dōTERRA® PRIMAVERA / VERANO 2020

REVISTA

LIVING

Detrás de la botella
En el valle de rosas 4

TAMBIÉN INCLUIDOS EN ESTE NÚMERO

Magnolia Touch
Exquisitamente fragante de China 12

Fundación Healing Hands de dōTERRA®
Operación Black Mamba 36

El bienestar es la integración completa de cuerpo, mente y espíritu – darnos cuenta que todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y queremos tiene un efecto sobre nuestro estado de bienestar.

Damask Rose
Kazanlak, Bulgaria

10 **Salud y Condición:** Puedes Lograrlo con un Poco de Ayuda de Tus Amigos

12 **Magnolia Touch 10 mL** Usos y beneficios

36 **Fundación Healing Hands de dōTERRA®:** Operación Black Mamba

En este número encontramos:

04 **Detrás de la Botella:** En el Valle de las Rosas

08 **Apoyando el Desempeño:** Marisol Soto

16 **Reportaje Especial sobre Mascotas:** Buscando la Seguridad Esencial en Gatos y Perros

18 **Hogar:** Buscando la Conexión

22 **Belleza:** Bellamente Hidratada

25 **Reportaje Especial para Hombres:** La Evolución de la Paternidad

30 **Mezclas para Difusor:** La Guarida Masculina

32 **Reportaje Especial de Distribuidor:** Evan Esguerra

45 **dōTERRA®** Guía de Productos

© 2020 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West, Pleasant Grove,UT 84062 USA • doterra.com

Kit Esenciales para la Familia

Esta colección de 10 estimulantes aceites esenciales y mezclas provee lo que usted necesita para atender las necesidades de bienestar cotidianas.

En el Valle de las Rosas

Cuando se levanta el sol sobre los campos cubiertos de rocío que rodean Kazanlak, Bulgaria, se revelan hileras tras hileras de rosales florecientes. Entre cada hilera, vemos cosechadores que cuidadosamente recogen las flores. Es el 5 de mayo, el primer día de la cosecha de las rosas, los cosechadores han estado en el campo desde las 4:00 a.m., recogiendo las flores en el momento en que su fragancia es más poderosa. Cada persona lleva una rosa en el cabello, una larga tradición dice que la primera rosa del día la debes llevar detrás de la oreja.

¿Por qué Bulgaria?

El Valle de las Rosas en el centro de Bulgaria queda justo al sur de los Balcanes, una sierra imponente de picos que han detenido ejércitos invasores, protegiendo este silencioso valle durante miles de años. Hoy, gracias a su ubicación, pasan pocos automóviles por este valle, por lo que el aire y el suelo se mantienen limpios de contaminantes.

Este valle se ubica cerca del Mar Negro, tiene un clima soleado y suelo arenoso y bien drenado que trabajan juntos para crear las condiciones esenciales para cultivar las rosas. Además, las rosas requieren de una gran cantidad de lluvias. Una vez más, la geografía del área ofrece las condiciones correctas gracias a las panorámicas montañas de los Balcanes.

Cuando la humedad se evapora del Mar Negro, las suaves brisas la empujan tierra adentro, hacia el norte. Cuando este aire húmedo llega a las montañas que rodean el Valle de las Rosas, comienza a subir. Conforme va subiendo, el vapor de agua se enfría y se condensa, formando nubes. Las nubes, que quedan atrapadas entre los picos de las montañas, siguen creciendo hasta que, finalmente, comienza a llover.

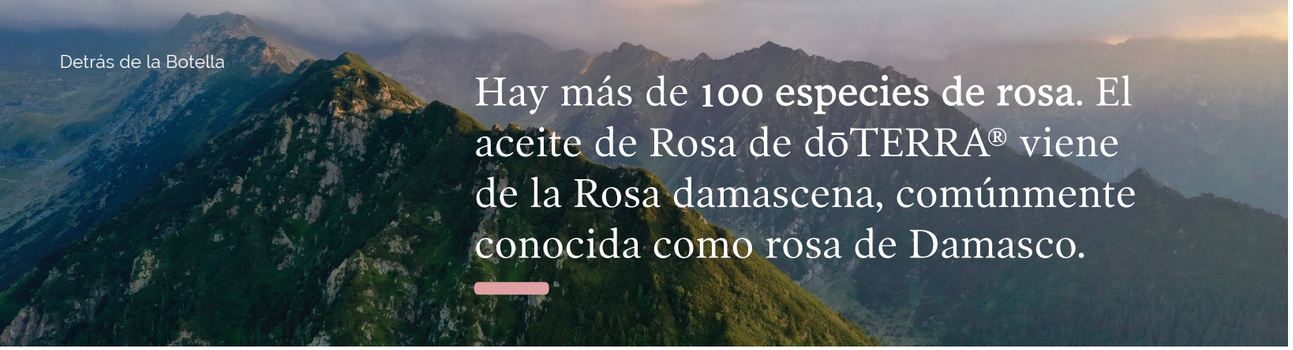
Con inviernos suaves, suelo arenoso y fuertes lluvias primaverales, este valle es uno de los mejores lugares de todo el planeta para cultivar rosas. Así que no es de sorprender que la rosa sea la flor nacional de Bulgaria. Y ésta es exactamente la razón por la que dōTERRA decidió obtener el aceite esencial de Rosa en el Valle de las Rosas.

Cosechando Campos de Rosas

Hay más de 100 especies de rosas, pero es la Rosa de Damasco o Rosa damascena, la que se cultiva y destila en Bulgaria para obtener el aceite esencial de **Rosa de dōTERRA®**. La rosa de Damasco llegó por primera vez a Bulgaria en el siglo diecisiete y se considera ampliamente como la rosa que produce el aceite de rosa de más alta calidad.

Desde principios de mayo, la cosecha de la rosa domina el panorama social y económico del Valle de las Rosas durante semanas. Familias y amigos se unen para ayudar a los agricultores a obtener su cosecha anual. En total, se contratan más de 50,000 cosechadores para recolectar las rosas durante este corto periodo en que el volumen de aceite esencial alcanza su máximo. Aunque la tecnología agrícola ha revolucionado la forma en que se cosechan muchos cultivos, las rosas siguen cosechándose prácticamente de la misma manera que hace cientos de años, a mano, una adorada flor a la vez.

El mejor momento para recoger las flores es justo cuando comienzan a abrir sus pétalos. Comenzando mucho antes del amanecer, los cosechadores trabajan durante la mañana para recolectar las delicadas flores, cuidando de no aplastar ninguna en el proceso. La disponibilidad de aceite es mayor en las horas frescas de la mañana, disminuyendo a medida que sale el sol. Debido a que los pétalos de rosa son tan delicados, deben destilarse a vapor el mismo día que se cosechan. Si se espera demasiado tiempo, se pierde el valioso aceite esencial.



Hay más de **100 especies de rosa**. El aceite de Rosa de dōTERRA® viene de la Rosa damascena, comúnmente conocida como rosa de Damasco.

Para recolectar el aceite de la manera más eficiente posible y asegurar un pago justo y oportuno para los agricultores, dōTERRA construyó recientemente una destilería en Kazanlak llamada Terra Roza, que es parte de la operación dōTERRA Esseterre Bulgaria (cuyas oficinas centrales se encuentran en Dobrich). Esta planta comenzó sus operaciones en mayo, justo a tiempo para la cosecha de la rosa de 2020.

Tim Valentiner, vicepresidente de abastecimiento estratégico global de dōTERRA, indica: "Bulgaria tiene una rica historia de producción del hermoso aceite de rosas de la rosa de Damasco. Ahora, es un gran privilegio tener otra destilería Esseterre propiedad de, y operada por, dōTERRA, que trabaja con pequeños agricultores y produce la joya de la corona de los aceites esenciales de Bulgaria". El aceite de **Rosa** es verdaderamente la reina de los aceites, y así pues es justo que esta exquisita flor tenga ahora su propia destilería dōTERRA en el corazón de la capital mundial de la rosa.

El Festival de la Rosa

Quizá no haya nada que pueda expresar el profundo amor que siente la región por las rosas más que su Festival de las Rosas que tiene lugar cada año. Este festival, que tiene lugar desde 1903, comienza el primer domingo de junio. Más de 150,000 visitantes llegan para conocer la rica historia del valle y sus tradiciones y unirse en la más importante cosecha de rosas.

Dos de los eventos más emocionantes del festival son la Coronación de las Rosas y el Desfile del Festival de las Rosas. Cada año, se elige a la Reina de las Rosas de la comunidad, quien preside muchas de las festividades.

La culminación de la temporada de cosecha de la rosa es el desfile, que tiene lugar en Kazanlak. El desfile es el más grande de Bulgaria con 3,000 participantes, bailes tradicionales, música y artes. El pueblo se cubre de franjas y guirnaldas de rosas, mientras que niños pequeños dan rosas a la multitud y artistas bailan y cantan usando los vestidos tradicionales.

Al terminar el desfile, las personas regresan a casa, lo hacen caminando por calles alfombradas con pétalos de rosas y flores.

La Siguiente Cosecha

Cuando el sol se pone sobre los campos de rosas en junio, los últimos rayos iluminan millas tras millas de arbustos de rosales en perfecta organización. Ahora, los rosales están desnudos, pues todas las flores han sido destiladas para obtener aceite de rosas puro. Trabajando juntos, los agricultores, los cosechadores y los destiladores del Valle de las Rosas han producido aproximadamente dos toneladas métricas de aceite puro de **Rosa** en unas cuantas semanas.

Pronto será tiempo de podar los rosales y comenzar a cultivar otra cosecha de las rosas de la más fina calidad del mundo. Y así ha sido por 340 años, y si los habitantes del valle tienen algo que decir, seguirá siendo de la misma manera durante los siguientes siglos.

Escanéame

Rosa Touch

Rosa Damascena

Método de Destilación: Destilación a vapor
Descripción Aromática: Floral, dulce, terroso
Parte de la Planta: Flor

Es conocida como la reina de los aceites y es la reina suprema del aroma, el cuidado de la piel y el apoyo emocional. La rosa es uno de los aceites más buscados en todo el mundo por su lujoso aroma, su gentil naturaleza y su obvia relación con el amor y el romance.

El aceite de **Rosa** se deriva de la rosa de Damasco, un arbusto originalmente de Damasco, capital de Siria, aunque hoy, dōTERRA® obtiene su aceite de **Rosa** de Bulgaria. Los delicados pétalos (decenas de miles de ellos) de los rosales de Rosa damascena se destilan para crear el precioso aceite esencial de **Rosa**. Este proceso, de gran intensidad de trabajo, es verdaderamente un proceso de amor, una misión para llevar a la reina de los aceites a todo el mundo.

Dato **Curioso**

¡Se requieren aproximadamente 10,000 flores para producir una botella de 5 mL de aceite esencial de **Rosa**!*

*Esto varía según la temporada, la región, el año y otras variables.

Cómo Utilizar el Aceite Esencial de Rosa

Uso Tópico

- Aplica suavemente sobre cara, cuello y escote para ayudar a embellecer la piel.
- Ayuda a las imperfecciones de la piel aplicando directamente sobre el área afectada dos veces al día.
- Disfruta su inspirador aroma durante el día aplicando aceite de **Rosa** en los puntos de pulso (muñecas, cuello o sienes).

Uso Aromático

- Utilízalo como fragancia personal. Aplícala en cuello y muñecas para llevar esta lujosa fragancia contigo durante todo el día.

Marisol Soto Alarcón

Madre, Hija, empresaria y relacionista pública.

Hace algunos años descubrí los aceites esenciales dōTERRA® y al usarlos, comprobé que son maravillosos.

Inicié con lavanda que es mi aceite favorito y el que me ayuda a relajarme y dormir mejor, además de los muchos usos que tiene y me fui enamorando.

La mezcla de aceites esenciales Breath® es bendito, (así le digo yo) porque pasé de tomar pastillas para la sinusitis a no volver a hacerlo nunca. Usar lo natural es lo mejor, por eso recomiendo a ojos cerrados usarlos para el bienestar de toda la familia.

Logros Personales

- Ganadora de Miss Costa Rica Mundo 1992
- Ganadora de Señora Costa Rica 1995
- Ganadora de Señora Mundo 1996-1999

> “Usar lo natural es lo mejor, por eso recomiendo a ojos cerrados usarlos para el bienestar de toda la familia.”

Lo mejor es que con el tiempo, voy probando los diferentes aceites y me he sorprendido de sus grandes beneficios.

