

REVISTA
LIVING

Ciencia

Relájate con Deep Blue™

8

TAMBIÉN INCLUIDOS EN ESTE NÚMERO

Reportaje Especial para Niños
Creando memorias con tus hijos

16

dōTERRA® Healing Hands Foundation
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.



Rosa de Damasco
Kazanlak, Bulgaria



08 **Ciencia:**
Relájate con Deep Blue™



En este número tenemos:

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

14 **Apoyando el Desempeño:**
Nneka Ogwumike

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

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

\$38.00

Dulce alivio con Deep Blue™ Rub



Deep Blue Rub (crema) es una rica crema tópica infundida con la mezcla relajante Deep Blue de aceites esenciales CPGT®.

Principales beneficios:

- Formulada con la mezcla patentada de aceites esenciales Deep Blue y otros potentes ingredientes.
- Perfecta para el atleta que hay en tu vida, la crema Deep Blue es mezclada en una base de emolientes humectantes que dejan la piel suave y no grasosa.
- Brinda una sensación de frescura y alivio a las áreas afectadas.

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 Siguiete 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.

Próximamente
en tu Mercado

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

- + Aplícalo a los puntos de pulso para calmar tu estado de ánimo a lo largo del día.
- + Úsalo en áreas problemáticas dos veces al día para beneficiar la piel.
- + Aplícalo en el cuello y las muñecas como fragancia personal.

Uso Aromático

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

Relájate con Deep Blue™

Desde la creación de Deep Blue, la mezcla y sus productos derivados han sido los favoritos entre los clientes de dōTERRA® debido a la naturaleza poderosa y efectiva que tiene. La mezcla de Deep Blue se puede aplicar tópicamente para brindar una sensación relajante y refrescante que es perfecta para un masaje reconfortante. Es utilizado por atletas y entusiastas del ejercicio y se puede aplicar tópicamente para calmar los músculos y relajar el cuerpo después de una actividad intensa. Esta mezcla patentada y calmante se puede aplicar fácilmente a la piel a través del contacto directo de aceite con la piel o se puede diluir con aceite de coco fraccionado de dōTERRA para personas con piel sensible.

¿Qué hace que Deep Blue sea tan poderoso?

Ocho aceites esenciales se combinan sinérgicamente para crear una mezcla poderosa: Manzanilla Azul, Gaulteria, Alcanfor, Menta, Ylang Ylang, Helicriso, Tanaceto Azul y Osmanto. Estos aceites esenciales brindan beneficios rejuvenecedores y proporcionan una comodidad relajante para la espalda, las piernas y los pies.

La Gaulteria es un componente clave de Deep Blue. El componente químico primario del aceite esencial de Gaulteria es el salicilato de metilo del éster monoterpeneo, que a menudo se combina con una loción y se usa para calmar los músculos y las articulaciones.

Helicriso es un aceite esencial raro pero poderoso. Hay más de 600 especies de Helicriso en todo el mundo, pero es principalmente *Helichrysum italicum* que se obtiene de su aceite esencial debido a su capacidad para fomentar la energía y la vitalidad cuando se aplica tópicamente.

El aceite esencial de Tanaceto Azul se usa en masajes para proporcionar una sensación calmante en las áreas afectadas. También es emocionalmente calmante y beneficioso para la piel.



El dulce aroma floral de Ylang Ylang es muy apreciado en la industria del perfume. La aplicación tópica de este aceite tropical fomenta la sensación de calma y relajación y reduce los efectos del estrés diario.

El aceite esencial de Osmanthus se usa para la piel irritada. La agradable fragancia de Osmanthus también lo hace popular en la industria del perfume, aunque es raro y costoso. Se requieren aproximadamente 200 libras de flores de osmanthus para extraer una sola onza de aceite esencial de Osmanthus.

La intensa sensación refrescante de Deep Blue™ se debe en parte a la concentración de mentol en el aceite esencial de Menta. La Menta se destila de la parte superior de la planta de Menta. Refrescando la piel, la Menta es útil para calmar los sentimientos de tensión.

El aceite esencial de corteza de Alcanfor, destilado del árbol *Cinnamomum camphora*, se usa ampliamente en la terapia de masaje por su capacidad para calmar las áreas afectadas.

La Manzanilla Aazul (o manzanilla alemana) tiene un aroma cálido y herbal que es calmante y relajante.



Productos Deep Blue™

Mezcla calmante Deep Blue:

La mezcla de aceites esenciales Deep Blue es el origen de la línea de productos Deep Blue. Esta mezcla está formulada para calmar y enfriar usando una mezcla segura y natural de aceites esenciales.

Roll-On Deep Blue:

Deep Blue ahora viene en una conveniente botella roll-on de 10 ml. Esta botella facilita la aplicación y el uso de Deep Blue y se puede guardar fácilmente en un bolsillo o bolsa para un acceso rápido. Con Deep Blue en una botella roll-on, sus efectos calmantes y refrescantes se pueden sentir fácilmente en el trabajo, en casa o en el gimnasio.

dōTERRA Deep Blue Touch:

La línea dōTERRA® Touch ahora ofrece Deep Blue en una base de aceite de coco fraccionado. Esta fórmula es perfecta para personas con piel sensible que aún buscan los beneficios refrescantes y relajantes de la Mezcla Deep Blue.

Deep Blue Rub:

Uno de los productos más populares de dōTERRA, Deep Blue Rub es una crema tópica con infusión de Deep Blue Soothing Blend, extractos de plantas naturales y otros ingredientes útiles. Cuando se aplica tópicamente a las áreas problemáticas, Deep Blue Rub proporciona una sensación refrescante y relajante. Esta crema no es grasa y deja la piel hidratada.



Consejos de Uso:

- Aplicar sobre pies y rodillas antes y después del ejercicio.
- Perfecto para un masaje relajante después de un largo día de trabajo en casa o en entrenamiento.
- Aplicar en manos y pies después de la jardinería.
- Frota Deep Blue en la espalda baja después de un día de trabajo pesado en el trabajo o durante un movimiento.
- Masajee Deep Blue Rub en las piernas de los niños en crecimiento antes de acostarse.
- Después de largas horas en la computadora, intenta frotar la mezcla de aceites esenciales Deep Blue en tus dedos, muñecas, hombros y cuello.



Nneka Ogwumike

Buscando el Balance dentro y fuera de la Cancha

—

Conoce a Nneka, una nigeriana-americana de primera generación, nativa de Texas. Después de graduarse de la Universidad de Stanford, con diversos premios y galardones, Nneka fue seleccionada como la opción número uno general en el draft de la WNBA de 2012. Desde entonces, Nneka continúa subiendo y teniendo éxitos. Ganó un Campeonato de WNBA, el título de jugadora más valiosa MVP de la WNBA en 2016, y es ganadora de seis veces el All-Star en la WNBA.

Logros Personales

- + MVP de la WNBA en 2016
- + Campeona de la WNBA en 2016
- + Seis veces All-Star de la WNBA
- + Primera opción general en el draft de la WNBA de 2012
- + Graduada de la Universidad de Stanford

Pero ése es tan sólo su currículum. En medio de todos estos logros y premios, encontramos a una hermana, a una promotora de la igualdad y a un corazón generoso. Actualmente es presidenta de la WNBPA, y dirige el grupo para las renegociaciones del Contrato Colectivo de Trabajo de la organización. Su misión va más allá del basketbol, quiere ser inspiración para que otras personas encuentren la grandeza dentro de sí mismas.

Nneka comenzó a jugar basketbol cuando tenía 12 años. Ahora que recuerda los primeros días de basketbol, Nneka dice: "Considero que tuve un desarrollo tardío porque siempre escuchaba hablar a otras personas que habían empezado a jugar desde que aprendieron a caminar". A pesar de su comienzo tardío en este deporte, Nneka jugó basketbol en la preparatoria y muy pronto descubrió que éste era apenas el comienzo de su viaje.

El siguiente paso tan importante en el viaje de Nneka, dentro y fuera de la cancha, llegó cuando asistió a la Universidad de Stanford, como estudiante-atleta. Nneka considera que el tiempo que pasó en la Universidad de Stanford fue fundamental para su crecimiento. Según dice: "Estaba tan agradecida por la oportunidad de haber recibido una beca completa para asistir a Stanford, poder recibir mi título y, además de eso, trabajar con una leyenda viviente, la entrenadora Tara VanDerveer". Nneka le da crédito a la entrenadora

bueno, aquí es donde estoy el día de hoy".

Nneka fue seleccionada como la opción número uno del draft de la WNBA de 2012 y de su viaje, dice: "Ha sido interesante. Siempre sentí que era el tipo de jugadora de segunda clase, pero realmente no había drama en mi historia". Su compromiso inexorable con la búsqueda de la mejoría ha hecho que el viaje de Nneka dentro de la WNBA sea uno de éxito. "En la cancha, mi juego ha crecido, y sigue creciendo. Creo que jamás terminas de aprender sin importar qué tan experto seas en tu campo".



Nneka también nos dice: "Como atleta, especialmente mujer, es difícil tener tiempo para todo y desempeñarte siempre al mayor nivel. Cuando se trata de cuidar de mi cuerpo y de mi mente, tengo que encontrar qué es lo que mejor me funciona". Nneka sabe lo importante que es la buena nutrición; enfocándose en la dieta, ha logrado abrir todo un mundo de posibilidades que le ayudan a mantener su cuerpo en modo de desempeño pico. Además de una buena nutrición y acondicionamiento de fuerza, Nneka enfatiza la importancia de la salud mental. Y ella dice: "Como atletas, tenemos que estar siempre enfocados, pero también necesitamos encontrar maneras de equilibrar ese enfoque tan intenso". Nneka ha encontrado el equilibrio en rituales diarios pequeños, pero significativos, como beber té por la mañana y por la noche, y difundir aceite esencial de **Eucalipto** para crear un ambiente tranquilizante antes de dormir.

No importa por dónde la ha llevado la vida, basketbol, Stanford, la WNBA, Nneka ha aprendido a equilibrar quién es y a convertirse en la persona y la atleta que quiere ser, dentro y fuera de la cancha. A pesar de que muchos de los aspectos de su viaje han sido inesperados, Nneka acepta todo lo que viene en su camino, y dice: "Creo que mi carrera ha creado un viaje personal y profesional para mí, he logrado encontrarme de una manera que jamás esperé".

“Creo que nunca acabas de aprender, no importa qué tan experto seas en tu campo.”

VanDerveer por enseñarle mucho acerca de quién es, como jugadora y como persona.

Al concluir su tiempo en Stanford, su viaje tomó una vuelta inesperada. Jamás pensó jugar basketbol profesional, de hecho, el siguiente paso en el radar de Nneka era la facultad de medicina, según explica, hubo eventos no anticipados durante su último año, "Estábamos teniendo una temporada sorprendente y se hablaba mucho de nosotros. La gente empezó a preguntarme si me estaba preparando para el draft, y terminé por graduarme temprano, ser seleccionada y

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 fútbol. 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.

A woman with dark hair, smiling warmly, holds a small, dark glass bottle of dōTERRA Peppermint essential oil in her right hand. The bottle has a white label with the brand name 'dōTERRA' and 'Peppermint' visible. The background is a soft-focus outdoor scene, likely a beach at sunset or sunrise, with warm, golden light. The woman is wearing a dark-colored top.

“Los ambientes grupales son increíblemente efectivos, en especial cuando te sientes cansada o débil.”

Creando memorias con tus hijos

Siempre hay tiempo para disfrutar de las cosas simples de la vida con tus seres queridos. Usando algunos de tus aceites esenciales favoritos, no tienes que buscar muy lejos para encontrar proyectos que puedas compartir con tus hijos que sean divertidos y entretenidos.

Jugar es una parte increíblemente importante de la niñez...



Plastilina de Aromaterapia

La plastilina puede motivar la creatividad de mantener a los niños ocupados durante horas. Permíteles que preparen su propia plastilina utilizando algunos elementos básicos de la cocina. Si agregas aceites esenciales, la plastilina es más atractiva y te da una oportunidad de enseñarles a los niños sus beneficios.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de agua coloreada
- 1 taza de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de crema tártaro
- 5 gotas del aceite esencial de tu elección

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes, excepto el aceite esencial, en una cacerola grande y agita hasta que se combinen.
2. Ya combinados los ingredientes, ponlos a fuego medio. Con una espátula, continúa moviendo los ingredientes hasta que se forme una bola. Nota: No lo cocines de más, ya que la plastilina se puede secar.
3. Retira la cacerola del calor y deja enfriar sobre papel encerado.
4. Ya que esté frío, agrega cinco gotas de tu aceite esencial favorito y amasa hasta que esté bien combinado.

¡Y eso es todo! Así de fácil. Guárdalo en un recipiente hermético dentro del refrigerador y tendrás diversión por meses.

Bomba para la taza del baño

¡Este pequeño artículo que puedes hacer tú mismo hace que las tareas del hogar sean divertidas! Los niños estarán entretenidos viendo la explosión de burbujas mientras tú estás feliz sabiendo que el baño queda limpio y desodorizado.

Ingredientes:

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de ácido cítrico
- ½ taza de bórax o almidón de maíz
- Botella rociadora, llena de agua
- Una bolsa Ziplock de 1 galón
- 25 gotas de aceites esenciales
- Un molde (puede ser una taza medidora de plástico o un molde para panqués)

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes secos en la bolsa de un galón, sállala y amasa los ingredientes para combinarlos.
2. Abre la bolsa y rocía dos o tres veces con agua y vuelve a sellar. Amasa los ingredientes en la bolsa hasta que absorban toda la humedad.
3. Repite el Paso 2 hasta que, cuando apachurres los ingredientes dentro de la bolsa, la mezcla se mantenga unida y no pierda su forma cuando la sueltes. Por así decir, su consistencia debe ser la de una masa para pie.

Nota: Si la bolsa se expande y parece que va a explotar, deja salir un poco de aire. Esto es normal, debido a que la combinación de ácidos con álcalis forma dióxido de carbono.

