



REVISTA

LIVING

La fortaleza
de dōTERRA

Más que tan solo una
compañía de aceites esenciales

60

EN ESTE NÚMERO TAMBIÉN

Hogar
Bienvenido a tu hogar

34

Reportaje especial para hombres
Se todo un chef en la parrilla

42

dōTERRA OTOÑO / INVIERNO 2020
Solo para uso en los Estados Unidos



“Un árbol es como un bebé que crece.
Este árbol, como otros iguales,
crecerá... y dará soporte a muchos
proyectos en el futuro. Ésta es la
herencia del país de Omán.”

Ashad

Socio de Incienso dōTERRA®



56 **dōTERRA Healing Hands Foundation®:**
Después del rescate: El efecto residual



14 **dōTERRA:**
Apoyando el Desempeño
India Arie



28 **La voz del veterinario:**
Tributo a los peluditos



34 **Hogar:**
Bienvenido a tu hogar



42 **Reportaje especial para hombres:**
Se todo un chef en la parrilla

ō
PROMO

Aceite Esencial Destacado



Cedro

Juniperus virginiana

El imponente cedro rojo puede crecer hasta una altura de 100 pies, más de 30 metros, y sobrevivir bajo las condiciones más difíciles. Y es de este sorprendente árbol que dōTERRA abastece su aceite puro de Cedro. La determinación y la firmeza del cedro rojo se traducen con belleza en un poderoso aceite esencial.

A través de los siglos, los cedros han impactado a diversas sociedades. Por ejemplo, se cree que el aceite de cedro de Libano fue uno de los primeros aceites esenciales que se extrajeron. En otro lugar del mundo, los egipcios usaron el cedro dentro de sus rituales de embalsamamiento.

Hoy, este increíble aceite esencial sigue dejando su marca. El Cedro, con su aroma amaderado, sirve para repeler insectos, crear ambientes confortables y promover una piel limpia.

Dato Curioso

El aceite esencial de Cedro dōTERRA proviene de las sobras de la industria maderera, por lo que es un producto libre de desechos y de abastecimiento sustentable.

Cómo usar el Cedro

Uso aromático

- + Puede difundirlo después de un largo día para un aroma de paz y calma.
- + Aplique una gota en una bola de algodón, adentro del ropero, para ahuyentar a las polillas.
- + Aplique unas gotas en el suelo de la regadera para un aroma de tranquilidad y calma.

Uso tópico

- + Una o dos gotas en la crema humectante promueven una piel limpia y de aspecto saludable.
- + Unas gotas en las plantas de los pies antes de dormir, ayudan al descanso nocturno.

En este número también encontramos

04 **Detrás de la Botella:**
Alimentando el futuro del Incienso

08 **Pregúntele a los doctores:**
Una mirada profunda a la difusión de aceites

16 **Salud y bienestar:**
Vive la mejor vida posible

22 **Reportaje especial para niños:**
La tradición familiar de los (inserta tu apellido)

38 **Belleza:**
Date una nutrición natural sin importar tu edad

46 **Mezclas para difusor:**
Días festivos

50 **Reportaje especial de distribuidor:**
Con la nutrición de la naturaleza

60 **La fortaleza de dōTERRA:**
Más que tan solo una compañía de aceites esenciales

65 **dōTERRA Guía de productos**

CORREO ELECTRÓNICO DEL EDITOR: Living@doterra.com

Alimentando el futuro del Incienso

Desde la antigüedad, civilizaciones tan diversas como los egipcios, asirios, persas, macedonios y kushitas han valorado la resina de Incienso. Tal vez la mención más famosa, como nos cuenta el Evangelio hebreo según Mateo, sea la visita de los Reyes Magos que fueron a visitar a Jesús desde Arabia llevándole este obsequio, como símbolo de deidad.

Por milenios, las resinas de Incienso han sido buscadas y hoy siguen siendo componente esencial de la que se cree es la más antigua cadena de abastecimiento global. Esta ruta, que frecuentemente se llama la Ruta del Incienso, es un camino de 2,000 millas, más de 3,000 km, que data de hace unos 5,000 años. Las caravanas de camellos viajaban por más de 60 días por la Ruta del Incienso, saliendo de las montañas de Omán, hasta las costas del Mediterráneo y más allá.

