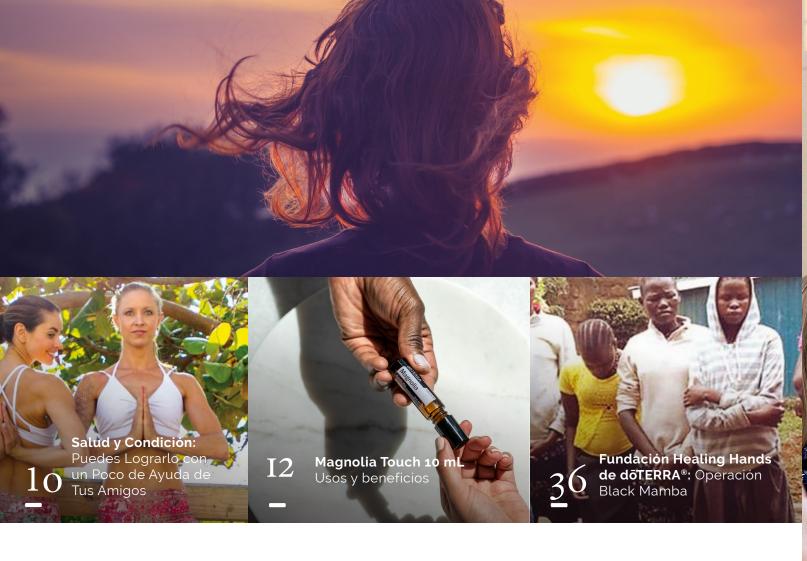


El bienestar es la integración completa de cuerpo, mente y espíritu – darnos cuenta que todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y queremos tiene un efecto sobre nuestro estado de bienestar.





En este número encontramos:

O4 Detrás de la Botella: En el Valle de las Rosas

Apoyando el Desempeño:
Nneka Ogwumike

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

18 Hogar:
Buscando la Conexión

22 Belleza:
Bellamente Hidratada

25 Reportaje Especial para Hombres: La Evolución de la Paternidad

Mezclas para Difusor: La Guarida Masculina

2 Reportaje Especial de Distribuidor: Evan Esguerra

dōTERRA®
Guía de Productos

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. REVISTA LIVING 03

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 montaña: 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.

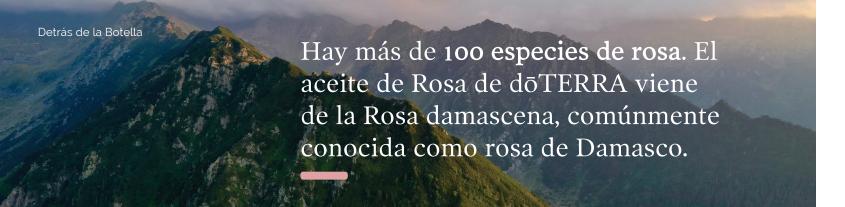
Con inviernos suaves, suelo arenoso y fuertes lluvias primaverales, este valle es uno de los mejores lugares de todo el planeta para cultivar rosas. Así que no es de sorprender que la rosa sea la flor nacional de Bulgaria. Y ésta es exactamente la razón por la que doTERRA decidió obtener el aceite esencial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

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.



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

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

El Festival de la Rosa

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

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

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

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



La Siguiente Cosecha

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

Pronto será tiempo de podar los rosales y comenzar a cultivar otra cosecha de las rosas de

la más fina calidad del mundo. Y así ha sido por 340 años, y si los habitantes del valle tienen algo que decir, seguirá siendo de la misma manera durante los siguientes siglos.





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

iSe 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 variable:

Cómo Utilizar el Aceite Esencial de Rosa

Uso Tópico

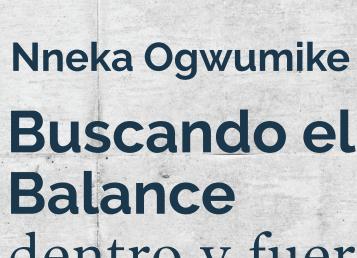
- + Aplica suavemente sobre cara, cuello y escote para ayudar a embellecer la piel.
- + Ayuda a las imperfecciones de la piel aplicando directamente sobre el área afectada dos veces al día.
- + Disfruta su inspirador aroma durante el día aplicando aceite de **Rosa** en los puntos de pulso (muñecas, cuello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

Uso Aromático

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

PRIMAVERA / VERANO 2020

PRIMAVERA / VERANO 2020



dentro y fuera de la Cancha

Conoce a Nneka, una nigerianaamericana 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 WMBA en 2016, y es ganadora de seis veces el All-Star en la WNBA.