El aceite Incienso se ha convertido en un gran aliado de mi familia. Hoy en día, los utilizan mis dos hijas y les encanta, no les puede faltar el difusor en las noches con lavanda y dōTERRA Serenity®. Actualmente utilizo varios aceites esenciales en mi casa, tanto para cocina, lavandería y hasta con nuestra mascota VAINILLA.

Este año me decidí a probar la línea de Spa, la cual considero única y deliciosa. Desde las cremas, gel de baño hasta shampoo y acondicionador, ¡sobrepasaron mis expectativas!

También considero que en estos tiempos, más que nunca, debemos mantener un estilo de vida saludable y un consejo que doy es consumir dōTERRA Lifelong Vitality Pack® que está lleno de nutrientes esenciales, beneficios metabólicos y potentes antioxidantes diseñados para promover la energía, la salud y la vitalidad.

Me gustaría que muchas más personas se beneficiaran en su salud con dōTERRA®.

Puedes lograrlo con **Un Poco de Ayuda de Tus Amigos**

Hay una razón por la que encontrarás esta sugerencia prácticamente en todos los artículos que dan consejos para hacer ejercicio: "Busca a un compañero de ejercicios". Y esto es más que una idea que se repite frecuentemente, ¡pues funciona! Según las investigaciones, las personas que se ejercitan en grupo o con un amigo tienen más probabilidades de incrementar la intensidad del ejercicio, comparado con las personas que lo hacen solas.

Cuando haces ejercicio con un amigo, incrementa tu motivación, y te haces responsable, ¿alguna vez has pensado que el ejercicio es una forma de desarrollar relaciones? Al ejercitarte con otros puedes tener una poderosa experiencia de vinculación. El ambiente grupal te permite sudar, luchar y triunfar juntos. Da tiempo para hablar y conocerse, además que las endorfinas que se producen durante el ejercicio ayudan a crear conexiones positivas. Lograr metas juntos y echarse porras unos a otros es la receta perfecta para la amistad.

No importa si eliges una caminadora, o ir al parque, hacer ejercicio con los amigos es una experiencia que se disfruta. Aquí te presentamos algunas ideas:

Yoga en el parque. Si el clima está muy agradable, toma tu tapete para hacer yoga y disfruta de un poco de tiempo en el exterior con tus amigos. Inscríbete en una clase, y si no hay ninguna clase cerca, puedes iniciar la tuya.

Organiza un grupo para salir a correr. Si te gusta mucho salir a correr o necesitas un poco de motivación extra, inicia un grupo de corredores, es una manera maravillosa de motivarte. Tal vez te cueste salir por la puerta, pero si sabes que hay un grupo de amigos esperándote en la línea de inicio, tendrás toda la motivación que necesitas.

Regresa a la naturaleza. No importa dónde vivas, siempre es agradable salir a ejercitarte afuera. Disfrutar del aire fresco, del bello panorama y de la compañía de tus amigos, puede ayudarte a olvidar que estás haciendo ejercicios. Si quieres un impulso extra, inscríbete a una caminata con un guía para aprender sobre la vida silvestre y el terreno donde estás con un experto, además de ayudarte a incrementar la frecuencia cardiaca.

Lleva a los niños. Hay muchas actividades para ayudar a que todos salgan de casa, como ir a caminar entre la naturaleza, jugar al frisbee, búsquedas de tesoros o incluso salir a jugar futbol. Y éstas son apenas unas cuantas ideas que pueden ayudar a que tu familia se mantenga activa. Invita a otras familias de la colonia a una comida en el parque donde todos contribuyen. Forja amistades y ahórrate el costo de las niñeras.

Cómo unir la **amistad con la buena condición**

Jennifer Pansa
Distribuidora e Instructora de Yoga

La distribuidora y entusiasta del ejercicio Jennifer Pansa conoce el impacto de hacer ejercicio con un grupo, puedes ser desde practicar Qigong en la playa con su esposo, o Yoga a la luz de la luna con sus amigas. Jennifer dice, "Los ambientes grupales son increíblemente efectivos dando energía e impulso colectivo que te inspira y te motiva, en especial cuando te sientes cansada o débil".

Cuando vivía en Colorado, Jennifer se unía con sus amigas para ir a escalar una de sus montañas favoritas y practicar una meditación en grupo cuando alcanzaban la cima. Jennifer nos da este consejo: "Que sea algo simple. No se trata tanto de lo que vas a hacer, sino de crear un momento especial para todos los asistentes".

Ahora que vive en el sur de la Florida, un lugar caluroso y húmedo, Jennifer mezcla el aceite esencial de **Menta** con agua en una botellita rociadora para crear un rocío refrescante y mentolado que les ayude después de ejercitarse. También sugiere llevar algunos refrigerios para que el grupo los disfrute cuando terminan de ejercitarse. "Hace poco empecé a organizar sesiones de yoga con mis amigas en la playa, bajo la luz de la luna, y es muy divertido. Llevamos refrigerios, nos quedamos en la playa a escuchar las olas después del yoga".

Como Distribuidora dōTERRA®, Jennifer adora usar aceites esenciales antes y después de ejercitarse y compartir sus aceites favoritos con sus amigas. Ella sugiere llevar **Breathe®** a la siguiente sesión de ejercicios en grupo, y dejar que las demás personas se apliquen un poco de esta mezcla en el pecho, pues ayuda a abrir las vías aéreas antes de ejercitar. A Jennifer también le gusta **Deep Blue®** antes y después del ejercicio. Según nos dice: "Aplico Deep Blue sobre mi cuello y otras áreas donde necesito sentir bienestar después del ejercicio del día anterior".

A Jennifer le gusta unir sus pasiones: la buena condición física, la comunidad y los aceites esenciales. No importa si estás en el parque, en el gimnasio o en la playa, Jennifer invita a todos a mejorar sus sesiones de ejercicio con un poco de ayuda de sus amigos.

> "Los ambientes grupales son increíblemente efectivos dando energía e impulso colectivo que te inspira y te motiva, en especial cuando te sientes cansada o débil."

Magnolia Touch 10 mL

En las prácticas de salud tradicionales de China y Tailandia, las flores de magnolia se han utilizado para ayudar a crear una sensación de equilibrio dentro del cuerpo.

El aceite de magnolia es un aceite precioso y costoso debido a la dificultad para cultivar y cosechar las flores. Se utiliza con frecuencia en aromaterapia para calmar los sentimientos de ansiedad y en perfumes naturales por su aroma deseable.

Magnolia Touch 10 mL combina aceite de magnolia exquisitamente fragante de China con aceite de coco fraccionado para obtener una fragancia natural. Empaquetado en un conveniente envase enrollable, Magnolia es una hermosa fragancia natural. Tiene un aroma fresco, floral y ligeramente herbáceo. Aplicado tópicamente, calma e hidrata la piel.

Química del aceite esencial de magnolia

El aceite esencial de magnolia es similar en química a los aceites de Ylang Ylang, Lavanda y Bergamota, todos ricos en alcohol linalol. Debido al alto contenido de linalol, Magnolia ofrece poderosos beneficios calmantes y relajantes para las emociones y la piel. La investigación experimental sugiere que inhalar aceite esencial de magnolia puede ayudar a promover sentimientos de calma y relajación.

Principales beneficios

- Calmante y relajante.
- Puede ayudar a mantener la piel hidratada.
- Podría ayudar a aliviar sentimientos de ansiedad.

Descripción aromática

- Frutal, floral, balsámico.

Usos

- Use Magnolia Touch diariamente como tu nueva fragancia personal.
- Cuando tu piel necesite consuelo, usa Magnolia para darle un toque relajante.
- Combínalo tópicamente con Bergamot (bergamota) o Ylang Ylang para promover una piel saludable y personalizar tu fragancia diaria.
- Aplícalo con el roll-on sobre la planta de los pies para crear sensaciones de calma y relajación.

Aceite esencial de Cúrcuma

Aceite Esencial

Cúrcuma

Método de Destilación: Destilación a vapor
Parte de la Planta: Rizoma

La cúrcuma (Curcuma longa) es una planta perteneciente a la familia del jengibre. Se ha utilizado en las prácticas de salud ayurvédica durante miles de años, pero hay un entusiasmo reciente en la sociedad occidental por la cúrcuma debido a los diversos beneficios.

La planta de la cúrcuma contiene una variedad de compuestos. La mayor parte de la planta está compuesta de agua, proteínas, carbohidratos y fibra. Aunque están presentes en porcentajes mucho más pequeños, los compuestos responsables de la mayor parte de la excitación que rodea a la cúrcuma son los curcuminoides y las turmeronas.

Cómo Utilizar el Aceite Esencial de Cúrcuma

- Ingiérelo para aumentar la secreción de bilis.
- Cuando sea necesario, usa Turmeric (cúrcuma) como tratamiento para manchas o como mascarilla facial completa para ayudar a reducir la apariencia de imperfecciones o darle a toda la piel un brillo saludable.
- Como apoyo digestivo, toma el aceite de Turmeric (cúrcuma) cuando tengas molestias estomacales o gases.
- Después de actividades extenuantes, incorpora el aceite de Turmeric (cúrcuma) en tu rutina de recuperación y disfruta de su efecto relajante.

Los curcuminoides se han utilizado por sus propiedades antioxidantes. Sin embargo, los curcuminoides son moléculas grandes solubles en agua que no se absorben fácilmente en el cuerpo. Las turmeronas también apoyan la respuesta inflamatoria normal del cuerpo, así como la función del sistema nervioso.2 Las turmeronas son moléculas diminutas solubles en grasa que se absorben fácilmente en el torrente sanguíneo.

Abastecimiento

Procedentes de varias partes de la India y Nepal, el cultivo de cúrcuma se realiza tanto por hombres como por mujeres. Las mujeres normalmente se encargan de clasificar las raíces de cúrcuma cosechadas en varios grados, de manera similar a como las mujeres en Somalia clasifican las lágrimas de resina para obtener aceite de incienso.

Estos agricultores a veces usan las raíces de cúrcuma como un "cultivo intercalado", lo que significa que lo cultivan junto con cultivos como el maíz y la caña de azúcar. Esto proporciona numerosos beneficios para los agricultores, como la posibilidad de un mayor ingreso por unidad de suelo y un mayor seguro contra el fracaso de un cultivo. También ayuda a mantener el suelo fértil y reduce las malezas y la escorrentía del suelo.

Aceites que se mezclan bien con el aceite de Cúrcuma

Otros aceites de especias que se mezclan bien con el aceite de cúrcuma, son la corteza de canela, el jengibre y el cardamomo. Wild Orange, Grapefruit y Ylang Ylang también son excelentes opciones de mezcla.

Dato **Curioso**

La cúrcuma es "la especie dorada" que le da al curry su color y beneficios para la salud.

Batido de piña y cúrcuma

Con una serie de beneficios deseables para el cuerpo, no es de extrañar que las personas hayan usado cúrcuma y aceite de cúrcuma durante años. Si estás buscando una manera fácil de aprovechar los beneficios que ofrece el aceite de cúrcuma, prueba esta receta de licuado de piña y cúrcuma. Te encantarán los sabores tropicales de la piña, el agua de coco y el plátano, mientras disfrutas de los beneficios que el aceite esencial de cúrcuma proporciona al cuerpo.

Ingredientes:

1 taza de piña congelada
¾ taza de agua de coco
1 gota de aceite de Cúrcuma
1 plátano maduro
Una pizca de canela
2–3 cubitos de hielo

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora. Servir inmediatamente.

Buscando **la Seguridad Esencial en Gatos y Perros**

Adoramos a nuestros gatos y perros. Son parte de la familia y queremos que estén saludables. Usamos los aceites esenciales como una manera natural de ayudarnos a nosotros mismos cada día, ¡y por supuesto que queremos también soluciones naturales para nuestros peludos!

Recuerda, los aceites esenciales de dōTERRA® no están formulados específicamente para animales. Todas las recomendaciones para animales están basadas en experiencias personales de nuestro panel de veterinarios autorizados y no han sido sometidos a prueba en escenarios clínicos. Por favor, consulta a tu veterinario para cualquier uso en tu animal específico.

Seguridad

La seguridad es importante, cuando uses un nuevo aceite o mezcla con cualquiera de tus mascotas, empieza despacio para medir su reacción. Recuerda, la mayoría de las mascotas son más pequeñas que los humanos, por lo que los aceites usados tópicamente deben estar diluidos. Si tienes alguna pregunta sobre una dilución para una mascota específica, habla con tu médico veterinario.