Los árboles *Boswellia*, o de incienso, se encuentran principalmente en el sur de la Península Arábiga y el Cuerno de África, crecen en climas inhóspitos, frecuentemente calurosos, secos y yermos. El aceite que se produce a partir de su resina se conoce, con toda justificación, como el Rey de los aceites. Sus propiedades se han usado históricamente para diversas prácticas relacionadas con la salud y su reputación sigue siendo tan sólida como hace miles de años. En dōTERRA, traemos con nosotros este sentido de la historia y nos enorgullece nuestro papel esencial para continuar con la tradición de unir al Oriente con el Occidente, y llevar el aceite de Incienso por todo el mundo.

Estrategia de sustentabilidad del Incienso

Aún queda mucho por entender y verificar sobre la salud general de los bosques en las regiones donde crecen los árboles *Boswellia*, pero sí sabemos que, en décadas recientes, el género *Boswellia* ha enfrentado factores que amenazan la salud y la longevidad de los bosques. En ciertas áreas, como Etiopía, la conversión de la tierra y el sobrepastoreo del Ganado, que previene el nuevo crecimiento de los bosques, es un desafío para los árboles. En otras regiones, como Somalilandia y Puntlandia, la sobreexplotación y las prácticas de cosecha inadecuadas han dañado los árboles de algunas regiones, afectando la salud de los bosques.

Nuestra visión es una de bosques de Incienso que florecen, de comunidades locales que se benefician de las prácticas y manejo sustentables de los árboles *Boswellia* y de familias que siguen teniendo acceso al aceite esencial CPTG® de Incienso, ahora y en futuro lejano. Como parte de esta visión, y como líder global de Incienso, participamos activamente en una estrategia integral de sustentabilidad, de tres frentes, que incluye cosechas sustentables, propagación y liderazgo en conservación ambiental.





ō
PROMO

Aceite Esencial
Destacado

Incienso

Género de plantas: *Boswellia carterii sacra, papyrifera y frereana*



Cosechas sustentables

El primer frente de la estrategia de doTERRA consiste en asegurar que nuestro aceite esencial de Incienso se produce a partir de la resina cosechada de manera sustentable. Trabajamos con comunidades locales para cosechar y con instituciones de investigación para dar capacitación y facilitar el intercambio de conocimiento sobre las mejores prácticas de cosecha sustentable. También usamos datos recolectados en campo y por satélite para determinar la salud y la población de árboles, así como para monitorear los cambios con el tiempo. Cada región y cada árbol son únicos. Así, adaptamos nuestra estrategia a las necesidades locales del ambiente y de nuestros socios.

Propagación

El segundo frente de nuestra estrategia se refiere a la propagación. Este proceso consiste en establecer grandes números de nuevos árboles jóvenes, de semillas y esquejes. La propagación es necesaria para mantener y restaurar las poblaciones de los bosques en áreas amenazadas por cambios en el uso del suelo, incendios, pastoreo o sobreexplotación. doTERRA sigue financiando el desarrollo de viveros y esfuerzos de reforestación en Somalilandia, Etiopía y Omán.



Liderazgo en conservación ambiental

El tercer frente involucra el liderazgo en conservación ambiental, elemento base de los Principios Guía de Abastecimiento de doTERRA y las iniciativas de Co-Impact Sourcing® en todo el mundo. En el caso del aceite de Incienso, el proceso incluye construir las capacidades de los propietarios de la tierra y el gobierno para manejar los recursos forestales de manera sustentable y responsable, lo que, a su vez, ayuda a conservar la biodiversidad, mantener y mejorar la calidad y carácter del paisaje y respaldar el modo de vida de la gente. De hecho, una meta clave de la estrategia global de doTERRA es ayudar a crear un sistema donde las comunidades locales se puedan beneficiar con productos naturales producidos de manera sustentable.

