL TRABAJO

¿Dónde trabajas?

En casa

- ◆ Peppermint (menta)
- ◆ Wild Orange (naranja silvestre)
- ◆ Frankincense (incienso)
- ◆ Lime (lima)

En oficina

- ◆ Cedarwood (madera de cedro)
- ◆ Lemon (limón)
- ◆ Rosemary (romero)

En sitio público

- ◆◆◆ Clove (clavo)
- ◆◆◆ Melaleuca (árbol de té)
- ◆ Cinnamon Bark (corteza de canela)

¿Qué te impide hacer mejor tu trabajo?

Te sientes...

ESTRESADO

- ◆◆ Lavender (lavanda)
- ◆◆ Frankincense (incienso)
- ◆◆ Bergamot (bergamota)

CANSADO

- ◆◆ Peppermint (menta)
- ◆◆◆ Grapefruit (pomelo)
- ◆◆◆◆ Bergamot (bergamota)

INADECUADO

- ◆◆◆ Peppermint (menta)
- ◆◆◆ Grapefruit (pomelo)
- ◆◆ Spearmint (hierbabuena)
- ◆◆ Clary Sage (esclárea)

AGOTADO

- ◆ dōTERRA Passion®
- ◆ Melaleuca (árbol de té)
- ◆◆ Juniper Berry (baya de enebro)

Te preocupa...

AMENAZAS MEDIOAMBIENTALES

- ◆◆◆◆ dōTERRA On Guard®
- ◆◆ Lemon (limón)
- ◆ Melaleuca (árbol de té)

COMPAÑEROS DE TRABAJO

- ◆◆ dōTERRA Forgive®
- ◆◆ dōTERRA Balance®
- ◆◆ Citrus Bliss®

MELANCOLÍA INVERNAL

- ◆◆ dōTERRA Cheer®
- ◆◆ Wild Orange (naranja silvestre)
- ◆◆ Grapefruit (pomelo)

FIEBRE PRIMAVERAL

- ◆◆◆ Douglas Fir (abeto de Douglas)
- ◆◆ Lemon (limón)



ROMPAMOS LOS
ESTEREOTIPOS

— *que tienen* —

LOS
HOMBRES

— *acerca de los* —

☞ *ACEITES* ☜
ESENCIALES



¿Qué no son solo para mujeres?

Parece haber un estereotipo común en la sociedad de que los aceites esenciales son solo para mujeres. Es verdad que la mayoría de miembros de dōTERRA son mujeres, pero ¿sabías que los hombres han usado aceites esenciales a lo largo de la historia? En la cúspide del poder egipcio, los sacerdotes eran las únicas autoridades que tenían permiso de usar aceites aromáticos. ¿Y por qué cambió esta tradición? ¿Qué hace que los hombres de hoy sean diferentes de sus antepasados? Si entendemos los estereotipos que rodean los aceites esenciales podremos contestarnos estas preguntas, y hasta podríamos cambiar algunas perspectivas.



“Los probé una vez, pero no funcionaron.”

Los aceites esenciales son un estilo de vida, no una panacea que lo cura todo con un solo uso. Así como el ejercicio no va a moldear tu cuerpo mágicamente después de una rutina, un uso de aceites esenciales no va a mejorar tu salud mágicamente. Aunque todavía recibimos beneficios con una sola rutina o una sola aplicación de aceites esenciales, el cambio podría ser imperceptible. Mas para mejorar la salud general, se necesita un nivel de compromiso que implica su uso a largo plazo.

“Lo único bueno que tienen es el olor.”

El olor de los aceites esenciales es lo que atrae a mucha gente, pero sus beneficios van más allá de su aroma. Los aceites esenciales dōTERRA son puros y trabajan con tu cuerpo en formas naturales para ayudar a promover la salud general. No sólo huelen bien, sino que son buenos para ti. ¡Pruébalos y comprueba por ti mismo!

“En realidad, dōTERRA no es un negocio; es simplemente algo que hace mi esposa cuando yo estoy trabajando.”

Muchas personas no le dan importancia a su negocio dōTERRA; solo cuando empieza a llegar suficiente dinero es que los hombres se interesan. John Busch IV, un Distribuidor Independiente, comenzó como muchos otros en este negocio: lleno de dudas. No fue sino hasta que se comprometió completamente que comenzó a ver resultados. Él dice “me descubro a mí mismo diciendo por lo menos 3 veces o más por semana lo muy agradecido que estoy de haber estado equivocado. Equivocado acerca de la manera en que los aceites podían ayudar a mi hija, equivocado acerca del éxito económico de mi esposa en el negocio dōTERRA y equivocado al pensar que los aceites no podían hacer nada por mí como hombre. Si eran buenos para los reyes y gobernantes de antaño, ¿por qué no podrían ser de gran importancia para ti en el presente?”

“Hacer negocios con tu pareja es demasiado difícil.”

Este es un estereotipo muy generalizado, no solo en el negocio de los aceites esenciales. Si lo analizas bien, es tu actitud lo que lo hace fácil o difícil. ¡afortunadamente tenemos un aceite para eso! Chandler Fausett, un Distribuidor Independiente, dice: “mi esposa y yo hemos podido iniciar este negocio juntos y trabajamos extremadamente cerca. Discutimos las metas que ambos deseamos alcanzar, seleccionamos responsabilidades individuales y evaluamos nuestro progreso semanalmente juntos. Este es un negocio increíble para trabajar con tu cónyuge.”

“Los aceites esenciales son solo una sensación que pronto acabará.”

El uso de los aceites esenciales ha existido desde que los seres humanos comenzaron a llevar registros. La reciente popularidad de los aceites esenciales proviene de muchas cosas — mayor disponibilidad de diferentes tipos de aceites, investigaciones más sólidas que documentan su eficacia y más oportunidades de compartir experiencias personales con ellos. Los aceites esenciales son como un tren que apenas comienza a ganar velocidad.

Estos son solo algunos de los muchos estereotipos que los hombres tienen acerca de la industria de los aceites esenciales. Así que, ¿qué es lo que hace que los hombres de hoy sean diferentes de sus ancestros? Posiblemente es la falta de conocimiento o el alinearse con el papel que el hombre desempeña en la sociedad actual. Al margen de estas razones, estos estereotipos junto con todos los demás, pueden vencerse haciendo algo sencillo: probar los aceites. Darles una oportunidad de demostrarte que estás equivocado. Edúcate en lugar de ser educado por quienes te rodean. Esto te dará tu propia perspectiva de los aceites y posiblemente cambie tu manera de pensar. Al final, cualquiera puede beneficiarse al incorporar los aceites esenciales en su rutina diaria.

BROCHETAS DE VERANO

Sirve estas pastas para brochetas rápidas y fáciles en tu próximo almuerzo veraniego o hazlas como merienda fresca y ligera en esos calientes días de verano.

Aguacate, mango y salsa con aceite de **Cumin (comino)**

Queso crema con aceite de **Rosemary (romero)** y atún ahumado

Tomate, mozzarella y salsa balsámica con aceite de **Basil (albahaca)**

Mozzarella suave y pimientos asados con aceite de **Black Pepper (pimienta negra)**

Banano, coco y miel con **Lemon (limón)**

Queso crema con aceite de **Black Pepper (pimienta negra)** y aceitunas

Queso cottage y salsa con aceite de **Lime (Lima)**

Espinacas al vapor con aceite de **Lemon (limón)** y un huevo hervido



BLACK PEPPER (PIMIENTA NEGRA)

Descripción aromática: Picante, agudo, frutal, especiado

Método de destilación: Arrastre de vapor

Parte de la planta: Fruto

La pimienta negra (*Piper nigrum*) viene del fruto de la planta del mismo nombre. Antiguamente, la especia de la pimienta negra era controlada por comerciantes del sur de Arabia. Para mantener su monopolio de la especia, los comerciantes contaban historias de sus luchas contra dragones para adquirir la pimienta negra. En la actualidad, adquirir la especia es mucho más fácil, y con ella se lleva salud y sabor a todo el mundo.

CÓMO USARLO:

Aromáticamente

- ◆ Agrégalo a un perfume o colonia para aprovechar su efecto estabilizador.
- ◆ Difúndelo o inhálalo directamente para calmar sentimientos de ansiedad.

Internamente

- ◆ Agrega unas gotas a tu plato favorito para darle sabor, o al agua caliente para hacer un té que apoya el sistema digestivo del cuerpo.*
- ◆ Consume el aceite en una cápsula vegetal para brindar apoyo antioxidante a lo largo del día.*

Tópicamente

- ◆ Aplícalo con Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) para dar un masaje cálido y relajante.
- ◆ Después de una siesta puede ser difícil recuperarte. Échate unas gotas en las plantas de los pies y disfruta de su calor vigorizante

DATO DE INTERÉS:

La pimienta negra es reconocida como la especia más comercializada del mundo.

* 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.



source to you™

De la fuente a ti



Agricultores



Destiladores

A medida que el uso de los aceites esenciales continúa creciendo, también crecen los peligros. Comprometer la calidad para satisfacer la demanda se ha vuelto algo común en la industria.

El compromiso inmutable de dōTERRA con el aseguramiento de la calidad no tiene comparación. Las pruebas de los aceites esenciales dōTERRA comienzan mucho antes de su destilación. De la fuente a ti te lleva por el viaje y proceso de los aceites esenciales dōTERRA de comienzo a fin.



P: ¿Cuál es el beneficio de prepagar a nuestros agricultores?

Muchos de nuestros agricultores viven en países en desarrollo, donde la mayoría de sus ingresos se generan durante la estación de cosecha. Para el tiempo en que llega la siguiente estación de cultivo, muchos de sus ingresos se han gastado en necesidades cotidianas. Prepagar a los agricultores distribuye la recepción de ingresos a lo largo del año y les da la habilidad de esperar el momento ideal para cosechar sus plantas, en lugar de cosechar para recibir efectivo. Esto, a su vez, asegura que las plantas den la cantidad y la calidad de los aceites que exigimos.

P: ¿Cómo ha ayudado a los agricultores nuestra iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto?

Los efectos de las iniciativas de Abastecimientos Co-Impacto de dōTERRA han sido amplias y variadas. Hacer todo lo posible, desde asegurar que los agricultores y cosechadores tengan un comprador constante que pague precios justos así como organizar cooperativas funcionales y aún ayudar a instalar el equipo de producción necesario (secadoras, alambiques, etc.) ha permitido que más ganancias se queden en esas comunidades. Al combinar estas actividades con los proyectos apoyados por la Fundación Healing Hands® de dōTERRA es posible atender necesidades humanitarias y medioambientales en forma sostenible.

P: ¿Qué es Esseterre?

Cuando tratamos de trabajar de cerca con proveedores en Bulgaria para obtener varios aceites (siendo el más importante el de lavanda), ninguno de los proveedores existentes estuvo dispuesto a trabajar con nosotros bajo el modelo de Abastecimientos Co-Impacto, y por eso establecimos Esseterre. Esseterre es una instalación de destilación en Bulgaria, de la cual dōTERRA es dueña en su totalidad. Nuestro equipo allí trabaja con agricultores contratados para ayudar a mejorar la producción de lavanda, toronjil y otras plantas, destilar esas plantas con el más moderno equipo de destilación disponible, analizar inmediatamente el aceite después de destilarlo en nuestro propio laboratorio en sitio y luego pagar a los agricultores el mismo día de su cosecha —algo que ninguna otra compañía puede hacer en Bulgaria. Esseterre ha cambiado las expectativas de los agricultores en cuanto a la manera en que deben ser tratados y ha elevado las normas en la manera de conducir negocios en Bulgaria.