Logros Personales

- + MVP de la WNBA en 2016 + Primera opción general
- + Campeona de la WNBA en 2016
- + Seis veces All-Star de + Graduada de la la WNBA
- en el draft de la WNBA
 - 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 córazón 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 basquetbol, quiere ser inspiración para que otras personas encuentren la grandeza dentro de sí mismas

Nneka comenzó a jugar basquetbol cuando tenía 12 años. Ahora que recuerda los primeros días de basquetbol, 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 basquetbol 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 estudianteatleta. 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

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 basquetbol 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 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, basquetbol, 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".

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, ipues 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 mantengà activa. Invita a otras familias de la colonia a una comida en el parque donde todos contribuyen. Forja amistades y ahorrate 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 dōTERRA 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.







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

Química del aceite esencial de magnolia

aceites de Ylang Ylang, Lavanda y Bergamota, todos ricos en alcohol linalol. Debido al alto contenido de linalol, Magnolia

Principales beneficios

Descripción aromática

- + Combinalo tópicamente con



Aceite Esencial

Cúrcuma

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

Cómo Utilizar el Aceite Esencial de Cúrcuma

- + Ingiérelo para aumentar la secreción de bilis.
- + Cuando sea necesario, usa Turmeric (cúrcuma) como tratamiento para manchas o como mascarilla facial apariencia de imperfecciones o darle a toda la piel un brillo saludable.
- de Turmeric (cúrcuma) cuando tengas molestias estomacales o gases.
- + Después de actividades extenuantes, incorpora el aceite de Turmeric (cúrcuma) en tu rutina de recuperación

Aceites que se mezclan bien con el aceite de Cúrcuma



Batido de piña y cúrcuma

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

Ingredientes:

1 taza de piña congelada ¾ taza de agua de coco

1 gota de aceite de Cúrcuma

1 plátano maduro

Una pizca de canela

2-3 cubitos de hielo

Instrucciones:

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



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, iy por supuesto que queremos también soluciones naturales para nuestros peludos!

Recuerda, los aceites esenciales de doTERRA® 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 doTERRA Breathe® o DigestZen®), son seguros para usar en mascotas diluidos con el Aceite de Coco Fraccionado de doTERRA 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
- + 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.



Salsa Barbecue Cítrica

iEsta salsa barbecue acidita realmente está llena de sabor y la puedes preparar en cuestión de minutos! Gracias a los aceites esenciales de Limón, Lima, Naranja Silvestre, Canela, Cilantro y Orégano, va perfecto con cualquier carne que eches a la parrilla.

Ingredientes:

- 3 tazas de ketchup
- 2 tazas de azúcar morena
- 1 taza de cebolla amarilla picada fino
- 3 dientes de ajo
- 2 gotas de aceite de **Limón**
- 2 gotas de aceite de **Lima**
- 2 gotas de aceite de **Naranja** Silvestre

- 1 gota de aceite de Canela
- 3 gotas de aceite de Cilantro
- 1 gota de aceite de Orégano
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de humo líquido
- ½ jalapeño, sin semillas ni tallo (opcional)

Instrucciones:

- 1. Combina todos los ingredientes en la licuadora.
- 2. Licúa hasta que la salsa esté suave.
- 3. Coloca sobre la carne o las verduras de tu elección.Refrigera la salsa restante para disfrutarla más adelante (Esta receta alcanza para unas cinco tazas).





Pastel de Vainilla y Limón

Ingredientes:

8 onzas de margarina

5 huevos

3 tazas de harina todo propósito

1 taza de maicena

1 cucharadita de sal

1 ¾ de taza de azúcar

8 cucharadas de maicena

2 ½ polvo de hornear

½ taza de leche

Cucharada de ralladura de limón

Crema Pastelera:

1 litro de leche

2 yemas de huevo

½ libra de azúcar

15 a 20 gotas de aceite esencial de

Limón

Procedimiento:

- 1. Cremar muy bien la margarina y agregar azúcar, los huevos uno a uno y la ralladura de limón, Cernir los ingredientes secos y agregarlos a la mezcla anterior. Alternando con la leche para la decoracón crema para batir y agrega el aceite esencial de Limón.
- 2. Veritr la mezcla para molde ya previamente preparado, y hornear 35 a 40 minutos. Esperar que se enfríe, cortar por la mitad y colocar lacrema pastelera.