Con miras al futuro

En doTERRA, tomamos muy en serio nuestras responsabilidades globales y seguimos haciendo nuestro mayor esfuerzo por cuidar del género *Boswellia*, pero no podemos solos. A final de cuentas, el futuro del incienso depende de la colaboración. A sabiendas de ello, trabajamos con las comunidades locales, ONG, instituciones de investigación y socios de la cadena de abastecimiento, haciendo incidencia en toda la industria para trabajar juntos y compartir las mejores prácticas para la sustentabilidad. Reconocemos la importancia del monitoreo y la capacitación con nuestros socios, mientras proactivamente nutrimos a los árboles y a las comunidades que los cuidan. También conocemos la importancia de lograr un mayor entendimiento de las prácticas de cosecha, tanto antiguas como actuales, para mantener nuestra vista en un futuro sustentable.

Nos enorgullece ser líderes en la conservación y la propagación de estos tesoros de árboles. Cuidando de nutrir al género *Boswellia* y cosechando estas sorprendentes resinas de manera consciente, protegeremos a los árboles de Incienso y al aceite esencial de Incienso por generaciones.

Método de destilación: Destilación por vapor

Descripción aromática: Cálido, a especias y limpio

Parte de la planta: Resina

El rey de los aceites

En el mundo de los aceites esenciales, el Incienso es soberano. El Incienso, conocido como el rey de los aceites, ha sido valorado por más de 5,000 años por su rico aroma y grandes beneficios naturales. Desde el bienestar digestivo*, hasta el bienestar de la piel, el aceite esencial de Incienso tiene muchos y maravillosos beneficios. Gracias a la miriada de usos de este aceite, no queda lugar a duda de por qué era considerado la más valiosa posesión de una persona en la antigüedad.

El Incienso se destila de la resina de los árboles *Boswellia*. Hay docenas de especies de *Boswellia*, pero solo cuatro producen el verdadero aceite de Incienso. doTERRA usa las cuatro especies para producir un aceite esencial de Incienso que desborda beneficios.

*Estas declaraciones no han sido revisadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de EUA. Este producto no está previsto para el diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de enfermedades.

Dato Curioso

El Incienso proviene de las "lágrimas" resinosas de árboles en los que cuidadosamente se hacen incisiones para "sangrar" al árbol. ¡Si los árboles de incienso reciben los cuidados adecuados, pueden producir lágrimas por cientos de años!

Cómo usar el aceite esencial de Incienso

Uso tópico

- + Diluir y aplicar tópicamente para reducir la apariencia de imperfecciones en la piel.
- + Frotar en las manos después de un largo día para un efecto cálido y calmante.

Uso interno

- + Tomar una o dos gotas internamente en una Cápsula Vegetal para promover una función celular saludable.*
- + Colocar una gota bajo la lengua para promover una respuesta inmune saludable.*

Uso aromático

- + Difundir para crear una atmósfera relajante y apacible.
- + Usar durante la meditación para una experiencia aromática relajante.

Pregúntele a los doctores

Una mirada profunda a la difusión de aceites



¿Cómo funciona un difusor?
¿Cómo dispersa el aceite esencial?

Hay cuatro tipos básicos de difusores de aceites esenciales, todos funcionan de manera un poco diferente. El tipo más común probablemente sea el ultrasónico, que usa agua y frecuencias electrónicas para dispersar un vapor fino de aceite esencial. Un difusor nebulizador no requiere agua para rociar el vapor de aceite esencial, en lugar de ello, usa una corriente de aire de alta presión. Un difusor de evaporación tiene un ventilador integrado que hace pasar el aire a través de un filtro que tiene aceites esenciales. El flujo de aire hace que los

compuestos volátiles se vaporicen y dispersen. Finalmente, un difusor de calor evapora los aceites esenciales, cambiándolos de líquido a gas. Aunque el calor es una forma popular de difusión, es bueno recordar que muchos compuestos de los aceites esenciales son delicados y pueden verse afectados por el calor directo.

Cada tipo de difusor de aceite esencial tiene ventajas y desventajas, que dependen del usuario, del ambiente y hasta del tipo de aceite esencial.