Científicos

P: ¿Qué estamos haciendo para asegurar la más alta calidad de los aceites esenciales?

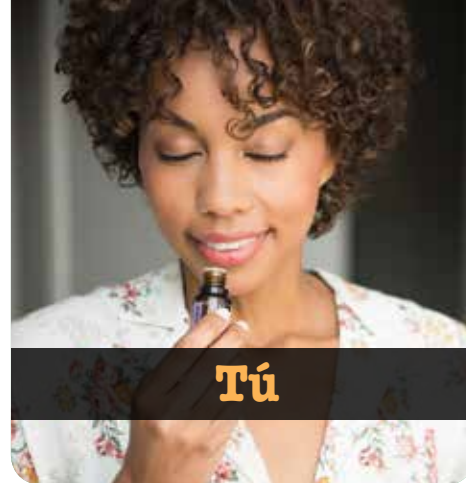
dōTERRA tiene el compromiso de ser el líder en calidad de aceites esenciales. Hacemos esto a través del más exhaustivo proceso de pruebas que existe en la industria. Estudiamos todo aspecto del aceite para asegurarnos de que cumpla con las más altas normas de excelencia en aroma, química y material de origen. Mediante asociaciones con agricultores, cosechadores y destiladores locales nos es posible visualizar nuestra cadena de suministros desde el comienzo. Esto marca una enorme diferencia en lo que respecta a las pruebas de los aceites y la evaluación de su pureza —sabemos de dónde vienen y cómo son producidos. Desde el momento en que son destilados hasta el momento en que son embotellados y etiquetados con el logotipo de dōTERRA en nuestras instalaciones de manufactura, las muchas pruebas de calidad demuestran que nuestros aceites son puros y potentes, y que están listos para que tú los disfrutes.



Practicantes

P: ¿Por qué es importante tener practicantes?

Una de las misiones con las cuales dōTERRA está comprometida es el acercamiento de los profesionales de la salud de los campos tradicionales con la medicina alternativa, a fin de alentar un mayor estudio y aplicación de los aceites esenciales en las prácticas modernas del cuidado de la salud. Colaborar con practicantes de varias especialidades ayuda a cerrar la brecha que existe entre el uso de los aceites esenciales y la medicina occidental. Actualmente trabajamos con médicos osteopáticos (D.O., por sus siglas en inglés) y doctores en medicina (M.D., por sus siglas en inglés). Además, dōTERRA tiene planes de establecer clínicas por todo el país (y potencialmente por todo el mundo) donde utilizaremos la medicina occidental tradicional junto con los aceites esenciales para atender a los pacientes. Esperamos ver reducciones en los costos de la atención médica y que los doctores tengan tiempo para atender lo que importa más: el paciente. Para obtener más información acerca de las clínicas de salud de dōTERRA visita healthcare.doterra.com



Tú

P: ¿Cómo me beneficia este sitio web?

Con la creciente popularidad de los aceites esenciales, muchas empresas ahora dicen que tienen aceites esenciales puros, pero no proporcionan prueba crediticia de esa pureza. De la fuente a ti establece que dōTERRA, de comienzo a fin, ofrece los mejores aceites esenciales posibles: puros y sin adulteraciones. Para obtener más información visita: sourcetoyou.com

P: ¿Cómo encuentro mi identificación de calidad?

Tu identificación de calidad está ubicada en la parte baja de las botellas de aceites esenciales individuales dōTERRA comprados después de mayo de 2016. Cada identificación de calidad incluye seis o siete números y una letra.



Green Mandarin (mandarina verde)

Una historia de innovación

El árbol de mandarina (*Citrus reticulata*) es originario de Asia Suroriental y de las Filipinas. Para 1850, la planta se había establecido en el sur de Italia después de ser introducida allí y estaba medrando en su nuevo ambiente. A medida que muchos colonizadores de Italia comenzaron a trasladarse al sur de Brasil, descubrieron que el suelo y las condiciones de crecimiento eran muy favorables para cultivar varias variedades de árboles cítricos, al igual que su nativa Italia. Miles de inmigrantes europeos habían encontrado un hermoso lugar para formar sus hogares en el sur de Brasil. Tal es la historia de una familia que ha jugado un papel crítico en el cultivo y la expansión de la producción de mandarina verde en Brasil.

Mantener vivas las tradiciones

Enzo, originario de Sicilia, se mudó a Brasil en los años 1970, cuando tenía unos 20 años. Una de las cosas más importantes que Enzo llevó a Brasil fue su amor y pericia en el cultivo de árboles cítricos y su procesamiento para extraer aceites esenciales. Aprendió este oficio al trabajar con su padre y con su abuelo en el negocio familiar de cítricos, en Sicilia. Enzo representa la cuarta generación que perpetúa las tradiciones y pericia familiares en la producción de aceites esenciales cítricos. Aún hoy, unas de las memorias más felices de Enzo se remontan a los días en que, cuando era un muchacho, pasaba tiempo con su abuelo en las arboledas de cítricos y en la fábrica.

Enzo es un pionero importante de la producción de aceite esencial de cítricos en Brasil. Un árbol de mandarina verde necesita ser podado intensamente cuando el fruto está aún tierno y verde. Aproximadamente el 60 a 70% de las frutas verdes son cortadas en este proceso de poda. Anteriormente, estas frutas verdes quedaban en el suelo, para descomponerse y convertirse en materia orgánica.



Agricultura de máximo aprovechamiento

Enzo sabía, gracias a su abuelo, que estas frutas verdes podían utilizarse mejor y brindar beneficios adicionales a cada agricultor. También sabía que él podía producir un maravilloso aceite esencial. Su influencia fue crítica, ya que anduvo de granja en granja, mostrando a los pequeños agricultores que aquellas mandarinas verdes tenían valor. Gracias a sus esfuerzos de muchos años, la mayoría de agricultores de mandarinas en el sur de Brasil ahora trabajan en asociación con Enzo para cosechar las mandarinas verdes. Ahora, gracias a los esfuerzos de Enzo, los ingresos que estos pequeños agricultores obtienen cuando Enzo les compra las mandarinas verdes les permiten cubrir los costos básicos de esa temporada de cultivo. Eso permite que todos los ingresos obtenidos de las ventas de frutas maduras normales sean “todo ganancia” —un cambio muy provechoso si se compara con los días anteriores a la cosecha de mandarinas verdes, cuando una porción de los ingresos generados por las ventas de frutas maduras tenía que cubrir los gastos administrativos de la granja.

Agricultores pequeños con grandes recompensas

dōTERRA se complace en su asociación con Enzo y los 16,000 pequeños agricultores que traen al mercado el aceite esencial de mandarina verde. Es una inspiradora historia donde se juntan la innovación, el trabajo en equipo y la pericia. Enzo recoge las mandarinas verdes y las pasa por el proceso de prensado en frío típico de las frutas cítricas para extraer este maravilloso aceite esencial. Sin embargo, la pasión de Enzo por los aceites esenciales no termina con la mandarina verde. También ayuda con la producción de varios aceites esenciales cítricos, incluso los de naranja silvestre, tangerina y lima. A Enzo le encantan los aceites esenciales y se deleita en ser parte de la familia dōTERRA.

Green Mandarin (mandarina verde) pronto se convertirá en uno de tus aceites esenciales favoritos. Aunque es un aceite cítrico único, brinda también muchos de los beneficios de otros aceites cítricos. Sin embargo, tiene una diferencia muy distintiva. Debido a que es cosechado antes de que el fruto haya alcanzado la madurez total, no es un aceite fotosensible. Esta propiedad hace que el aceite esencial de Green Mandarin (mandarina verde) sea un aceite cítrico especial, excelente para usarlo tanto en interiores como al aire libre.



Cena de verano

Pasta de limón casera

INGREDIENTES

- 1 taza de harina multipropósito
- $\frac{3}{4}$ de taza de sémola
- Nota:** Puedes usar la taza completa de sémola o harina multiuso si es necesario.
- 1 cucharadita de sal
- 1 gota de aceite de Lemon (limón)
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Combina los ingredientes secos.
2. Mezcla los ingredientes líquidos en un tazón separado.
3. Forma un hueco en el centro de los ingredientes secos y echa allí los ingredientes líquidos.
4. Mézclalos con un tenedor hasta que formen masa.
5. Cubre el mostrador con una capa fina de harina y pon encima la masa, amasándola con las manos por 10 minutos hasta que quede uniforme.
6. Puedes usar ahora una máquina de hacer pasta o aplastar la masa con un rodillo y cortar tiras con un cortador de pizza.
7. Hierva las tiras en agua salada por 2 minutos.

Salsa marinara

INGREDIENTES

- 10 tomates
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ calabacín pequeño
- ½ calabaza amarilla pequeña
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria pequeña
- 5 hojas de albahaca
- 1 cucharadita de romero fresco
- 1/3 de taza de sazónador italiano
- 2 cucharaditas de sal
- 2 gotas de aceite de Oregano (orégano)
- 1 gota de aceite de Basil (albahaca)
- 1 palillo de aceite de Rosemary (romero)
- 1 cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350° Fahrenheit.
2. Corta todas las verduras en trozos de una pulgada y coloca los trozos sobre una bandeja para hornear.
3. Mezcla el sazónador italiano, las sal y la pimienta en un tazón separado, y rocía con la mezcla las verduras cortadas.
4. Combina los aceites de Oregano (orégano), Basil (albahaca) y Rosemary (romero) y el aceite de oliva en un tazón pequeño, y echa la mezcla sobre las verduras.
5. Hornea por 2-3 horas o hasta que todas las verduras estén suaves y translúcidas.

6. Al terminar, déjalas enfriar y muélelas en la mezcladora.

Nota: Puedes agregar más sazónador si es necesario.

7. Calienta la salsa en la estufa si es necesario.

Albóndigas

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida
- 2 huevos
- 2 trozos de pan
- 1 cucharadita de sal
- 1 gota de aceite de Black Pepper (pimienta negra)
- ¼ de taza quinoa roja cocida

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350° Fahrenheit.
2. Desmorona el pan con las manos y échalo en un tazón, luego ponlo con los demás ingredientes y mézclalos.
3. Forma bolas de dos pulgadas y ponlas en una cazuela con 3-4 pulgadas de agua.
4. Pon la tapadera a la cazuela y hornea por 20-30 minutos o hasta que las albóndigas queden bien cocidas.

Pan artesanal

INGREDIENTES

- ¾ de taza de masa fermentada
- Nota:** Puedes hacer tu propia masa mezclando 2 tazas de harina y una taza de agua. Ponla en un recipiente de vidrio con la tapadera floja y déjala en el mostrador por 8-12 horas antes de usarla.
- 1 ¼ tazas de agua
- 3 ½ o 3 ¾ tazas de harina multipropósito
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 1 ½ cucharada de azúcar, miel o melaza
- Sugerencia:** Para darle sabor italiano, agrega 1 gota de aceite de Oregano (orégano) y 2 cucharadas de sazónador italiano.

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425° Fahrenheit.
2. Agrega todos los ingredientes en un tazón y luego agrega la mezcla con las manos hasta que sea absorbida.

Nota: La masa se verá rústica.

3. Deja la masa en reposo por 30 minutos a 1 hora, luego amásala de nuevo.

4. Tapa el tazón; déjala en reposo por 3-12 horas o hasta que la masa se duplique en tamaño.

Nota: Esto dependerá de la temperatura de tu casa.