Crema pastelera

- 1. En un recipiente colocar la leche, las yemas y el azúcar y las 8 cucharadas de maicena a fuego medio.
- 2. Cuando haya tomado consistencia no muy espesa se debe retirar del fuego y dejar en reposo.
- 3. Agrega las gotas del aceite esencial de Limón.
- 4. Coloca la crema pastelera en la mitad del queque y decoralo a tu gusto.







Batido energizante

Éste batido de piña es la bebida perfecta para comenzar tus mañanas.

Ingredientes:

2 rodajas de piña

Medio banano

3 cucharadas de avena

1 cucharada de azúcar

1 gota de aceite esencial de **Bergamota**

Receta Líder Mirna Renée Rango Premier

Instrucciones:

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





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. iLa 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. iComo 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.

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







Agrega sabor a tu agua con aceites esenciales



Invierte en popotes reutilizables

Bloqueador Solar Natural que puedes hacer en casa

1/4 de taza de aceite de coco

1/4 de taza de manteca de karité

1 cucharadita de aceite de semilla de zanahoria

2 cucharadas de óxido de zinc

2 a 3 gotas de aceite de Sándalo (hawaiano)

Instrucciones:

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





Un enfoque de Hidratación de la cabeza a los pies

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

Ingredientes

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

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 pie radiante.

Dato Curioso

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

Cómo se usa

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

Reportaje Especial para Hombres

La Evolución de la Paternidad

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



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

Infancia Temprana

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

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

Infancia Media

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

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

Adolescencia

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

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

Edad Adulta

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

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



Kit Atletas

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

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

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

- 1 botella de 5 mL de cada uno de los siguientes productos:
- · dōTERRA Breathe®
- On Guard®
- Lavanda
- · Melaleuca (árbol de té)
- Menta
- •1 tubo de 120 mL de Deep Blue® Rub (ungüento) en una compacta bolsa reusable con cremallera.

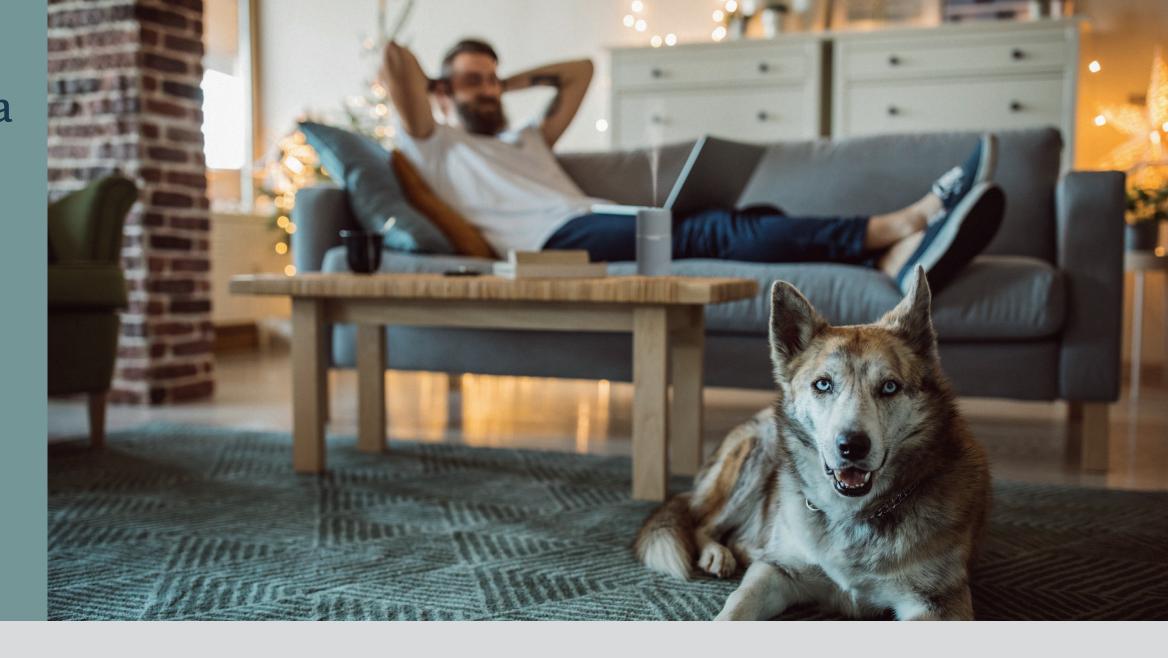
PRIMAVERA / VERANO 2020

REVISTA LIVING | 27



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 dōTERRA 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 dōTERRA Citrus Bliss® 2 gotas de Cedro **3** gotas de Abeto Siberiano 1 gota de Limón **1** gota de Naranja Silvestre







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 **dōTERRA 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 doTERRA 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 doTERRA Lavender Peace®, Copaiba y las Cápsulas Blandas de On Guard®+.