¿Cuál es el mejor difusor de aceites esenciales? ¿Por qué?

El mejor difusor de aceites esenciales para ti depende de varios factores, por ejemplo, dónde lo vas a usar, tus preferencias personales y qué aceites esenciales vas a usar. Un difusor ultrasónico convencional es un buen punto de partida, especialmente para las personas. El vapor que dispersa es una combinación de agua y aceite esencial, lo que significa una experiencia más controlada al agregar la cantidad justa de aceite esencial para una experiencia olfativa finamente afinada (sentido del olfato).

Si buscas una experiencia aromática más intensa, agrega gotas individuales, hasta encontrar el equilibrio y la mezcla perfectos. Si estás difundiendo en espacios grandes para más personas, funcionaría mejor un difusor nebulizador. Los difusores nebulizadores no usan calor ni agua, el vapor que dispersan es tan solo de aceites esenciales vaporizados, así pueden iluminar y refrescar el ambiente en espacios grandes.

Los difusores de evaporación tienen sus propias ventajas. Son particularmente útiles cuando no se desea ruido. Un difusor de evaporación puede ser lo mejor cuando estás meditando, estudiando o te quieres enfocar.



¿Qué aceites esenciales puedo usar en un a difusor? ¿Cuánto debo usar?

Qué aceites esenciales difundir depende de tu gusto y del efecto que buscas. Los aromas cítricos, florales y leñosos se encuentran entre los aceites más populares seleccionados para usos aromáticos. Otros aromas pueden ser contradictorios para la difusión, como el orégano.

Si no tienes una lista de aceites esenciales favoritos, usa la Rueda Química de Aceites dōTERRA para ver algunas opciones. Todos tenemos respuestas individuales a los aromas y la estimulación olfatoria, y algunos aceites esenciales tienen aromas más potentes que otros, así que lo mejor es siempre empezar con la cantidad más reducida. Si estás usando un difusor ultrasónico convencional, generalmente se recomienda que, para dispersar un vapor de agua y aceite esencial, se empiece con tres a cinco gotas, y luego se cambie esta cantidad según la experiencia y las preferencias personales.



¿Por cuánto tiempo debo operar el difusor a la vez?

El sistema olfativo es asombrosamente complejo; las personas tienen más de 400 tipos de receptores olfativos y 50 millones de ellos en la cavidad nasal. Aquí hay algunas consideraciones simples que ayudarán a mejorar tu experiencia aromática.

El uso aromático de aceites esenciales es un método constante. Comienza tu experiencia aromática con una pequeña cantidad de un aceite esencial como modelo de introducción bueno y eficaz. La cantidad de aceite añadido para la difusión se puede aumentar según se determine la preferencia personal.

Aunque el uso constante del aroma es placentero, su eficacia puede mejorarse cambiando los perfiles aromáticos de forma intermitente. La difusión de una variedad variable de aceites esenciales de vez en cuando aumentará su capacidad para abordar las necesidades individuales y cambiantes. Por ejemplo, cítricos durante el día para un aroma refrescante y estimulante, Lavanda por la noche para un aroma relajante.

Además, agregar un período de tiempo o ciclo específico para la difusión puede aumentar la percepción y la sensibilidad del aroma. No hay una cantidad de tiempo conocida durante la cual uno deba difundir, pero períodos de tiempo más cortos, ►



¿Difundir aceites esenciales es seguro para mis pulmones?

Hay un gran número de investigaciones clínicas que se han enfocado en el uso aromático de los aceites esenciales en diferentes poblaciones, y los datos recolectados muestran que los efectos adversos son poco frecuentes.

La difusión de aceites esenciales al medio ambiente se considera un modelo activo de dilución. Los compuestos aromáticos de los aceites esenciales son perceptibles incluso en pequeñas cantidades. La difusión de aceites en un mayor volumen de aire para tu preferencia aromática personal se puede hacer con confianza.