4. Agrega 25 gotas del aceite esencial de tu elección y vuelve a mezclar.
5. Una vez que tengas la consistencia correcta, pon la mezcla en los moldes seleccionados.

Consejos: Si estás utilizando tazas para medir, empaca bien la mezcla en la taza y luego voltéala sobre un papel encerado para secar la mezcla sin que pierda su forma.

6. Deja estas bombas secar por uno o dos días, y desmolda. En un principio, las bombas serán frágiles, pero déjalas y seguirán endureciéndose.
7. Guárdalas en un frasco hermético hasta que las vayas a usar.

Para usar:

Deja caer una de las bombas dentro de la taza del baño, ahí se liberarán los ingredientes desodorizándolo y limpiándolo. ¡Haz correr el agua y listo! (Es probable que requieras tallar algunas manchas).





Burbujas

Las burbujas son otro clásico infantil y una gran manera de lograr que todos salgan de la casa y disfruten del agradable clima. Con un poquito de la Espuma para Manos On Guard®, las burbujas mantendrán a los niños entretenidos, dejando sus manos relucientemente limpias.

Ingredientes:

- 1 taza de agua destilada tibia
- 1 cucharada de glicerina vegetal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 3 cucharadas de Espuma para Manos On Guard

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes y agita.
2. Puedes hacer tu propio aro para burbujas o reutilizar alguno que ya tengas. ¡Sal de la casa y haz burbujas!

Guarda la mezcla para burbujas en un recipiente hermética hasta por un mes.

Experiencias de Apoyo

Aunque el verano es un gran tiempo que podemos llenar con diversión, también es el momento ideal de darles a nuestros hijos experiencias y aprendizaje memorables. Y tenemos algunas opciones muy sencillas y asequibles, por ejemplo, una serie de libros de actividades veraniegas, podemos ir a la biblioteca, al acuario, al zoológico o al museo. Experiencias como ésta pueden ayudar a que el aprendizaje sea una actividad que se disfruta y prepara a los niños para el siguiente año escolar.

¡Y no es de sorprender que los aceites esenciales nos ayudan! Las mezclas de la **Colección para Niños** están diseñadas especialmente para niños. Son muy buenas cuando se aplican en la parte posterior del cuello, ayudando a crear un ambiente de aprendizaje y ayudándoles a sentirse centrados, perfecto cuando se acomodan con un nuevo libro en las manos.

Además de la increíble **Colección para Niños**, puedes poner en el difusor una de estas siguientes mezclas favoritas de todos:



Para prepararse

- 4 gotas de Incienso
- 3 gotas de Bergamota
- 3 gotas de Ylang Ylang



Para hacer una pausa

- 3 gotas de Menta
- 3 gotas de Naranja
- Silvestre



Para encontrar la luminosidad

- 5 gotas de Romero
- 6 gotas de Ciprés
- 5 gotas de Albahaca



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 **Breathe™** o **ZenGest®**), 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.

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 combinalos.
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 del 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.
- + Consiéttete 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, ¡sólo recuerda utilizar **Deep Blue™ Rub** después de jugar a las traes o revolcarte sobre la tierra!

\$86.00

*Porque tu
piel te lo
agradecerá*



Kit HD Clear™

dōTERRA® | **Productos**

A close-up photograph of a person's hand digging in the soil. The hand is dark-skinned and is pulling a clump of earth and roots. The soil is dark brown and appears rich. In the background, there is a large pile of dry, brown straw or hay, with some green grass blades visible. The sky is a pale, hazy blue. The overall scene suggests a connection to the earth and the pursuit of truth.

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

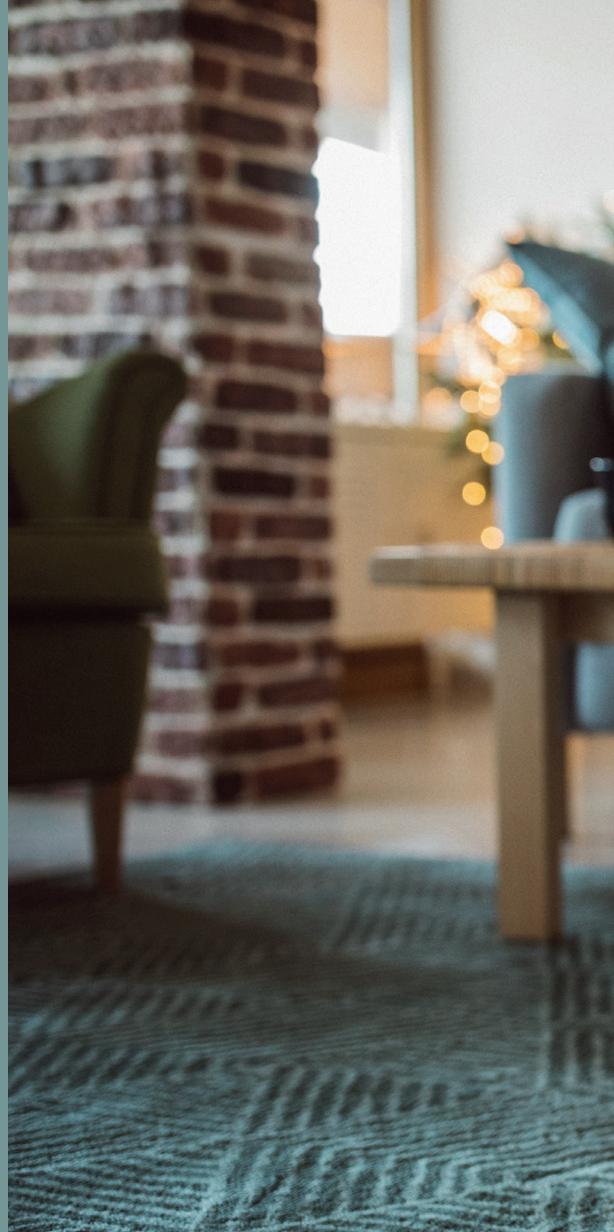
Franklin D. Roosevelt



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.



iVictoria!

- 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 jiu-jitsu. 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 jiu-jitsu 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 jiu-jitsu 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 jiu-jitsu brasileño después de entrenar por 11 años. Pero lo que más me enorgullece es mi trabajo con dōTERRA en Filipinas".

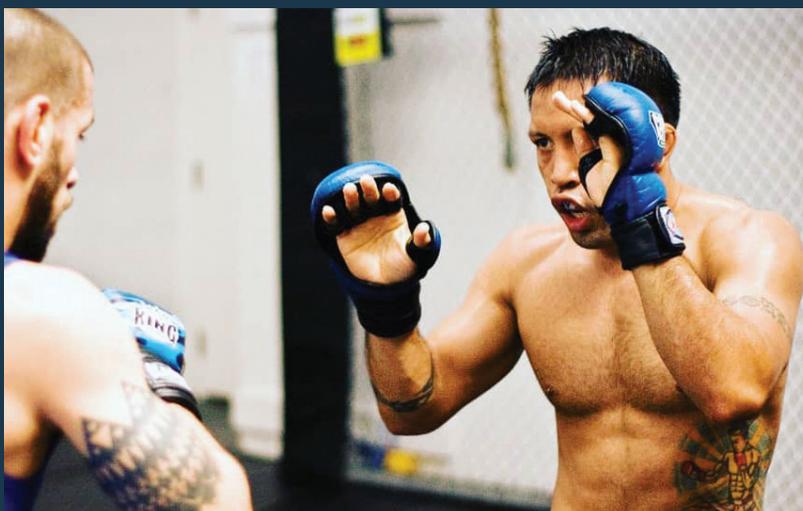
Un Poco de ayuda de dōTERRA®

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 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 trío 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 **Balance™**, **Adaptiv™** o **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 dōTERRA® Healing Hands Foundation, 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 dōTERRA Healing Hands Foundation.

Apoyo de dōTERRA Healing Hands Foundation

Cada vez que dōTERRA se abastece de un aceite esencial, la salud y vitalidad de la comunidad social 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: "dōTERRA Healing Hands Foundation 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 dōTERRA Healing Hands Foundation, 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 domésticas 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 dōTERRA Healing Hands Foundation 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 dōTERRA® Healing Hands Foundation 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. dōTERRA® Healing Hands Foundation 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 dōTERRA Healing Hands Foundation 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 Co-Impact Sourcing®, 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**



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

\$4.3 millones

fueron donados a dōTERRA
Healing Hands Foundation

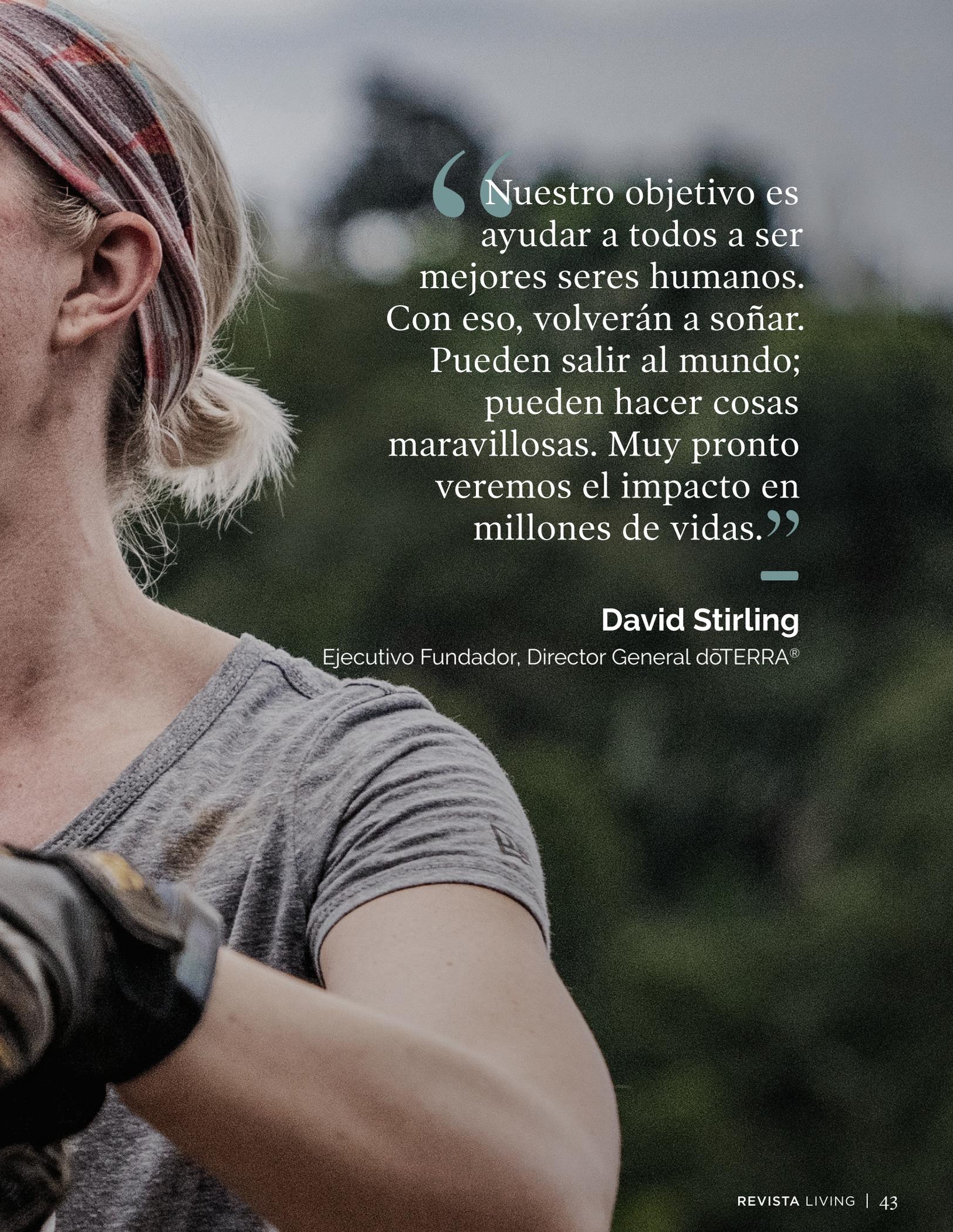
**4 organizaciones
socias**

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®

0
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.

Breathe debe su sensación refrescante al constituyente químico mentol, del aceite esencial de Menta.

Cómo utilizar la Mezcla Respiratoria 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.

Contenido

4	¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?
5	CPTG®-CERTIFICADO DE PUREZA TOTAL GARANTIZADA
6	USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES
7	¿POR DÓNDE EMPIEZO?
8	ACEITES ESENCIALES INDIVIDUALES
16	KIT ESENCIALES PARA LA FAMILIA
18	dōTERRA TOUCH®
20	dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY® TOUCH
22	dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY®
28	MEZCLAS EXCLUSIVAS DE ACEITES ESENCIALES
32	DEEP BLUE™
34	BREATHE™
40	HD CLEAR™
44	SPA
46	SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Los productos de bienestar esenciales exclusivos de dōTERRA® se venden exclusivamente por medio de Distribuidores Independientes. Para ordenar, habla con el Distribuidor Independiente que te proporcionó este guía de productos o llama al **02 397 3700** para localizar a un distribuidor en tu área. Hay oportunidades disponibles para ser Distribuidor Independiente.

Para Ordenar: dōterra.com **02 397 3700**

La Historia de dōTERRA®

En la primavera de 2008, un grupo de profesionales de la salud y los negocios compartieron experiencias personales profundas sobre los beneficios de los aceites esenciales que mejoran la vida, se reunieron con una visión común de traer al mundo un nuevo estándar de pureza de los aceites esenciales. Ellos querían algo diferente que resultara atractivo a todas las personas— desde los que no sabían nada de aceites esenciales hasta los que se consideraban expertos en el campo.