Aceites que se deben evitar con gatos y perros:
+ Árbol de Té
+ Abedul
+ Gaulteria

Aceites que se deben evitar en gatos:
+ Menta
+ Hierbabuena

Nuestro panel de veterinarios ha determinado que cuando estos aceites son parte de una mezcla (como **dōTERRA Breathe®** o **DigestZen®**), son seguros para usar en mascotas diluidos con el **Aceite de Coco Fraccionado de dōTERRA** o difundidos.

Difusión de Aceites

Cuando se difunden aceites en la casa, hay que mantener el difusor lejos del alcance de las mascotas. Nuestro panel de veterinarios recomienda utilizar siempre difusores de agua para no abrumar a las mascotas. La cantidad adecuada de aceite para el difusor varía según el tamaño de las mascotas, el difusor y la habitación. Coloca el difusor en un área abierta y mantén la puerta medio abierta.

Reacciones de los Animales

Es poco común que esto ocurra, pero en algunos casos las mascotas no reaccionan de forma positiva a un aceite. Cuando vayas a difundir un nuevo aceite, deberás observar con cuidado si se presenta alguno de estos signos:

+ Salivación
+ Jadeos
+ Ojos entre cerrados
+ Cambios en los patrones respiratorios
+ Letargo
+ Tos

Si tus mascotas empiezan a mostrar estos síntomas, deja de difundir el aceite, abre las ventanas y saca a la mascota de la habitación, llevándola al aire fresco. Si estás aplicando nuevo aceite tópicamente, deberás estar atento a:

+ Enrojecimiento
+ Comezón
+ Lamer o mordisquear excesivamente el área

Si se presentan los síntomas, aplica un aceite portador en el área para diluir el aceite esencial. No enjuagues con agua, ni apliques otro aceite en el área.

Aversión de los Animales

Es posible que tu mascota tenga una aversión que incluye estornudos, voltear la cabeza o dejar el área. Si tú no observas ninguna de estas aversiones en tu gato o perro, deberás monitorear sus reacciones siempre que difundas nuevos aceites o nuevas mezclas.

Uso de aceites esenciales con gatos y perros

Desde la incorporación de aceites en la rutina diaria de cuidados de la mascota hasta su uso para problemas de salud ocasionales, hay muchos beneficios de los aceites esenciales para los animales. Recuerda que cada animal es diferente, y que conforme vayas aprendiendo y usando aceites esenciales con tus mascotas, encontrarás cuáles les funcionan mejor. Recuerda que si tienes alguna pregunta específica sobre tus mascotas, deberás consultar a tu médico veterinario.

Buscando la Conexión

Al atardecer, el sol poniente pinta el cielo con radiantes rayos anaranjados. En la cercanía, los grillos cantan uniéndose a su coro vespertino, mientras que las luces del patio trasero parpadean.

Cuando la familia se reúne, todo el mundo llega a la cocina y nadie quiere salir. Fortalece la relación con tus niños y desarrolla capacidades únicas en ellos. ¡Te sorprenderás de los grandes resultados de cocinar en familia estos días en casa.

Con sus días largos y clima frío y buena compañía, seguro tendrás recuerdos para toda una vida. Aquí te presentamos algunas sencillas recetas que todo mundo disfrutará y te hará pasar el tiempo en casa más divertido.. ¿Y cuál es la mejor parte? ¡Que cada una de ellas lleva alguno de tus aceites esenciales favoritos!

Receta Queque de Banano con aceite esencial de naranja

Nivel de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 20 minutos + tiempo de horneado
Rinde: 20 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 8 gotas deaceite esencial de **Naranja**
- 1 taza de bananos majados, bien maduros
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Creme los huevos, azúcar y aceite. Bata muy bien.
2. Agregue los bananos majados, el aceite esencial de **Naranja**, el jugo de naranja y la vainilla.
3. 3. Combine los ingredientes secos con la mezcla anterior y vierta en un molde de chimenea, previamente engrasado.
4. 4. Hornee a 350 grados F por una hora.

Líder Aura Chaves
Rango Plata

Elotes Asados

Nada comunica que es verano como un elote fresco. Esta receta utiliza aceite esencial de Lima para llevar el elote a otro nivel.

Ingredientes:

8 elotes asados
4 cucharadas de mantequilla, derretida
1½ cucharaditas de pimienta con limón
8 gotas de aceite de **Lima**
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de ajo en polvo
⅛ de cucharadita de pimienta de cayena
½ manojo de cilantro
½ taza de queso Cotija
1 Lima

Instrucciones:

1. Mezcla la mantequilla, la pimienta, el limón, el aceite de **Lima**, la sal, el ajo en polvo y la pimienta de cayena. Embárralo sobre los elotes asados.
2. Pon cilantro picado encima, queso Cotija y un chorrito de limón.

COPA CON YOGURT FRUTAS Y COULIS

Esta receta la puedes hacer con frutas tropicales si asiílo desea, puede ser parte de tu desayuno o una merienda. Algunas personas no les gusta mezclar frutas dulces con ácidas

Líder María Cordero
Rango Oro

Ingredientes Coulis de fresa:

500 gr fresa fresca sin pedúnculo y picadas
½ jugo de limón
9 gr azúcar
60 gr agua
1 gota aceite esencial de menta

Ingredientes Copa Yogurt:

4 cdas Coulis de fresa
4 cdas fresas en cubos
1 unid Kiwi
4 cdas Mango en cubo
8 unids Blue Berries
1 ½ Taza de yogurt natural griego (o de su gusto) granola al gusto.

Instrucciones:

1. Preparar un almíbar con agua y azúcar, pon ambos ingredientes
2. En una olla y lleve a ebullición, deje por unos minutos que hierba .
3. Retire del fuego,licue las fresa, paselas por un colador fino, añada el almíbar y deje que hierba, retire y deje enfriar.
4. Pone el coulis de fresa al fondo, fresas, yogurt, luego kiwi, yogurt, luego,coulis de mango, yogurt y mango, termina con yogurt y al gusto los blue berries, termina con yogurt, coulis de mango, granola al gusto.

Limonada de frambuesa

Ésta limonada de frambuesa es la bebida perfecta para el clima cálido y mantendrá a tus invitados sintiéndose frescos.

Ingredientes:

Puré de frambuesa
Limones
Agua mineral carbonatada
1 a 2 gotas de aceite de **Lima**
Hielos si asi lo deseas

Puré de frambuesa:

2 tazas de frambuesa
½ taza de azúcar o miel
1 taza de agua

Instrucciones:

1. En una cacerola pequeña, combina los ingredientes del puré.
2. Cocina hasta que se disuelva el azúcar.
3. Dejar enfriar y colar.
4. Para servir, agrega dos cucharadas de puré de frambuesa, hielo, el jugo de un limón y una a dos gotas de aceite esencial de **Lima** en un vaso. Rellena con agua mineral.
5. Adorna con limas y frambuesas

Paletas heladas de Naranja Silvestre y Vainilla

Para dar una nota dulce al final del evento, haz estas paletas heladas de Vainilla con Naranja Silvestre. ¡El dulce sabor cítrico del aceite esencial de Naranja Silvestre hará que estas paletas sean la fascinación de niños y adultos!

Ingredientes:

2 tazas de jugo de naranja
2 tazas de crema de coco
2 gotas de aceite de **Naranja Silvestre**
1 cucharada del **Batido de Slim & Sassy**® de Vainilla

Instrucciones:

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta tener una mezcla suave
2. Vacía la mezcla en moldes de paletas o tazas pequeñas con palitos para paleta.Congela entre cinco y seis horas.

Para Crear una Conexión

Prende la parrilla, saca la licuadora. Cuando se trata de crear conexiones, son estos pequeños momentos los que importan. Los eventos no tienen que ser complicados ni grandiosos. Unas cuantas recetas sencillas como ésta te permitirán enfocarte en las personas que te rodean y pasar el tiempo con ellas. Este verano, toma el tiempo necesario para buscar esa conexión y disfrutar de platillos deliciosos.

Bellamente Hidratada

No hay nada que se sienta mejor que sentir el calor de un día soleado en la cara mientras florece la primavera y las temperaturas mueven los termómetros hacia arriba, un cambio muy bienvenido después del invierno.

Los climas más cálidos también tienen sus desventajas. El cuerpo tiende a perder mucha humectación durante los meses de verano, y probablemente observes cambios no deseados en tu piel. Esta temporada despreocupada de días junto a un lago, largas caminatas por la tarde y emocionantes aventuras en el parque, puede sentirse como una temporada de piel seca e irritada.

No temas que tu piel tenga una caída durante el verano, toma las acciones necesarias para sentir tu piel suave, hidratada y saludable. La hidratación comienza por dentro. Si quieres tener una piel suave y resplandeciente por fuera, necesitas enfocarte en la hidratación. ¡La forma más fácil es beber más agua! Sí, lo escuchamos todo el tiempo, pero parece más fácil decirlo que hacerlo, ¿o no?

Si batallas para beber suficiente agua, empieza dando pasos pequeños. Por ejemplo, puedes cambiar los refrescos o bebidas azucaradas por agua. Si no puedes dejarlos por completo, establece una regla que diga que siempre beberás un vaso de agua antes de las bebidas endulzadas. Si quieres darle más sabor a tu agua, pon unas gotitas de aceite esencial de **Toronja**, **Limón** o **Lima** en una jarra o en una botella. Otra idea, es usar un popote. Cuando bebes con popote, lo haces más rápido y terminas por beber más agua durante el día. Ayuda al ambiente y aumenta tu hidratación comprando un popote de acero inoxidable.

Beber suficiente agua ayudará a tu cutis durante los meses cálidos del verano, pero tal vez requieras un poco de ayuda. Cuando tu rutina de cuidado de la piel regular ya no funciona igual, trae a los refuerzos. Lo mejor es consentirte con productos naturales que no irritarán tu piel más. Comienza el día rociando tu piel con la **Mezcla Hidratante Corporal con la Mezcla Beautiful de dōTERRA® Spa** sobre tu piel antes de vestirte. Te ayudará a mejorar la apariencia general de la piel. O, si vas a pasar el día en la playa, o de excursión, no olvides llevar el **bálsamo para labios de dōTERRA Spa** para mantener tus labios hidratados y suaves.

Y no subestimes la importancia de un sombrero de ala ancha y protector solar para ayudar a tu piel durante el verano. ¡Como decía tu mamá, no vale la pena! Si buscas una alternativa natural al bloqueador solar de la tienda que mantenga tu piel suave y humectada, prueba esta sencilla receta para un bloqueador natural que puedes hacer tú misma.

¡Este verano, bebe más agua! Aquí hay algunas ideas para ayudarte a beber más agua:

Deja los refrescos

Agrega sabor a tu agua con aceites esenciales

Invierte en popotes reutilizables

Bloqueador Solar Natural que puedes hacer en casa

¼ de taza de aceite de coco
¼ de taza de manteca de karité
1 cucharadita de aceite de semilla de zanahoria
2 cucharadas de óxido de zinc
2 a 3 gotas de aceite de **Sándalo (hawaiano)**

Instrucciones:

1. Derrite el aceite de coco y la manteca de karité en un tazón a baño maría con agua tibia.
2. Agrega el aceite de semilla de zanahoria y el óxido de zinc y combínalos.
3. Agrega las gotas de aceite esencial de **Sándalo** y mezcla.
4. Vacíalo a un frasco para guardarlo. Espera a que se enfríe 30 minutos en el refrigerador.

PROMO

Aceite Esencial
Destacado

Hidratante

Mezcla Hidratante Corporal con la Mezcla Beautiful de dōTERRA® Spa

Un enfoque de Hidratación de la cabeza a los pies

Los ojos son la ventana del alma, y la piel es el guardián el cuerpo. La piel, nuestro órgano más grande, es la barrera final que protege a nuestro cuerpo contra daños, regula la temperatura y actúa como filtro de todo lo que encontramos. La **Mezcla Hidratante Corporal de dōTERRA Spa** consiente a tu piel como siempre lo haz querido.

Ingredientes

Aceites de girasol, aguacate y fruta de la pasión suavizan con gentileza la piel cuando quieres un resplandor saludable que se ve bien y se siente todavía mejor

Los **aceites esenciales puros de dōTERRA**, como el **Incienso**, ayudan a rejuvenecer y fortificar la piel. Los aceites esenciales de **Bergamota** y **Lima** refrescan la piel, dejando un aroma elegante, hermoso y motivador, que se quedará contigo a todo lo largo del día.