Una de las ventajas de difundir los aceites esenciales es la interacción con el sistema respiratorio. Se cree que el uso aromático de aceites esenciales genera poco riesgo y proporciona una variedad de beneficios. Para las inquietudes relacionadas con las necesidades respiratorias personales, muchos proveedores de atención médica ahora están familiarizados con los aceites esenciales y pueden ayudar a definir su uso recomendado. ►

con mayor frecuencia, pueden proporcionar una experiencia más intensa. Los períodos más prolongados de difusión sostenida pueden ayudar a prolongar la experiencia. Sin embargo, en algunos casos, la percepción del aroma puede no ser tan profunda al final de la difusión ininterrumpida.

La seguridad siempre debe ser tu prioridad, incluso con el uso de aromáticos, así que asegúrate de seguir las pautas de usos recomendados.





Laluz™
Ilumínate

Este bello y nuevo difusor ilumina todas las habitaciones. Difunde los potentes aceites esenciales que amas y en los que confías con un rayo de sol adicional.



Dos ajustes de luz ambiental



Tanque de agua grande con capacidad para 120 mL



Cobertura de 330 pies cuadrados

Roam™
Transita con libertad

Ahora, difundir tus aceites esenciales favoritos es más fácil que nunca. Gracias a su difusión inalámbrica, Roam puede ir a donde quiera que vayas.



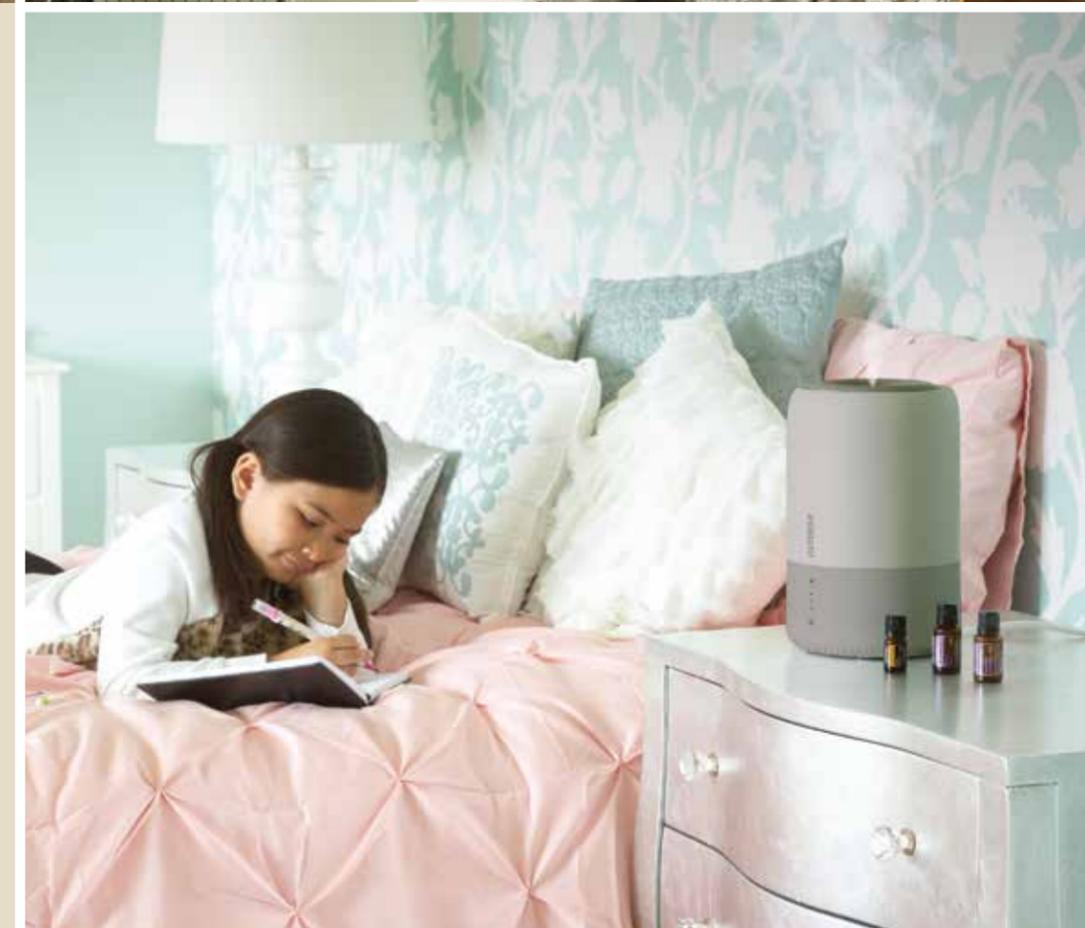
Difusión inalámbrica con batería recargable