Trabajo duro. Todos los Días.

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

Dependiendo de la hora del día, Evan utiliza diferentes aceites esenciales que le ayudan a sentirse vigorizado o tranquilo. Para el difusor, utiliza Elevation y dōTERRA Citrus Bliss® por sus vibrantes aromas. También toma Naranja Silvestre, Limón o Toronja junto con su agua cuando está haciendo ejercicio. Por la noche, Evan toma Lavanda o Petitgrain con un vaso de agua caliente y utiliza dōTERRA Balance®, Adaptiy™ o Lavender Peace® 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 de la operación, la organización anti-trata Freedom Now Africa (FNA) identificó esta organización de tratantes mientras investigaban sospechosos buscados en conexión con trata infantil en la frontera con Uganda. En mayo de 2019, con apoyo financiero de la fundación Healing Hands de dōTERRA®, su investigación los llevó al rescate de 14 niñas y el arresto de seis tratantes.

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

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

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

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

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

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

Lo que descubrieron era realmente espantoso.

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 deiaban 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

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

Presentando la Evidencia

Armados con esta importante información, después de haber realizado todos los trabajos de campo necesarios, la FNA solicitó una junta con gobierno y agencias de seguridad pública. "Éste fue un momento crítico para la operación", dijo Chris Gay, presidente

de Freedom Now Africa. "No pensaban que algo así estuviera sucediendo en su ciudad. Pero no solamente estaba sucediendo, estaba sucediendo prácticamente en su patio trasero. Esta situación realmente abrió los ojos. Les presentamos la evidencia y ellos pudieron verla con sus propios ojos".

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

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

Operación Black Mamba

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

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

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

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

Chris Gay | Presidente de Freedom Now Africa

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

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

Las Secuelas del Rescate

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

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

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



Cuidando a los Sobrevivientes

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

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

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

Avanzando

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

Después de esta operación de rescate, la FNA ha ayudado a la policía a investigar, ubicar y arrestar tratantes conectados con las 96 víctimas. Puede ser difícil el proceso penal de estos criminales, pero con la información obtenida, la FNA puede ayudar a los fiscales en todos los casos contra ellos. Después de haber demostrado la conexión de la red de trata con grupos terroristas, la evidencia recolectada por la FNA será utilizada para apoyar agencias antiterrorismo en el Este de África. Gracias al trabajo de tantas personas y tantas agencias, la lucha contra la trata es fuerte, y sigue fortaleciéndose. Se han establecido relaciones, y un cierto nivel de confianza entre gobierno, seguridad

pública y agencias como la FNA. Ahora, los programas y operaciones anti-trata pueden avanzar más rápido. Aquéllos que están en la lucha contra la trata humana se sienten facultados y apoyados en maneras que no

Prevención de la Tragedia de la Trata de

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 doTERRA está poniendo sus

"Cuando dōTERRA paga salarios justos y a tiempo, o cuando la Fundación Healing Hands de dōTERRA® trae a socios económicos como Mentors International®, significa que hay más maneras económicas para que una familia en desventaja pueda prosperar. Reducir esta desesperación de verdad ayuda a que las comunidades aumenten la seguridad de las poblaciones más vulnerables", explica Missy Larsen, vicepresidente de filantropía e impacto comunitario de

Missy Larsen dice: "Luchamos por erradicar la trata humana a través de operaciones de negocios, prácticas e iniciativas filantrópicas todos los días". Esto es particularmente importante porque, con frecuencia, las compañías inadvertidamente permiten que haya trata de personas en sus cadenas de abastecimiento. Al prestar atención y aceptar la responsabilidad de lo que sucede a diario, las compañías verdaderamente pueden marcar una diferencia en la lucha contra la trata de personas.

dōTERRA va más allá. A través de su iniciativa de Abastecimiento de Co-Impacto, doTERRA 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 ESPERANZA







\$4.3 millones

fueron donados a la Fundación Healing Hands de dōTERRA®

4 organizaciones socias

dieron su apoyo



7,033 botellas

fueron entregadas a la Operación Underground Railroad





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, dōTERRA Breathe es una de las mezclas de aceites esenciales más populares. Gracias a su combinación de aceites esenciales refrescantes y vigorizantes, dōTERRA 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.