Al igual que el aceite de **Rosa**, el aroma singular del aceite esencial de **osmanthus** agrega un elemento dulce y frutal a la fórmula.

El aceite de **Coco Fraccionado** es rico en ácidos grasos, que ayudan a acondicionar y proteger la barrera natural de la piel, para que puedas disfrutar de una hidratación prolongada y una piel radiante.

Dato **Curioso**

La fórmula de la Mezcla Hidratante Corporal incluye aceite de osmanthus, derivado de la flor osmanthus nativa de China. El dulce aroma de la flor de osmanthus es reminiscente de los brotes de lila y los duraznos frescos.

Cómo se usa

- Después de tu baño o ducha, puedes atrapar la humedad en la piel rociando tu espalda, brazos, piernas y hombros con esta Mezcla Hidratante Corporal.
- No dejes de ponerte faldas y shorts, tan sólo rocía un poco de la Mezcla Hidratante Corporal sobre las piernas para disfrutar de una piel suave y sedosa.
- ¿Necesitas refrescarte después de un largo vuelo? ¿No tuviste tiempo de prepararte para una cena de lujo o una boda? Puedes refrescarte en cualquier lugar en el que te encuentres usando la Mezcla Hidratante Corporal unas cuantas veces.
- Consiéntete con una lujosa noche de spa y prepara un baño infusionado con aceites esenciales. Agrega unas gotas de tus aceites favoritos en el baño caliente y disfrútalo. Después de secarte, puedes refrescar la piel aplicando la Mezcla Hidratante Corporal y disfrutando del cautivante aroma de la mezcla de aceites esenciales **Beautiful**.

La Evolución de la Paternidad

Así como un niño evoluciona para convertirse en un hombre, así un hombre puede evolucionar para convertirse en padre, y la transformación se puede dar más de una vez. La paternidad, con sus responsabilidades, retos, sufrimientos y alegrías, cambia conforme ves a tu niño crecer para convertirse en adulto. Aceptar y participar activamente como padre en cada una de las etapas de la vida de tu hijo, desde los pañales y rueditas entrenadoras, hasta la universidad y el ser abuelo, hace de este viaje y de esta evolución algo sorprendente.

Como padre, **apoyas los esfuerzos** de tu hijo por ser **independiente y descubrir su individualidad.**

Infancia Temprana

La lactancia y la infancia temprana, hasta el momento de entrar a la escuela y aprender a montar en bicicleta, son las etapas base del desarrollo del niño. Los especialistas la clasifican como una etapa de desarrollo y de habilidades. Aquí, ayudas al niño a aprender vocabulario, a leer, a utilizar correctamente las tijeras y atrapar una pelota de béisbol. Te conviertes en el modelo, en el superhéroe y transmites tu conocimiento y tus capacidades. Es una época mágica donde puedes ver claramente que tu hijo aprende de ti.

Pero en esta etapa, especialmente, hay que estar conscientes de que los niños son como esponjas, y absorben todo lo que dices y haces. Hay que ser cuidadoso y demostrarles de manera constante lo mejor que tenemos, ya que con frecuencia hacen eco de todo aquello a lo que están expuestos. Haz lo que debes hacer para mantener una hora de calma y claridad. Puedes ir al gimnasio, difundir aceites de **Salvia** o **Bergamota**, organizar una cita por la noche, lo que necesites para garantizar que eres una figura paterna positiva ante esos ojos grandes que voltean a verte.

Infancia Media

Esta etapa, que va de los ocho a los doce años, se construye sobre los cimientos que ya se asentaron conforme el niño crece para volverse un ser humano más consciente y social. Muchas veces se llama a este periodo la "edad de oro de la niñez", y esta etapa se enfoca en la integración. Los niños se involucran más en los juegos y las actividades sociales. El crecimiento es más sutil, física y mentalmente.

Como padre, te conviertes en guía, porrista y ayudante de los niños. Tu meta es guiarlos para que aprendan a jugar e interactuar bien con otros. En esta etapa, el niño requiere un aprendizaje concreto y práctico. Hay que estar presentes en sus eventos deportivos, pero no enfocarse y darle más importancia a la competencia que al disfrute del juego, sin importar cuántas ganas tengamos de ver que nuestro hijo triunfa. Hay que apoyar al niño, utilizando **dōTERRA Cheer®** para dar un aroma positivo, y demostrar con acciones y actitudes que ganar o perder con gracia es lo más importante.

Adolescencia

La palabra más temida: pubertad. Es un tiempo de cosas impredecibles, carros chocados, cambios repentinos y desarrollos, todo en servicio de la formación de la identidad. En esta etapa de vida, el niño empieza a pensar en problemas e ideas de manera más independiente y abstracta, a veces de formas con las que no estamos de acuerdo. Es un tiempo de cambios, contradictorios y numerosos.

Como padre, apoyas los esfuerzos de tu hijo por ser independiente y descubres su individualidad. El éxito paterno se basa particularmente en la comunicación y la conexión. La paciencia es tu amiga a través de los cambios difíciles, pero llegan las recompensas cuando les enseñas a manejar, a cocinar y a prepararse para la vida, acercándose cada vez más a la persona que son, hasta que se gradúan de la preparatoria y entran a la edad adulta.

Edad Adulta

El hijo ya no está en la casa, ¿y aquí terminamos, no? No, por supuesto que no. Tu hijo se ha ido a la universidad y a trabajar, pero como padre, sigues teniendo un papel muy importante de consejero y apoyo en estos primeros días de independencia y madurez en crecimiento. Tu voz es una voz de seguridad y de familiaridad en un amplio mundo de mucha actividad, de decisiones (buenas y malas) y de tensión.

Cuando te pidan consejos, puedes dar consejos sobre carreras, impuestos, noviazgo, matrimonio e incluso nietos, con la mayor transparencia y honestidad que sea posible. No pienses que tu hijo podrá hacer la transición de tu hogar a la construcción de su propio hogar sin tu apoyo. Evita ser tan abrumador que limites el crecimiento de tu hijo hacia la independencia. Éste es un momento de estar con tu hijo a nivel de iguales y convertirte en un abuelo consentidor de una nueva generación adorable, isólo recuerda utilizar **Deep Blue® Rub** después de jugar a las traes o revolcarte sobre la tierra!

Kit Atletas

El compañero perfecto para un estilo de vida saludable, el Kit del Atleta de dōTERRA® puede ayudar a apoyar la actividad atlética saludable, mientras contrarresta los agotadores efectos del ejercicio en el cuerpo.

Ya sea en el campo de competencias o en el gimnasio local, la actividad es clave para la buena salud. Como podría decirnos cualquiera que alguna vez haya usado zapatos de ejercicio, la actividad atlética puede agotar el cuerpo y causarle dolor. El Kit del Atleta dōTERRA fue diseñado pensando en los atletas, y es perfecto para apoyar estilos de vida saludables desde quienes compiten hasta quienes tienen mentalidad de salud.

El kit incluye productos claves para quienes viven un estilo de vida atlético.

1 botella de 5 mL de cada uno de los siguientes productos:
- Breathe®
- On Guard®
- Lavanda
- Melaleuca (árbol de té)

- Menta

- 1 tubo de 120 mL de Deep Blue® Rub (ungüento) en una compacta bolsa reusable con cremallera.

“La **verdad se encuentra** cuando los hombres son libres de **perseguirla.**”

Franklin D. Roosevelt

La Guarida Masculina

Mezclas para el Difusor

Convierte tu guarida masculina en la más fresca de la ciudad utilizando algunos aceites esenciales. No importa si invitaste a tus amigos a ver el partido, o si estás disfrutando de una tranquila noche quedándote en casa, algunas de nuestras mezclas favoritas para difusor transformarán instantáneamente tu espacio.

¡Victoria!
3 gotas de Cedro
3 gotas de Incienso
1 gota de Menta

Fortachón
3 gotas de Cedro
3 gotas de Ciprés
1 gota de Abeto Siberiano

Día de Juego
4 gotas de Naranja Silvestre
2 gotas de Breathe®
1 gota de Arborvitae

El Caballón
2 gotas de Vetiver
2 gotas de Lima
2 gotas de Ciprés
2 gotas de Gaulteria
1 gota de Incienso

Caballero
4 gotas de Citrus Bliss®
2 gotas de Cedro
3 gotas de Abeto Siberiano
1 gota de Limón
1 gota de Naranja Silvestre

Cuando luchas por Algo

Evan Esguerra ha peleado 40 peleas de kickboxing Muay Thai amateur, 10 peleas de box amateur y 15 peleas de artes marciales mixtas profesionales, además de haber participado en muchas competencias de jiujitsu. Según nos dice: "Perdí la cuenta cuando iba alrededor de 40 o 50".

¿Por qué lo hace? Nos explica: "Peleo para defenderme a mí y a los que amo". Antes de comenzar con su carrera profesional en la MMA, Evan era un infante de Marina. Así que cuando dice que pelea para defender a los que ama, no lo dice de manera hipotética.

> "Cualquiera que sea tu **pasión**, hazlo por ti mismo. **No lo hagas** por dinero, por validación de tus padres o para tus amigos en Instagram. **Haz lo que te hace feliz** porque te gusta hacerlo."

Una Pelea Antes de la Última

Cuando estaba llegando a lo más alto de su carrera profesional en la MMA, Evan alcanzó un momento clave. Estaba justo al borde de llegar a los grandes escenarios de lucha. Si seguía adelante, cambiaría la trayectoria de su vida para siempre. El riesgo era que podría cambiar su vida de una manera catastrófica. "Empecé a volverme más lento mientras mis contrincantes se volvían más rápidos. Decidí que lo más inteligente era detenerme una pelea justo antes de la última y me retiré en 2014". Pero esto no detuvo su búsqueda de su pasión.

En Busca de la Pasión

Evan reenfocó toda la energía de las luchas y la pasión en el jiujitsu brasileño. Hoy, es cinta negra de esta disciplina y le encanta porque es un reto en constante cambio. "He practicado kickboxing y boxeo durante años, pero en general, patear o lanzar un golpe lo único que hace es comenzar la pelea", nos dice. "El beneficio del jiujitsu es que, en una pelea real, termina la pelea". A Evan le gustan las competencias justas. En ese momento, se está enfocando para el Campeonato Panamericano.

Orgullo Filipino

Evan nació en San Francisco, California, pero sus padres nacieron en Filipinas. Su conexión con la herencia filipina es fuerte. "Cuando muera, si me recuerdan por una cosa, espero que sea por traer los aceites esenciales a los filipinos", declara.

Evan y su esposa, la Dra. Melissa Esguerra, están ante una sala grande en Manila, hablando con una audiencia de 300 personas sobre los aceites esenciales. Al estar sobre el escenario, sintiéndose conectados uno con el otro y con la audiencia, Evan vivió uno de los momentos más bellos de su vida.

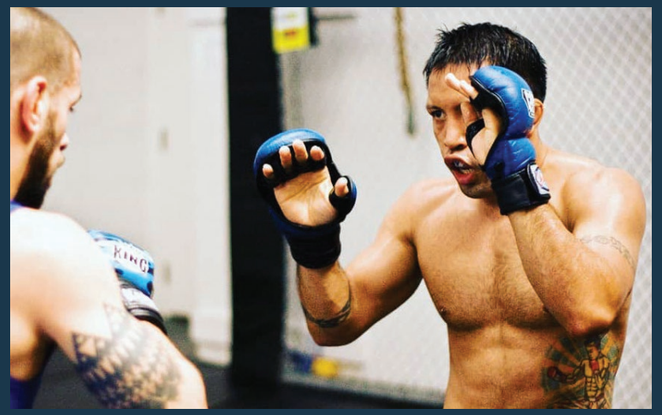
"He ganado grandes peleas que me hicieron sentir orgulloso. Me sentí orgulloso el día que recibí la cinta negra de jiujitsu brasileño después de entrenar por 11 años. Pero lo que más me enorgullece es mi trabajo con dōTERRA en Filipinas".

Un Poco de ayuda de dōTERRA®

A Evan le presentaron los productos dōTERRA mientras entrenaba para una pelea de la MMA profesional. Según recuerda: "Mi amigo hizo una llave de tijera voladora". "Mi esposa me envió a trabajar la siguiente mañana con **Deep Blue® Rub** y me dijo que lo debía aplicar cada 30 minutos. Dos horas después, ya podía doblar la rodilla. Ocho horas más tarde, podía correr un sprint. Nunca lo hubiera creído si no me hubiera sucedido".