Se plantearon algunas preguntas decisivas: "¿Qué sucedería si pudiéramos brindar al mundo una nueva y poderosa alternativa de bienestar?" "¿Qué sucedería si pudiéramos brindar este nuevo nivel de bienestar a través de un acercamiento convencional a los aceites esenciales?" "¿Y si pudiéramos obtener, probar y fabricar aceites esenciales de mayor calidad —más puros y más potentes que cualquier otro aceite disponible en el mercado actual?" "¿Qué tal si pudiéramos, en la manera más profesional, asociarnos con hospitales grandes, médicos, científicos y líderes de la opinión pública para brindar la más convincente autenticación de los aceites esenciales en el planeta?"

Llegaron a la conclusión que, con mucho trabajo, compromiso y ayuda de otras personas con pasión y visión similares, podrían crear y crearían un nuevo paradigma para los aceites esenciales. Con esa convicción, organizaron una compañía y la llamaron dōTERRA, una palabra derivada del latín que significa "Regalo de la Tierra." La primera oferta de aceites esenciales de dōTERRA de 25 aceites individuales y 10 mezclas de aceites fue presentada para la venta el 25 de abril de 2008, y recibieron la aclamación de expertos de aceites esenciales y entusiastas de productos que inmediatamente reconocieron la calidad superior de los aceites esenciales de dōTERRA.

dōTERRA ha continuado agregando productos de bienestar y ampliando su oferta de aceites esenciales ya que la empresa ha disfrutado de un enorme crecimiento desde su inicio.

Nuestra Misión

En dōTERRA estamos comprometidos a compartir con el mundo los beneficios para mejorar la vida que proveen los aceites esenciales grado puro. Esto lo haremos al:

Investigar y desarrollar los productos derivados de los aceites esenciales con grado de pureza de la más alta calidad a través de una red de apoyo de botánicos, químicos, científicos y profesionales de la salud con un nivel alto de educación y con gran experiencia.

Producir nuestros aceites esenciales con el más alto estándar de calidad, pureza y seguridad usado en la industria—CPTG®.

Distribuir nuestros productos a través de Distribuidores Independientes quienes, trabajando desde su casa, presentan, educan y venden los productos de bienestar de dōTERRA a toda persona, localmente por medio de contacto persona a persona y globalmente a través de sitios web de compra personalizados.

Proveer oportunidades educacionales para todas las personas interesadas en aprender cómo los aceites esenciales pueden ser utilizados para el bienestar y para el cuidado de sí mismos.

Unir a los profesionales de la salud, tanto de la medicina tradicional como la alternativa, para fomentar un mayor estudio y la aplicación de los aceites esenciales grado puro en las prácticas de salud modernas.

¿Qué son los ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos volátiles que se encuentran en las semillas, cortezas, tallos, raíces, flores y otras partes de las plantas. Si alguna vez has disfrutado el regalo de una rosa, el paseo por un campo de lavanda o el aroma de la menta recién cortada, has experimentado las cualidades aromáticas de los aceites esenciales. Los aceites esenciales pueden levantar el estado de ánimo, calmar los sentidos y provocar respuestas emocionales poderosas. Sin embargo, el uso de los aceites esenciales va más allá de su atractivo aroma.

Los aceites esenciales se han utilizado a lo largo de la historia en muchas culturas por sus propiedades promotoras de la salud. Las tendencias modernas hacia enfoques más holísticos para el cuidado personal y la creciente validación científica de las prácticas de salud alternativas están impulsando un redescubrimiento de los beneficios profundos para la salud de los aceites esenciales. Muchos tienen potentes propiedades de limpieza. Su singular estructura química les permite llevar beneficios específicos a través de la aplicación tópica. Algunos aceites pueden ser utilizados como ayudas dietéticas para promover la vitalidad y el bienestar.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN

Los aceites esenciales grado puro con mayor frecuencia se extraen por medio del proceso de destilación por arrastre de vapor de bajo calor, en el cual el vapor presurizado se hace circular a través del material de la planta, liberando los aceites esenciales en el vapor. Cuando la mezcla de vapor se enfría, el agua y los aceites se separan y el aceite se recoge en su forma pura. Para asegurar el extracto de aceite de la más alta calidad con la composición química correcta, la temperatura y la presión deben ser estrechamente monitorizadas. Con muy poco calor y presión, el aceite no es liberado; y al ser excesivos pueden fracturar la composición química delicada de un extracto y afectar su potencia.

Igualmente importante que el cuidadoso proceso de extracción controlado, la selección meticulosa de las especies correctas de plantas y partes de las plantas cosechadas en el momento perfecto, cuando los componentes de los aceites esenciales de las plantas están más concentrados, también es necesaria para un extracto de aceite esencial grado puro de calidad. Este proceso complejo es tanto una forma de arte como una ciencia y requiere productores y destiladores experimentados que trabajen juntos para asegurar un producto superior.



CPTG® CERTIFICADO DE PUREZA TOTAL GARANTIZADA

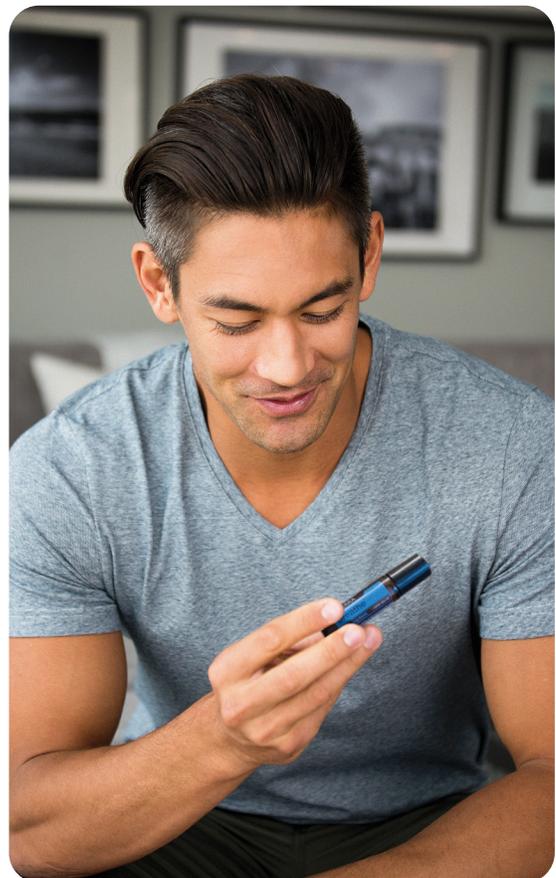
Los aceites esenciales CPTG® Certificado de Pureza Total Garantizada de dōTERRA® son compuestos puros, naturales, aromáticos cuidadosamente extraídos de las plantas. No contienen rellenos o ingredientes artificiales que podrían diluir sus cualidades activas y están libres de contaminantes como pesticidas u otros residuos químicos.

Así como es importante mantener alejados los contaminantes de nuestros aceites, también es necesario asegurar la presencia de los componentes activos de los aceites en los niveles correctos para garantizar la seguridad y la eficacia. Muchos aceites dicen ser puros, pero pocos son sometidos a rigurosos procesos de prueba de la composición química. Los aceites esenciales CPTG® Certificado de Pureza Total Garantizada de dōTERRA® se analizan en forma cruzada, usando la Espectrometría de Masas y la Cromatografía de Gases para asegurar tanto la pureza del extracto como la potencia de la composición en cada lote.

dōTERRA trabaja estrechamente con una red global de líderes químicos de aceites esenciales y productores para seleccionar botánicos de las especies correctas, que se cultiven en los ambientes ideales y que sean cuidadosamente cosechados en el momento adecuado. Los componentes aromáticos de las plantas son extraídos hábilmente por destiladores experimentados y sujetos al análisis químico para asegurar su pureza y composición. Los aceites esenciales CPTG® Certificado de Pureza Total Garantizada de dōTERRA® representan los aceites más seguros y más beneficiosos disponibles en el mundo actual.

*Los más probados,
los más confiables.*

Normas de seguridad y eficacia igualmente rigurosas se aplican a todos los productos de bienestar esencial dōTERRA®. Bajo la dirección de nuestro Comité Científico Asesor, en dōTERRA® nos asociamos solo con los desarrolladores y fabricantes más destacados que mantienen actualizadas sus certificaciones de buenas prácticas y cuya innovación y calidad gozan de excelente reputación en la industria. Cada producto dōTERRA® conlleva la garantía de exceder las expectativas del usuario con respecto a satisfacción y calidad.





USOS

Los aceites esenciales se usan para una amplia gama de aplicaciones para el bienestar físico y emocional*. Pueden ser usados individualmente o en mezclas complejas dependiendo de la experiencia del usuario y el beneficio deseado. Los aceites esenciales generalmente son administrados por uno de tres métodos: difundidos aromáticamente, aplicados tópicamente en la piel o tomados internamente como suplementos dietéticos. Las instrucciones de uso y las precauciones apropiadas se incluyen en las etiquetas de los aceites esenciales individuales.

Usar los aceites esenciales puede ser sumamente sencillo y vitalmente impactante a la vez. Trabajar con alguien que ha usado aceites esenciales antes, ayudará a quienes los usan por primera vez a tener una experiencia más beneficiosa y agradable.

Los aceites esenciales son naturalmente seguros, sin embargo al ser altamente concentrados, deben utilizarse según las instrucciones. Los aceites nunca deben ser usados en los ojos o dentro del canal auditivo.

Si ocurre algún tipo de enrojecimiento o irritación al aplicarlos tópicamente, aplica un aceite vegetal tal como aceite fraccionado de coco en la zona afectada (el agua no diluye los aceites esenciales).

Consulta a tu médico antes de usar los aceites esenciales en caso de embarazo o bajo cuidado médico.

La red de productores botánicos y destiladores de dōTERRA® abarca desde Italia hasta Madagascar, desde India hasta Córcega. Únicamente los aceites esenciales más puros y más potentes cumplen con nuestros estrictos estándares CPTG® Certificado de Pureza Total Garantizada. No aceptes menos de tu profesional de bienestar ni para ti ni para tu familia.

***Estos usos y beneficios de cada producto varían y están sujetos a la aprobación de la Autoridad Sanitaria Nacional. Favor de leer las instrucciones de uso en las etiquetas de los productos.**

¿Por dónde EMPIEZO?

Usar los aceites esenciales es intuitivamente sencillo y altamente satisfactorio. Sin embargo, la gran variedad de aceites disponibles con sus innumerables combinaciones y aplicaciones de bienestar puede ser un poco abrumador para los principiantes. Como un sencillo primer paso en tu recorrido con los aceites esenciales, te recomendamos un trío de lavanda, limón y menta. Tres de nuestros aceites más populares, te proporcionarán a ti y a tu a su familia una experiencia convincente con las benéficas propiedades de los aceites esenciales grado puro.

LAVANDA | *Lavandula angustifolia*

- Reconocido por sus cualidades calmantes y relajantes
- Relajante natural en casos de nerviosismo y para mejorar la calidad del sueño
- Aplicar en la planta de los pies o sobre una almohada antes de dormir
- Utilizar para calmar una picadura
- Usar con sales aromáticas de baño para una experiencia relajante de spa

LIMÓN | *Citrus limon*

- Mezclar con agua para hacer gárgaras y tener un aliento fresco
- Difundir para disfrutar su aroma cítrico refrescante
- Agregar un par de gotas al agua dentro de una botella con atomizador para limpiar mesas, mostradores y otras superficies
- Agregar una gota a una botella con agua
- Difundir aromáticamente para elevar el ánimo.
- Agregar una gota de Limón y una de Menta al cepillo de dientes después de usarlo
- Difundir en la habitación para eliminar olores
- Usar para remover el chicle, etiquetas adhesivas o sustancias grasosas de la tela
- Usar para limpiar los gabinetes de cocina y los electrodomésticos de acero inoxidable
- Agregar al aceite de oliva para obtener un pulidor de muebles no tóxico

MENTA | *Mentha piperita*

- Mezclar con Limón en agua para mejorar el enjuague bucal
- Difundir aromáticamente o aplicar tópicamente
- Aplicar con Lavanda a los músculos cansados y articulaciones adoloridas
- Inhalar durante una comida para poder sentirte satisfecho



KIT INTRODUCTORIO A LOS ACEITES ESENCIALES

Perfecto para principiantes, el Kit Introductorio a los Aceites Esenciales es todo lo que necesitas para empezar a experimentar inmediatamente los beneficios de cambio de vida de los aceites esenciales de doTERRA®. El kit incluye:

- Aceite esencial de Lavanda** (frasco 5 mL)
- Aceite esencial de Limón** (frasco 5 mL)
- Aceite esencial de Menta** (frasco 5 mL)

ACEITES ESENCIALES INDIVIDUALES

La colección de aceites individuales de dōTERRA® representan los extractos aromáticos más finos que están disponibles en el mundo de hoy en día. Cada aceite brinda la esencia viva de su fuente, ya que son destilados de plantas que son nutridas y cuidadosamente cosechadas alrededor del mundo. Cada aceite es sometido a estrictos estándares de pureza y potencia, así, como a una serie de pruebas exhaustivas, que nos dan como resultado un increíble abanico de energías botánicas, que se pueden utilizar individualmente o ser mezcladas para personalizar el uso efectivo de los aceites.

Arborvitae

(ACEITE ESENCIAL DE ARBORVITAE)

Thuja plicata

Conocido como "árbol de la vida," es majestuoso en tamaño y abundante en beneficios para el bienestar total.

- Difundir aromáticamente durante la meditación para gozar de una sensación de paz y calma
- Aplicar en muñecas y tobillos como repelente de insectos por su aroma natural
- Mezclar dos gotas de Arborvitae y dos gotas de aceite de Limón con el aceite limpiador para muebles de uso cotidiano para mejores efectos.

Basil

(ACEITE ESENCIAL DE ALBAHACA)

Ocimum basilicum

Valorada por sus efectos restaurativos, la albahaca también es comúnmente usada por sus propiedades calmantes.