Creado responsablemente con materiales respetuosos con el medio ambiente



Cuatro horas de difusión continua u ocho horas de difusión intermitente



Humidificador con Aroma Dawn™
Sueño inteligente

Finalmente, un difusor con calidad dōTERRA que es también el perfecto humidificador. Crea el máximo nivel de comodidad en cualquier habitación de tu hogar y descubre el verdadero significado del mejor ambiente para dormir.



Modo de sueño inteligente que ajusta el nivel óptimo de humedad



22 horas de difusión continua



12 meses de garantía

Crea la música que te gusta

Toda la familia de India Arie es musical, así que no te sorprendas de que haya empezado a cantar desde que era pequeña. “Aprendí los días de la semana con una canción original compuesta por mi madre”, nos cuenta India. “Mi madre era cantante y compositora, y nunca sentí que estuviera entrenando. Era algo natural para mí”.

La música era tan natural, que para 20 años India ya componía profesionalmente y, siete años más tarde, ganó su primer Grammy. Al preguntarle qué es lo que más le gusta del canto, India comenta “Es difícil de explicar qué me gusta del canto. Tener algo que amas y que es una parte integral de tu cuerpo es una bendición. Poder crear una Hermosa canción que sale de tu cuerpo es un sentimiento especial”.

Las cosas que importan

Para India, una de las mejores partes de crear música es el impacto que tiene en los demás. “Escucho las historias de personas que se han conectado con mi música, que les ha ayudado cuando han tenido cáncer, que han caminado al altar con ella”. Y de todo lo que India ha logrado, esto es lo que más le enorgullece de su carrera.

Además de su música, India usa su plataforma para compartir aquello que es importante para ella y para expandir su impacto. “Mi edad, y mi madurez espiritual, me dan mucho que quiero compartir”, nos dice. Ahora, cuando sube al escenario, nos brinda un híbrido entre canto y habla. Cuando habla de sus conciertos, los llama “cancioversaciones”. Con esta combinación, India puede mandar mensajes más profundos. Parte central de su mensaje y su imagen, es la aceptación de sí misma, sentir compasión e inspirar fidelidad a uno mismo.

Encontrando su poder más alto

India ha vendido 10 millones de discos en todo el mundo, lo cual no es una hazaña pequeña. Para India, lo más difícil ha sido la industria de la música misma. En 2009, cansada de los juegos políticos y las manipulaciones de la industria, empacó sus cosas y se fue a vivir a la costa del Pacífico noroeste.

Lejos de todo, India se dio cuenta que hacía todo lo que los demás le decían que hiciera. “Cuando volví, hacía las cosas a mi manera. Había llegado a lo más alto del poder en mi negocio”, explica.

¿Cómo es que sigue navegando a través de las dificultades? Dice que lo toma un día a la vez. Después de todo, la industria es un vehículo para la música. Ahora, está a cargo de su música y de su negocio. Cuando necesita un descanso para reconectarse consigo misma, sale a disfrutar de la naturaleza que, para India, es sanador.

Un poco de ayuda de la Madre Tierra

El padre de India, que fuera atleta profesional, le enseñó a mantener un cuerpo saludable desde temprana edad. Al crecer, a India le gusta encontrar nuevas maneras de cuidarse de forma natural e independiente. India tiene una rutina que le ayuda cuando está de gira. El día que tiene presentación, se levanta más tarde para descansar lo más que pueda. Hace estiramientos al menos por 15 minutos para ayudar a su cuerpo a despertar y hace yoga. Luego, saca sus aceites esenciales.