Correr Hacia Adelante

Evan también dice: "Me apasiona aprender cosas nuevas. Por eso recientemente empecé a correr en caminos rurales". Según lo cuenta, el "ultra-competitivo tío" de su esposa, lo presionó a entrenar para una carrera de relevos por senderos. Y cuando empezó, ya no lo dejó.
Al no ser una persona que deje las cosas a la mitad, Evan ya ha corrido cinco eventos de carreras por senderos, y planea muchos más para el futuro. "Las carreras en los senderos son algo nuevo para mí", nos explica casi como si se disculpara. Cada mes, viaja a Filipinas para compartir los aceites esenciales de dōTERRA, así que es difícil imaginarse que tenga tiempo para este nuevo deporte. Sin embargo, cuando está en casa podemos verlo correr en las colinas del Valle de Coachella. Por supuesto sólo lo verás si lo alcanzas.



Los Aceites Esenciales para Jiujitsu

Antes de la competencia, Evan toma dos gotas de **Incienso** lo pone bajo su lengua para apoyar a su sistema nervioso. Utiliza **Breathe®** por la sensación de apertura de las vías aéreas y aplica el aceite de Limoncillo tópicamente en las articulaciones. Otro de sus favoritos, por supuesto es **Deep Blue® Rub**. Y después, utiliza **Árbol de Té** cada vez que necesita algo para la piel.

Un aspecto importante de la competencia es la energía. Para Evan, el producto de base que le ayuda es el **dōTERRA Lifelong Vitality Pack®**. Cuando necesita energía extra, lleva **Mito2Max®** a mano. Y después, se asegura de dormir bien por la noche. Por la noche, al prepararse para dormir y poder descansar para el siguiente día, utiliza las **Cápsulas Blandas de dōTERRA Serenity®**, **Copaiba** y las **Cápsulas Blandas de On Guard®+**.

> Trabajo duro. Todos los Días.

El Jiujitsu requiere un alto nivel de alerta, por lo que cada mañana Evan toma un trio de aceites en una **Cápsula Vegetal** para ayudar a mantener su energía mental. ¿Su receta secreta? **Incienso**, **Cúrcuma** y **Copaiba**.

Dependiendo de la hora del día, Evan utiliza diferentes aceites esenciales que le ayudan a sentirse vigorizado o tranquilo. Para el difusor, utiliza **Elevation®** y **Citrus Bliss®** por sus vibrantes aromas. También toma **Naranja Silvestre**, **Limón** o **Toronja** junto con su agua cuando está haciendo ejercicio. Por la noche, Evan toma **Lavanda** o **Petitgrain** con un vaso de agua caliente y utiliza **dōTERRA Balance®**, **Adaptiv®** o **dōTERRA Serenity** en un difusor.

Operación Black Mamba

Los domingos, en un vecindario en las afueras de Nairobi, Kenia, se alinean las niñas víctimas de trata para ser vendidas al más alto postor. Por horrible que sea, podríamos pensar que tales transacciones ilícitas tienen lugar en secreto. Pero estas escenas tienen lugar semana tras semana en medio de un parque público, en plena luz del día, para que todos los vean. El problema es que nadie quiere reconocer lo que está sucediendo. Nadie ha tenido la voluntad de actuar.

Todo esto cambió el domingo 12 de enero de 2020, cuando una fuerza combinada de casi 100 oficiales de policía de dos países rodeó el parque y entró a rescatar a las niñas.

Ocho Meses Antes

Ocho meses antes de la operación, la organización anti-trata Freedom Now Africa (FNA) identificó esta organización de tratantes mientras investigaban sospechosos buscados en conexión con trata infantil en la frontera con Uganda. En mayo de 2019, con apoyo financiero de la fundación Healing Hands de dōTERRA®, su investigación los llevó al rescate de 14 niñas y el arresto de seis tratantes.

Cuando la FNA dio una mirada más cercana, comenzó a sospechar que ésta, era tan sólo la punta del hielo. Las 14 niñas venían de la tribu Karamojong de Uganda. Cuando se les entrevistó, muchas compartieron detalles que pintaron una imagen perturbadora. Al parecer, niñas de una comunidad específica eran un blanco deliberado sometido a explotación sistemática de una organización criminal más grande. La FNA había descubierto una operación de trata mucho más grande y mucho más compleja de lo que previamente había pensado.

Decidieron seguir las pistas para ver qué podían encontrar. Si realmente se trataba de una red de trata altamente organizada, la FNA necesitaba evidencia sólida para lograr la participación del gobierno y las instituciones de seguridad pública.

Era necesario realizar una investigación larga y cuidadosa de esta red de trata, y para ello requerían apoyo. Así, la FNA buscó a a la Fundación Healing Hands de dōTERRA®.

Apoyo de la Fundación Healing Hands de dōTERRA®

Cada vez que dōTERRA se abastece de un aceite esencial, la salud y vitalidad de la comunidad socia cobran la mayor importancia. Debido a que hay varios aceites que provienen de Kenia, dōTERRA quería trabajar en conjunto con una organización para prevenir activamente y luchar contra la trata en el área. Trabajar con la FNA era lo ideal, ya que ambas organizaciones trabajan en línea con el compromiso de proteger poblaciones vulnerables contra los horrores de la trata de personas.

Mark Wolfert, Ejecutivo Fundador de dōTERRA nos explica: "La Fundación Healing Hands de dōTERRA® está contenta de participar con Freedom Now Africa, ya que ayuda a proteger a los niños. Cuando las familias son estables, los niños son menos vulnerables. La Fundación Healing Hands de dōTERRA® ha solicitado que la FNA se enfoque en Kenia, donde existen preocupaciones por la extrema pobreza del Condado de Kwale de donde nos abastecemos de aceites, así como Nairobi, desde donde los tratantes sacan a las víctimas de África hacia Medio Oriente".

Con financiamiento de la Fundación Healing Hands de dōTERRA®, la FNA pudo dar un vistazo más de cerca a la organización de la red de trata, de arriba a abajo, a lo largo de ocho meses. Para obtener la mayor información posible, la FNA colaboró con algunas personas del interior de la organización. Trabajando con cuidado, pudieron hacer contacto con ocho víctimas. Estas mujeres dieron información detallada sobre la organización, ayudando a los investigadores a entender la dinámica y quiénes eran los principales actores de esta red. Con ayuda de estas valerosas mujeres, los investigadores obtuvieron evidencia concreta de una organización criminal multinacional.

Lo que descubrieron era realmente espantoso.

Invisible y Vulnerable

Estas niñas y mujeres víctimas de trata de Karamojong fueron criadas creyendo que las mujeres son menos importantes que los hombres. Se les negó la educación y las oportunidades laborales. Debido a la falta de oportunidades económicas en la región, no podrían crearse una vida mejor si se quedaban. Pero si se iban, arriesgaban su propia seguridad.

Fuera de la comunidad, este grupo étnico es altamente discriminado en el resto del país. Para muchos, eran mujeres prácticamente invisibles. Esto las hacía vulnerables y abiertas a la explotación. Al parecer, nadie notó ni le preocupó que las niñas Karamojong desaparecieran por docenas.

Los Mecanismos Internos

Los tratantes, conociendo bien las vulnerabilidades de estas mujeres, se enfocaron específicamente en ellas. Su estrategia era aproximarse a las víctimas futuras con promesas de empleo fuera del país, y organizando reuniones a ciertas horas y en ciertos lugares. Aquí, las víctimas eran llevadas al otro lado de la frontera, hacia Kenia, un lugar ideal para la trata internacional por sus ajetreados aeropuertos. Esta organización de trata de personas era sofisticada, detallada y organizada, como lo evidencian los pagos a funcionarios corruptos, que garantizaban el acceso fácil hacia Kenia.
Un vecindario fuera de Nairobi era su base de operaciones. En esta área florecían las actividades ilegales porque su reputación violenta mantenía a la policía fuera del lugar. Las niñas víctimas de trata eran encerradas en casas hasta que se les vendía y ocasionalmente las dejaban durmiendo en las calles.

No presentaban ninguna documentación de inmigración cuando entraban al país, es decir que, técnicamente, las niñas estaban ilegalmente en Kenia. Incluso si se acercaban a la policía para discutir su situación, se arriesgaban a ser tratadas como criminales ellas mismas. Ya que no tenían a dónde ir y temían hablar con las autoridades, era fácil que los tratantes las controlaran. Lo más importante, tal vez, es que se aferraban a la esperanza de la idea que lo había empezado todo, la promesa de un buen trabajo y una vida mejor.

Pero no había trabajo. Después de ser vendidas, la mayoría de las víctimas se convertían en esclavas domesticas o trabajadoras sexuales en Kenia y Medio Oriente. Algunas de las niñas eran enviadas a Somalia, donde se les reclutaba en grupos terroristas.

Presentando la Evidencia

Armados con esta importante información, después de haber realizado todos los trabajos de campo necesarios, la FNA solicitó una junta con gobierno y agencias de seguridad pública. "Éste fue un momento crítico para la operación", dijo Chris Gay, presidente de Freedom Now Africa. "No pensaban que algo así estuviera sucediendo en su ciudad. Pero no solamente estaba sucediendo, estaba sucediendo prácticamente en su patio trasero. Esta situación realmente abrió los ojos. Les presentamos la evidencia y ellos pudieron verla con sus propios ojos".

Ahora era imposible que alguien ignorara la situación. Las 14 niñas rescatadas en la primera operación eran sólo una fracción de las víctimas de esta organización criminal. Todavía había trabajo por hacer.

Cuando llegó el momento de planear la operación de rescate, la FNA necesitaba vehículos, combustible, personal, seguridad, alimentos, suministros y más. De nuevo, los donativos de la Fundación Healing Hands de dōTERRA® se pusieron a trabajar. Según reporta Chris: "El financiamiento permitió hacerlo posible. Se requirió mucha colaboración y preparación porque la operación era de una escala tan grande, incluyendo múltiples países y poblaciones. Además involucraba personas vulnerables de las que debíamos cuidar".

Operación Black Mamba

Finalmente, después de meses de trabajo y colaboración, todo estaba listo. El único reto serio que se enfrentaba en esta etapa era que el presupuesto operativo era para 50 víctimas, aunque al final fueron muchas más. Sin embargo, se acababa el tiempo, no podían tratar de obtener financiamiento adicional de manera segura. Se había obtenido inteligencia nueva y era preciso que el equipo actuara rápidamente.

Así que, el 12 de enero de 2020, el Equipo de Liberación de la FNA, junto con la policía de dos países, INTERPOL, unidades de seguridad pública, agencias de seguridad y unidades anti-trata y de protección infantil, lanzaron la Operación Black Mamba. Tomaron la decisión, al costo de grandes riesgos y sacrificios, de rescatar tantas víctimas como fuera posible, sin importar el número.

Los equipos estaban estacionados fuera de la vista, rodeando el parque. Una vez que la policía entró, debía trabajar rápido. Se dio la señal y la policía y el equipo de liberación entraron velozmente en el parque. Los tratantes se dispersaron, huyendo en todas direcciones mientras parte del equipo de rescate rodeaba las niñas, para asegurarse que las ocho que habían ayudado con la investigación estuvieran seguras.

> "Todavía estábamos siguiendo pistas de la operación. Causó una disrupción masiva en la organización de trata de personas. Los criminales no lo esperaban. No pensaron que nadie pudiera detenerlos."

Chris Gay | Presidente de Freedom Now Africa

A partir de sus investigaciones, la FNA sabía que una líder de la organización de trata estaría presente. Arrestarla era de vital importancia, y la policía logró aprehenderla antes de que lograra escapar.

Ya asentado el polvo, la policía y el equipo de liberación estaban sorprendidos. Sabían que era una operación de rescate de gran escala, pero les sorprendió darse cuenta que acababan de rescatar a 96 personas de trata, casi la mitad de ellas niñas.

Las Secuelas del Rescate

La Operación Black Mamba es la operación de rescate anti-trata más grande y exitosa que jamás hayan realizado la FNA y sus socios en el Este de África. El éxito de esta operación sobrepasó todas las expectativas.