5. Sacar la masa del tazón y ponla sobre el mostrador (cubierto con una capa fina de harina) y dobla los lados hasta formar una bola.
6. Coloca una cubierta de papel de pergamino dentro de una cazuela de hierro fundido, o cualquier cazuela con tapadera, y pon la masa adentro.
7. Déjalo crecer por 1-2 horas más.
8. Si lo deseas, corta cuidadosamente la parte superior para permitir que se libere el vapor mientras se hornea.
9. Hornéalo por 20 minutos con la tapadera puesta, luego quita la tapadera y hornéalo por 20-30 minutos más.

Nota: Si estás usando una cazuela regular, necesitarás hornearlo por 15 minutos más.



Hele, una cosechadora veterana de Egipto, comienza su cosecha con una lámpara de cabeza y una cesta cada día a las 2:30 a.m.



Cambiando vidas *una flor a la vez*

ACEITE ESENCIAL DE FLOR DE NARANJO AGRIO O NEROLI

Neroli, la flor del árbol de naranja agria, fue introducida en Egipto por los árabes en 642 d. C. El neroli egipcio permanece prácticamente inalterado, a diferencia de la mayoría de árboles de naranja que crecen alrededor del mundo, los cuales han sido alterados a través de injertos. Se dice que, a finales del siglo XVII, Anne Marie Orsini, duquesa de Bracciano y princesa de Nerola, Italia, quedó tan fascinada con la esencia de flores de naranjo que se bañaba en ella. Difundió la práctica entre sus súbditos, dándole su nombre a la esencia floral del naranjo: neroli.

El árbol de naranja agria es capaz de producir tres aceites diferentes. De la flor del árbol proviene el aceite de neroli. El aceite de granito francés (petitgrain) se extrae de la hoja y las ramitas del árbol. Y finalmente, el aceite de naranja proviene de la cáscara del fruto. Sin embargo, el aceite esencial de Wild Orange (naranja silvestre) dōTERRA se obtiene del fruto del naranjo dulce. Los productores solo pueden escoger un aceite para cultivarlo, ya que al cultivar uno se hace imposible que maduren las otras partes del árbol. La flor de neroli solo puede cultivarse durante un breve periodo de tiempo —de mediados de marzo a finales de abril.

ABSOLUTO DE JAZMÍN

El jazmín es una especie de más de 200 vides y arbustos de la familia de las oleáceas. Conocido a lo largo de la historia por su esencia floral, el jazmín ha sido venerado en países como China, Japón y por toda Asia suroriental. Pakistán ha designado el jazmín como su flor nacional. El aceite de jazmín difiere de otros debido a que es un absoluto, lo cual significa que se extrae utilizando un método único. Un

absoluto pasa por un proceso sofisticado de separación de parafinas y ceras de los volátiles. Este proceso permite que más de los compuestos aromáticos estén presentes en el absoluto, dando como resultado un producto final exquisito pero potente. Debido a la naturaleza frágil de la flor del jazmín, la destilación por arrastre de vapor es demasiado extenuante y no produce los compuestos correctos que buscamos.

COSECHA DE LAS FLORES

¿Qué tienen en común el jazmín y el neroli? Ambos son cultivados en Egipto. Se necesita 1 tonelada de flores de jazmín para producir 3 libras de absoluto de jazmín —eso es aproximadamente 6 millones de flores. Las flores de jazmín y neroli no se recogen con máquinas, si no a mano, una por una. Esto implica mucho tiempo y esfuerzo para producir estos maravillosos aceites. Cada flor individual no solo está cambiando las vidas de quienes usan los aceites, sino también las vidas de quienes cosechan las flores.

Hele, una cosechadora veterana de Egipto comenzó como muchos otros cosechadores, tratando de ganar dinero para su familia. A las 2:30 a.m. Hele inicia su cosecha con una lámpara de cabeza, una cesta y sus dedos. Cada día a los cosechadores se les permite cosechar solo cierta cantidad de árboles a fin de prolongar la vida de las plantas. Hele ha estado haciendo esto por 10 años, y con

el tiempo se ha vuelto cada vez más rápida. Su velocidad ha hecho posible que ella pueda realizar otros trabajos y aun así regresar a su familia mucho más temprano.

Cuando le preguntamos acerca de su trabajo, Hele dijo que es un lindo tiempo para socializar con sus amigas. Muchas de las otras cosechadoras son mujeres que viven en circunstancias similares. Esto les permite disfrutar más del trabajo y sentir que el tiempo pasa más rápidamente. La paga es justa y puntual. De hecho, las cosechadoras pueden ver cuando se pesan sus cargas para cerciorarse de que se ingrese la cantidad correcta. Nos enorgullece la labor de Hele y sus amigas cosechadoras en Egipto; su trabajo arduo para cosechar las flores una por una hace posible que nosotros disfrutemos de los numerosos beneficios de los aceites de jazmín y neroli.

Neroli Touch

(flor de naranjo mezcla tónica)

Descripción aromática: Dulce, floral, cítrico, fresco

Método de destilación: Arrastre de vapor

Parte de la planta: Flor

Origen: Egipto

Cuando se trata de crear el aceite esencial de Neroli (flor de naranjo), cuyo nombre en latín es *Citrus x aurantium*, el tiempo lo es todo. Debido a la delicadeza de las flores, se tienen que recoger cuidadosamente con la mano para evitar dañarlas con manipulaciones excesivas. Una vez que se arrancan del árbol, las flores empiezan a perder su aceite. Para asegurar la calidad y la cantidad, los cosechadores de las flores necesitan llevarlas rápidamente a la destilería.



Cómo usarlo:

- ◆ Antes de comenzar a manejar hacia el trabajo, inhala profundamente y disfruta del agradable alivio de tus sentimientos ocasionales de ansiedad.
- ◆ Aplícatelo en la piel para relajarla y reducir la apariencia de imperfecciones.
- ◆ Inhala profundamente antes de acostarte para generar sentimientos positivos que te ayuden a disfrutar de una mejor noche de sueño.
- ◆ Aplícatelo en el cuello y las muñecas para crear una deliciosa fragancia personal.
- ◆ Aplícatelo en áreas de tensión del cuerpo y disfruta de una experiencia de masaje relajante y aromática.

Dato de interés:

Debido a su delicioso aroma, el aceite de neroli (flor de naranjo) es un ingrediente clave de muchas colonias y perfumes famosos.



Kenia

LA ESPERANZA DE UN MEJOR FUTURO

Kenia, un país con una extensión territorial cinco veces mayor que la del estado de Ohio, está ubicada en África oriental y tiene fronteras con Somalia, Tanzania, Uganda y el Océano Índico.

Conocida por ser una de las regiones agrícolas más exitosas de África, Kenia ha adjudicado más del 41% de su tierra a usos agrícolas. Este enfoque en la agricultura ha llevado a un crecimiento económico reciente, que, aunado a un gobierno democrático estable, ha ayudado a millones de ciudadanos kenianos a salir de la extrema pobreza. Sin embargo, a pesar de este reciente crecimiento económico, muchas regiones del país aún carecen de los recursos necesarios para mejorar su bienestar general.





Índice dinámico del bienestar

Junto con un grupo supervisado por la Universidad de Oxford, dōTERRA® está trabajando en la monitorización y evaluación de agricultores que se han asociado con la empresa, y además está evaluando los proyectos de la empresa y el bienestar general de la región. En el Condado de Kwale, un área de la costa sur de Kenia, más de 7 de cada 10 personas viven bajo el umbral de la pobreza. (El PIB por persona es de aproximadamente \$1450 anuales, y se estima que 18 millones de personas viven con menos de \$1.25 al día.) El grupo de la Universidad de Oxford ha trabajado por todo el Condado de Kwale, midiendo los indicadores de desarrollo económico al paso del tiempo. Con esta información, el equipo de Abastecimientos Co-Impacto® de dōTERRA puede comparar a los agricultores socios de dōTERRA con los datos existentes para observar cualquier diferencia con el resto del Condado (ver el gráfico que aparece abajo).

Cambiando vidas

Las insoportables condiciones de vida que prevalecían en el Condado de Kwale llenaban de temor a muchas personas — especialmente a las mujeres y niños pequeños. Para obtener agua, las mujeres viajaban largas distancias por áreas desoladas, donde se arriesgaban a ser asaltadas o asesinadas, y donde los niños fácilmente podían ser presa de cocodrilos. El agua recogida en estos ríos infectados por cocodrilos con frecuencia estaba contaminada y salada por las aguas del océano. Para hacerla inocua, esta agua tenía que ser hervida y colada.

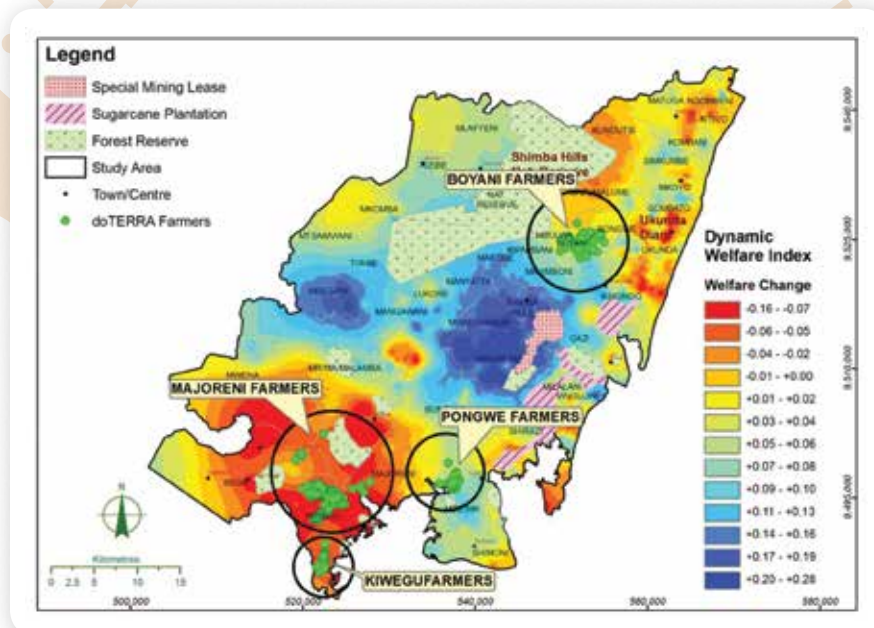
Ahora, la iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto y la Fundación Healing Hands® de dōTERRA han ayudado a acabar con estos temores y han simplificado la tarea de obtener agua limpia para la gente del Condado de Kwale. Una reserva recién construida ahora provee agua de irrigación para los cultivos y evita que el agua salada del océano se mezcle con la del río. Además, la Fundación Healing Hands de dōTERRA cabó pozos de agua dulce en comunidades locales.

Las circunstancias de vida que se consideran normales en muchos otros países ahora están haciéndose realidad para el pueblo keniano. Además de facilitar el acceso al agua potable, dōTERRA ha

ayudado a realizar otro proyecto que parece simple, pero es muy importante. Se trata de la instalación de servicios sanitarios con puertas con candado, y un centro comunitario que puede usarse para eventos sociales y para la educación agrícola. Además, dōTERRA realizó una capacitación de Days for Girls (educación sanitaria para jovencitas) usando kits preparados por los Distribuidores Independientes durante la convención de dōTERRA en 2017. También se realizó el primer evento de Days for Men (educación para hombres jóvenes), con un enfoque en la educación sobre sus cuerpos en crecimiento y conceptos de respeto a las mujeres.