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

Cómo utilizar la Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe

Uso Tópico

- + Siente los efectos directos de doTERRA
 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 doTERRA 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

- + **dōTERRA 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 **dōTERRA Breathe** para crear un ambiente de calma. Disfruta la noche mientras tu habitación se llena con su fresco y mentolado aroma.

Guía de Productos

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

Kits de Inscripción

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



Esenciales del Hogar + Difusor Pétalo 2.0 Incienso 15 mL, Lavanda 15 mL, Limón 15 mL, Melaléuca



- A Puede usarse aromáticamente
- Puede usarse tópicamente
- Puede usarse internamente

Sensibilidad de la Piel

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



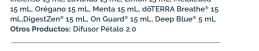
Slim & Sassy® (15 ml)

60206047

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

Otros Productos: Difusor Lumo

152.5 PV | Mayoreo: Q 1,665.00 | Menudeo: Q 2,220.00



236.50 PV | Mayoreo: Q 2,348.00 | Menudeo: Q 3,130.66





dōTERRA AromaTouch® + Difusor Pétalo 2.0 Botellas 5mL: doTERRA Balance®. Lavanda.

Menudeo: Q 1.708.00

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

60213536 Mayoreo: Q835.00

Esenciales para la Familia + Slim & Sassy® Botellas 5 mL: Lavanda, Limón, Menta, Melaléuca, Orégano Incienso, Deep Blue®,doTERRA Breathe®,DigestZen®, On Guard®. 115.5 PV | Mayoreo: Q 1,281.00 | Menudeo: Q 1,708.00



Aceites Esenciales Naturales

Aceite Esencial

 $\triangle \bigcirc \bigcirc \bigcirc$

Mavoreo: Q 171

60204571



Arborvitae Aceite Esencial Thuja Plicata

A T P 60201272

Mayoreo: Q 188



60204570 5ml | 27.50 PV Mavoreo: Q 222

Clary Sage

Salvia sclarea

15ml | 38.5 PV

A 1 | **P**

60204626





Cassia Aceite Esencial 60204623

Clove

Aceite Esencial

60201837

15ml | 15 PV

Mayoreo: Q 120

Eugenia carvophyllata

5ml | 20 PV Mavoreo: Q 162



Coriander Aceite Esencial Coriandrum sativum $A \cap O \mid S$

Bergamot

Aceite Esencial

Citrus bergamia

A00 S

Mayoreo: Q 235 Menudeo: Q 313

Cedarwood

Aceite Esencial

ATIS

60200532

15ml | 13.5 PV

Mayoreo: Q 111

660204548

60204547 15ml | 27.5 PV Mayoreo: Q 222



15ml | 27.5 PV Mayoreo: Q 222 Copaiba

Black Pepper

Aceite Esencial

Piper nigrum

A 1 1 1 S

Mayoreo: Q 188 Menudeo: Q 250

60204572 5ml | 23 PV

Cilantro







Cypress

Black Spruce

Aceite Esencial

60210438

5ml | 19 PV

Cinnamon

Mayoreo: Q 159 Menudeo: Q 211

Aceite Esencial

Mayoreo: Q 179

60205761

5ml | 22 PV

A D P 60201506 15ml | 16 PV Mayoreo: Q 132 Menudeo: Q 176



Melaleuca döTERRA On Guard® döTERRA Aromatouch®, Narania Silvestre, Menta, Aceite Fraccionado de Coco (115 ml) Otros Productos: Difusor pétalo 2.0