Anne Wairepo, directora ejecutiva de la Fundación Healing Hands de dōTERRA® expresa su gratitud por el éxito de la operación: "Nuestro trabajo en sociedad con Freedom Now Africa en sus esfuerzos contra la trata nos dio resultados más allá de nuestras expectativas. Estamos extremadamente agradecidos con todo el equipo, que puso a un lado su comodidad para hacer este trabajo de campo tan duro y perturbador para salvar a más de cien niñas de la esclavitud".

"Ni en mis sueños más locos hubiera pensado que podríamos pasar de haber rescatado 14 niñas en Kenia a rescatar otras 96", dice Chris. "El apoyo de dōTERRA nos ayudó a descubrir esta organización criminal de trata que trabajaba sin que nadie lo supiera. Ahora, podemos hacer algo para proteger a la gente vulnerable, responsabilizar a quienes sea necesario y lograr justicia en los tribunales".

Cuidando a los Sobrevivientes

Increíblemente, cada sobreviviente de la operación recibió cuidados posteriores después del rescate, una parte integral del proceso de curación. La Fundación Healing Hands de dōTERRA® ayudó a financiar la atención posterior integral para los sobrevivientes rescatados. "Usamos esa donación al máximo todo el tiempo", afirma Chris. "No hubiéramos podido hacer esto sin el apoyo de dōTERRA. Obviamente, estamos extáticos con esto".

Generalmente es difícil encontrar cuidado para sobrevivientes de trata después del rescate. Pero sin este cuidado, los sobrevivientes siguen siendo vulnerables a la explotación. Éste es un problema especialmente con niños. La mayoría de los refugios, y en todo Kenia sólo hay cuatro, están llenos a su máxima capacidad. Y que 96 personas hayan sido rescatadas de esta operación es algo que nunca se había visto.

Con la ayuda de un cuidado posterior efectivo, las niñas rescatadas se están recuperando. Nos dice Chris: "Cuando las visité, no las reconocí. Estaban felices, volvían a sonreír. Estas niñas fuertes y resilientes tendrán vidas maravillosas".

Avanzando

Uno de los aspectos más importantes de la Operación Black Mamba no fue la operación misma, sino todo lo que sucedió como resultado de su éxito. Ahora, nadie puede ignorar lo que está sucediendo. Ya se conoce la estrategia de los tratantes. Esto significa que podemos hacer un trabajo esencial para establecer programas de prevención que ayuden a evitar que las niñas se vuelvan víctimas en primer lugar. La FNA está trabajando actualmente para establecer un comité anti-trata de personas que trabajará con los Karamojong para educar a las comunidades de regiones vulnerables y evitar la trata transfronteriza.

Después de esta operación de rescate, la FNA ha ayudado a la policía a investigar, ubicar y arrestar tratantes conectados con las 96 víctimas. Puede ser difícil el proceso penal de estos criminales, pero con la información obtenida, la FNA puede ayudar a los fiscales en todos los casos contra ellos.
Después de haber demostrado la conexión de la red de trata con grupos terroristas, la evidencia recolectada por la FNA será utilizada para apoyar agencias antiterrorismo en el Este de África.
Gracias al trabajo de tantas personas y tantas agencias, la lucha contra la trata es fuerte, y sigue fortaleciéndose. Se han establecido relaciones, y un cierto nivel de confianza entre gobierno, seguridad pública y agencias como la FNA. Ahora, los programas y operaciones anti-trata pueden avanzar más rápido. Aquéllos que están en la lucha contra la trata humana se sienten facultados y apoyados en maneras que no conocían.

Prevención de la Tragedia de la Trata de Personas

Según Chris, el futuro de la lucha contra la trata de personas es la prevención. Se debe dar prioridad a resolver todo aquello que hace que las personas salgan de sus comunidades y caigan en la esclavitud en primer lugar.

Una de las formas más poderosas de luchar contra la trata, es a través de la creación de oportunidades económicas en comunidades vulnerable. Y es exactamente donde dōTERRA está poniendo sus esfuerzos.

"Cuando dōTERRA paga salarios justos y a tiempo, o cuando la Fundación Healing Hands de dōTERRA® trae a socios económicos como Mentors International®, significa que hay más maneras económicas para que una familia en desventaja pueda prosperar. Reducir esta desesperación de verdad ayuda a que las comunidades aumenten la seguridad de las poblaciones más vulnerables", explica Missy Larsen, vicepresidente de filantropía e impacto comunitario de dōTERRA.
Missy Larsen dice: "Luchamos por erradicar la trata humana a través de operaciones de negocios, prácticas e iniciativas filantrópicas todos los días". Esto es particularmente importante porque, con frecuencia, las compañías inadvertidamente permiten que haya trata de personas en sus cadenas de abastecimiento. Al prestar atención y aceptar la responsabilidad de lo que sucede a diario, las compañías verdaderamente pueden marcar una diferencia en la lucha contra la trata de personas.

dōTERRA va más allá. A través de su iniciativa de Abastecimiento de Co-Impacto, dōTERRA invierte en el bienestar social, económico y ambiental de las comunidades de donde se obtienen los aceites esenciales. Al crear y mantener empleos en áreas rurales y subdesarrolladas, dōTERRA apoya a los trabajadores marginados y productores pequeños en países en desarrollo, permitiéndoles pasar de la pobreza hacia la autosuficiencia.

Este enfoque a largo plazo puede no ser la herramienta más llamativa de la lucha contra la trata de personas, pero la realidad es que las comunidades saludables, con oportunidades de educación y económicas, son menos vulnerables a la trata y al trato injusto. Al generar empleos en áreas subdesarrolladas, dōTERRA le da a los trabajadores opciones de supervivencia y crecimiento, una oportunidad de generar ingresos justos sin ser forzados a ciertos trabajos.

TODAVÍA HAY ESPERANZA

dōTERRA healing hands FOUNDATION®

Escanéame

Tu compra de dōTERRA Hope® Tópico Sigue marcando una diferencia:

$4.3 millones
fueron donados a la Fundación Healing Hands de dōTERRA®

4 organizaciones socias
dieron su apoyo

7,033 botellas
fueron entregadas a la Operación Underground Railroad

“Nuestro objetivo es ayudar a todos a ser mejores seres humanos. Con eso, volverán a soñar. Pueden salir al mundo; pueden hacer cosas maravillosas. Muy pronto veremos el impacto en millones de vidas.

David Stirling
Ejecutivo Fundador, Director General dōTERRA®

PROMO

Aceite Esencial
Destacado

Breathe®

Mezcla Respiratoria

Aceites esenciales de esta mezcla: Hoja de Laurel, Eucalipto, Menta, Árbol de Té, Limón, Ravintsara, Ravensara, Cardamomo.

Gracias a los poderosos beneficios y diversidad de usos, **Breathe** es una de las mezclas de aceites esenciales más populares. Gracias a su combinación de aceites esenciales refrescantes y vigorizantes, **Breathe** es reconocido por su capacidad para mantener una sensación de vías respiratorias despejadas. Esta mezcla fresca y mentolada se puede utilizar de forma aromática y tópica, para ayudar a minimizar los efectos de las amenazas estacionales.

Breathe incluye aceite esencial de **Ravintsara**. Proveniente de un árbol nativo de Madagascar, el nombre **Ravintsara** se traduce como "el árbol de las buenas hojas". Estas buenas hojas se han utilizado por muchos años en el altiplano central de Madagascar, como remedio tradicional. Las hojas se pueden frotar sobre el pecho, se pueden vaporizar para crear un vapor calmante o se pueden preparar en un té.

Cómo utilizar la Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe

Uso Tópico

- Siente los efectos directos de **Breathe** frotándolo sobre el pecho e inhalando profundamente, experimentando su vapor refrescante y vigorizante. Esta aplicación también ayuda a mantener la sensación de vías respiratorias despejadas.
- Disfruta el cambio de temporadas más que nunca con **Breathe**. Si te gusta salir de excursión, acampar, mochilear, o en general eres un entusiasta de las actividades al aire libre, no permitas que los cambios estacionales disminuyan el tiempo que pasas con la naturaleza. En lugar de ello, aplica tópicamente esta efectiva mezcla antes de salir.

Uso Aromático

- **Breathe** es una solución natural que ayuda a minimizar los efectos de las amenazas estacionales. Difúndelo en tu hogar o espacio de trabajo para disminuir los efectos no deseados de los cambios de estación.
- Difunde **Breathe** para crear un ambiente de calma. Disfruta la noche mientras tu habitación se llena con su fresco y mentolado aroma.

dōTERRA®

Guía de Productos

Cambiando el mundo
Una gota, Una persona,
Una comunidad a la vez.

Kits de Inscripción

En dōTERRA® queremos que sea fácil obtener todos los elementos esenciales para un hogar y estilo de vida saludable. Por eso hemos creado estas colecciones de productos. Ya sea que recién estés empezando o quieres actualizar tu colección, estos kits de inscripción cuidadosamente diseñados te brindarán las poderosas soluciones de la naturaleza.

Métodos de Aplicación

- A Puede usarse **aromáticamente**
- T Puede usarse **tópicamente**
- I Puede usarse **internamente**

Sensibilidad de la Piel

- P Puede usarse tópicamente, sin diluir **(PURO)**
- S Diluir para piel joven o sensible **(SENSIBLE)**
- D Diluir antes de usarse tópicamente **(DILUIR)**

Esenciales del Hogar + Difusor Pétalo 2.0
Incienso 15 mL, Lavanda 15 mL, Limón 15 mL, Melaléuca 15 mL, Orégano 15 mL, Menta 15 mL, Breathe® 15 mL, ZenGest® 15 mL, On Guard® 15 mL, Deep Blue® 5 mL
Otros Productos: Difusor Pétalo 2.0

60207919
195.50 PV | Mayoreo: ¢161,000.00 | Menudeo: ¢199,917.43

AromaTouch® + Difusor Pétalo 2.0
Botellas 5mL: dōTERRA Balance®, Lavanda, Melaleuca, dōTERRA On Guard®, Aromatouch®, Naranja Silvestre, Menta, Aceite Fraccionado de Coco (115 ml)
Otros Productos: Difusor pétalo 2.0

60206822
104 PV
Mayoreo: ¢101,600.00
Menudeo: ¢130,400.00

Kit Soluciones Simples
Limón (15mL), dōTERRA On Guard® (15mL), dōTERRA Serenity® (15mL), dōTERRA Deep Blue® Rub

60213536
85 PV
Mayoreo: ¢66,600
Menudeo: ¢88,800

Sistema de Aromaterapia Emocional + Difusor Lumo
Botella 5mL: dōTERRA Cheer®, dōTERRA Console®, dōTERRA Forgive®, dōTERRA Motivate®, dōTERRA Passion®, dōTERRA Peace®.
Otros Productos: Difusor Lumo

60206115
151 PV | Mayoreo: ¢132,100 | Menudeo: ¢169,600

Esenciales para la Familia + dōTERRA Smart & Sassy®
Botellas 5 mL: Lavanda, Limón, Menta, Melaléuca, Orégano, Incienso, Deep Blue®, Breathe®, ZenGest®, On Guard®. dōTERRA Smart & Sassy® (15 ml)

60200003
100 PV | Mayoreo: ¢76,700 | Menudeo: ¢98,441

Aceites Esenciales Naturales

Arborvitae
Aceite Esencial
Thuja Plicata
A T P
60201272
5ml | 23 PV
Mayoreo: ¢14,900
Menudeo: ¢19,066

Basil
Aceite Esencial
Ocimum basilicum
T I P
60208290
15ml | 21 PV
Mayoreo: ¢13,700
Menudeo:¢17,466

Bergamot
Aceite Esencial
Citrus bergamia
A T S
60201303
15ml | 28.50 PV
Mayoreo: ¢18,600
Menudeo: ¢23,866

Black Pepper
Aceite Esencial
Piper nigrum
T S
60201869
5ml | 23 PV
Mayoreo: ¢14,900
Menudeo: ¢19,066

Black Spruce
Aceite Esencial
Picea mariana
T S
60210438
5ml | 17 PV
Mayoreo: ¢ 11,900
Menudeo: ¢ 15,867

Cardamom
Aceite Esencial
Elettaria cardamomum
I
60201304
5ml | 24.30 PV
Mayoreo: ¢15,930
Menudeo: ¢20,400

Cassia
Aceite Esencial
Namomum cassia
A I
60208294
5ml | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

Cedarwood
Aceite Esencial
Juniperus virginiana
A T S
60200532
15ml | 13.5 PV
Mayoreo: ¢8,900
Menudeo: ¢11,333