- Difundir aromáticamente cuando se experimenta la tensión nerviosa y fatiga emocional
- Tiene un aroma cálido y especiado, pero herbáceo
- Promueve la agudeza mental

Bergamot

(ACEITE ESENCIAL DE BERGAMOTA)

Citrus bergamia

Prensado en frío de la cáscara de la fruta de la bergamota, la cual es única entre los aceites cítricos.

- Difundir en el aire cuando se experimente una sensación de estrés o tensión
- Disfrutar de su calmante aroma cítrico

Black Pepper

(ACEITE ESENCIAL DE PIMIENTA NEGRA)

Piper nigrum

El aceite esencial de Black Pepper (pimienta negra) es un aceite multipropósito y ofrece una variedad de beneficios. La pimienta negra se conoce como la "reina de las especias". Si se usa tópicamente, debe aplicarse con cuidado debido a su poderosa sensación de calor. El aceite esencial de pimienta negra es un aceite diverso que provee muchas propiedades física y mentalmente estimulantes para promover la salud humana.

- Provee una sensación de calidez si se aplica tópicamente
- Ayuda a aliviar sentimientos de ansiedad

Black Spruce

(ACEITE ESENCIAL DE ABETO NEGRO)

Picea Mariana

El aceite de Abeto Negro (Black Spruce) es un poderoso aceite esencial leñoso. Destilado de las acículas y ramas del árbol de Picea Mariana, el aceite esencial de abeto negro promueve la relajación y tranquilidad.

- Después de actividades extenuantes, combina 1 a 2 gotas de Abeto Negro con aceite de coco fraccionado, masajea la piel con la mezcla y disfruta del reconfortante relajamiento.
- Aplícalo tópicamente para aliviar irritaciones menores de la piel.
- Inhálalo a lo largo del día para experimentar su refrescante aroma.

Cardamom

(ACEITE ESENCIAL DE CARDAMOMO)

Elettaria cardamomum

Como pariente cercano del jengibre, el cardamomo tiene una larga historia como una especia para el bienestar total.

- Tiene un aroma fresco y mentolado
- Promueve mayor claridad mental
- Produce aire refrescante en la habitación
- Se mezcla bien con Lavanda y Clavo

Cassia

(ACEITE ESENCIAL DE CASIA)

Cinnamomum cassia

La casia ha sido usada por miles de años por sus muchos beneficios. Es uno de los pocos aceites esenciales mencionados en el Antiguo Testamento, destacado por su inconfundible fragancia y propiedades aromáticas calmantes.

- Aroma cálido y edificante
- Añade una gota a las mezclas cítricas o difúndelo con clavo (Clove) y jengibre (Ginger) durante el otoño y el invierno.

Cedarwood

(ACEITE ESENCIAL DE CEDRO)

Juniperus virginiana

Conocido por su rico aroma cálido y amaderado, el aceite esencial de cedro proporciona innumerables beneficios. Es originario de climas fríos, prospera en grandes altitudes y crece hasta 100 pies. Con reminiscencias de su tamaño y fuerza, el aceite de cedro tiene un aroma a tierra que evoca sensaciones de bienestar y vitalidad. Cuando se aplica tópicamente, posee propiedades clarificantes. Además, se usa con frecuencia en la terapia de masaje para relajar y calmar la mente y el cuerpo.

- Ayuda a mantener la piel saludable.
- Promueve la relajación

Cilantro

(ACEITE ESENCIAL DE CILANTRO)

Coriandrum sativum

Obtenido de las hojas de la planta de cilantro, tiene propiedades refrescantes y limpiadoras

- Usar tres a cuatro gotas para disfrutar de su aroma herbáceo, fresco y limpio. Mezclar con el aceite esencial cítrico de tu preferencia para dar un toque personal al ambiente

Cinnamon

(ACEITE ESENCIAL DE CANELA)

Cinnamomum zeylanicum

Famoso por su uso como especia, la canela también brinda muchos beneficios que fomentan el bienestar.

- Diluir el aceite de Canela con Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA® para dar un cálido masaje en las articulaciones
- Añadir una gota de Canela en dos onzas de agua y hacer gárgaras para disfrutar de un delicioso enjuague bucal
- Mezclar dos o tres gotas en una botella con agua para rociar y limpiar superficies

Clary Sage

(ACEITE ESENCIAL DE SALVIA ESCLÁREA)

Salvia sclarea

Conocida por sus propiedades relajantes y calmantes.

- Aplicar una a dos gotas a la almohada para una noche de sueño reparador
- Difundir y disfrutar de su relajante aroma

Clove

(ACEITE ESENCIAL DE CLAVO)

Eugenia caryophyllata

Obtenido en Madagascar, el aceite esencial de clavo se extrae de los capullos florales cerrados y secos del árbol perenne, *Eugenia caryophyllata*. El aceite de clavo es una sustancia muy estimulante y vigorizante que puede usarse como aceite calentador para dar masajes. El aceite esencial de clavo tiene muchos usos en la vida diaria, por lo que es un artículo muy útil en el hogar.

- Aroma vigorizante
- Sensación de calidez al usarlo para dar masajes

Copaiba

(ACEITE ESENCIAL DE COPAIBA)

Copaifera

El aceite esencial de copaiba ha sido usado en prácticas de salud tradicionales por los aborígenes del norte y noreste de Brasil.

- Combinar con un aceite portador o con un humectante facial para ayudar a mantener la piel limpia
- Promueve una piel clara y tersa
- Reduce la apariencia de manchas

Coriander

(ACEITE ESENCIAL DE SEMILLA DE CILANTRO)

Coriandrum sativum

Popular entre muchas culturas por sus varios usos, proporciona una infinidad de beneficios. Los egipcios llamaban a Coriander la "especia de la felicidad".

- Usar para una sensación calmante después de una rutina de ejercicio
- Su aroma dulce y herbáceo es relajante y estimulante, y añade un toque de frescura
- Difúndelo cuando estés trabajando en tareas escolares o en algún proyecto



Cypress
(ACEITE ESENCIAL DE CIPRÉS)

Cupressus sempervirens

Destilado de las ramas y el follaje del árbol de ciprés. Este aceite esencial es popular por propiedades energizantes y su uso en spas.

- Agregar una o dos gotas en el tónico facial para ayudar a mejorar la apariencia grasa de la piel
- Mezclar con aceite esencial de Lima y difundir aromáticamente para una sensación vigorizante
- Puedes incluirlo en la rutina facial nocturna para retirar el maquillaje e impurezas que obstruyen los poros

Douglas Fir
(ACEITE ESENCIAL DE ABETO DOUGLAS)

Pseudotsuga menziesii

Obtenido de árboles jóvenes en Nueva Zelanda, el excepcional aceite de abeto de Douglas (Douglas Fir) puede ayudar a promover sentimientos de vías respiratorias despejadas durante su uso aromático, y limpiar la piel si se usa tópicamente.

- Promueve la sensación de las vías respiratorias despejadas y una fácil respiración
- Limpia y purifica la piel



Incienso

Detalle Destacado

El aceite esencial de incienso de dōTERRA® es destilado por arrastre de vapor de las resinas de goma silvestre de los árboles *Boswellia carterii*, *frereana* y *sacra*. Altamente apreciado en el antiguo mundo por sus propiedades aromáticas y promotoras del bienestar, es uno de los favoritos entre los tiempos modernos por sus múltiples aplicaciones.

Eucalyptus
(ACEITE ESENCIAL DE EUCALIPTO)

Eucalyptus radiata

Derivado de las hojas del eucalipto, tiene muchos compuestos beneficiosos.

- Incluir en la rutina de limpieza facial para disfrutar de sus efectos limpiadores
- Puedes incluir dos gotas en la rutina de higiene bucal para mejorar la sensación de frescura, sin ingerir el aceite
- Difundir aromáticamente para promover un ambiente fresco, ligero y que facilita la buena respiración

Fennel (Sweet)
(ACEITE ESENCIAL DE HINOJO (DULCE))

Foeniculum vulgare

Usado por siglos, proporciona muchos beneficios de bienestar y tiene un inconfundible aroma de regaliz.

- Se dice que los guerreros romanos usaban hinojo porque los hacía más fuertes y listos para la batalla
- Difunde en el hogar u oficina para propiciar un día productivo

Frankincense
(ACEITE ESENCIAL DE INCIENSO)

Boswellia carterii, frereana y sacra

Quizás el máspreciado de los aceites antiguos, el incienso es sumamente versátil en usos y beneficios. Era usado antiguamente en todo: desde perfumes hasta cremas para calmar la piel. Frankincense (incienso) proviene de la especie de árboles *Boswellia* y es originario de Etiopía, Somalia, India y la Península Arábiga, y ha sido usado en las prácticas de salud ayurvédica y china tradicional.

- Agregar al humectante facial como complemento para lucir una piel con apariencia radiante
- El aceite esencial de incienso ayuda a mantener las uñas con una buena apariencia
- Difunde durante tu práctica de yoga matutina para enfocar tu intención del día

Geranium
(ACEITE ESENCIAL DE GERANIO)

Pelargonium graveolens

Conocido por su capacidad para equilibrar emociones, el geranio también es un ingrediente común en los productos del cuidado de la piel.

- Agregar unas gotas al champú o acondicionador para mejorar la apariencia del cabello
- Aplicar debajo de los brazos al hacer ejercicio para una sensación refrescante
- Mezclar con Aceite de Coco Fraccionado dōTERRA para proporcionar un masaje calmante

Ginger
(ACEITE ESENCIAL DE JENGIBRE)

Zingiber officinale

Es notorio por sus efectos positivos al bienestar total.

- Difundir aromáticamente para ayudar a crear una sensación de equilibrio
- Úsalo durante un largo viaje en automóvil por carreteras con ventisca
- Difúndelo para aumentar tu energía al final de la tarde

Lavanda

Detalle Destacado

Conocido por sus muchas propiedades calmantes, el aceite de lavanda es el más ampliamente usado en el mundo. Se necesitan más de 60 libras de pétalos de lavanda para producir apenas 16 onzas de aceite esencial de pureza total garantizada.



Helichrysum

(ACEITE ESENCIAL DE HELICRISO)

Helichrysum italicum

Destilado de los racimos florales de una hierba perenne, el helicriso es uno de los aceites esenciales más preciados y solicitados. También se lo conoce como "siempreviva" o "flor inmortal".

- Energético y vigorizante
- Promueve una sensación de alivio
- Ayuda a reducir sentimientos de fatiga mental

Grapefruit

(ACEITE ESENCIAL DE POMELO)

Citrus X paradisi

Energizante y vigorizante, la toronja es reconocida por sus efectos limpiadores.

- Difundir aromáticamente para evocar la sensación de motivación
- Agregar a la rutina facial nocturna como un auxiliar para mejorar la apariencia de la piel de los adolescentes (evite la exposición al sol)
- Ideal para proporcionar un masaje relajante con fragancia ligera y edificante

Juniper Berry

(ACEITE ESENCIAL DE BAYA DE ENEBRO)

Juniperus communis

El leñoso y especiado pero fresco aroma de la baya de enebro revela su rica historia de usos tradicionales y de apoyo al bienestar.

- Difundir con aceites cítricos para refrescar y purificar el aire y reducir la tensión nerviosa y fatiga emocional
- Genera sentimientos positivos
- Su aroma leñoso, especiado pero fresco tiene un efecto calmante y estabilizador

Lavender

(ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA)

Lavandula angustifolia

La lavanda ha sido apreciada por su inconfundible aroma y propiedades de bienestar por miles de años.

- Ampliamente usada por sus cualidades calmantes y relajantes
- Difundir para reducir sentimientos de ansiedad
- Relajante natural en casos de nerviosismo y para mejorar la calidad del sueño
- Aplicar en la planta de los pies o sobre una almohada antes de dormir
- Utilizar para calmar una picadura
- Usar con sales aromáticas de baño para una experiencia relajante de spa

Lemon

(ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN)

Citrus limon

Este aceite más vendido tiene múltiples usos y beneficios y es prensado en frío de la cáscara del limón para preservar su delicada naturaleza y sus potentes propiedades.

- Mezclar con agua para hacer gárgaras y tener un aliento fresco
- Difundir para disfrutar su aroma cítrico refrescante
- Agregar un par de gotas al agua dentro de una botella con atomizador para limpiar mesas, mostradores y otras superficies
- Difundir aromáticamente para elevar el ánimo
- Agregar una gota de Limón y una de Menta al cepillo de dientes después de usarlo
- Difundir en la habitación para eliminar olores

Lemon Eucalyptus

(ACEITE ESENCIAL DE EUCALIPTO LIMÓN)

Eucalyptus citriodora

El aceite esencial de eucalipto limón se extrae de una planta de la familia de los eucaliptos que produce una resina azul con aroma de limón, un árbol alto con corteza lisa.

- Difúndelo para crear un ambiente positivo con un aroma alegre y fresco
- Échate una o dos gotas en la palma de la mano, frótalas e inhala para edificar y alegrar tu día
- Durante tu rutina de cuidado de la piel, agrega una o dos gotas de Lemon Eucalyptus a tu limpiador cutáneo doTERRA® favorito

Lemongrass

(ACEITE ESENCIAL DE LIMONCILLO)

Cymbopogon flexuosus

Usado por mucho tiempo en la cocina asiática por su suave sabor y aroma a limón, el aceite de Limoncillo (Lemongrass) ofrece muchos beneficios de salud.

- Combínalo con aceite transportador para dar un masaje relajante.
- Aplícalo diluido después de una larga carrera y disfruta de su refrescante sensación.
- Diluye el aceite y luego frótate o rocíate con él antes de salir al aire libre.

Lime

(ACEITE ESENCIAL DE LIMA)

Citrus aurantifolia

El agudo olor cítrico de la Lima lo hace necesario en cualquier colección de aceites esenciales.