En cooperación con sus socios de abastecimiento, dōTERRA está haciendo mucho más que simplemente pagarles a los agricultores por sus cultivos. Cada agricultor que se asocia con dōTERRA es ingresado en una base de datos con las coordenadas de GPS de sus campos. La base de datos también contiene notas e información sobre sus cultivos. Los oficiales de campo visitan a cada agricultor en motocicleta para reunir esta información y a la vez aprovechan la oportunidad para brindar educación sobre temas de protección de cultivos, siembra y cosecha. Cada agricultor también puede enviar y recibir mensajes de texto a los oficiales de campo y recibir rápidamente asesoría y respuesta a cualquier pregunta planteada. Esta base de datos y sistemas son parte de la iniciativa de Abastecimientos Co-Impacto de dōTERRA, que tiene el propósito de facultar a cada pequeño agricultor para tener éxito.

dōTERRA ha descubierto que una mezcla de pequeños agricultores con granjas comerciales da como resultado una cadena de suministros que produce el volumen de producto requerido y que además ayuda a que verdaderamente florezcan las iniciativas de Abastecimientos Co-Impacto. Lunga Lunga es una granja comercial de jengibre de 300 acres que sirve de modelo para capacitar a agricultores individuales. Los pequeños agricultores pueden observar la manera en que el jengibre es producido exitosamente y llevar estas prácticas exitosas a sus propias granjas. Con tres destilerías y un rico sector agrícola, Kenia tiene un prometedor potencial para abastecer a dōTERRA de muchos aceites esenciales en el futuro.





“¡Estamos muy entusiasmados con las posibilidades que pronto se harán realidad en Kenia! Literalmente estamos creando una identidad para el pueblo keniano y dándole la esperanza de un mañana que nunca se imaginó que fuera posible. Así es como rompemos el ciclo de la pobreza y elevamos naciones a través de nuestros esfuerzos de Abastecimientos Co-Impacto.” —Emily Wright

▲ *Celebración de la reciente apertura de un pozo*

La gente olvidada

La costa de Kenia es increíblemente bella, por lo que muchos funcionarios ricos de la ciudad de Nairobi compran grandes porciones de tierra en la costa. Sin embargo, puesto que el país aún está desarrollando las leyes que rigen el derecho a la propiedad, la gente de esta área teme que en cualquier momento sus tierras podrían ser arrebatadas por los ricos funcionarios. A esta gente nativa que reside en la costa de Kenia con frecuencia se le conoce como “gente olvidada”; muchos no tienen registros oficiales con el gobierno. Aunque han vivido en sus tierras por generaciones, no han tenido derecho de propiedad legal ni oficial sobre estas propiedades.

Dadas estas circunstancias, ha sido algo difícil para dōTERRA y sus socios invertir en los agricultores kenianos con cultivos de largo plazo, tales como *Eucalyptus radiata* y otros que requieren de tres a cinco años para madurar completamente. Estos agricultores de la costa corren el riesgo de que se les expulse legalmente de sus tierras en cualquier momento. Hallar agricultores que puedan mostrar un título limpio de sus propiedades o un certificado de arrendamiento ha sido todo un reto.

Un futuro más prometedor

Para ayudar a estos agricultores a establecer asociaciones duraderas en esta área, dōTERRA está en el proceso de ayudarles a adquirir cuentas bancarias, tierra y reconocimiento del gobierno. dōTERRA ha comprado grandes cantidades de tierra, que luego es subarrendada a los agricultores por un periodo de tiempo. Cada agricultor cultiva la tierra arrendada como un ejercicio de capacitación y ahorros. dōTERRA retiene una porción del pago de la cosecha del agricultor cada año en reserva para el agricultor mismo; una vez que el agricultor haya producido exitosamente cultivos

aromáticos en las tierras que dōTERRA le arrendó por tres a cuatro años, habrá obtenido suficiente dinero para comprar su propia tierra.

Durante este proceso, dōTERRA tiene planes de crear cuentas bancarias para estos agricultores y ayudarles a convertirse en ciudadanos reconocidos de Kenia. A medida que más agricultores adquieren títulos de propiedad limpios, abren sus puertas a asociaciones a largo plazo con dōTERRA. Crear estabilidad y crecimiento económico real en esta región es nuestra misión. Si deseamos elevar a una nación, tenemos que empoderar a su gente.



Empoderando

Te empoderamos para que marques una diferencia real.



Nueva presentación de la Fundación Healing Hands® de dōTerra

dōTERRA® se complace en publicar una nueva presentación y sitio web de su Fundación Healing Hands. El nuevo sitio web ofrece herramientas y recursos para ayudar a empoderar a los Distribuidores Independientes para que participen en proyectos y asociaciones que causen cambios positivos en la gente y las comunidades de todo el mundo. Anne Wairepo, directora de la Fundación Healing Hands de dōTERRA, afirmó que “El nuevo sitio web es un lugar donde los Distribuidores Independientes podrán encontrar más información y expresar la manera en que desean marcar la diferencia. Apreciamos la oportunidad de asociarnos con nuestros Distribuidores para empoderarnos mutuamente.

Los Distribuidores Independientes poseen el deseo y el ingenio para “mejorar las cosas” —para crear una mejor vida, una mejor familia, una mejor comunidad y, finalmente, un mejor mundo. Nos sentimos emocionados por poder ofrecer apoyo equivalente a los proyectos de los Distribuidores Independientes y ayudar a marcar la diferencia.” La Fundación Healing Hands de dōTERRA fue fundada en 2010. En 2012 se convirtió en una organización sin fines de lucro tipo 501(c)(3) registrada en Estados Unidos, con todos sus costos administrativos cubiertos por dōTERRA International, LLC, asegurando así que el 100% de todos los donativos se usen para ayudar a los necesitados.

Para ver la nueva presentación y averiguar más acerca de cómo comenzar un proyecto de tu interés, visita doterrahealinghands.org.

para el cambio



Mantenernos al ritmo de nuestro crecimiento nos da la oportunidad de dar. La Fundación Healing Hands de dōTERRA está comprometida con apoyar los deseos y la disponibilidad de compartir y servir que tienen nuestros Distribuidores Independientes. Con nuestros Distribuidores Independientes de todo el mundo y su ferviente compromiso e interés por los demás, nos sentimos emocionados de ver el tipo de impacto que continuaremos creando juntos.

– **Mark Wolfert,**
Ejecutivo fundador, abogado general

 dōTERRA
healing hands
FOUNDATION™





DESAYUNO ESENCIAL DE INVIERNO



PANQUEQUES DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 gota de aceite de Ginger (jengibre)
- 1 palillo de aceite de Clove (clavo)
- 1 pizca de nuez moscada
- 1/3 de taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de melaza
- 4 cucharadas de mantequilla, derretida
- ¾ de taza de leche
- 2 huevos

MÉTODO

1. Combina todos los ingredientes secos en un tazón.
2. En un tazón separado, bate la leche, la mantequilla, la melaza, el aceite de Ginger (jengibre), el aceite de Clove (clavo) y los huevos.
3. Agrega lentamente los ingredientes líquidos a los secos mientras los mezclas.
Sugerencia: bátelos hasta que queden bien combinados; no los mezcles excesivamente.
4. Agrega aproximadamente 1/cuatro de taza de la mezcla en un sartén.
5. Dale vuelta al panqueque cuando comience a crear burbujas.
Pista: cocínalo por aproximadamente dos minutos por cada lado, o hasta que se ponga dorado.
6. Échale encima jarabe casero de Wild Orange (naranja silvestre).



GRANOLA DE CANELA TRASNOCHADA

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena rápida
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de taza de yogur simple
- 1 cucharada de miel
- 1 palillo de aceite de Cinnamon Bark (corteza de canela)
- 3 tazas de mezcla mitad leche y mitad crema

MÉTODO

1. Combina todos los ingredientes y mézclalos bien.
2. Cúbrelos y ponlos en el refrigerador toda la noche.
3. Disfrútalo en la mañana.



JARABE DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de suero de mantequilla
- 1 gota de aceite de Wild Orange (naranja silvestre)
- 1 cucharada de jarabe de maíz
- ½ cucharadita de bicarbonato

MÉTODO

1. Derrite la mantequilla en una cacerola grande a temperatura mediana.
2. Una vez derretida combínala con el azúcar.
3. Agrega el suero de mantequilla, el aceite de Wild Orange (naranja silvestre) y el jarabe de maíz; bátelos hasta que queden bien combinados.
4. Mientras mezclas, agrega lentamente el bicarbonato.
Pista: debe comenzar a formar espuma rápidamente. Sigue batiendo hasta que deje de formar espuma.
5. Retíralo del fuego y sírvelo sobre los panqueques de jengibre.



JUGO DE MANZANA CALIENTE

INGREDIENTES

- 6 tazas de jugo de manzana
- ¼ taza de jarabe de arce
- 1 gota de aceite de Cinnamon Bark (corteza de canela)
- 1 palillo de aceite de Clove (clavo)
- 6 bayas de pimienta
- 1 naranja
- 1 limón
- 1 manzana

MÉTODO

1. Combina el jugo de manzana, el jarabe de arce, el aceite de Cinnamon Bark (corteza de canela) y el aceite de Clove (clavo) en una cacerola grande y caliéntalos a fuego lento.
2. Haz rodajas de naranja, limón y manzana.
3. Corta un cuadro de estopilla, pon las bayas de pimienta, la naranja, el limón y la manzana en el centro.
4. Toma la estopilla por las cuatro esquinas y átalas con una cuerda.
5. Échala en la cacerola y déjala hervir por 5-10 minutos.

HAY MAYORES BENEFICIOS AFUERA



6 beneficios del ejercicio al aire libre

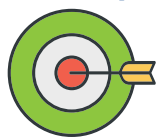
El verano es el tiempo ideal para disfrutar del sol y llevar al exterior tu rutina de ejercicio. El “ejercicio verde” (actividad física realizada al aire libre) no solo sirve para obtener vitamina D y broncearse. También puede brindar beneficios considerables que superan al ejercicio que tradicionalmente se hace en interiores. Antes de preparar tu bolsa para otro viaje a la tierra de las barras de acero y las máquinas de banda, considera los siguientes seis beneficios de sacar al aire libre tu rutina de ejercicios.

Mejora el rendimiento



Aunque posiblemente pienses que los espejos de las paredes del gimnasio te brindan la inspiración que necesitas, al hacer ejercicio al aire libre tiendes a exigirte más y experimentas menores niveles de esfuerzo percibido. Es interesante que al seleccionar ellos mismos la intensidad de la actividad cardiointensiva, la mayoría de los individuos corre, anda en bicicleta o juega a un nivel más elevado si está al aire libre. Salir a correr en las calles significa que probablemente estás empleándote al máximo gracias a la inspiración del paisaje que estás viendo, mientras quemas un número mayor de calorías y fomentas mayor eficacia en tu adaptación fisiológica a largo plazo.

Mejora la atención y el enfoque



El cambiante ambiente que ofrecen las actividades al aire libre podría tener incluso beneficios cognitivos. El ambiente estático de un gimnasio exige lo que se conoce como “atención dirigida”, un estricto enfoque en estímulos específicos, lo cual puede causar fatiga mental. Esto podría ser bueno si deseas concentrarte exclusivamente en lograr tu máximo rendimiento personal al hacer cuclillas con pesas, pero por otro lado es contrario al desarrollo de la atención, la memoria y las habilidades cognitivas generales. Los ambientes naturales promueven “atención sin esfuerzo”, la cual en lugar de drenar la capacidad cognitiva la restaura. No dejes de aprovechar los beneficios de salud que trae el verano. Toma una cápsula de Mito2Max® Energy & Stamina Complex (complejo para energía y vitalidad) con una pequeña comida antes del ejercicio,

échate unas gotas de aceite de Peppermint (menta) en las palmas e inhala directamente, y sal al aire libre para llevar al siguiente nivel tu salud física y mental.