Cilantro
Aceite Esencial
Coriandrum sativum
I P
60208292
15ml |27 PV
Mayoreo: ¢17,700
Menudeo: ¢22,666

Cinnamon
Aceite Esencial
Cinnamomum zeylanicum
I
60201864
5ml | 22 PV
Mayoreo: ¢14,200
Menudeo: ¢18,133

Clary Sage
Aceite Esencial
Salvia sclarea
A T P
60201465
15ml | 38 PV
Mayoreo: ¢24,800
Menudeo: ¢31,733

Clove
Aceite Esencial
Eugenia caryophyllata
T I D
60208291
15ml | 15 PV
Mayoreo: ¢9,600
Menudeo: ¢12,266

Coriander
Aceite Esencial
Coriandrum sativum
A T P
60202731
15ml | 27 PV
Mayoreo: ¢17,700
Menudeo: ¢22,666

Copaiba
Aceite Esencial
Copaifera
A T P
60205372
15ml | 36.50 PV
Mayoreo: ¢23,700
Menudeo: ¢30,400

Cypress
Aceite Esencial
Cupressus sempervirens
A T P
60201284
15ml | 16.50 PV
Mayoreo: ¢10,600
Menudeo: ¢13,600

Aceites Esenciales Individuales

Eucalyptus
Aceite Esencial
Eucalyptus radiata
A | T | S
60201298
15ml | 15 PV
Mayoreo: ¢9,600
Menudeo: ¢12,266

Fennel
Aceite Esencial
Foeniculum vulgare
A | T | S
60201825
15ml | 15.5 PV
Mayoreo: ¢10,200
Menudeo: ¢13,066

Más VENDIDO
Frankincense
Aceite Esencial
Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana
A | T | P
60201283
15ml | 72.5 PV
Mayoreo: ¢47,100
Menudeo: ¢60,400

Ginger
Aceite Esencial
Zingiber officinale
I | S
60208248
15ml | 30.50 PV
Mayoreo: ¢19,700
Menudeo: ¢25,199

Grapefruit
Aceite Esencial
Citrus X paradisi
A | I | P
60201861
15ml | 17 PV
Mayoreo: ¢11,000
Menudeo: ¢14,000

Gerenium
Aceite Esencial
Pelargonium graveolens
A | T | S
60204118
15ml | 28 PV
Mayoreo: ¢18,200
Menudeo: ¢23,333

Helichrysum
Aceite Esencial
Helichrysum italicum
A | T | P
60201424
5ml | 86.50 PV
Mayoreo: ¢56,300
Menudeo: ¢72,266

Juniper Berry
Aceite Esencial
Juniperus communis
A | T | P
60201420
5ml | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

Más VENDIDO
Lavender
Aceite Esencial
Lavandula angustifolia
A | T | I
60201806
15ml | 22 PV
Mayoreo: ¢14,200
Menudeo: ¢18,133

Más VENDIDO
Lemon
Aceite Esencial
Citrus limon
A | I | P
60201805
15ml | 10.5 PV
Mayoreo: ¢6,900
Menudeo: ¢8,800

Lemongrass
Aceite Esencial
Cymbopogon flexuosus
A | T | S
60201629
15ml | 10.5 PV
Mayoreo: ¢6,900
Menudeo: ¢8,800

Lime
Aceite Esencial
Citrus aurantifolia
A | T | S
60201421
15ml | 13.5 PV
Mayoreo: ¢8,900
Menudeo: ¢11,333

Marjoram
Aceite Esencial
Origanum majorana
T | P
60201423
15ml | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

Melaleuca (Tea Tree)
Aceite Esencial
Melaleuca alternifolia
A | T | P
60201819
15ml | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

Myrrh
Aceite Esencial
Commiphora myrrha
A | T | P
60201455
15ml | 60 PV
Mayoreo: ¢39,100
Menudeo: ¢50,133

Oregano
Aceite Esencial
Origanum vulgare
T | I | D
60201822
15ml | 22.5 PV
Mayoreo: ¢14,600
Menudeo: ¢18,666

Patchouli
Aceite Esencial
Pogostemon cablin
A | T | P
60201826
15ml | 30.5 PV
Mayoreo: ¢20,000
Menudeo: ¢25,600

Más VENDIDO
Peppermint
Aceite Esencial
Mentha piperita
A | T | I | S
60201807
15ml | 21.5 PV
Mayoreo: ¢14,000
Menudeo: ¢17,866

Peppermint Beadlet
Perlas de menta
I
60211147
125 Perlas | 12 PV
Mayoreo: ¢7,800
Menudeo: ¢10,000

Petitgrain
Essential Oil
Citrus aurantium
A | T | S
60206375
15ml |24 PV
Mayoreo: ¢17,000
Menudeo: ¢22,667

Roman Chamomile
Aceite Esencial
Anthemis nobilis
A | T | P
60206488
5ml | 47 PV
Mayoreo: ¢30,500
Menudeo: ¢39,066

Rosemary
Aceite Esencial
Rosmarinus officinalis
A | T | P
60201827
15ml | 15 PV
Mayoreo: ¢9,600
Menudeo: ¢12,266

Sandalwood, Hawaiian
Aceite Esencial
Santalum paniculatum
T | P
60200406
5ml | 73 PV
Mayoreo: ¢47,400
Menudeo: ¢60,800

Sandalwood
Aceite Esencial
Santalum paniculatum
T | P
60201422
5ml | 73 PV
Mayoreo: ¢47,400
Menudeo: ¢60,800

Siberian Fir
Essential Oil
Abies sibirica
I
60201273
15 mL. | 21 PV
Mayoreo: ¢13,600
Menudeo: ¢17,400

Turmeric
Aceite Esencial
Curcuma longa
A | T | I | P
60209788
15ml | 30 PV
Mayoreo: ¢18,800
Menudeo: ¢25,067

Tangerine
Aceite Esencial
Citrus reticulata
A | T | P
60205411
15ml | 25 PV
Mayoreo: ¢10,200
Menudeo: ¢13,000

Thyme
Aceite Esencial
Thymus vulgaris
A | T | D
60200570
15 mL | 28.5 PV
Mayoreo: ¢18,600
Menudeo: ¢23,866

Vetiver
Aceite Esencial
Vetiveria zizanioides
A | T | P
60201550
15 mL | 36 PV
Mayoreo: ¢23,300
Menudeo: ¢29,866

Más VENDIDO
Wild Orange
Aceite Esencial
Citrus sinensis
A | T | S
60201824
15ml | 11.00 PV
Mayoreo: ¢7,100
Menudeo: ¢9,066

Ylang Ylang
Aceite Esencial
Cananga odorata
A | T | P
60201865
15ml | 36.5 PV
Mayoreo: ¢23,800
Menudeo: ¢30,533

Wintergreen
Aceite Esencial
Gaultheria fragrantissima
A | T | I | P
60201551
15ml | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

dōTERRA Touch® Florales

Magnolia
Touch Blend
T | P
60211125
10mL roll-on | 30 PV
Mayoreo: ¢18,800
Menudeo: ¢25,067

Neroli
Touch Blend
A | T | P
60204387
10mL roll-on | 43.5 PV
Mayoreo: ¢30,700
Menudeo: ¢40,933

Rose
Touch Blend
T | P
60211126
10mL roll-on | 66 PV
Mayoreo: ¢46,100
Menudeo: ¢61,467

Mezclas de aceites esenciales patentadas

AromaTouch®
Mezcla para Masaje
T | P
31200518
15ml | 27 PV
Mayoreo: ¢17,700
Menudeo: ¢22,666

dōTERRA Balance®
Mezcla Estabilizadora
A | T | P
60201290
15ml | 21 PV
Mayoreo: ¢13,700
Menudeo: ¢17,466

dōTERRA Breathe®
Mezcla Respiratoria
A | T | S
60201823
15ml | 21 PV
Mayoreo: ¢13,700
Menudeo: ¢17,466

Citrus Bliss®
Mezcla Vigorizante
A | T | P
60201297
15ml | 15.5 PV
Mayoreo: ¢10,200
Menudeo: ¢13,066

ClaryCalm®
Mezcla mensual para mujeres
A | T | P
60200418
15ml | 25.5PV
Mayoreo: ¢16,700
Menudeo: ¢21,333

Deep Blue®
Mezcla calmante
T | S
60201286
5 mL | 30 PV
Mayoreo: ¢19,600
Menudeo: ¢25,066

Elevation
Mezcla Jubilosa
A | T | P
60200416
15ml | 38.5 PV
Mayoreo: ¢25,100
Menudeo: ¢31,666

dōTERRA Immortelle
Mezcla de aceites esenciales
A | T | P
60205296
10mL roll-on | 72 PV
Mayoreo: ¢46,900
Menudeo: ¢60,133

Intune®
Mezcla de Concentración
A | T | P
60200411
15ml | 23 PV
Mayoreo: ¢23,300
Menudeo: ¢29,866

On Guard®
Mezcla Protectora
A | T | P
60201821
15ml | 33.5 PV
Mayoreo: ¢21,800
Menudeo: ¢27,866

PastTense®
Mezcla de Aceites Esenciales
A | T | P
60201277
10ml roll-on | 19.5 PV
Mayoreo: ¢12,600
Menudeo: ¢16,133

Purify®
Mezcla de Aceites Esenciales
A | T | P
60202713
15 mL | 18.5 PV
Mayoreo: ¢12,200
Menudeo: ¢15,600

dōTERRA Serenity®
Mezcla de Aceites Esenciales
A | T | P
60201287
15mL | 31 PV
Mayoreo: ¢20,300
Menudeo: ¢26,000

dōTERRA Smart&Sassy®
Mezcla de Aceites Esenciales
A | T | S
60206486
15ml | 25.5 PV
Mayoreo: ¢16,700
Menudeo: ¢21,333

TerraShield®
Mezcla de Aceites Esenciales
T | P
60201282
15ml | 11 PV
Mayoreo: ¢7,100
Menudeo: ¢9,066

TerraShield® Spray
Mezcla de Aceites Esenciales
T | P
60201278
30mL | 17.5 PV
Mayoreo: ¢13,200
Menudeo: ¢16,933

Whisper®
Mezcla de Aceites Esenciales
A | T | P
60208521
5ml | 25 PV
Mayoreo: ¢16,200
Menudeo: ¢20,800

ZenGest®
Mezcla Digestiva
A | T | P
60201820
15ml | 32.5 PV
Mayoreo: ¢21,000
Menudeo: ¢26,933

Zendocrine®
Mezcla Desintoxicante
A | T | P
60201552
15ml | 25.5 PV
Mayoreo: ¢16,700
Menudeo: ¢21,333

Aceite de Coco Fraccionado
T | P
60200602
115 mL | 13 PV
Mayoreo: ¢8,400
Menudeo: ¢10,666

Aceites Esenciales Kit Touch

Kit dōTERRA® Touch

60206580
166.5 PV | Mayoreo: ¢118,400 | Menudeo: ¢147,00

dōTERRA Breathe®
Mezcla Touch
A | T | P
60201274
10mL roll-on | 13.5 PV
Mayoreo: ¢8,900
Menudeo: ¢11,333

Deep Blue®
Mezcla Touch
T | P
60201280
10mL roll-on | 43.5 PV
Mayoreo: ¢28,500
Menudeo: ¢36,504

ZenGest®
Mezcla Touch
T | P
60201276
10mL roll-on | 21 PV
Mayoreo: ¢13,800
Menudeo: ¢17,600

Frankincense
Aceite Esencial Touch
T | P
60201299
10mL roll-on | 45.5 PV
Mayoreo: ¢31,900
Menudeo: ¢41,000

Lavender
Aceite Esencial Touch
T | P
60201275
10mL roll-on | 14.5 PV
Mayoreo: ¢9,300
Menudeo: ¢11,866

On Guard®
Mezcla Touch
T | P
60201779
10mL roll-on | 22 PV
Mayoreo: ¢14,800
Menudeo: ¢18,900

Orégano
Aceite Esencial Touch
T | P
60201781
10mL roll-on | 16.5 PV
Mayoreo: ¢11,100
Menudeo: ¢14,200

Peppermint
Aceite Esencial Touch
T | P
60201780
10mL roll-on | 14 PV
Mayoreo: ¢9,500
Menudeo: ¢12,200

Tea Tree
Aceite Esencial Touch
A | T | P
60201819
10mL roll-on | 20 PV
Mayoreo: ¢12,900
Menudeo: ¢16,533