- Usar para limpiar manchas grasosas o residuos pegajosos, humedeciendo un algodón con un par de gotas de aceite de Lima
- Afecta positivamente el estado de ánimo con sus propiedades estimulantes y refrescantes
- Promueve el equilibrio y el bienestar emocional

Marjoram

(ACEITE ESENCIAL DE MEJORANA)

Origanum majorana

También conocida como "dulce invierno" o "alegría de las montañas", tiene usos que benefician el bienestar.

- Valorada por sus propiedades calmantes y por sus efectos positivos
- Usalo cuando te sientes cansado y estresado
- Usalo antes y después del ejercicio

Melaleuca (Tea Tree)

(ACEITE ESENCIAL DE ÁRBOL DE TÉ)

Melaleuca alternifolia

Más comúnmente llamado "árbol de té," el aceite de melaleuca está formado por 90 compuestos diferentes e ilimitadas aplicaciones.

- Combinar una o dos gotas con el limpiador o humectante facial para auxiliar en la limpieza de la piel
- Usalo en las uñas de las manos o los pies después de ducharse para mantener su apariencia agradable
- Usalo con aceite esencial de Cedro es ideal como loción para afeitar

Myrrh

(ACEITE ESENCIAL DE MIRRA)

Commiphora myrrha

Utilizada históricamente en muchas maneras—desde la meditación hasta el embalsamamiento—la mirra todavía se recomienda frecuentemente.

- Difundir aromáticamente para experimentar una sensación de equilibrio y bienestar
- Difúndela para ayudarte a promover la conciencia y elevar tu estado de ánimo
- Tiene un aroma cálido, rico, balsámico y terroso que se mezcla mejor con Frankincense (incienso), pero también se mezcla bien con Lavender (lavanda)

Oregano

(ACEITE ESENCIAL DE ORÉGANO)

Origanum vulgare

Derivado de las hojas de la planta de orégano, tiene muchos usos tradicionales y modernos.

- Utilizar como un potente agente limpiador y purificador.
- Combinar 10 gotas de aceite de Orégano con agua, y rociar sobre las superficies antes de limpiarlas
- Junto con mejores patrones de dieta y ejercicio, puede contribuir a un bienestar general

Patchouli

(ACEITE ESENCIAL DE PACHULÍ)

Pogostemon cablin

Es fácilmente reconocible por su rica fragancia dulce almizclada.

- Agregar tres o cuatro gotas en el difusor para experimentar una sensación de tranquilidad y calma
- Usar después de un largo día de trabajo
- Proporciona un efecto estabilizador y de equilibrio en las emociones

Peppermint

(ACEITE ESENCIAL DE MENTA)

Mentha piperita

Uno de los favoritos de mayor venta, proporciona una infinidad de beneficios.

- Usar con el limón el agua para un enjuague bucal saludable y refrescante
- Mezclar con Limón en agua para mejorar el enjuague bucal
- Difundir aromáticamente o aplica tópicamente
- Aplicar con Lavanda a los músculos cansados y articulaciones adoloridas
- Inhalar durante una comida para poder sentirte satisfecho
- Agregar a una compresa de agua fría o un baño de pies para una sensación refrescante en temporada de calor
- Inhalar durante los viajes largos
- Agregar al champú y acondicionador para un masaje estimulante del cuero cabelludo y cabello
- Usar con Lavanda y Limón en cambios climáticos y/o aire acondicionado
- Aplicar con un rociador en la camiseta de los niños cuando van a estudiar para que estén más alerta

Peppermint Perlas Bucales

REFRESCANTE BUCAL PERLAS DE MENTA MASTICABLES

Mentha piperita

Mediante un proceso único y exclusivo, dōTERRA® ha captado los exclusivos beneficios del aceite esencial de menta (Peppermint) con la practicidad de una suave perla vegetariana. Cada diminuta perla brinda una refrescante ola de menta al disolverse en la boca, mientras vigoriza los sentidos al inhalar el fresco aroma del aceite esencial de menta puro.

- Promueve sentimientos de respiración despejada
- Las prácticas perlas son perfectas para consumir al viajar o sobre la marcha



Menta

Detalle Destacado

La planta de menta es un híbrido de menta acuática y hierbabuena y fue descrita por Carl Linneaus en 1753. Un alto contenido de mentol—como el que se encuentra en el aceite esencial de menta de dōTERRA®—distingue la mejor calidad de menta de otros productos.

Petitgrain

(ACEITE ESENCIAL DE GRANITO FRANCÉS)

Citrus aurantium

El aceite esencial de petitgrain (granito francés) se extrae del árbol de naranja agria, que tiene un largo historial de uso en prácticas de salud tradicionales. Hay 3 aceites esenciales que se extraen del árbol de naranja agria. El aceite de petitgrain se extrae de las hojas y ramitas del árbol, el aceite esencial de neroli se destila de los capullos y el aceite de naranja agria se produce exprimiendo en frío las cáscaras del fruto. El aceite de petitgrain es ampliamente usado en la industria de la perfumería, dando a rociadores corporales, fragancias, cremas y colonias un toque fresco y herbáceo que goza de gran popularidad entre hombres y mujeres.

- Brinda un aroma refrescante, calmante y relajante

Roman Chamomile

(ACEITE ESENCIAL DE MANZANILLA ROMANA)

Anthemis nobilis

La más versátil de las manzanillas, se extrae de las flores como margaritas de la planta de manzanilla romana.

- Tiene un efecto calmante
- Difundir para disfrutar de una noche tranquila en casa
- Se mezcla bien con Lavenda o Balance

Rosemary

(ACEITE ESENCIAL DE ROMERO)

Rosmarinus officinalis

Considerado sagrado por las antiguas culturas griega, romana, egipcia y hebrea, el romero tiene una infinidad de usos.

- Difundir aromáticamente cuando se experimente tensión nerviosa y fatiga ocasional
- Se mezcla bien con Melaleuca y Basil para dar una experiencia relajante
- Difúndelo mientras estudias para mantener la concentración

Sandalwood

(ACEITE ESENCIAL DE SÁNDALO)

Santalum album

Con historia documentada del uso durante varios miles de años, tiene una gran variedad de aplicaciones.

- Su aroma promueve un efecto positivo en el estado de ánimo
- Es difundido frecuentemente durante la meditación por sus propiedades estabilizadoras y edificantes
- Difundir para reducir sentimientos de la tensión y equilibrar las emociones

Sandalwood (Hawaiian)

(ACEITE ESENCIAL DE SÁNDALO HAWAIANO)

Santalum paniculatum

De una fuente renovable en Hawái, el aceite esencial de sándalo de dōTERRA brinda una piel suave y mejora el estado de ánimo. El sándalo hawaiano tiene un aroma rico, dulce y amaderado que infunde calma y bienestar, lo que lo convierte en un aceite perfecto para incorporar al masaje o la aromaterapia.

- Promueve una piel suave y de aspecto saludable. Reduce la apariencia de imperfecciones de la piel. Mejora el estado de ánimo



“El sándalo es terroso y calmante. Lo uso cuando necesito estabilidad, y lo agrego en el difusor de mi trabajo. Resultados sorprendentes; el sándalo puede cambiar el estado de ánimo de mis clientes y me ayuda a concentrarme en lo que importa.”

Jacqueline L., Victoria, Australia



Siberian Fir

(ACEITE ESENCIAL DE ABETO SIBERIANO)

Abies sibirica

Con un fresco y leñoso aroma. Siberian Fir (abeto siberiano) puede ayudar a equilibrar las emociones y calmar los sentimientos de ansiedad.

- Ayuda a equilibrar las emociones y a calmar los sentimientos de ansiedad
- Difúndelo para disfrutar de su relajante aroma
- Tiene efectos relajantes si se usa para dar masajes

Spearmint

(ACEITE ESENCIAL DE HIERBABUENA)

Mentha spicata

La hierbabuena (Spearmint) es una planta perenne que crece hasta 11-40 pulgadas de alto y florece en climas templados. Es ampliamente usada en productos dentales por su sabor a menta y para promover el buen aliento. Su dulce y refrescante aroma limpia y edifica, por lo que es ideal para evocar un sentimiento de enfoque y estado de ánimo positivo. La hierbabuena (Spearmint) es muy diferente de la menta (Peppermint) ya que es una opción más suave para usarla tópicamente con niños y personas con piel hipersensible.

- Promueve el sentido de concentración y eleva el estado de ánimo. Limpia la boca y contribuye al buen aliento

Tangerine

(ACEITE ESENCIAL DE MANDARINA)

Citrus reticulata

El aceite esencial de mandarina (Tangerine) tiene un aroma agrí dulce y edificante similar al de otros aceites cítricos.

- Limpia y purifica la piel
- Aplícalo en puntos de flexión o en el abdomen
- Agrega una gota a tu limpiador facial o champú para agregar propiedades limpiadoras

Thyme

(ACEITE ESENCIAL DE TOMILLO)

El tomillo, familiar para la mayoría como un sazón común, produce un potente aceite esencial. En la edad media, era usado para promover el sueño tranquilo, evitar las pesadillas y dar valor.

- Difundir para gozar una sensación de frescura. Agregar a tus mezclas favoritas de difusión diurna para promover una sensación de lucidez

Wild Orange

(ACEITE ESENCIAL DE NARANJA)

Citrus sinensis

Prensado en frío de la cáscara, la naranja libera su aroma energizante y cítrico.

- Difundir aromáticamente para generar un olor cítrico y sensación de pureza
- Es un potente agente limpiador y purificador

Wintergreen

(ACEITE ESENCIAL DE GAULTERIA)

Gaultheria fragrantissima

El aceite esencial de gaulteria se deriva de las hojas de un arbusto que se encuentra en áreas coníferas. Usado en cremas tópicas y mezclas de masaje debido a sus propiedades calmantes.

- Aroma refrescante que estimula el ánimo. Efecto calmante y acogedor

Ylang Ylang

(ACEITE ESENCIAL DE YLANG YLANG)

Cananga odorata

Aunque famoso por su exquisita fragancia, tiene una infinidad de beneficios.

- Mezclar de 5 a 6 gotas con Aceite de Coco Fraccionado dōTERRA® y aplicar un masaje en la espalda y los hombros para promover una sensación de descanso
- Aplicar en la parte dorsal del cuello para una sensación relajante
- Agregar un par de gotas en el champú para darle al cabello una apariencia brillante





dōTERRA®

KIT ESENCIALES PARA LA FAMILIA

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 de su familia con métodos simples y seguros que integran los aceites esenciales. El kit esenciales para la familia incluye:

- 10 frascos de 5 mL de aceites esenciales y mezclas



Lavender (lavanda)
Lemon (limón)
Peppermint (menta)
Melaleuca (árbol de té)
Oregano (orégano)

Frankincense (incienso)
Deep Blue™
Breathe™
Zengest®
On Guard®

dōTERRA® | KIT ESENCIALES PARA LA FAMILIA



ACEITE ESENCIAL DE INCIENSO

Quizás el máspreciado de los aceites antiguos, el incienso es sumamente versátil en usos y beneficios. Era usado antiguamente en todo: desde perfumes hasta cremas para calmar la piel. Frankincense (incienso) proviene de la especie de árboles Boswellia y es originario de Etiopia, Somalia, India y la Península Arábrica, y ha sido usado en las prácticas de salud ayurvédica y china tradicional.

- Agregar al humectante facial como complemento para lucir una piel con apariencia radiante
- El aceite esencial de Incienso ayuda a mantener las uñas con una buena apariencia
- Difundir durante tu práctica de yoga matutina para enfocar tu intención del día

<p>ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar después de tomar el sol. • Aplicar en la espalda, manos o planta de los pies para un masaje relajante • Aplicar en la planta de los pies o sobre una almohada antes de dormir • Excelente inductor del sueño 	<p>ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mezclar con agua para hacer gárgaras y tener un aliento fresco • Difundir para disfrutar su aroma cítrico refrescante • Difundir aromáticamente para elevar el ánimo • Usar para limpiar los gabinetes de cocina y los electrodomésticos de acero inoxidable 	<p>ACEITE ESENCIAL DE MENTA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalar durante los viajes largos • Agregar a una compresa de agua fría o un baño de pies para una sensación refrescante en temporada de calor • Inhalar durante una comida para poder sentirte satisfecho • Mezclar con Limón en agua para mejorar el enjuague bucal
<p>ACEITE ESENCIAL DE MELALEUCA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinar una o dos gotas con el limpiador o humectante facial para auxiliar en la limpieza de la piel • Aplicar en las uñas de las manos o los pies después de ducharse para mantener su apariencia agradable • Combinando con aceite esencial de Cedro es ideal como loción para afeitarse 	<p>ACEITE ESENCIAL DE ORÉGANO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar como un potente agente limpiador y purificador • Combinar 10 gotas de aceite de Orégano con agua, y rociar sobre las superficies antes de limpiarlas • Junto con mejores patrones de dieta y ejercicio, puede contribuir a un bienestar general 	<p>DEEP BLUE™</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es perfecto para un masaje relajante después de un largo día de trabajo • Aplicar sobre pies y rodillas antes y después del ejercicio para una sensación reconfortante • Distribuir en las piernas para aplicar un masaje calmante • Diluir dos gotas con Aceite de Coco Fraccionado de dōTERRA y una gota de Incienso para proporcionar un masaje relajante en articulaciones y piernas
<p>BREATHE™</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve la sensación de una fácil respiración • Minimiza los efectos de las amenazas estacionales gracias a las cualidades de sus componentes, entre los cuales están: la hoja de laurel, menta, eucalipto, melaleuca, limón, ravensara y cardamomo • Aplicar en el pecho, espalda o en la planta de los pies 	<p>ZENGEST®</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar una o dos gotas después de disfrutar una comida abundante 	<p>ON GUARD®</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agregar unas cuantas gotas en el difusor para aromatizar el ambiente sobre todo durante los meses de otoño e invierno

dōTERRA® MEZCLAS TÓPICAS DE ACEITES

Lograr el equilibrio adecuado entre la protección de la piel sensible y seguir ofreciendo los beneficios que se encuentran en los aceites esenciales no es solo una cuestión de ciencia, sino también de arte. dōTERRA Touch® ha logrado ese equilibrio. Con nueve de nuestros aceites más populares en una base de Aceite de Coco Fraccionado, dōTERRA Touch hace sencilla la aplicación con rolón de 9 mL. Están listos para usarse, para que puedas empezar a beneficiarte de los aceites esenciales de inmediato. Disfruta de la comodidad y los beneficios de dōTERRA Touch.