Mayoreo: Q 1,281.00

PRIMAVERA / VERANO 2020

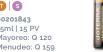
Aceites Esenciales Naturales



Eucalyptus Aceite Esencial Eucalyptus radiata



60201843 15ml | 15 PV





60201840 15ml | 28.5 PV



Lemongrass Aceite Esencial Cymbopogon flex

60201848 5ml | 10.5 PV avoreo: Q 85





60201472 15ml | 25 PV Menudeo: Q 273











Fennel Aceite Esencial Foeniculum vulgare



Helichrysum

Aceite Esencial

A 1 | **P**

60201424

Lime

5ml | 78.5 PV

Aceite Esencial

A D D S

15ml | 13.5 PV

Patchouli

A T P

60201826

15ml | 31 PV

Aceite Esencial

Pogostemon cablin

ayoreo: Q 252

lenudeo: Q 336

Sandalwood, Hawaiian

Aceite Esencial

60206280

5ml | 65 PV

Vetiver

60206281

15 mL | 36.5 PV

Aayoreo: Q 295

enudeo: Q 393

Santalum paniculatum

Mayoreo: Q 111

60204622

Citrus aurantifolia

Helichrysum italicum





Juniper Berry Aceite Esencial Iuniperus commun

Frankincense

Aceite Esencial

 $\triangle \bigcirc \bigcirc \bigcirc$

15ml | 73.5 PV

lenudeo: Q 794

60201474







60201423 15ml | 20 PV Mayoreo: Q 162







Essential Oil

Abies sibirica

15 mL. | 21 PV

Mayoreo: Q 171

Menudeo: Q 228

1 P

60201273









Wild Orange Aceite Esencial 60201839 15ml | 11.00 PV Mayoreo: Q 90







Aceite Esencial

 $\mathbf{A} \mathbf{D} \mathbf{O} | \mathbf{P}$

60201495

15ml | 22 PV

Mayoreo: Q 179

Menudeo: Q 238

Aceite Esencial

A T P

60201836

60211151

15ml | 20 PV

Mavoreo: Q 162

Peppermint Beadlet

Perlas de menta

125 Perlas | 13 PV

Menudeo: Q 146

Aceite Esencial

Tangerine

 $A \cap O \mid P$

15ml | 15.5 PV

Mayoreo: Q 128

Menudeo: Q 171

Ylang Ylang

Cananga odorata

Mayoreo: Q 301

Menudeo: Q 401

Aceite Esencia

A T P

60201865

15ml | 37 PV

60205385

Melaleuca alternifolia

Melaleuca (Tea Tree)