Sus aceites preferidos son **Árbol de Té**, **Lavanda** y **Romero**, en especial Romero. “Uso aceite de Romero para muchas cosas”, dice India. “Cuando estoy de gira, llevo 15 botellas conmigo. Lo uso todos los días en la regadera. Lo difundo, llevo una botellita rociadora con Romero, lo inhalo y muchas cosas más”.

Los aceites esenciales son un obsequio para su vida, uno que adora compartir con las personas que conoce, incluyendo amigos y miembros de la banda. Pero lo que de verdad le encanta es compartirlos con su madre. “iEn cuanto a mi mamá, me aseguro que esté bien surtida de todo!”.

Por último

Cuando le preguntamos si tenía algún consejo para quienes aspiran a ser cantantes o compositores, compartió algunos pensamientos. Aunque se trata específicamente de consejos sobre música, es mejor consejo cuando se trata de llevar una vida feliz:

“No busques hacer música que crees que le va a gustar a la gente. Haz música que te guste a ti. ¡Se tú mismo!”.

Lista de aceites esenciales favoritos de India



Romero



dōTERRA Breathe®



Lavanda



Adaptiv®



Árbol de Té



Limoncillo



Menta

Las cifras no lo son todo, pero algunas cifras relacionadas con India son impresionantes:



Ganadora de 4 Premios Grammy (22 nominaciones)



10 millones de discos vendidos (en todo el mundo)



8 álbumes lanzados



4 Premios de Imagen NAACP

Vive la mejor vida posible

Nutre tu cuerpo, tu mente y tu espíritu y empieza a vivir la vida que mereces

¿Alguna vez has tenido una experiencia tan Hermosa que te has detenido por tan solo un momento para agradecer? ¿Qué fue lo que hizo de ese momento, de esa experiencia, algo significativo? Es probable que ha sido algo para cuidar tu cuerpo, para desarrollar una relación importante o para expandir tu mente. Tal vez te sentiste así admirando un radiante amanecer después de una difícil escalada, o cuando acostaste a los niños después de un día de diversión, o cuando elegiste un libro que cambió tu perspectiva de la vida.

Son experiencias como éstas las que nos ayudan a tener la mejor vida posible. ¿Pero qué puedes hacer para vivir más momentos como estos? Aquí te presentamos algunas ideas que te ayudarán en tu viaje hacia la mejor vida posible.

Mantente activo y feliz

Estar activo es uno de los primeros pasos para lograr la mejor vida posible. Aunque suena como lo último que querrías hacer, mover tu cuerpo muchas veces es justo lo que necesitas.

Nutre a tu cuerpo a través del movimiento. Probablemente esto signifique algo diferente para cada quien. Para algunos, puede ser practicar yoga. Para otros, puede ser un divertido viaje en bicicleta con los niños. Lo importante es que escuches a tu cuerpo y no te compares con los demás. Enfócate en mantenerte activo cada día, de manera que se sienta bien para ti y para los que te rodean.

Cuando necesites recuperarte después del gimnasio, de una excursión difícil, o de mantener el paso de tus hijos o nietos, usa **Deep Blue® Rub** para obtener ese sentimiento que alivia.

¡Nos perdemos en los retos del ejercicio, en desarrollar músculo y en perder peso, cuando lo que necesitamos es simplemente enfocarnos en mover el cuerpo!

Conviértete en un aprendiz de por vida

Mantener la mente activa es tan importante como mantener el cuerpo activo. No importa si decides emprender un nuevo pasatiempo, o la jardinería, o si quieres aprender algo nuevo, como astronomía, ser aprendiz de por vida es una parte muy importante de vivir la mejor vida posible.

Aparta tiempo suficiente para nutrir tu mente. Puede ser tan sencillo como sacar un libro de la biblioteca, sobre algún tema del que quieras aprender más. También puedes buscar una clase que te interese en alguna universidad o escuela.

Puedes encontrar videos, artículos y tutoriales interesantes al alcance de tus manos, sobre cualquier tema que te imagines, en Internet. Las posibilidades para nutrir tu mente son infinitas.