KIT dōTERRA TOUCH®

“Pureza comprobada, seguridad confiable para su familia.”



MEZCLA LAVANDA TOUCH

Ampliamente utilizada por sus cualidades calmantes, la Lavanda Touch de dōTERRA® proporciona comodidad relajante para la piel mientras se relaja la mente.



MEZCLA MENTA TOUCH

La Menta Touch de dōTERRA® se puede usar en cualquier tiempo, en cualquier lugar para un impulso rápido de energía y para experimentar su limpio y refrescante aroma.



MEZCLA INCIENSO TOUCH

El Incienso Touch de dōTERRA® se puede aplicar rápida y fácilmente durante el día para sentir sus efectos estabilizadores y equilibrantes.



**MEZCLA
MELALEUCA
(ÁRBOL DE TÉ)
TOUCH**

El balance perfecto del aceite esencial de melaleuca y el Aceite Fraccionado de Coco ha sido combinado en Melaleuca Touch de doTERRA®, haciéndolo ideal para usar en piel suave y sensible.



**ZENGEST®
TOUCH**

ZenGest® Touch de doTERRA® es la perfecta compañía para los viajes y para tener a mano.



**BREATHE™
TOUCH**

Proporciona el equilibrio perfecto de la mezcla de aceites esenciales Breathe con el Aceite de Coco Fraccionado para mantener la sensación de una fácil respiración.



**MEZCLA ON
GUARD®
TOUCH**

Disfrute del aroma único y los potentes beneficios de la mezcla de aceites esenciales On Guard® en una práctica aplicación en rolón.



**MEZCLA ORÉGANO
TOUCH**

Orégano Touch de doTERRA® proporciona una opción delicada para aquellos con piel sensible para recibir los beneficios reconocidos del aceite esencial de orégano.



**DEEP BLUE™
TOUCH**

Experimenta los beneficios de nuestra mezcla exclusiva Deep Blue™ en una fórmula suave que es perfecta para todos.

dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY® TOUCH

La línea dōTERRA Aromaterapia Emocional Tópica contiene 6 mezclas de aceites esenciales únicas combinadas con Fractionated Coconut Oil (aceite fraccionado de coco) en frascos roll-on de 10 mL para una aplicación tópica práctica y suave. Estas mezclas exclusivas proveen beneficios de salud emocional específicos para toda la familia y pueden aplicarse todos los días a puntos específicos del cuerpo para ayudar a equilibrar y elevar los estados de ánimo cambiantes.





dōTERRA Cheer™ Touch
MEZCLA TÓPICA

dōTERRA Cheer Touch (mezcla tónica) combina aceite de coco fraccionado con el fresco y edificante aroma de la mezcla de aceites esenciales dōTERRA Cheer. Este práctico y suave roll-on puede aplicarse en la piel para contrarrestar emociones negativas y causar una ráfaga de felicidad y positividad cuando uno se siente desanimado.

- Mantén la frente en alto frotándote dōTERRA Cheer Touch (mezcla tónica) en la parte posterior del cuello.
- Aplícalo en las plantas de los pies de un niño que necesita un impulso de positividad y alegría.



dōTERRA Console™ Touch
MEZCLA TÓPICA

Esta mezcla exclusiva combina el dulce y almizcleño aroma de la mezcla de aceites esenciales dōTERRA Console (mezcla tónica) con aceite de coco fraccionado para suavizar su aplicación.

- Alíviate del peso del mundo con un masaje en los hombros con dōTERRA Console Touch (mezcla tónica).
- Aplícala sobre una bolsita y colócala en cajones o armarios para darle a la ropa un aroma reconfortante.
- Mantén este cómodo roll-on en tu bolso o bolsillo e inhálolo directamente o aplícalo en las muñecas a lo largo del día cuando te sientas triste o inquieto.



dōTERRA Forgive® Touch
MEZCLA TÓPICA

dōTERRA Forgive Touch (mezcla tónica) contiene los aceites esenciales arbóreos y herbáceos de nuestra mezcla exclusiva dōTERRA Forgive junto con aceite de coco fraccionado para suavizar la aplicación y facilitar el uso. El aroma fresco y amaderado de dōTERRA Forgive Renewing Blend (mezcla renovadora) inspira una atmósfera sólida y complementa las afirmaciones de satisfacción, alivio y paciencia.

- Frótate dōTERRA Forgive Touch (mezcla tónica) en los pies para un masaje relajante.
- Para ayudarte a perdonar y olvidar, frótate dōTERRA Forgive Touch (mezcla tónica) en las sienes.



dōTERRA Motivate® Touch
MEZCLA TÓPICA

dōTERRA Motivate Touch (mezcla tónica) permite una aplicación suave y rápida de mezcla de aceites esenciales de menta y cítricos dōTERRA Motivate. El fresco y mentolado aroma promueve sentimientos confianza, valor y convicción.

- Frótate dōTERRA Motivate Touch (mezcla tónica) en las sienes para fijar tu enfoque del día.
- Aplícatelo en la nuca antes de dar un discurso para inculcar sentimientos de confianza.
- Aplícatelo en los puntos de pulso antes de participar en eventos deportivos u otras competiciones.



dōTERRA Passion® Touch
MEZCLA TÓPICA

dōTERRA Passion Touch (mezcla tónica) combina especias y aceites esenciales herbales que son cálidos y acogedores.

- Aplícate dōTERRA Passion Touch (mezcla tónica) en las muñecas para activar tu creatividad, claridad y capacidad de asombro.
- Úsalo como fragancia personal al aplicarlo en la parte posterior del cuello, las muñecas y el escote.



dōTERRA Peace® Touch
MEZCLA TÓPICA

dōTERRA Peace Touch (mezcla tónica) combina aceites esenciales florales y de menta y es un recordatorio positivo de que no tienes que ser perfecto para encontrar la paz. Disminuye la velocidad, respira hondo y vuelve a conectarte con tu yo tranquilo y compuesto.

- Aplícate la mezcla tranquilizadora (dōTERRA Peace Reassuring Blend) en los hombros tensos.
- Cuando experimentes sentimientos de ansiedad, aplícate una gota en las manos, frótatelas e inhala profundamente.
- Para calmar a un niño molesto o inquieto, aplícale dōTERRA Peace en las plantas de los pies.

Sistema dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY®

El Sistema de Aromaterapia Emocional de dōTERRA® contiene seis mezclas de aceites esenciales únicas que han sido cuidadosamente formuladas para proporcionar beneficios de bienestar emocionales específicos. Cada delicada mezcla contiene aceites esenciales puros que pueden ser utilizados para ayudar a equilibrar y mejorar tus cambios de estado de ánimo. Sólo unas pocas gotas de estas mezclas aromáticas naturalmente complejas pueden provocar respuestas emocionales profundas para ayudarte a dejar de lado las cargas, encontrar consuelo y aliento, o inspirarte a soñar con pasión de nuevo.





doTERRA MOTIVATE®

MEZCLA ALENTADORA

¿Estás frustrado en el trabajo? ¿A pesar de tus mejores esfuerzos los contratiempos han sacudido tu confianza? O ¿haber perdido la confianza te dejó escéptico más seguido de lo que tu mejor yo debería ser? Entonces detente, reajústate y vuelve a empezar con la mezcla alentadora doTERRA Motivate de aceites esenciales de menta y cítricos. doTERRA Motivate te ayudará a desatar tus poderes creativos y encontrar el valor que viene de creer en ti mismo de nuevo. Sigue adelante y sube la barra—¡tú puedes hacerlo!

- Combina menta, clementina, culantro, albahaca, yuzu, melisa, romero y vainilla
- Promueve sentimientos de confianza, valor y convicción
- Contrarresta las emociones negativas de duda y pesimismo
- Promueve sentimientos de confianza, valor y convicción

doTERRA Cheer™

MEZCLA EDIFICANTE

Todo mundo sabe que una disposición positiva y actitud entusiasta pueden suavizar muchos de los golpes y desafíos de la vida, ¿no? Pero a veces no es suficiente la cantidad de pensamientos positivos para evitar la tristeza. La Mezcla Edificante Cheer de doTERRA de aceites esenciales cítricos y de especias proporciona un impulso entusiasta de felicidad y positivismo cuando te sientas deprimido. Su fresco aroma soleado y optimista iluminará cualquier momento de tu día.

- Contiene naranja, clavo, anís estrellado, mirto limón, geranio, nuez moscada, vainilla, jengibre y canela
- Promueve sentimientos de optimismo, alegría y felicidad
- Contrarresta las emociones negativas de sentirse deprimido, triste o inferior

doTERRA PASSION®

MEZCLA INSPIRADORA

"¿Has perdido tu por qué, tu encanto, tu pasión? Demasiado de algo bueno, incluso, puede llegar a ser predecible y aburrido con el tiempo. La Mezcla Inspiradora de aceites esenciales de especias y hierbas doTERRA Passion te ayudará a reavivar el entusiasmo en tu vida.

Con doTERRA Passion, encontrarás la audacia de intentar algo nuevo, así como encontrar un gozo renovado por las bendiciones actuales en tu vida.

- Mezcla Aceite de Coco Fraccionado, cardamomo, canela, jengibre, clavo, sándalo, jazmín, vainilla y damiana
- Enciende sentimientos de emoción, pasión y alegría
- Contrarresta los sentimientos negativos de aburrimiento y desinterés

doTERRA Forgive®

MEZCLA RENOVADORA

¿Estás llevando una carga que se hace más pesada con el tiempo? ¿Sería mejor solo dejarla ir y enfrentar un futuro libre de ira y culpa? Cuando estés listo para avanzar, la mezcla renovadora de aceites esenciales de árbol y hierbas doTERRA Forgive te ayudará a descubrir la acción liberadora del perdón, el olvido y continuar. Inicia cada una de tus mañanas aliviado y contento con la mezcla doTERRA Forgive.

- Contiene abeto, bergamota, baya de enebro, mirra, arborvitae, ciprés de Nootka, tomillo, citronela
- Promueve sentimientos de alegría, alivio y paciencia
- Contrarresta las emociones negativas de ira y culpa

doTERRA Console™

MEZCLA RECONFORTANTE

Perder algo o a alguien que amas puede ser profundamente desorientador y doloroso. Las palabras no dichas y las preguntas sin respuesta pueden mantenerte preocupado e incómodo. La mezcla reconfortante doTERRA Console de aceites esenciales de flores y árboles te ayudará a cerrar la puerta a la tristeza y darás tus primeros pasos en un camino de esperanza hacia la sanación emocional.

- Sana tu corazón roto con la mezcla doTERRA Console
- Contiene incienso, pachuli, ylang ylang, ládano, amyris, sándalo, rosa, osmanto
- Promueve sentimientos de consuelo y esperanza

doTERRA Peace®

MEZCLA TRANQUILIZANTE

La vida es una locura ahora, pero las cosas se tranquilizarán cuando los niños sean mayores, ¿no? ¡Incorrecto! La mezcla alentadora de aceites esenciales de flores y menta doTERRA Peace es un recordatorio positivo que tener más cosas y hacer más cosas no necesariamente hará la vida más feliz. Baja el ritmo, respira profundo y reconéctate con tu sereno y tranquilo yo. Para que todo resulte bien empieza creyendo que así será—y unas gotas de la mezcla alentadora doTERRA Peace.

- Combina vetiver, lavanda, ylang ylang, incienso, salvia esclárea, mejorana, ládano, hierbabuena
- Promueve sentimientos de paz, consuelo y alegría
- Contrarresta las emociones de ansiedad y temor



aromatouch[®] TECHNIQUE

TÉCNICA AROMATOUCH[®]

PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4





La Técnica AromaTouch® de dōTERRA® es un método sencillo paso a paso para aplicar tópicamente los aceites esenciales grado puro para producir una experiencia profunda de bienestar general.

El Kit de la Técnica AromaTouch® incluye frascos de 5 mL de la mezcla estabilizadora dōTERRA Balance™, Lavanda, Melaleuca (Árbol de Té), mezcla protectora On Guard®, mezcla para masajes AromaTouch®, mezcla calmante Deep Blue™, Naranja, Menta y un frasco de 115 mL de Aceite Fraccionado de Coco. Igualmente llamativo para usuarios novatos y profesionales con licencia, la Técnica AromaTouch presenta una emocionante nueva era de aplicación y beneficios de aceites esenciales.

TÉCNICA AROMATOUCH®

Aumenta los beneficios que experimentas con los aceites esenciales CPTG® al incorporar la Técnica AromaTouch en tu filosofía de estilo de vida saludable. Este kit contiene frascos de 5 mL de ocho aceites CPTG® utilizados en la Técnica AromaTouch, así como el folleto revisado de AromaTouch y la caja de presentación. También recibirás el Aceite Fraccionado de Coco de dōTERRA® (4 oz) cuando compres este kit.

“Me encanta hacer la Técnica de AromaTouch a las madres y padres, así ellos pueden aprender a hacer lo mismo para sus familias. Es una situación en la que todos ganan.”

Peggy S., Utah, USA



Aprovecha al máximo los KITS DE INSCRIPCIÓN

Los kits de inscripción pueden ser excelentes herramientas para obtener los productos que necesitas. dōTERRA tiene una variedad de kits de inscripción, y cada uno es de gran valor. Ahorra y recibe los beneficios adicionales al comprar un kit.