Aumenta la energía y la motivación



Evitar la máquina de cables y preferir las barras de los monos puede aumentar la motivación, la energía y la vitalidad. No importa cuánto disfrutes del ambiente del gimnasio, la naturaleza tiene sus propias maneras de hacernos felices. Esa rutina de dominadas que tenías planeada es una excelente parte de tu día, no importa dónde la hagas, pero si la haces en el gimnasio posiblemente acabarás más exhausto físicamente y con una visión menos positiva que si la realizas en el parque local.

Ayuda a desarrollar hábitos saludables a largo plazo



Una caminata o paseo en bicicleta por el parque es más eficaz para promover adhesión a tu rutina de ejercicio que los viajes al gimnasio. Los resultados de investigaciones muestran que quienes hacen ejercicio regularmente al aire libre tienen mayores posibilidades de hacer que la actividad física sea parte de su rutina diaria. Cuando se trata de cambiar tu cuerpo, nada supera a la constancia o al hacer de la actividad física parte de tu estilo de vida. Aprovecha el clima del verano y haz que tu gimnasio sean los espacios naturales al aire libre; así aumentarás tus posibilidades de desarrollar esos hábitos que necesitas para alcanzar tus metas de salud y aptitud física.

Mejora el estado de ánimo general



Alejarás el resto de tu día. Hay estudios que demuestran que el ejercicio al aire libre puede estimular las endorfinas y la serotonina, esos neurotransmisores que “nos hacen sentir bien”. Además, existen evidencias de que derramar tu sudor sobre la tierra (en lugar de hacerlo sobre una máquina) puede ayudar a regular las hormonas y mejorar los marcadores de la salud emocional y el estado de ánimo.

Quema más calorías



No sólo te quemarás la piel, sino que quemarás más calorías. Por medio de investigaciones se ha comprobado que el ejercicio al aire libre puede ser más eficaz para encender los mecanismos generadores de energía y quemadores de grasa internos de tu cuerpo. Un gimnasio es un entorno de clima controlado donde tú no tienes que adaptarte a los cambios de temperatura, la resistencia del viento o las variaciones del terreno. Esto es útil si deseas hacer ejercicio cómodamente —pero la comodidad no es el medio para inducir la adaptación fisiológica. En contraste, al hacer ejercicio al aire libre quemarás intensamente más calorías y enfrentarás mayores niveles de intensidad con la misma cantidad de trabajo, la receta perfecta para acelerar el proceso que produce unos brazos y un abdomen esculpidos.

Si deseas ver las investigaciones mencionadas, escribe a science@doterra.com

La comunidad de cuidadores

Es importante hallar tiempo para cuidarnos a nosotros mismos mientras nos preocupamos por el bienestar de los demás

La vida de Heather Oglesby quedó “patas arriba” cuando a su madre le diagnosticaron enfermedad de Alzheimer y su padre murió el mismo año. Después de meses inacabables de estrés, ella misma se hallaba en el hospital con lo que parecía ser un ataque cardíaco. Desde ese momento en adelante, decidió que necesitaba darle prioridad a su salud. La búsqueda de salud y bienestar de Heather la llevó a dōTERRA.

La historia de Heather

He sido Distribuidora Independiente de dōTERRA por aproximadamente dos años y verdaderamente he disfrutado al añadir los aceites esenciales a mi rutina de bienestar. Soy una profesional que trabaja y a la vez cuida a mi madre que sufre de enfermedad de Alzheimer— un trabajo con jornada completa. Hace tres años, saqué a mi madre de un albergue para personas sin hogar debido a sus complicaciones asociadas con la demencia, que en ese momento no sabíamos que la padecía. Ella solo tenía 64 años. Había vivido en la pobreza la mayor parte de su vida y no podía costearse sus propios servicios médicos. No tuvimos otra opción que trasladar a mi madre a vivir con mi esposo y yo, y comenzamos a desempeñar el papel de cuidadores. 10 meses más tarde, recibí una llamada de un investigador privado que andaba buscando a la familia de mi padre porque éste acababa de morir. Yo no había visto a mi padre en 20 años. Se me designó como la sobreviviente encargada de finiquitar todos sus asuntos. Después del año más estresante de mi vida, me vi de pronto en una sala de emergencias con lo que parecía un ataque cardíaco.

Aprendamos la importancia del cuidado personal

A partir de ese día, decidí dar prioridad a mi propia salud. Cuando le describí mi traumática experiencia a una colega, ella me preguntó si alguna vez había usado aceites esenciales. La miré y le dije “¡no tengo ni idea de lo que son, pero si pueden apoyar mi salud naturalmente, estoy adentro!” Ella me llevó al baúl de su automóvil, sacó literatura y muestras de aceites de dōTERRA, y dedicó tiempo para describirme los beneficios que había experimentado al incorporar los aceites esenciales en su rutina diaria. A partir de ese día, he usado los aceites para apoyarme con el estrés que causa ser una cuidadora

Encuentra un sistema de apoyo

Una de las cosas que mi papel de cuidadora me ha dejado clara es que uno no puede sobrevivir el estrés de la vida sin el apoyo de una comunidad. Tenemos que conectarnos unos con otros y apoyarnos mutuamente, especialmente durante situaciones difíciles. El apoyo que me ha anclado durante este tiempo ha venido de organizaciones sin fines de lucro, centros de bienestar comunitario y Distribuidores Independientes de dōTERRA.

Creo firmemente que son las personas genuinas quienes constituyen el fundamento de cualquier organización. Dos Distribuidoras Independientes que han sido canalizadoras de mi apoyo, Elizabeth Haller y Beth Hoss Hagler, también han llevado el concepto de “comunidad” a otro nivel. Hace dos años, yo colaboré con una organización sin fines de lucro, Amy’s Place, para organizar un Retiro de Cuidadores de Mujeres”. Este retiro incluyó sesiones de bienestar de asesores de salud, masajes, meditación, movimientos funcionales y educación y consultas sobre los aceites esenciales dōTERRA. Poder compartir con otros cuidadores los beneficios que he recibido de dōTERRA es extraordinario. Ya hemos hecho dos retiros de cuidadores y lo que más nos piden son los “aceites”. dōTERRA es más que la venta y el uso de aceites esenciales; se trata más de la formación de una comunidad a través de la cual esparcir el amor y el conocimiento con los demás, para que los retos de la vida puedan ser más fáciles de sobrellevar. Ninguna cantidad monetaria podría reembolsar el servicio que se brinda en nuestros retiros para cuidadores. Cuidadores que nunca habían probado los aceites esenciales ahora están conociendo un método natural para enfrentarse al estrés, un método que puede servirles durante toda su vida.



“Nos hemos conectado unos con otros y nos hemos apoyado unos a otros, especialmente durante situaciones difíciles. El apoyo que me ha anclado durante este tiempo ha venido de organizaciones sin fines de lucro, centros de bienestar comunitario y Distribuidores Independientes de dōTERRA. Creo firmemente que las personas genuinas son el fundamento de cualquier organización.*

— Heather Oglesby

Heather continúa organizando varios retiros y espera continuar en estos esfuerzos para llevar apoyo a cuidadores que están luchando. Con la comunidad de cuidadores y otros Distribuidores Independientes de dōTERRA a su lado, Heather sabe que puede enfrentarse a su propio estrés de cuidadora y trabajar para mejorar las vidas de quienes hacen a un lado su propio bienestar para poder atender a sus seres queridos.

“dōTERRA es más que la venta y el uso de aceites esenciales; se trata más de la formación de una comunidad a través de la cual esparcir el amor y el conocimiento con los demás, para que los retos de la vida puedan ser más fáciles de sobrellevar.”



Dulces y sabrosas

RECETAS DE MANTEQUILLAS

ROMERO Y LIMÓN

- ½ taza de mantequilla
- 1 cucharada de romero fresco
- 1 gota de aceite de Lemon (limón)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Pica el romero fresco.
- Añade el romero y el aceite de Lemon (limón) a la mantequilla y bátelos.

LIMA CON ESPECIAS

- ½ taza de mantequilla
- ¼ de un jalapeño
- ¼ cucharadita de semilla de coriandro pulverizado
- Pizca de sal
- 1 gota de aceite de Lime (lima)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Pica el jalapeño.
- Combina el coriandro, la sal y el aceite de Lime (lima) con la mantequilla y bátelos.

NUECES CON QUESO

- ½ taza de mantequilla
- 2 cucharadas de queso azul
- 2 cucharadas de nueces frescas
- 1 gota de aceite de Black Pepper (pimienta negra)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Pica las nueces.
- Combina las nueces, el queso azul y el aceite de Black Pepper (pimienta negra) con la mantequilla y bátelos.

PIMIENTO ASADO

- ½ taza de mantequilla
- 2 cucharadas de pimiento rojo asado
- 1 gota de aceite de Lemon (limón)
- 1 palillo de aceite de Basil (albahaca)



NUECES DE ARCE

- ½ taza de mantequilla
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de nueces de arce picadas
- 1 gota de aceite de Cinnamon Bark (canela)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Combina todos los demás ingredientes y bátelos con la mantequilla.

MANTEQUILLA Y MIEL

- ½ taza de mantequilla
- 3 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 gota de aceite de Cinnamon Bark (canela)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Combina todos los demás ingredientes y bátelos con la mantequilla.

CALABAZA CON ESPECIAS

- ½ taza de mantequilla
- 3 cucharadas de puré de calabaza
- 1 cucharadita de canela molida
- Pizca de nuez moscada
- 1 palillo de aceite de Clove (clavo)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Bate la canela, la nuez moscada y el aceite de Clove (clavo) con la mantequilla.

CREMA DE NARANJA

- ½ taza de mantequilla
- 1 cucharada de crema espesa
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de miel
- 2 gotas de aceite de Wild Orange (naranja silvestre)

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Combina todos los demás ingredientes y bátelos con la mantequilla.

INSTRUCCIONES:

- Haz crema con la mantequilla a temperatura ambiente.
- Pica el pimiento rojo asado.
- Combina el pimiento rojo, el aceite de Basil (albahaca), el aceite de Lemon (limón) y la mantequilla y bátelos.



La pañalera de la *naturaleza*

Por Dr. Gregory L. Woodfill, doctor en obstetricia

Nada de más precioso que el comienzo de la vida. En mi profesión trabajo con familias que están ingresando en este maravilloso proceso. Estas hermosas familias me permiten ser parte de sus embarazos y del proceso de traer al mundo y poner en sus brazos a sus bellos bebés.

El período de embarazo termina y comienza una nueva fase de vida. Las familias empiezan a desarrollar sus horarios y rutinas personales —rutinas que ayudarán a su hijo a crecer y a desarrollarse en el mundo exterior.

Durante el embarazo muchas mujeres tienen cuidado con los productos que ponen adentro o sobre su cuerpo, los alimentos que ingieren y el ambiente interno que están creando para el desarrollo de su bebé. Después del nacimiento, estas preocupaciones se enfocan en asegurar que el recién nacido reciba el mejor ambiente externo posible. Desarrollar una alternativa natural a los productos tradicionales que ponemos en nuestros hijos es saludable y les permite desarrollarse libres de los químicos procesados y artificiales que se encuentran en muchos productos fabricados.

En 2004 el Centro para la Salud Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Agencia para el Control de Alimentos y Medicamentos (FDA's Center for Food Safety and Applied

Nutrition (CFSAN), por sus siglas en inglés) inició un programa para aumentar la transparencia en la industria de alimentos y cosméticos. Comenzaron un programa de reporte de eventos adversos, el sistema de reportes de eventos adversos del CFSAN (CFSAN Adverse Event Reporting

System (CAERS), por sus siglas en inglés). Los reportes llegan a este sistema de los consumidores, profesionales médicos y de la industria.