Lavandula angustifolia









Grapefruit













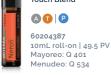


doTERRA Touch® Florales



60211125 10mL roll-on | 30 PV Mavoreo: Q247 Menudeo: Q329







Mezclas de aceites esenciales patentadas



dōTERRA AromaTouch®



60201933 15ml | 27.5 PV Mayoreo: Q 222 Menudeo: Q 295

A T S

60201849

5 mL | 33.5 PV

Menudeo: Q 364

Lavender Peace®

Mezcla de Aceites

A 1 P

60201844

15mL | 31.5 PV

Mayoreo: Q 256

Slim & Sassy®

Esenciales

60201504

15ml | 25.5 PV

Menudeo: Q 278

Aceite de Coco Fraccionado 60200602 115 mL | 12.5 PV Menudeo: Q 136

Mezcla de Aceites







A T P

60201486

15ml | 21 PV

layoreo: Q 171

















TerraShield® Mezcla de Aceites Esenciales





ATIS 60201860 15ml | 21 PV lenudeo: O 227

Elevation

60200416

15ml | 39 PV

On Guard®

Beadlet

60205556

Esenciales

A 1 P

660202315

30mL | 18 PV

Mavoreo: Q 166

Menudeo: Q 221

17 PV

125 cápsulas

Mayoreo: Q 141

TerraShield® Spray

Mezcla de Aceites

Mayoreo: Q 316

doTERRA Breathe®

Mezcla Respiratoria







dōTERRA Citrus

Mezcla Vigorizante

Bliss®

A D P

60201297

15ml | 15.5 PV

Mayoreo: Q 128

Menudeo: Q 170









60208521

5ml | 25 PV

Menudeo: Q 273







Mezcla mensual para

muieres

A T P

60204625

Intune®

Purifv®

Esenciales

A T P

60202713

15 mL | 19 PV

Mayoreo: Q154

60200411

15ml | 36.5 PV

Mayoreo: Q 295 Menudeo: Q 393

15ml | 25.5PV

Menudeo: Q 278

Mezcla de Concentración

REVISTA LIVING | 49 PRIMAVERA / VERANO 2020

doTERRA Emotional Aromatherapy®



6 botellas 5mL 157.5 PV | Mayoreo: Q 1,358 | Menudeo: Q 1,810



dōTERRA 5ml | 24 PV

Mezcla Alentadora 60204491

doTERRA Forgive®

Mayoreo: Q 196

60201512

5ml | 21 PV

Mayoreo: Q 171



A T S 60201270 5ml | 26 PV Mayoreo: Q 213 Menudeo: Q 283

doTERRA Console®

A T P

5ml | 39 PV Mayoreo: Q 316

dōTERRA Cheer®



doTERRA Passion®



60204492 5ml | 44 PV Mayoreo: Q 359 Menudeo: Q 478



5ml | 29.5 PV Mayoreo: Q 239

Productos Breathe®

doTERRA Breathe® Mezcla Respirator

ATIS 60201860

15mL | 21 PV Mayoreo: Q 171 Menudeo: Q 227

doTERRA Breathe® Barra de Vapor

A 1 | **P** 60203003

12.5 g / 0.4 oz | 5.5 PV Mayoreo: Q 75 Menudeo: Q 99

Breathe® Drops Caramelos duros a base de azúcar

A 1 | **P**

60209820 30 caramelos | 10.5 PV Mayoreo: Q 106 Menudeo: Q 141



Kit Esenciales para la familia



Kit de Introducción

60205555 Tres botellas de aceites esenciales de 5mL: Lavender, Lemon, Peppermint 16 PV | Mayoreo: Q 171 | Menudeo: Q 227



Esenciales para la familia

10 botellas de aceites esenciales y mezclas de 5mL Lavender, Lemon, Peppermint, Tea Tree, Oregano, Frankincense, Deep Blue®, döTERRA Breathe®, DigestZent®, On Guard®

120.5 PV | Mayoreo: Q 1,067 | Menudeo: Q 1,422



Kit AromaTouch Technique®

8 botellas de 5mL, un AFraccionado de Coco de 115 Aceite Fraccionado de Coco doTERRA Balance®, Lavender Tea Tree. On Guard. doTERRA AromaTouch®, Deep Blue, Wild 105 PV | Mayoreo: Q 939 | Menudeo: Q 1,251

Productos On Guard®



On Guard® Mezcla Protectora $A \cap O \mid S$ 0

60201503 15 mL | 33.5 PV

Menudeo: Q 364 On Guard® Drops Caramelos duros a base de

azúcar y aceites esenciales 60205550 30 caramelos | 10.5 PV Mayoreo: Q 106 Menudeo: Q 141

On Guard® Beadlets Mezcla Protectora

60205556 125 cápsulas | 17 PV Mayoreo: Q 141 Menudeo: Q 187

On Guard® Dispensador Espumoso

38030000 8 fl oz | 0 PV Menudeo: Q 22

On Guard® Loción Antiséptico

60208306 0,9 fl oz | 5 PV Mayoreo: Q 57 Menudeo: Q 75

On Guard® Dispensador Espumoso (Paquete de 3)

3 x 8 oz | o PV Menudeo: Q 57

On Guard® Espuma para Manos

Presentación 16 oz (473 mL) | 19.5 PV Mayoreo: Q 158 | Menudeo: Q 210

On Guard® Espuma para Manos (Paquete de 2)

8 oz | 236 mL | 35 PV | Mayoreo: Q 286 | Menudeo: Q 381

On Guard® Espuma para Manos con 2 Dispensadores

Pasta de Dientes

On Guard®

38910518

4 oz | 5.5 PV

Menudeo: Q 97

16 oz | 19.5 PV | Mayoreo: Q 192 | Menudeo: Q 255

On Guard® Pasta de Dientes (10 Muestras)

60201938

10 muestras | 2 g each | 0 PV Mayoreo: Q 37 Menudeo: Q 49



Productos Deep Blue®



Deep Blue® Mezcla Clamante

A T S

60201849 Botella 5mL | 33.5 PV Menudeo: Q 364

60201851 10mL roll-on | 67 PV Menudeo: Q 728

Deep Blue® Rub

38900518 4 fl oz | 120mL | 30.5 PV Mayoreo: Q 250 Menudeo: Q 333

Kit de Atleta

60204083 5 botellas de 5 mL más una crema Deep Blue® Rub | 68 PV Mavoreo: Q 640 Menudeo: Q 853



doTERRA Salon Essentials®



dōTERRA Salon Essentials® Sistema Para el Cuidado del Cabello

73.5 PV | Mayoreo: Q 662 | Menudeo: Q 882

doTERRA Salon Essentials® Shampoo Protector

8.46 fl oz / 250mL | 20.5 PV | Mayoreo: Q 166 Menudeo: Q 221

doTERRA Salon Essentials® Acondicionador Suavizante

60200580

8.46 fl oz / 250mL | 24 PV | Mayoreo: Q 196 Menudeo: Q 261

dōTERRA Salon Essentials® Suavizante & Shampoo Protector

dōTERRA Salon

dōTERRA Salon

Essentials® Brillo

Fijador Saludable

Raíz a Punta

Essentials® Suero de

60204068

24 PV | Mayoreo: Q 239 | Menudeo: Q 318

döTERRA Salon Essentials® Shampoo Protector (Paquete de 2)