Sistema de aromaterapia emocional

dōTERRA® Sistema de Aromaterapia Emocional

60205734
6 botellas 5mL
156 PV | Mayoreo: ¢107,700 | Menudeo: ¢138,300

dōTERRA Motivate®
Mezcla Alentadora
A | T | S
60204491
5ml | 24 PV
Mayoreo: ¢15,600
Menudeo: ¢20,000

dōTERRA Cheer®
Mezcla Edificante
A | T | S
60201270
5ml | 26 PV
Mayoreo: ¢17,000
Menudeo: ¢21,733

dōTERRA Passion®
Mezcla Inspiradora
A | T | S
60204492
5ml | 44 PV
Mayoreo: ¢28,500
Menudeo: ¢36,533

dōTERRA Forgive®
Mezcla Renovadora
A | T | S
60201512
5ml | 21 PV
Mayoreo: ¢13,700
Menudeo: ¢17,466

dōTERRA Console®
Mezcla Reconfortante
A | T | P
60201269
5ml | 38.5 PV
Mayoreo: ¢25,100
Menudeo: ¢32,133

dōTERRA Peace®
Mezcla Alentadora
A | T
60204503
5ml | 29 PV
Mayoreo: ¢18,900
Menudeo: ¢24,266

Kit Esenciales para la familia

Kit de Introducción

60202952
Tres botellas de aceites esenciales de 5mL: Lavender, Lemon, Peppermint
16 PV | Mayoreo: ¢13,700 | Menudeo: ¢17,466

Esenciales para la familia

60202667
10 botellas de aceites esenciales y mezclas de 5mL Lavender, Lemon, Peppermint, Tea Tree, Oregano, Frankincense, Deep Blue®, dōTERRA Breathe®, Zen Gest®, On Guard®
105 PV | Mayoreo: ¢74,300 | Menudeo: ¢95,333

AromaTouch® Technique

60202945
8 botellas de 5mL, un AFraccionado de Coco de 115
Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA Balance®, Lavender, Tea Tree, dōTERRA® On Guard, AromaTouch, Deep Blue, Wild Orange, Peppermint
104 PV | Mayoreo: ¢74,500 | Menudeo: ¢95,700

Productos On Guard®

On Guard® Espuma para Manos

60201301
Presentación 16 oz (473 mL) | 19.5 PV
Mayoreo: ¢12,600 | Menudeo: ¢16,133

On Guard® Espuma para Manos (Paquete de 2)

60204078
8 oz | 236 mL | 35 PV | Mayoreo: ¢22,900 | Menudeo: ¢29,290

On Guard® Espuma para Manos con 2 Dispensadores

60204076
16 oz | 19.5 PV | Mayoreo: ¢15,400 | Menudeo: ¢19,672

On Guard®
Mezcla Protectora
Más VENDIDO
A | T | P
60201821
15 mL | 33.5 PV
Mayoreo: ¢21,800
Menudeo: ¢27,866

On Guard® Touch
Mezcla Protectora
T | P
60201779
10 mL roll on | 22 PV
Mayoreo: ¢14,800
Menudeo: ¢18,900

On Guard®
Loción Antiséptico
60208306
0.9 fl oz | 5 PV
Mayoreo: ¢4,400
Menudeo: ¢5,867

Pasta de Dientes On Guard®
38910518
4 oz | 5.5 PV
Mayoreo: ¢5,900
Menudeo: ¢7,466

On Guard®
Pasta de Dientes (10 Muestras)
60201938
10 muestras | 2 g each | 0 PV
Mayoreo: ¢2,400
Menudeo: ¢3,066

On Guard®
Cápsulas Blandas
60200555
60 cápsulas blandas | 21 PV
Mayoreo: ¢17,100
Menudeo: ¢22,800

On Guard® Dispensador Espumoso
38030000
8 fl oz | 0 PV
Mayoreo: ¢1,400
Menudeo: ¢1,733

On Guard® Dispensador Espumoso (Paquete de 3)
3804
3 x 8 oz | 0 PV
Mayoreo: ¢3,500
Menudeo: ¢4,371

Productos Deep Blue®

Más VENDIDO

Deep Blue®
Mezcla Clamante

T | S

60201286
Botella 5mL | 30 PV
Mayoreo: ¢19,600
Menudeo: ¢25,066

60201300
10mL roll-on | 66.5 PV
Mayoreo: ¢43,300
Menudeo: ¢55.599

Deep Blue® Rub
Crema

38900518
4 fl oz | 120mL | 31 PV
Mayoreo: ¢20,300
Menudeo: ¢26,000

Deep Blue® Touch
Con Aceite de Coco Fraccionado

60201280
10 mL | 43.5 PV
Mayoreo: ¢28,500
Menudeo: ¢36,504

Kit de Atleta

60202651
5 botellas de 5 mL más una crema Deep Blue® Rub | 67.5 PV
Mayoreo: ¢50,700
Menudeo: ¢65,066

Productos Breathe®

Breathe®
Mezcla Respiratoria

A T | S

60201823
15mL | 21 PV
Mayoreo: ¢13,700
Menudeo: ¢17,466

Breathe® Touch
Mezcla Respiratoria

A T | P

60201274
10 mL roll on | 13.5 PV
Mayoreo: ¢8,900
Menudeo: ¢11,333

dōTERRA® Spa

dōTERRA Spa Kit
Jabón de baño (humectante), Citrus Bliss™ Jabón de Baño, Jabón Corporal Refrescante, Crema Sólida Extrahidratante. Máscara de Barro Desintoxicante, Loción para Manos y Cuerpo.Loción Citrus Bliss,Bálsamo Labial Herbal/Tropical/Original, Exfoliante Corporal.

60205263
71 PV | Mayoreo: ¢65,900 | Menudeo: ¢84,600

Bálsamo Labial

Original
4.5 g
60202292
5 PV
Mayoreo: ¢4,600
Menudeo: ¢5,900

Herbal
4.5 g
60202290
5 PV
Mayoreo: ¢4,600
Menudeo: ¢5,900

Tropical
4.5 g
60202291
5 PV
Mayoreo: ¢4,600
Menudeo: ¢5,900

Bálsamo Labial Paquete de 3
60204080
10.5 PV
Mayoreo: ¢10,200
Menudeo: ¢13,000

Spa Kit Basics
Loción para Manos y Cuerpo, Jabón Corporal Refrescante

60204074
17.5 PV
Mayoreo: ¢15,700
Menudeo: ¢20,110

Spa Kit de Lujo
Restregador corporal, máscara de arcilla, mantequilla corporal
3 unidades

60204075
33.5 PV
Mayoreo: ¢29,500
Menudeo: ¢37,800

Máscara de Barro Desintoxicante
4 oz | 113.4 g
60202285
12.5 PV
Mayoreo: ¢10,200
Menudeo: ¢13,100

Jabón Corporal Refrescante
8.45 fl oz | 250mL
60202283
10.5 PV
Mayoreo: ¢8,700
Menudeo: ¢11,147

Loción para Manos y Cuerpo
6.7 fl oz | 200mL
60202294
15 PV
Mayoreo: ¢9,900
Menudeo: ¢12,678

Loción para Manos Citrus Bliss®
2.5 oz | 75mL
60202236
5 PV
Mayoreo: ¢4,800
Menudeo: ¢6,076

Loción para Manos y Cuerpo (Paquete de 3)
60204390
26 PV
Mayoreo: ¢20,400
Menudeo: ¢26,186

Jabón de Baño Humectante
4 oz | 45 g
60210582
4 PV
Mayoreo: ¢4,800
Menudeo: ¢6,100

dōTERRA Serenity® Barra de Baño
60211224
5 PV
Mayoreo: ¢4,800
Menudeo: ¢6,400

Hydrating Body Mist
4.2 fl oz | 125mL
60209703
20.5 PV
Mayoreo: ¢16,500
Menudeo: ¢22,000

Exfoliante Corporal
8 fl oz | 226 g
60202234
15.50 PV
Mayoreo: ¢13,300
Menudeo: ¢17,049

Citrus Bliss® Jabón de Baño
Nueva Fórmula
4 oz | 113 g
60211930
5 PV
Mayoreo: ¢4,800
Menudeo: ¢6,400

Crema Sólida Extrahidratante
198 g
60202856
15 PV
Mayoreo: ¢12,000
Menudeo: ¢15,301

dōTERRA Correct-X®
Pomada Tópica
15 mL | .5 oz
60201789
9.5 PV
Mayoreo: ¢7,900
Menudeo: ¢10,533

Esenciales de Salón

Esenciales de Salón Sistema Para el Cuidado del Cabello

60204079
70 PV | Mayoreo: ¢54,300 | Menudeo: ¢69,800

Esenciales de Salón Shampoo Protector

60200579
8.46 fl oz / 250mL | 20.5 PV | Mayoreo: ¢13,600
Menudeo: ¢17,500

Esenciales de Salón Acondicionador Suavizante

60200580
8.46 fl oz / 250mL | 24 PV | Mayoreo: ¢15,600
Menudeo: ¢20,000

Esenciales de Salón Acondicionador Suavizante & Shampoo Protector

60204068
23PV | Mayoreo: ¢19,700 | Menudeo: ¢25,200

Esenciales de Salón Shampoo Protector (Paquete de 2)

60204073
20.5 PV
Mayoreo: ¢17,200
Menudeo: ¢22,100

Esenciales de Salón Acondicionador Suavizante (Paquete de 2)

60204071
24 PV
Mayoreo: ¢19,700
Menudeo: ¢25,200

Esenciales de Salón Suero de Raíz a Punta

60200578
36.5 PV
Mayoreo: ¢23,700
Menudeo: ¢30,399

Esenciales de Salón Brillo Fijador Saludable

60200577
15.5 PV
Mayoreo: ¢12,200
Menudeo: ¢15,600

Cuidado de la Piel

dōTERRA HD Clear®
Mezcla Tópica
T | P
60202311
10mL roll-on | 22 PV
Mayoreo: ¢14,800
Menudeo: ¢18,900

dōTERRA HD Clear® Kit
60204099
Kit | 41.5 PV
Mayoreo: ¢32,300
Menudeo: ¢41,400

dōTERRA HD Clear®
Loción Facial
60201296
50mL | 35.5 PV
Mayoreo: ¢23,000
Menudeo: ¢29,466

dōTERRA HD Clear® Espuma para lavado facial
60202313
50mL | 22 PV
Mayoreo: ¢14,300
Menudeo: ¢18,361

Colección Cuidado de la piel Veráge®
60202146
70.5 PV
Mayoreo: ¢59,200
Menudeo: ¢76,100

Suero Hidratante Immortelle Veráge®
60200553
15mL / .5 fl oz | 67.5 PV
Mayoreo: ¢43,900
Menudeo: ¢56,266

Humectante Veráge®
60200582
30mL / 1 fl oz | 29 PV
Mayoreo: ¢18,900
Menudeo: ¢24,266

Tónico Veráge®
60200552
50mL / 1.7 fl oz | 23 PV
Mayoreo: ¢14,900
Menudeo: ¢19,066

Limpiador Veráge®
60200581
60mL / 2 fl oz | 26 PV
Mayoreo: ¢17,000
Menudeo: ¢21,733

Salud digestiva

DigestZen® Softgels
60 cápsulas
60200554
14 PV
Mayoreo: ¢12,800
Menudeo: ¢17,067

Hecho con cápsulas vegetales

PB Assist®+
Suplemento Alimenticio de Probióticos y Prebióticos
30 cápsulas
60207131
31.5 PV
Mayoreo: ¢22,500
Menudeo: ¢30,000

Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Vitaminas y Suplementos

dōTERRA Lifelong Vitality Pack®
Suplementos diarios Alpha CRS+, Microplex VMz, y xEO Mega

60204179
120 cápsulas cada uno | 62.5 PV | Mayoreo: ¢54,200 | Menudeo: ¢69,510

Microplex VMZ® Suplemento alimenticio

60202707
120 cápsulas
41 PV
Mayoreo: ¢26,900
Menudeo: ¢34.536

xEO Mega® Complejo Multivitamínico

60202706
120 cápsulas
41 PV
Mayoreo: ¢26,900
Menudeo: ¢34.536

Alpha CRS®+ Antioxidante

60202708
120 cápsulas
72.5 PV
Mayoreo: ¢47.400
Menudeo: ¢60,767

Cuando se unen los regalos puros que nos da la tierra con el amor puro de cada uno, podemos lograr lo que sea.
dōTERRA®
pursue what's pure
© 2020 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West, Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com