Antes del 2004, la FDA no facilitaba la presentación de reportes de eventos adversos asociados con productos para el cuidado personal. Desde ese tiempo, han ocurrido mayores cantidades de eventos serios con productos para bebés que con cualquier otro producto para el cuidado personal o cosmético. Un alto porcentaje de estos reclamos ha sido asociado con toallitas húmedas. Algunos de los químicos que contienen estos productos para bebés son: 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol (bronopol), Methylisothiazolinone (MIT) y triphenylphosphate. Cada uno de estos químicos se ha visto asociado con reacciones serias en niños que los han usado.

Hay algunos productos que uno mismo puede hacer (HTM). Mi esposa y yo hemos comprobado que estos productos son eficaces e inocuos para nuestros hijos, al igual que otros productos que pueden completar tu pañalera natural.[†]

[†]Consulta con tu proveedor de servicios de salud.

Aceites esenciales para bebés

dōTERRA OnGuard® Sanitizing Mist (mezcla desinfectante):

Indispensable para que quienes están cerca del bebé se limpien las manos.

Aceites individuales:

- **Basil (albahaca)** se aplica en la parte externa de los oídos para aliviar el malestar.
- **DigestZen®** para dar masaje en el estómago.

- **Lavender (lavanda)** para calmar la piel.
- **Melaleuca (árbol de té)** para aliviar el malestar e irritación cutánea causados por el amamantamiento.
- **Correct X®** para rasguños.

Hazlo tú mismo

Toallitas húmedas

Lo que necesitas:

- 1 rollo de toallas de papel
- 2 tazas de agua filtrada tibia
- 1 cucharada de Fractionated
- Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- 1 cucharada de aceite de sábila
- 3 gotas de aceite esencial de Lavender (lavanda)
- 3 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)

Instrucciones: empapa las toallas de papel con el agua, el aceite de sábila y los aceites esenciales en un recipiente o bolsa que se pueda sellar. Úsalas cuando las necesites.

Aceite para la dentición

Lo que necesitas:

- 1 cucharada de Fractionated
- Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- 1 gota de Clove (clavo)

Instrucciones: echa los aceites en un vial sellado y aplica la mezcla con un hisopo según sea necesario



Las plantas de los pies son el lugar más seguro para aplicar aceites esenciales a tu bebé. Masajear los pies de tu bebé con aceites esenciales no solo le provee los beneficios de los aceites, sino que también ayuda a crear conexiones con el poder de las caricias.

Nota:

siempre diluye los aceites esenciales con un aceite portador como Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) antes de aplicarlos sobre la piel de tu bebé.

Crema

Lo que necesitas:

- 1 taza de mantequilla de karité
- ½ taza de Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado)
- ¼ taza de bentonita
- 3 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)
- 3 gotas de aceite esencial de Frankincense (incienso)

Instrucciones: derrite la mantequilla de karité con el Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) sobre una hornilla y luego agrega y revuelve los demás ingredientes.

Talco

Lo que necesitas:

- ½ taza de polvo de arruruz
- ½ taza de fécula de maíz
- ¼ taza de avena en polvo
- 1 gota de aceite esencial de Roman Chamomile (manzanilla romana)
- 1-2 gotas de aceite esencial de Lavender (lavanda)

Instrucciones: échalo en un dispensador y aplícalo según sea necesario.

TURMERIC (CÚRCUMA)

Descripción aromática: Cálido, especiado, terroso, leñoso

Método de destilación: Arrastre de vapor

Parte de la planta: Rizoma

Lugares de abastecimiento: India y Nepal

Los herbolarios chinos e indios han usado la que podrías reconocer como la especia principal del curry, la cúrcuma, por más de 4000 años. En las culturas antiguas se usaba para cocinar y para propósitos religiosos y de salud. La ciencia moderna ha demostrado que la cúrcuma tiene una alta concentración de ar-Turmerone y Turmerone, que ayudan con la absorción de la curcumina. Tanto la ingestión como el uso aromático de Turmeric (cúrcuma) brindan beneficios ya que promueven sentimientos de positivismo.* Usa Turmeric (cúrcuma) a diario para apoyar la salud de la función y respuesta inmunitarias junto con la circulación saludable.*Además de los muchos beneficios de salud que brinda, el aceite esencial de Turmeric (cúrcuma) actúa como un delicioso saborizante en muchas de tus comidas favoritas.

CÓMO USARLO:

- ♦ Aplícalo tópicamente en la piel para reducir la aparición de manchas. Difúndelo al comienzo del día y disfruta de su edificante aroma. Agrégalo al agua para ayudar a apoyar las funciones nerviosa y celular.*
- ♦ Úsalo con tu rutina para el cuidado de la piel para darle a tu piel una apariencia limpia y saludable. Echa unas gotas en una cápsula vegetal dōTERRA para apoyar la salud de la función y respuesta inmunitarias.*



DATO DE INTERÉS: Aunque la cúrcuma es ampliamente conocida por sus raíces comestibles, itodas las partes de la planta, incluso las flores y las hojas, son comestibles!

* 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.



dōTERRA

kíds

COLECCIÓN PARA NIÑOS



Por su apoyo al bienestar de la mente, el cuerpo y el corazón, los aceites esenciales pueden ser un componente vital del cuidado personal y un método de salud integral. Pero aparte de su eficacia y facilidad de uso, cuando se trata de nuestros hijos, la prioridad principal es la seguridad. Con seis mezclas patentadas prediluidas, la nueva Colección para Niños dōTERRA es el vehículo perfecto para dar a conocer a los niños, sin riesgos, los amplios beneficios de los aceites esenciales.



MENTE



La infancia es un tiempo para aprender tanto como para desarrollarnos físicamente. En esos primeros años formativos los niños están desarrollando hábitos de estilo de vida que determinarán grandemente su salud y bienestar durante el resto de sus vidas. Ya sea mantener el enfoque al estudiar o tener dificultades para relajarse antes de dormir cada noche, los niños de hoy enfrentan retos diarios que los aceites esenciales pueden ayudar a resolver.

Las mezclas Thinker Focus Blend (mezcla para la concentración) y Calmer Restful Blend (mezcla calmante) fueron desarrolladas específicamente para usarse a diario y atender estos problemas.

CALMER™

RESTFUL BLEND (MEZCLA CALMANTE)

El sueño es el componente de salud integral que menos se valora. Está directamente asociado con cada principio de la Pirámide del Estilo de Vida del Bienestar de dōTERRA, y las conductas de sueño saludables nunca son más importantes que en la infancia. Promover el mejoramiento de la higiene del sueño es una de las maneras más tradicionales de usar aceites esenciales, y existen evidencias claras de su eficacia para calmar y relajar. Con su combinación de aceites esenciales de cananga, lavanda, palo de buda y manzanilla romana, la mezcla calmante Calmer de dōTERRA ha unido unos de los aceites esenciales relajantes mejor conocidos e investigados en una base de aceite de coco fraccionado para empoderar a tus hijos para que puedan asumir el control de sus hábitos de sueño. Aplícala en las plantas de los pies o en el dorso de las muñecas de un niño ansioso a la hora de acostarlo para ayudarlo a relajarse.

THINKER™

FOCUS BLEND (MEZCLA PARA LA CONCENTRACIÓN)

El limoneno es el arma secreta (o no tan secreta) que el mundo de la química tiene para dar energía y edificar. Este monoterpeneo, conocido principalmente por estar presente en los aceites cítricos, brinda una larga lista de beneficios, siendo uno de ellos el fortalecernos emocionalmente cuando lo necesitamos. La asociación entre nuestro sistema olfativo y la manera en que nos sentimos es fascinante, y la mezcla para la concentración Thinker de dōTERRA aprovecha los reconocidos beneficios del limoneno (el constituyente principal de la mezcla) y nuestro creciente entendimiento de esta compleja interacción para promover un ambiente propicio para el aprendizaje. La combinación de vetiver, clementina, menta y romero en una base de aceite de coco fraccionado provee el aroma edificante y energizante que tu hijo necesita para concentrarse. Pon la mezcla para la concentración Thinker en la mochila de tu hijo para que pueda aplicársela en las sienes, la nuca o las muñecas a lo largo del día para que le ayude a permanecer concentrado en sus labores.



CUERPO



Lo mejor de los aceites esenciales es que nos permiten asumir el control de nuestro bienestar diario. Los niños enfrentan sus propios retos cotidianos. Para evocar sentimientos de bienestar y vitalidad o para atender esos retos que se les presentan, dōTERRA ha desarrollado un par de mezclas patentadas que son inocuas para todos.

RESCUER™

SOOTHING BLEND (MEZCLA RECONFORTANTE)

Una refrescante mezcla de aceites esenciales de lavanda, hierbabuena, copaiba y zanthoxylum en una base de aceite de coco fraccionado, la mezcla reconfortante Rescuer es el aceite ideal cuando uno necesita promover un ambiente relajante y sin tensión para los niños. Guarda una botella en el dormitorio de tu hijo para aplicarle la mezcla en las articulaciones o en las sienes y darle una sensación de consuelo y calma después de un día de correr por todo el vecindario.

STEADY™

GROUNDING BLEND (MEZCLA ESTABILIZADORA)

Todo padre puede sentir cuando su hijo está ansioso o necesita apoyo. La mezcla estabilizadora Steady de dōTERRA fue formulada específicamente para ayudar a promover un ambiente estable y de apoyo cuando un niño se está portando como un... niño. Una combinación patentada de palo de amyris, abeto balsámico, semilla de cilantro y magnolia en una base de aceite de coco fraccionado que rejuvenece e hidrata la piel, es la mezcla de aceites esenciales perfecta para promover sentimientos de calma, concentración y estabilidad emocional. Aplícalo en las plantas de los pies de tu hijo antes de que salga para la escuela para promover sentimientos de calma a lo largo del día o en la nuca para reconfortar sus emociones. Debe usarse bajo la supervisión de los padres.

Manténlo fuera del alcance de niños menores de tres años.

CORAZÓN



Uno nunca sabe cuándo un hijo podría necesitar una inyección de consuelo o apoyo emocional. Steady Grounding Blend (mezcla estabilizadora) y Brave Courage Blend (mezcla del valor) son los complementos aromáticos perfectos para ayudar a calmar y equilibrar los sentimientos y promover el bienestar emocional general.

BRAVE™

COURAGE BLEND (MEZCLA DEL VALOR)

Ya sea en su juego de campeonato de fútbol o en el primer recital, a veces los niños simplemente necesitan ese pequeño apoyo adicional que les dé la confianza para dar el primer paso. Unas cuantas gotas de Brave, mezcla patentada de aceites esenciales de cáscara de naranja, palo de amyris, corteza de canela y extracto floral de olivo fragante en una base de aceite de coco fraccionado, aplicadas a varios puntos de pulso pueden servir para promover esos sentimientos de valor y confianza.

STRONGER™

PROTECTIVE BLEND (MEZCLA PROTECTORA)

No hay nada como la combinación de aceites esenciales y la mano de un padre amoroso cuando un niño necesita una caricia reconfortante. La mezcla protectora Stronger combina cuatro aceites esenciales reconocidos por su habilidad para evocar sentimientos de bienestar y promover piel de apariencia saludable (madera de cedro, litsea, incienso y rosa) en una base de aceite de coco fraccionado. Mantén una botella de la mezcla protectora Stronger en la mesita de noche de tu hijo para aplicársela en la nuca para fortalecerlo o protegerlo cuando no se sienta en óptimas condiciones.