60204073 60200578 20.5 PV Mayoreo: Q 299 Mayoreo: Q 209 Menudeo: Q 278 Menudeo: Q 398

döTERRA Salon Essentials® Acondicionador Suavizante (Paquete de 2) 60204071

Mayoreo: Q 239 Menudeo: Q 318

60200577 Mayoreo: Q 154

doTERRA® Spa



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

71.5 PV | Mayoreo: Q 803 | Menudeo: Q 1,070

Spa Kit Basics

Loción para Manos y Cuerpo, Jabón Corporal Refrescante

60204074 18 PV

Mayoreo: Q 196 Menudeo: Q 261

Spa Kit de Lujo

Restregador corporal, máscara de arcilla, mantequilla corporal 3 unidades

60204075 33.5 PV Mayoreo: Q 359 Menudeo: Q 478

Máscara de Barro Desintoxicante

4 oz | 113.4 g 60202285 12.5 PV Mayoreo: Q 124

Menudeo: Q 165

Jabón Corporal Refrescante

10.5 PV Mayoreo: Q 109 Menudeo: Q 145

Loción para Manos y Cuerpo

6.7 fl oz | 200mL 60202294 13.5 PV Mayoreo: Q 128

Loción para Manos dōTERRA Citrus Bliss®

2.5 oz | 75mL 60202236

Mayoreo: Q 59 Menudeo: Q 78

Loción para Manos

y Cuerpo (Paquete de 3) 60204390 Mayoreo: Q 324

Menudeo: Q 432

Jabón de Baño Humectante 4 oz | 45 g

60210582 5.5 PV Mayoreo: Q 58

Bálsamo Labial Original

Herbal 4.5 g 4.5 g 60202292 60202290 5 PV Mayoreo: Q 55 Mavoreo: Q 55 Menudeo: Q 73

Tropical Bálsamo Labial Paquete de 3 4.5 g

60202291 60204080 10.5 PV Mayoreo: Q 55 Mayoreo: Q 128 Menudeo: Q 170 Menudeo: Q 73

Lavender Peace® Barra

Hydrating Body Mist

de Baño

Mayoreo: Q 60

Menudeo: Q 80

4.2 fl oz | 125mL

Mavoreo: Q 221

Menudeo: Q 294

8 fl oz | 226 g

Mayoreo: Q 166

60202234

15.50 PV

Exfoliante Corporal

60209703

23 PV

dōTERRA Citrus Bliss® Jabón de Baño

60211223

5 PV Mayoreo: Q 58 Menudeo: Q 77



Crema Sólida Extrahidratante

60202856 15.5 PV Mayoreo: Q 149 Menudeo: Q 198

Correct-X®

15 mL | .5 oz 60201789 10.5 PV Mayoreo: Q 106 Menudeo: Q 141

Cuidado de la Piel



HD Clear® Mezcla Tópica

60202311 10mL roll-on | 22 PV Mayoreo: Q 179

HD Clear Kit

60204099 Mayoreo: Q 393 Menudeo: Q 523

HD Clear Loción Facial

60201296 50mL | 35.5 PV Menudeo: Q 386

HD Clear Espuma para lavado facial

60202313 50mL | 22 PV Mayoreo: Q 179 Menudeo: Q 238



Colección Cuidado de la piel Veráge®

60205479 73.5 PV Mayoreo: Q 721 Menudeo: Q 961

Suero Hidratante Immortelle Veráge®

60200553 15mL / .5 fl oz | 68.5 PV Mavoreo: Q 555 Menudeo: Q 740

Humectante Veráge®

60200582 30mL / 1 fl oz | 29.5 PV Mayoreo: Q 239 Menudeo: Q 318

Tónico Veráge®

50mL / 1.7 fl oz | 23 PV Mayoreo: Q 188 Menudeo: Q 250

Limpiador Veráge®

60mL / 2 fl oz | 26 PV Mayoreo: Q 213

Vitaminas y Suplementos



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

120 cápsulas cada uno | 67 PV | Mayoreo: Q 679 | Menudeo:



döTERRA Microplex VMz® Suplemento alimenticio

60204559 120 cápsulas 41.5 PV Mayoreo: Q 337

000



xEO Mega® Complejo Multivitamínico

120 cápsulas 52 PV Mayoreo: Q 423



Alpha CRS®+ Antioxidante

60206100 120 cápsulas 73 PV Mayoreo: Q 593 Menudeo: Q 790