Cítricos Esenciales Kit

Este es un buen momento para pensar en actualizar tu colección de aceites, y este kit tiene algunos productos realmente oportunos. Estos productos cítricos son una forma divertida de llevar alegría a tu hogar. Este kit incluye:

- Toronja 15 mL
- Naranja Silvestre 15 mL
- Bergamota 15 mL
- Lavanda 15 mL
- Limón 15 mL
- Menta 15 mL

Cítricos Esenciales con Difusor Kit

Este es un buen momento para pensar en actualizar tu colección de aceites, y este kit tiene algunos productos realmente oportunos. Estos productos cítricos son una forma divertida de llevar alegría a tu hogar. Este kit incluye:

- Naranja Silvestre 15 mL
- Bergamota 15 mL
- Lavanda 15 mL
- Limón 15 mL
- Menta 15 mL
- Difusor Pétalo 2.0





Mezclas Esenciales Kit

Con el kit Mezclas Esenciales tienes una manera conveniente de obtener todo lo que necesita para ayudar a proteger tu hogar y tu familia. Este kit incluye:

- Balance™ 15 mL
- Breathe™ 15 mL
- On Guard® 15 mL
- Smart & Sassy® 15 mL

Mezclas Exclusivas DE ACEITES ESENCIALES

Las mezclas de aceites esenciales de dōTERRA® son fórmulas exclusivas para aplicaciones específicas de bienestar. Representan la sabiduría convergente de muchos años de experiencia de aceites esenciales y la validación de un cuerpo creciente de investigación y estudio científico. Al aprovechar las energías vivientes inherentes de las plantas, cada fórmula es sinérgicamente equilibrada para mejorar la potencia del producto y los beneficios, y contiene únicamente aceites esenciales CPTG® Certificado de Pureza Total Garantizada.

Mezcla para masaje AromaTouch®

Combinamos lo mejor del Ciprés, Menta, Mejorana, Albahaca, Toronja y Lavanda para generar una profunda experiencia de bienestar a través de la Técnica AromaTouch dōTERRA®.

- Ideal para propiciar una buena experiencia aromática durante cualquier masaje relajante
- Aplicar en cuello y hombros para fomentar una sensación de relajamiento

Mezcla Estabilizadora Balance™

Esta mezcla de aceites esenciales contiene Abeto, madera de Ho, Incienso, tanacetos azul y manzanilla azul con Aceite de Coco Fraccionado, que producen un cálido aroma amaderado.

- Promueve una sensación de bienestar, tranquilidad y relajación
- Sus componentes se caracterizan porque pueden ayudar a estabilizar y equilibrar las emociones

Mezcla Respiratoria Breathe™

Esta extraordinaria mezcla de aceites esenciales extrae lo mejor de sus ingredientes para proporcionar sus beneficios potentes.

- Promueve la sensación de una fácil respiración
- Minimiza los efectos de las amenazas estacionales gracias a las cualidades de sus componentes, entre los cuales están: la hoja de laurel, menta, eucalipto, melaleuca, limón, ravenara y cardamomo
- Aplicar en el pecho, espalda o en la planta de los pies

Mezcla Vigorizante Citrus Bliss™

Esta mezcla energizante y exclusiva contiene componentes naturales potentes con propiedades principalmente limpiadoras y vigorizantes de aroma fascinante, como los aceites esenciales de Naranja, Limón, Mandarina y Toronja que la hacen única.

- Administrar una o dos gotas en las plantas de los pies para experimentar una sensación vigorizante por las mañanas
- Colocar dos o tres gotas en la secadora de ropa para disfrutar del refrescante aroma de la ropa recién lavada

Mezcla Mensual para Mujeres ClaryCalm®

Es una mezcla exclusiva de uso tópico que combina lo mejor de los aceites esenciales con características calmantes y relajantes; desarrollada especialmente para hacer sentir a la mujer como en sus mejores días. Los aceites esenciales en esta mezcla son Lavanda, Bergamota, Ylang Ylang, Geranio, Hinojo Dulce, Cedro y Salvia entre otros.

- Se puede utilizar a diario, durante el ciclo menstrual para equilibrar las emociones
- Puedes aplicar un ligero masaje calmante directamente sobre el abdomen para disfrutar de su aroma refrescante





Mezcla Calmante Deep Blue™

Esta mezcla contiene aceites esenciales que trabajan juntos para calmar y refrescar.

- Es perfecto para un masaje relajante después de un largo día de trabajo
- Aplicar sobre pies y rodillas antes y después del ejercicio para una sensación reconfortante
- Distribuir en las piernas para aplicar un masaje calmante
- Diluir dos gotas con Aceite Fraccionado de Coco de dōTERRA® y una gota de Incienso para proporcionar un masaje relajante en articulaciones y piernas

Deep Blue™ roll on

Según estudios recientes, más de la mitad de nosotros sufre de malestar continuo. Deep Blue es la solución reconfortante de dōTERRA para este desafío. La gaulteria, el alcanfor, la menta, el tanaceto azul, la manzanilla azul, el helicriso y el osmanto trabajan juntos para relajar y refrescar. Sus efectos son profundos y penetrantes con resultados prolongados.

Mezcla Jubilosa Elevation®

Elevation es una mezcla exclusiva de aceites esenciales que levantan el estado de ánimo. Contiene aceites esenciales de lavandina, lavanda, tangerina, elemi, mirto limón, melisa, ylang ylang, osmanto y sándalo hawaiano.

- Eleva el estado de ánimo y promueve la vitalidad
- Ayuda a crear un estado de ánimo positivo y energizante

Mezcla de Concentración InTune™

La mezcla exclusiva que contiene los aceites esenciales de corteza de Amyris, hoja de Patchuli, resina de Incienso, cáscara de Lima, flor de Ylang Ylang, madera de Sándalo Hawaiano y flor de Manzanilla Romana. Tiene la cualidad aromática de mejorar el sentido de enfoque.

- Aplicar en las muñecas o en la parte dorsal de las manos para disfrutar su esencia y promover una sensación de claridad

Mezcla Protectora On Guard®

Es una mezcla exclusiva de dōTERRA® que contiene una combinación de plantas y flores con propiedades naturales y potentes beneficios purificadores que proporcionan ayuda contra las amenazas ambientales y estacionales, como la Naranja, Clavo, Canela, Eucalipto y Romero.

- Agregar unas cuantas gotas en el difusor para aromatizar el ambiente sobre todo durante los meses de otoño e invierno

Mezcla PastTense™

Esta mezcla contiene los beneficios de los aceites esenciales CPTG de Gaulteria, Lavanda, Menta, Incienso, Cilantro, Mejorana y Albahaca entre otros.

- Empacado en un frasco con roll-on para una aplicación práctica.
- Dosificar sobre las sienes y en la parte posterior del cuello para generar una sensación de tranquilidad



Mezcla Salubelle™

Salubelle es formulada para apoyar y nutrir la piel mientras ayuda a reducir factores que contribuyen a la apariencia de piel vejeitada. Estos exclusivos aceites esenciales fueron seleccionados expertamente para ayudar a sostener una piel más tersa, radiante y de apariencia juvenil.

- Ayuda a reducir factores que contribuyen a la apariencia de piel envejecida
- Promueve una piel tersa, más radiante y de apariencia juvenil

Mezcla Serenity®

Serenity relaja la mente mientras crea una sensación de paz y bienestar.

- Contiene aceites esenciales de lavanda, mejorana dulce, manzanilla romana, ylang ylang y sándalo hawaiano y vainilla
- Crea un escape perfecto con su fragancia calmante y renovadora
- Promueve sentimientos de relajación y un ambiente para un sueño reparador

Mezcla Smart & Sassy®

Esta mezcla fue cuidadosamente creada con ingredientes naturales conocidos por el poder de los cítricos como la Toronja y Limón, se mezclan con el Jengibre y Canela para promover la sensación de saciedad y fomentar un estado de ánimo positivo.

Mezcla TerraShield™

TerraShield contiene aceites esenciales y otros aceites vegetales conocidos por proporcionar protección al aire libre de forma natural y segura. Esta fórmula recientemente actualizada contiene una mezcla selecta de aceites esenciales que incluyen Ylang Ylang, Cedarwood, Catnip, Lemon Eucalyptus, Litsea, Arborvitae, Nootka y Vanilla Bean Absolute, todos los cuales poseen propiedades específicas conocidas para proteger contra las molestias ambientales.

- El aroma actúa como una barrera efectiva y natural. Puede ser utilizado por todos en la familia de manera segura



Mezcla Whisper™

Mezcla de aceites esenciales que extrae la delicada fragancia de sus ingredientes naturales y se combina con la química de cada persona para crear una aroma único y personal.

- Aplicar en las muñecas después de bañarse para acentuar el aroma corporal promoviendo la sensación de belleza y feminidad

Mezcla Zendocrine®

Selección de potentes elementos conocidos por sus propiedades purificadoras con los beneficios del Geranio, Romero y Cilantro.

- Ayuda a eliminar la sensación de pesadez

Mezcla ZenGest®

Es una mezcla de aceites esenciales que combinan las propiedades digestivas del jengibre, menta, alcaravea, cilantro, anís, estragón e hinojo.

- Usar una o dos gotas después de disfrutar una comida abundante

Calma los músculos y las articulaciones con **DEEP BLUE™**

La calmante combinación de aceites esenciales CPTG® de gaulteria, alcanfor, menta, ylang ylang, helicriso, tanaceto, manzanilla alemana y olivo fragante crea la mezcla exclusiva Deep Blue™. Formulado para relajar y refrescar, Deep Blue™ es perfecto para un masaje relajante después del ejercicio o después de un largo día de trabajo. Disponible en crema, aceite de 5 mL y roll-on.



Deep Blue™ Crema

Deep Blue Rub (crema) es una rica crema tópica infundida con la mezcla relajante Deep Blue de aceites esenciales CPGT®. Formulada con una mezcla exclusiva de extractos vegetales naturales y otros potentes ingredientes, la crema brinda una reconfortante sensación de frescura y calidez a las áreas afectadas. La crema es mezclada en una base de emolientes humectantes que dejan la piel suave y no grasosa. Es la preferida de terapeutas masajistas y deportivos que actualmente usan la mezcla de aceites esenciales Deep Blue en sus prácticas.

Deep Blue™

MEZCLA CALMANTE

Deep Blue Rub (crema) es una rica crema tópica infundida con la mezcla relajante Deep Blue de aceites esenciales CPGT®. Formulada con una mezcla exclusiva de extractos vegetales naturales y otros potentes ingredientes, la crema brinda una reconfortante sensación de frescura y calidez a las áreas afectadas. La crema es mezclada en una base de emolientes humectantes que dejan la piel suave y no grasosa. Es la preferida de terapeutas masajistas y deportivos que actualmente usan la mezcla de aceites esenciales Deep Blue en sus prácticas.

- Es perfecto para un masaje relajante después de un largo día de trabajo
- Aplicar sobre pies y rodillas antes y después del ejercicio para una sensación reconfortante
- Distribuir en las piernas para aplicar un masaje calmante
- Diluir dos gotas con Aceite Fraccionado de Coco de dōTERRA® y una gota de Incienso para proporcionar un masaje relajante en articulaciones y piernas

Deep Blue™ roll on

MEZCLA CALMANTE

Según estudios recientes, más de la mitad de nosotros sufre de malestar continuo. Deep Blue es la solución reconfortante de dōTERRA para este desafío. La gaulteria, el alcanfor, la menta, el tanaceto azul, la manzanilla azul, el helicriso y el osmanto trabajan juntos relajar y refrescar. Sus efectos son profundos y penetrantes con resultados prolongados.



Apoyo respiratorio con PRODUCTO BREATHE™

La respiración profunda limpia, libera y vigoriza. Eleva nuestras mentes y da energía a nuestros cuerpos. Es la esencia de la vida, la seguridad de la vitalidad. La extraordinaria mezcla de aceites esenciales que se encuentran en la mezcla respiratoria Breathe de dōTERRA® mantiene la sensación de las vías respiratorias despejadas y una fácil respiración, especialmente cuando los obstáculos estacionales para respirar sean elevados. Ahora, con la fácil aplicación de la nueva Barra de Vapor de dōTERRA, puedes rápidamente disfrutar de los beneficios de esta potente mezcla en cualquier momento y en cualquier lugar.



Barra de Vapor Breathe™

Disfruta la práctica y suave aplicación de rápida absorción de la Barra de Vapor Breathe. Este único método de entrega de la mezcla exclusiva de aceites esenciales Breathe de dōTERRA se puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar.

- Mantiene la sensación de las vías respiratorias despejadas y respiración fácil
- Proporciona una sensación refrescante y suavizante





USO ESENCIAL

Los beneficios de los aceites esenciales se pueden obtener a través de varios métodos de entrega: aromáticamente, tópicamente e internamente. dōTERRA® ayuda a facilitar las diferentes opciones para el uso de los aceites esenciales en sus distintas formas al proporcionar productos de calidad que siguen las aplicaciones tradicionales así como las aplicaciones más avanzadas tecnológicamente con los difusores de última generación. Asegúrate de consultar las etiquetas de los aceites esenciales y seguir las recomendaciones de uso para asegurarte una aplicación segura.

USO TÓPICO

ACEITE DE COCO FRACCIONADO

Combina con tu aceite esencial favorito y obtén una mezcla fácilmente absorbible.

- Es un emoliente tan ligero como una pluma, proporciona una suave barrera sin obstruir los poros
- Ideal para combinar con aceites e indispensable para uso tópico
- Completamente soluble con muchos de los aceites esenciales; inodoro, incoloro y no mancha



USO AROMÁTICO

DIFUSOR PÉTALO

El difusor Pétalo de dōTERRA® es un difusor pequeño y fácil de usar que ofrece beneficios que promueven el bienestar para tu familia y tu hogar. Tiene un rocío relajante y una luz blanca suave ambiental, haciéndolo ideal para difundir durante la noche, y puede cubrir hasta 30 mts (330 pies cuadrados). El difusor Pétalo posee tres configuraciones para difusión, que van de 2 hasta 6 horas continuas o 12 horas intermitentes liberando el aroma de los aceites esenciales.