Cómo convertirte en una *Maestra de las Mezclas para Difundir*

Una de las maneras más fáciles y eficaces de disfrutar los aceites esenciales es la difusión. Echar unas cuantas gotas en un difusor de aceites esenciales puede alterar inmediatamente la atmósfera de tu casa, oficina, habitación de hotel o cualquier área interior, a medida que el potente aroma del aceite esencial viaja por el aire.

Lo lindo de usar un difusor de aceites esenciales es que te da la habilidad de combinar y mezclar varios aceites—creando así un nuevo aroma que ofrece los beneficios de más de un aceite, mientras produce una fragancia personalizada y exclusiva.





PASO 1 - ESCOGE EL TIPO DE MEZCLA

Decide el efecto que deseas que produzca tu mezcla para difundir. ¿Deseas promover sentimientos de relajamiento? ¿Deseas algo que vigorice y motive? ¿Estás tratando de crear un ambiente específico? Una vez que determines la meta de tu mezcla para difundir, será mucho más fácil escoger los aceites. Ya sea que necesites crear un ambiente de enfoque y motivación mientras estudias para un examen o que quieras llenar tu habitación con un aroma calmante antes de acostarte, escoger los aceites esenciales correctos para crear tu mezcla para difundir puede ayudarte a crear una atmósfera específica.

PASO 2 - SELECCIONA UN GRUPO DE ACEITES

Seguidamente, selecciona un grupo de aceites que cumplan la descripción que deseas lograr. Si deseas una mezcla relajante, escogí aceites conocidos por sus propiedades calmantes. Si deseas algo que cree un ambiente edificante, escogí aceites esenciales con un aroma alegre y refrescante.

Ya sea que necesites crear un ambiente de enfoque y motivación mientras estudias para un examen o que quieras llenar tu habitación con un aroma calmante antes de acostarte, escoger los aceites esenciales correctos para crear tu mezcla para difundir puede ayudarte a crear una atmósfera específica.

PASO 3 - APAREAMIENTO

Una vez que hayas seleccionado un grupo de aceites que crees que podrían ayudarte a lograr el efecto deseado, puedes comenzar a combinarlos. Quita las tapas de las botellas de 2-4 botellas de aceites esenciales y colócatelas directamente debajo de la nariz. Esto te dará una buena idea de cómo olerán los aceites juntos. Prueba aceites diferentes para ver qué combinación te gusta más. Aunque los aceites de la misma clase (cítricos, florales, mentolados, etc.) típicamente se combinan bien, no tienes que quedarte dentro de una categoría específica de aceites para crear tu mezcla para difundir— ¡puede ser muy divertido explorar diferentes combinaciones!

PASO 4 - MEZCLADO

Una vez que hayas encontrado algunos aceites que desees mezclar, es hora de echarlos en el difusor. Podrías decidir echar varias gotas de cierto aceite y solo una de otro. La cantidad de cada aceite que añadas cambiará el aroma (y aún el efecto) de tu mezcla para difundir.

PASO 5 - ¡DISFRUTA!

Una vez que hayas colocado los aceites en el difusor, es hora de disfrutar de tu creación. Después de experimentar los olores de tu mezcla para difundir y el ambiente por ella creado, puedes ajustar la mezcla retirando ciertos aceites, agregando otros o ajustando las cantidades la próxima vez que prepares la mezcla.

MEZCLA DE ACEITES DE CATEGORÍAS DIFERENTES

- Los aceites de menta se mezclan bien con aceites leñosos, herbáceos, terrosos y cítricos
- Los aceites florales se mezclan bien con aceites leñosos, especiados si cítricos
- Los aceites herbáceos se mezclan bien con aceites leñosos y de menta
- Los aceites despreciados se mezclan bien con aceites leñosos, florales y cítricos
- Los aceites cítricos se mezclan bien con aceites leñosos, especiados, florales y de menta

CALIFORNIA COAST

- ◆◆ Cedarwood (madera de cedro)
- ◆◆ Frankincense (incienso)
- ◆ Rosemary (romero)
- ◆◆ Ward Orange (naranja silvestre)

DISFRUTA A LA HORA DE ACOSTARTE

★ GUÍA ESENCIAL PARA NIÑOS ACERCA DEL SUEÑO ★



RELAJARTE AL FINAL DEL
DÍA PUEDE SER DIFÍCIL.

LOGRAR QUE LOS NIÑOS SE CALMEN
ANTES DE ACOSTARSE PUEDE SENTIRSE CASI IMPOSIBLE.

Los padres siempre buscan la manera de tener un poco de paz y tranquilidad una vez que los niños se acuestan en la noche. Acostarlos, sin embargo, a veces es toda una batalla. Usar aceites esenciales puede aliviar grandemente el estrés que experimentamos en esos momentos. Usa estas sugerencias para dejar de pelear a la hora de acostar a los niños, y ayúdalos a dormir con tranquilidad:

★ ★ ESTABLECE UNA RUTINA

Seguir la misma rutina cada noche es clave para ayudar a dormir a los niños. Si sigues los mismos pasos cada día, los niños sabrán que es hora de relajarse y prepararse para dormir. No importa su edad, necesitan una rutina. Prueba la Colección para Niños dōTERRA más o menos a la misma hora cada noche. Dependiendo de las necesidades de tus pequeños (o aunque no estén tan pequeños), prueba Rescuer™, Calmer™ o Steady™ para aliviar cualquier preocupación a la hora de acostarse.

★ ★ ENCIENDE TU DIFUSOR

Difundir aceites esenciales calmantes es una de las mejores maneras de comenzar la rutina de acostarse. Usa aceites como Lavender, dōTERRA Serenity® o Ylang Ylang constantemente cada noche. De ese modo, aún antes de que digas que es hora de acostarse, los cerebros de los niños lo sabrán debido al calmante aroma.

★ ★ CREA TU PROPIA MEZCLA PARA ESTA HORA

Los olores pueden decirles a los cerebros de los niños que es hora de acostarse. Además de poner en marcha tu difusor, hay varias maneras en que puedes usar los aceites para hacer saber a los niños que es hora de acostarse. Crea una mezcla para difundir y úsala únicamente a la hora de acostarse. Una manera de usar esta mezcla es poner los aceites en una botella con atomizador y agua destilada para poder rociar la almohada de tus hijos poco antes de acostarlos. El aroma les ayudará a permanecer dormidos toda la noche. Si tu hijo duerme con un peluche o manta, aplícale una pequeña cantidad de aceite a estos artículos. Una de las mezclas favoritas para la hora de acostarse es **Vetiver, Cedarwood y dōTERRA Serenity®**.

★ ★ HISTORIA PARA HACER YOGA

Establecer una rutina de yoga con tus hijos antes de acostarse es una excelente manera de aliviar pequeñas ansiedades que surgen en los últimos minutos. Una sugerencia útil es crear una historia para contarla al estar haciendo las poses de yoga. Usa estas poses para crear tu propia historia con tus hijos.

★ ★ MASAJE CON MANTEQUILLA Y ACEITES

Las caricias de papá o mamá pueden ser una de las herramientas más relajantes para un niño. Conectarte con tu hijo por medio del contacto físico al final del día es una manera de demostrarle que lo amas. Prueba esta receta de mantequilla y aceites para darle un masaje en los pies y calmarlo a la hora de acostarse.

¼ de taza de mantequilla de cacao o cocoa

¼ taza de aceite de coco integral

*20 gotas de **Lavender (lavanda)***

*12 gotas de **Vetiver***

*10 gotas de **Frankincense (incienso)***

Calienta la mantequilla de cacao y el aceite de coco juntos hasta que se derritan. Deja la mezcla en reposo por 10 minutos. Agrega los aceites y luego pon la mezcla en el refrigerador por aproximadamente una hora hasta que quede firme. Bate la mezcla con un mezclador eléctrico hasta que forme picos suaves. Masajea los pies de tu hijo con una cantidad del tamaño de una arveja.

La hora de acostarse no tiene que ser una experiencia difícil. Encuentra formas sencillas de aliviar la tensión. Pronto esperarás con alegría la hora de acostarse pues será un tiempo especial para pasar con tus pequeñitos.

Sugerencias para organizar TU COLECCIÓN DE ACEITES ESENCIALES

A medida que expandas tu colección de aceites esenciales dōTERRA, organizar y admirar tus preciosas botellas de aceites puede ser una de las actividades más relajantes y terapéuticas. Es empoderador darnos cuenta de lo que puede hacer por ti y por tu familia cada aceite esencial que posees. ¿Cuántos de ustedes han comprado un kit y han acabado usando únicamente un par de aceites sin saber qué hacer con el resto? Este es un buen momento para retarte a explorar los beneficios de todas esas botellas de aceites cubiertas de polvo. Aquí te damos algunas sugerencias para que puedas comenzar con la organización de tus aceites esenciales en forma tanto útil como hermosa, pero, aún más importante, que funcione para ti.

Lo primero, primero. Decide cómo y dónde vas a almacenar y exhibir tus botellas de aceites esenciales — ya sea que compres cajas de madera diseñadas especialmente para aceites esenciales o que crees tu propio espacio de almacenamiento. Pon todos tus aceites esenciales de modo que puedas verlos todos a la vez, para luego seleccionar el que desees usar.

A B C

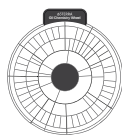
ORDEN ALFABÉTICO

Arregla tus aceites individuales y mezclas en orden alfabético. Consulta la sección de guía de productos (en la parte dorsal) donde aparece un listado alfabético completo de los aceites esenciales y mezclas dōTERRA.



COLOR DE PEGATINAS PARA TAPAS

Usa las pegatinas para tapas de aceites esenciales dōTERRA para coordinar por colores los aceites según los colores de las pegatinas —este sistema es especialmente satisfactorio si tienes una personalidad ligeramente meticulosa, y disfrutas grandemente al coordinar por color todas las cosas que ves.



PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES

Separa los aceites según sus propiedades que se encuentran en la Rueda de Propiedades de Aceites dōTERRA. Por ejemplo, hay aceites esenciales que tienen propiedades calmantes, como Lavender (lavanda) y Roman Chamomile (manzanilla romana); y la mayoría de los aceites cítricos tienen propiedades edificantes.



CUARTO INDIVIDUAL

Para tener fácil acceso a los aceites, coloca en cada cuarto (cocina, baño, habitaciones de los niños, lavandería, etc.) los que más uses allí. Puedes colgar un estante de exhibición en la sala con un difusor y tus mezclas favoritas de aceites esenciales —esta es una buena forma de incorporar los aceites esenciales a la decoración de tu casa.

¿Qué puedes hacer con las botellas de aceites esenciales repetidas? Si encuentras botellas repetidas que ya están abiertas, puedes combinar su contenido en una sola. Usa las botellas sin abrir como regalos en tu página de redes sociales o sortéalas en tu próxima clase de aceites esenciales dōTERRA.



Hazlo Tú mismo! ESTANTE HEXAGONAL

Lo que necesitas

- Trozo de madera blanca de 4 pulgadas por 6 pies
- Pistola de grapas
- Grapas
- Pegamento para madera
- Barniz (opcional)

Instrucciones

1. Corta la madera en 6 piezas de 8 pulgadas cada una con un ángulo de 30°.
2. Pega las piezas para crear un hexágono.
3. En la parte dorsal, pon dos grapas en cada ángulo para pegar las piezas de madera hasta que se seque el pegamento.
4. Cuando se haya secado el pegamento, aplica el barniz del color que desees.

Sugerencia: añade estantes adicionales para crear más espacio.

CINCO PASOS PARA LLEGAR A SER MÁS PRODUCTIVOS

El nuevo año acaba de comenzar, pero algunos ya abandonaron las resoluciones que tomaron para la ocasión. La doctora Gail Matthews, profesora de psicología de la Universidad Dominicana en California, dice que el 25% de las personas abandonan sus resoluciones de Año Nuevo después de una semana y que el 60% lo hace dentro de seis meses. Eso no significa que tú tengas que esperar hasta el próximo año para continuar con una meta o para iniciar una nueva. ¿Por qué abandonamos nuestras metas? ¿Qué nos está impidiendo alcanzarlas?

“El mejor momento de plantar un árbol fue hace 20 años. El segundo mejor momento es ahora.” —Proverbio chino

Vivimos en un mundo en que la satisfacción instantánea nos consume. Si nuestra búsqueda por Internet toma más de un segundo, nos quejamos de que Internet está lenta. ¡Imagínate a la generación actual en los días en que no existía ni el teléfono! Las metas toman tiempo, y el tiempo es algo que posiblemente no tengamos en estos días. ¿Cómo podemos dar un paso atrás y aminorar la velocidad? ¿Qué podría ayudarnos a lograr nuestras metas, y como podríamos conquistar nuestras distracciones?

APÁGALO



El teléfono, el correo electrónico y las redes sociales son herramientas maravillosas si se usan correctamente. Sin embargo, pueden llegar a ser unas de las más grandes distracciones. Todo tiempo que logramos liberar usualmente lo gastamos en diferentes formas de redes sociales. Apaga las notificaciones, haz a un lado el teléfono y agarra tu aceite esencial favorito para la concentración. Esto te ayudará a minimizar las distracciones comunes cuando necesites concentrarte.

DUERME, DUERME, DUERME



Si estás practicando el concepto “dormiré cuando esté muerto”, podría ocurrirte más pronto de lo que crees. El tiempo de sueño recomendado para edades entre 18 y 64 años es 7 a 9 horas. La productividad se reduce dramáticamente cuando te priva del sueño. Toma ese aceite de lavanda y comienza a difundirlo. Calienta esa tetera y prepárate un té herbáceo (lavanda, bergamota, manzanilla, citronela, etc.), o échate los aceites en las plantas de los pies o aplícalos sobre tu almohada. Dormir es uno de los mejores momentos para que tu cuerpo se recupere. Crear hábitos de sueño saludables mejorará la calidad de tu sueño, lo cual a su vez conducirá a días más productivos.

MEDITA



Los beneficios de la meditación pueden ser cruciales para aminorar tu velocidad, lograr tus metas y vencer las distracciones. Aparta cada día unos minutos y enfócate verdaderamente en tu respiración. Encuentra una habitación tranquila y difunde tu mezcla estabilizadora favorita. Hay estudios que han comprobado que aquellas personas que incorporan la meditación en su rutina diaria tienen niveles de estrés considerablemente más bajos. La meditación diaria entrena tu mente para enfocarse mejor en las cosas importantes, manteniéndote en la pista de lo que quieres lograr.

Enfócate completamente en tu respiración por dos minutos. Concéntrate en cada inhalación y exhalación. Inmediatamente después, toma toda tu concentración y céntrala en lo que más necesites lograr.

ACEITES ESENCIALES Y MEZCLAS QUE MEJORAN LA CONCENTRACIÓN

Basil (albahaca)
Frankincense (incienso)
Grapefruit (pomelo)
Peppermint (menta)

Rosemary (romero)
Spearmint (hierbabuena)
InTune®
dōTERRA Align

dōTERRA Anchor
dōTERRA Balance®
dōTERRA Motivate®
dōTERRA Peace®

ANÓTALO



¿Estás pensando en una meta? ¡Anótala! la doctora Mathews también llegó a la conclusión de que las personas que escriben sus metas tienen un 42% más de posibilidades de lograrlas. Quienes no solo las anotan, sino que también anotan los pasos para lograrlas, tienen aún mayores posibilidades de alcanzar sus propósitos. Si tomas en serio el cambio y el mejoramiento personal, anota, evalúa constantemente y ponte a trabajar.

MEJORA TU APTITUD FÍSICA



Lo creas o no, el ejercicio te da endorfinas. Las endorfinas te hacen feliz, y la gente feliz simplemente no renuncia a sus metas. De hecho, el ejercicio aumenta los niveles de energía y aumenta la serotonina que hay en el cerebro, lo cual conduce a una mayor claridad mental. Posiblemente necesites un poquito de dōTERRA Motivate® para entrar en acción, pero los beneficios del ejercicio te ayudarán a seguir adelante.

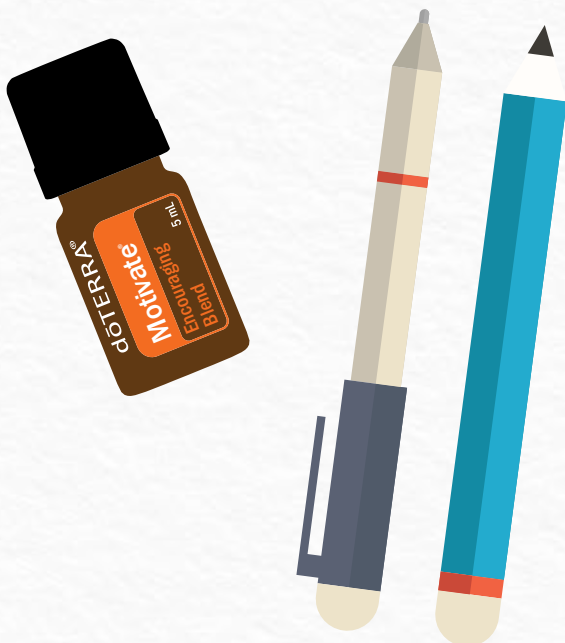
Si no ejercitas un músculo, ¿crece o se fortalece? Claro que no. Lo mismo se aplica a nuestras propias vidas. Si no nos estamos esforzando, ¿estamos creciendo o progresando? Hagamos que este sea un año diferente de los anteriores. Nuestro mejoramiento personal tiene que requerir cierto

esfuerzo. Así como un río, tenemos momentos en que nuestra vida va rápida o lentamente, pero nunca debemos estancarnos. El agua estancada se llena de desechos y puede llegar a ser tóxica para quienes están alrededor. Haz todo lo que puedas para permanecer en movimiento, aunque solo sea un poquito. Con el tiempo tu riachuelo se convertirá en río.

“Si no buscas lo que deseas, nunca lo obtendrás. Sino preguntas, la respuesta siempre es no. Si no das un paso adelante, permaneces en el mismo lugar.”

— Nora Roberts

Si tienes otras ideas que te ayudarían a aminorar tu velocidad, lograr tus metas y vencer las distracciones, ¡ponlas en práctica! Sé el cambio que deseas ver. Deja que los aceites esenciales dōTERRA te ayuden en ese viaje. Ya sea que el cambio se necesite en casa, en el trabajo o en tu vida personal, siempre hay espacio para mejorar.



Hazlo tú mismo



Toallitas faciales

¡Da a tus invitados una experiencia acogedora y refrescante!

—Belinda Hlywa, Australia



CÓMO HACERLAS:

1. Llena un tazón de acero inoxidable con agua
2. Agrega 1 gota de cada aceite esencial por cada dos toallitas
3. Echa las toallitas en el agua
4. Déjalas en reposo toda la noche si es posible; si no, 1 hora por lo menos
5. Escurre cada toallita
6. Enróllalas apretadamente y colocadas creativamente sobre una bandeja

NOTA: el tamaño del tazón dependerá de cuantas toallitas quieras hacer.

Enfriamiento refrescante

—Fran Pritchard, California

Empapa con agua un pañuelo o bufanda, agrega un par de gotas de Peppermint (menta), pon el pañuelo o bufanda en el refrigerador por una hora, pónelo(a) alrededor del cuello y disfruta de la sensación edificante. Esto es excelente para después de hacer ejercicio. Échale una rociada de la mezcla TerraShied® antes de hacer excursionismo o jardinería.

SUGERENCIA DE REUSO:

Usa la caja de muestras de Deep Blue® Rub (ungüento) como portador de tarjetas de negocios.

—Wendy Kerstetter, PA



Escribe a living@doTerra.com con tu receta favorita, idea o sugerencia para ahorrar tiempo y tendrás la posibilidad de aparecer en una edición futura de la revista doTERRA Living.

LIMPIEZA PRIMAVERAL CON ACEITES ESENCIALES:

AUMENTA TU PODER DE LIMPIEZA CON ESTOS PRODUCTOS QUE PUEDES HACER TÚ MISMO CON ACEITES ESENCIALES; SON UNA ALTERNATIVA INOCUA Y NATURAL PARA DEJAR TU CASA OLIENDO A LIMPIO.

DESODORANTE DE ALFOMBRAS

Lo que necesitarás

- 1 taza de bicarbonato
- 25 gotas de aceite esencial de Lemon (limón)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes en un tazón y mézclalos bien.
2. Transfiérelos a un frasco con tapa-colador y déjalos en reposo por 8 horas.
3. Espárcelos sobre la alfombra rancia; déjalos sobre ella toda la noche.
4. Aspíralos en la mañana.

LIMPIADOR MULTIPROPÓSITOS

Lo que necesitarás

- 2 tazas de agua
- 1½ tazas de vinagre
- 1 cucharadita de jabón natural para lavar platos
- 10 gotas de aceite esencial de Lemon (limón)
- 5 gotas de aceite esencial de Melaleuca (árbol de té)
- 10 gotas de doTERRA On Guard

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en una botella con atomizador; agítala bien.
2. Rocía sobre las áreas deseadas.

GEL LIMPIADOR DE BAÑERA Y DUCHA

Lo que necesitarás

- 1 taza de vinagre
- ½ taza de jabón natural para lavar platos
- 10 gotas de aceite esencial de Lemon (limón)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes en una botella aplicadora de plástico; agítala bien.
2. Aprieta la botella para echar un poco de la mezcla sobre el área deseada; restriega y deja estar por 2 horas.
3. Lava los residuos.

RESTREGADOR DE SERVICIOS SANITARIOS

Lo que necesitarás

- ½ taza de agua
- ½ taza de bicarbonato
- ¼ de taza de peróxido de hidrógeno
- ¼ de taza de jabón natural para lavar platos
- 15 gotas de aceite esencial de Eucalyptus (eucalipto)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes en una botella de plástico y agítala bien.
2. Rocía el servicio sanitario y deja estar por 2 horas.
3. Restriega y enjuaga.

RESTREGADOR DE ESTUFAS

Lo que necesitarás

- ¼ de taza de jabón natural para lavar platos
- 1 taza de bicarbonato
- 15 gotas de Citrus Bliss

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes en un frasco pequeño y déjalos estar por 1 hora.
2. Restriega la mezcla sobre la estufa con una esponja, y déjala estar.
3. Limpia con un trapo húmedo.

LIMPIADOR DE ESPEJOS Y VENTANAS

Lo que necesitarás

- 2 tazas de agua
- 1/3 de taza de vinagre
- 1/3 de taza de alcohol
- 10 gotas de aceite esencial de Spearmint (hierbabuena)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes en una botella con atomizador y rocíalos sobre el área deseada.
2. Limpia con una toalla de papel para que no queden marcas.

Para ver más productos de limpieza que tú mismo puedes hacer con aceites esenciales, visita doterra.com/US/en/blog-products.



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

spa

dōTERRA®

*Hydrating Body Mist with Beautiful Blend
(mezcla hidratante corporal con Beautiful)*

*Reabastece
Refresca
Irradia*



dōTERRA SPA

Hydrating Body Mist (mezcla hidratante corporal)

60205662		4.2 fl oz / 125 mL
\$33.33 Al por menor		\$25 Al por mayor 22 VP



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®