- Puede difundir de 2 a 6 horas continuas o 12 horas con intermitencias de 5 minutos.
- Luz blanca ambiental opcional.
- Nebulina ultrafina que puede abarcar hasta 100 mts cuadrados.

DIFUSOR LUMO

Transforma cualquier habitación en un ambiente sereno y edificante difundiendo aceites esenciales CPTG® con un difusor de diseño personalizado e inspirado por la naturaleza. ¡Nos complace ofrecer el difusor (dōTERRA Lumo diffuser) como un producto permanente! Difunde los aceites esenciales silenciosa y potentemente.

- Producción de vapor personalizable: Puede configurarse a producción continua de 2 a 5 horas o intermitente de 10 horas (5 minutos encendido/ cinco minutos apagado)
- Tecnología ultrasónica
- Siete opciones de colores de iluminación
- Base de madera de arce
- Cobertura máxima de 50.16 metros cuadrados (540 pies cuadrados).



Protegiéndote con ON GUARD®

On Guard® es una de las mezclas más populares y versátiles de aceites esenciales CPGT® Certificado de Pureza Total Garantizada de dōTERRA®. Esta combinación de dominio privado de dōTERRA de aceites esenciales de naranja, clavo, canela, eucalipto y romero es un componente activo de primera línea de defensa contra las amenazas ambientales. La mezcla protectora On Guard™ ha sido integrada a una variedad de productos de dōTERRA® para proporcionar diferentes maneras de usar sus poderosos beneficios.



Mezcla Protectora On Guard®

Es una mezcla exclusiva de dōTERRA que contiene una combinación de plantas y flores con propiedades naturales y potentes beneficios purificadores que proporcionan ayuda contra las amenazas ambientales y estacionales, como la Naranja, Clavo, Canela, Eucalipto y Romero.

- Agregar unas cuantas gotas en el difusor para aromatizar el ambiente sobre todo durante los meses de otoño e invierno

On Guard™ Perlas Bucales

Las perlas bucales On Guard proveen una sabrosa dosis de la mezcla exclusiva de dōTERRA de naranja silvestre, clavo, canela, eucalipto y romero, todos juntos en diminutas perlas vegetales que se disuelven en la boca y refrescan el aliento.

- Ofrece un método de consumo práctico de On Guard Blend
- Las prácticas perlas son perfectas para consumir al viajar o sobre la marcha



On Guard™ Pasta de Dientes

Limpia y protege los dientes con todos los beneficios de la mezcla de aceites esenciales On Guard.

- Su fórmula libre de flúor ayuda a reducir la placa mientras blanquea los dientes
- Tiene un sabor único a Canela y Menta mezclados con xilitol, para dejar el cepillo de dientes y boca con un aliento fresco



On Guard™ Espuma para Manos

Protege a tu familia con el poder de la mezcla de aceites esenciales On Guard. La espuma para lavarse las manos On Guard limpia y suaviza la piel mientras elimina la suciedad y las impurezas. Esta mezcla aromática de aceites esenciales deja las manos con un agradable olor a limpio.

- Presentación de 16 oz (473.17 mL) que permite rellenar dispensadores de espuma de 8 oz (236.58 mL)
- Usa continuamente para mantener las manos limpias y suaves a lo largo del día
- No tóxica y segura ambientalmente.



Una piel clara y suave comienza con HD CLEAR™

HD Clear™ es una línea de productos naturales y altamente efectivos que tratan los problemas de la piel desde su raíz. Este sistema de tres pasos trabaja sinérgicamente para limpiar la piel de impurezas; promoviendo un cutis suave y claro; y ayuda a reducir las manchas. En cada fórmula se incluyen aceites esenciales CPTG® junto con extractos de plantas especializados que han demostrado que mejoran la textura de la piel y la apariencia. El usar HD Clear™ cada día resultará en un cutis de apariencia clara, suave y saludable.

HD Clear™ Espuma para Lavado Facial

Descubre la solución perfecta para el problema de la piel de todas las edades con la Espuma para Lavado Facial HD Clear™.

- Diseñado para limpiar totalmente sin quitar la humedad natural.
- Contiene aceites esenciales CPTG® y extractos de plantas que dejarán tu piel extra limpia y suave.

HD Clear™ Mezcla Tópica

Utilizada como un tratamiento localizado o una aplicación general, la mezcla tópica HD Clear™ promueve un cutis limpio con aceites esenciales reconocidos por sus propiedades beneficiosas para la piel.

- Contiene una mezcla única de aceite de comino negro así como de aceites esenciales CPTG® de madera de Ho, melaleuca, eucalipto, geranio y litsea.
- Promueve una piel clara y suave al enfocarse al lugar de las manchas.

HD Clear™ Loción Facial

Disfruta de un cutis bello y suave con la Loción Facial HD Clear™. Esta loción contiene emolientes naturales para promover niveles saludables de humedad en la piel para un cutis equilibrado, como también aceites esenciales CPTG® combinados con extractos botánicos conocidos en ayudar a lograr una piel libre de imperfecciones.

- Contiene una mezcla única de aceite de comino negro así como de aceites esenciales CPTG® de madera de Ho, melaleuca, eucalipto, geranio y litsea.
- Promueve un cutis claro.
- Alivia el enrojecimiento y la irritación

HD Clear™ Kit

Este kit contiene Espuma para Lavado Facial HD Clear™, Mezcla Tópica y Loción Facial para un cutis bellamente equilibrado.







Cabello hermoso y brillante con

SALON ESSENTIALS™ CUIDADO DEL CABELLO

Los productos Cuidado del Cabello Salon Essentials™ de dōTERRA® están inspirados por el concepto que extractos botánicos extremadamente puros combinados con los ingredientes tecnológicos más avanzados proporcionarán beneficios del cuidado del cabello sin precedentes que optimizan el cabello hermoso y un cuero cabelludo saludable. Los aceites esenciales CPTG® cuidadosamente seleccionados brindan beneficios específicos en todos los cuatro productos. El Champú Protector, el Acondicionador Suavizante, el Suero de Raíz a Punta y el Brillo Fijador Saludable trabajan colectivamente o individualmente para promover un cabello saludable, suave y hermosamente brillante.

BENEFICIOS CLÍNICAMENTE RESPALDADOS DE LOS INGREDIENTES DEL CUIDADO ESENCIAL DEL CABELLO

- Ayuda a proteger el cabello teñido
- Efectos suavizantes probados
- Mejor acondicionamiento y desenredado
- Mantiene la capacidad de humedad tanto en el cabello como en el cuero cabelludo
- Fortalece y suaviza las cutículas
- Menos rotura del cabello
- Mezcla de dominio propio de dōTERRA® de aceites esenciales para un cabello y cuero cabelludo de aspecto saludable



Salon Essentials™ Champú Protector

Ayuda a mantener el cabello con una apariencia saludable, aunque se vea expuesto a la luz solar y al calor de las secadoras. Ayuda a aumentar la retención del color en el cabello tratado químicamente. Provee acondicionamiento profundo para restaurar la humedad.

- Ayuda a reducir visiblemente las puntas rotas
- Reduce los daños mecánicos ocasionados al estilizar el cabello y acorta el tiempo de estilizado
- Promueve la limpieza del cabello, los folículos y el cuero cabelludo mediante la eliminación de residuos de productos de estilizado

Salon Essentials™ Acondicionador Suavizante

Provee acondicionamiento profundo y promueve el mantenimiento de la superficie del cabello tratado químicamente, dejándolo suave, brillante y sedoso. Brinda acondicionador, suavizante y brillo inmediatos.

- Ayuda a reemplazar la apariencia de masa cabelluda perdida debido a los tratamientos químicos y mecánicos
- Ayuda a mejorar las señales visibles de cabello dañado
- Ayuda a mantener el cabello con una apariencia saludable, aunque se vea expuesto a la luz solar y al secado con secadora, y ayuda a aumentar la retención de color en cabello tratado químicamente

Mímate con dōTERRA® Spa

dōTERRA® SPA es una línea de productos infundidos con aceites esenciales CPGT® que brindan, en tu propia casa, una experiencia de spa aromática y mimosa. Cada producto ha sido cuidadosamente formulado con ingredientes naturales que dejan la piel suave, tersa y fresca todo el día.



Hydrating Body Mist

ROCÍO CORPORAL

¡Siéntete completamente rehidratado en todo tu cuerpo! Los beneficios aromáticos de nuestra mezcla de aceites esenciales Beautiful Captivating y las propiedades nutritivas del coco, el girasol y la pasionaria se combinan en este rocío hidratante para ayudarte a mejorar la apariencia general de la piel y dejarla lozana y radiante.



dōTERRA Loción para manos y cuerpo

dōTERRA SPA Crema para Manos y Cuerpo es una crema neutra sin perfume que nutre y suaviza la piel. Se mezcla perfectamente con nuestros aceites esenciales para brindar una experiencia personalizada.

- Se combina perfectamente con tus aceites esenciales favoritos para crear una experiencia aromática personalizada
- Ayuda a la piel a retener su humedad natural.
- La fórmula no grasosa es fácilmente absorbida por la piel, dejándola con una sensación y apariencia suave y tersa.



dōTERRA®

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Cada vez hay más problemas de salud por la falta de nutrientes en los alimentos que comemos, porque somos muy dependientes de los alimentos procesados y preparados. También existe una preocupación con muchos de los suplementos en el mercado por aquellas compañías que tratan de empacar demasiado en una píldora. Mega dosis en algunos nutrientes, además la falta de otros nutrientes, no es bueno. Ahora hay una alternativa diaria con el balance correcto.



Alpa CRS®

Alpha CRS+ contiene una mezcla antioxidante exclusiva para la longevidad celular exclusiva de dōTERRA®.

- Apoya una respuesta saludable al estrés oxidativo.
- Nuestros cuerpos están hechos de millones de células que cumplen un complejo sistema de comunicación y funciones sincronizadas. Este producto es un recurso importante para asegurar la función normal del sistema inmunológico del cuerpo. Puede prevenir el daño de los radicales libres a la estructura crítica de la célula.
- Contiene extractos botánicos, carotenoides y polifenoles.
- Apoya la producción de energía y actúa como un potente antioxidante en la mitocondria.



HECHO CON CÁPSULAS
VEGETALES BLANDAS



Microplex VMz®

Una completa fórmula nueva con más ingredientes biodisponibles diseñados para proporcionar solo las cantidades correctas de vitaminas, minerales y polifenoles que tu cuerpo necesita cada día.

- Incluye una mezcla equilibrada de vitaminas A, C y E, y un complejo de vitaminas B
- Contiene minerales extraídos de alimentos para apoyar la salud ósea y metabólica
- Optimiza la absorción de nutrientes con una mezcla de alimentos integrales y un sistema de administración enzimática
- Viene en cápsulas vegetales y no contiene trigo, lácteos ni gluten



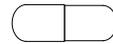
HECHO CON CÁPSULAS
VEGETALES BLANDAS



xEO Mega®

Con una mezcla exclusiva de lípidos marinos cultivados en tierra y micro-filtrados. xEO Mega es una adición útil a cualquier estilo de vida con la habilidad de dar al cuerpo un total de 900 mg de lípidos marinos micro-filtrados puros por porción.

- Muchos suplementos dietéticos se enfocan en beneficiar sólo un aspecto de nuestra dieta, sin embargo, xEO Mega fue diseñado para tener efectos de largo alcance en varias áreas vitales del cuerpo humano. Los ácidos grasos esenciales son importantes en la rutina diaria de toda persona
- xEO Mega es considerado un suplemento dietético útil capaz de brindarle al cuerpo varios nutrientes adicionales, como 20 mcg de vitamina D y 40 mg de vitamina E, que generalmente no se obtienen con la dieta
- Una porción de xEO Mega provee 900 miligramos de lípidos marinos puros microfiltrados, con 300 mg de ácido eicosapentaenoico y 300 mg de ácido docosahexaenoico



**HECHO CON CÁPSULAS
VEGETALES BLANDAS**



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

Cada vez hay más problemas de salud por la falta de nutrientes en los alimentos que comemos, porque somos muy dependientes de los alimentos procesados y preparados. También existe una preocupación con muchos de los suplementos en el mercado por aquellas compañías que tratan de empaquetar demasiado en una píldora. Ahora existe una alternativa diaria con el balance correcto de nutrientes. El exceso o falta de ellos no es saludable.



¡Ahorra más de 30% al comprar los 2 productos del Paquete de Nutrición Diaria!

Paquete de Nutrición Diaria

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS QUE CONTIENE: xEO MEGA Y Microplex VMz®



dōTERRA® Spa Crema de Rosa para Manos

La crema de rosa para manos dōTERRA SPA es una loción ligera y seductora con aceite esencial CPTG® de rosa que contribuye a la tersura y belleza de la piel. Esta sedosa fórmula contiene humectantes naturales que dejan las manos suaves, flexibles y nutridas. Conocido por sus propiedades favorecedoras de la piel, el aceite esencial de rosa enriquece esta loción con el auténtico y edificante aroma de pétalos de rosa.

- El aceite esencial de rosa búlgara es conocido por su habilidad para contribuir al brillo y la tersura de la piel.
- Los aceites de semilla de girasol y macadamia son conocidos por sus excepcionales propiedades humectantes y por su habilidad para retener humedad en la piel
- Fórmula no grasosa que es rápidamente absorbida, dejando la piel con una apariencia lozana, suave y tersa

dōTERRA Hope™ Touch (mezcla tópica)

dōTERRA Hope Touch™ (mezcla tópica) es una distinguida muestra de aceites esenciales que combina el fresco aroma de la bergamota con ylang ylang e incienso, para luego añadirle el dulce y ligero aroma del absoluto de grano de vainilla.

- Aplicala cada vez que necesites elevar el estado de ánimo
- Eleva el estado de ánimo con un aroma alegre y refrescante
- Aplicala en las muñecas, el cuello y los puntos de pulso, y hazla tu fragancia personal

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**