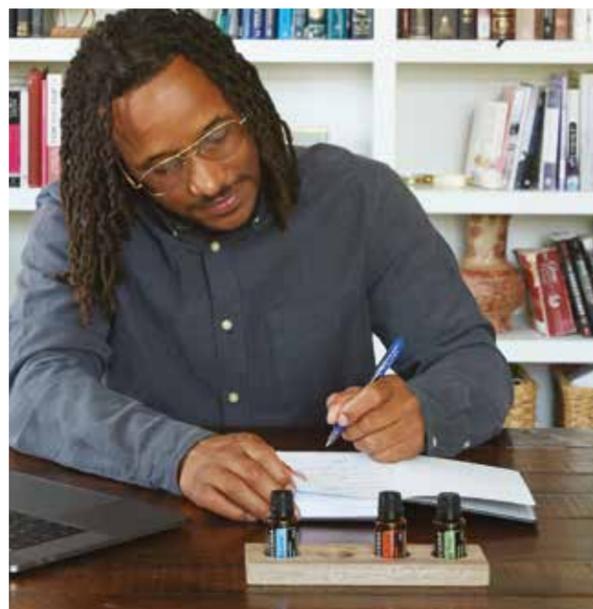
Para complementar tu aprendizaje, difunde aceite de Romero para crear un ambiente revitalizante mientras estudias.



Da prioridad a tus relaciones

Otro paso importante en el viaje hacia la mejor vida posible es nutrir tus relaciones. Tómate un momento para preguntarte si eres el amigo, la pareja, la hermana, el vecino, el padre o la madre que quieres ser. ¿Hay algo que puedas hacer para fortalecer una relación? Programa un almuerzo con alguien a quien no hayas visto en mucho tiempo, planea una cita especial con tu pareja o aparta tiempo para hacer manualidades con los niños. Son las pequeñas acciones las que realmente nutren una relación.

Para ayudar a crear el ambiente perfecto, prueba las mezclas como **dōTERRA Peace®** o **dōTERRA Forgive®** para motivar una comunicación abierta y una atmósfera de contenido.



Dale combustible a tu cuerpo

Para vivir la mejor vida posible, debes prestar atención a lo que pones en tu cuerpo. Es fácil sentirnos desalentados a desarrollar y mantener una dieta saludable con todo lo que escuchamos sobre el azúcar, los alimentos procesados, las toxinas y más.

El truco, es empezar con algo pequeño. Incorporar un arcoíris de frutas, verduras y alimentos integrales en las comidas y los refrigerios. Por ejemplo, puedes agregar bayas frescas y espinacas a tu batido por la mañana, y comer zanahorias y apio como colación durante el día, o comerte una jugosa naranja en el almuerzo. Nutrir tu cuerpo con cambios sencillos como estos puede marcar una diferencia definitiva en cómo te sientes.

Para complementar tu dieta saludable, usa la mezcla de aceites esenciales **DigestZen TerraZyme®** o **DigestZen®** para promover la buena digestión.* Con alimentos sanos y poderosos productos digestivos de tu lado, verdaderamente te sentirás lo mejor que es posible.*

Descansa, relájate, restablécete

En un mundo que parece estar en constante movimiento y cambio, a veces lo que necesitas es ponerte en pausa. El descanso es parte esencial de la mejor vida posible. Cuando duermes lo suficiente, eres más capaz de dedicarte por completo a lo que necesitas y quieres hacer durante el día.

Hay diferentes maneras de lograr un mejor sueño nocturno. Disfruta de un baño caliente al final de un largo día para relajarte y desconectarte. Antes de dormir, también debes reducir tu tiempo en frente de la pantalla. En lugar de revisar tus medios sociales, acomódate con un libro o escribe en tu diario. Si tu mente está funcionando a toda velocidad antes de dormir, trata de aclararla con una rápida sesión de meditación.

Cuando hagas del descanso una prioridad, verás que empiezas a sobresalir en otras áreas de tu vida y a estar verdaderamente presente en el momento. Si necesitas ayuda para nutrir tu cuerpo con el descanso, usa la **Mezcla Relajante dōTERRA Serenity®** para crear una atmósfera tranquila antes de dormir. También puedes

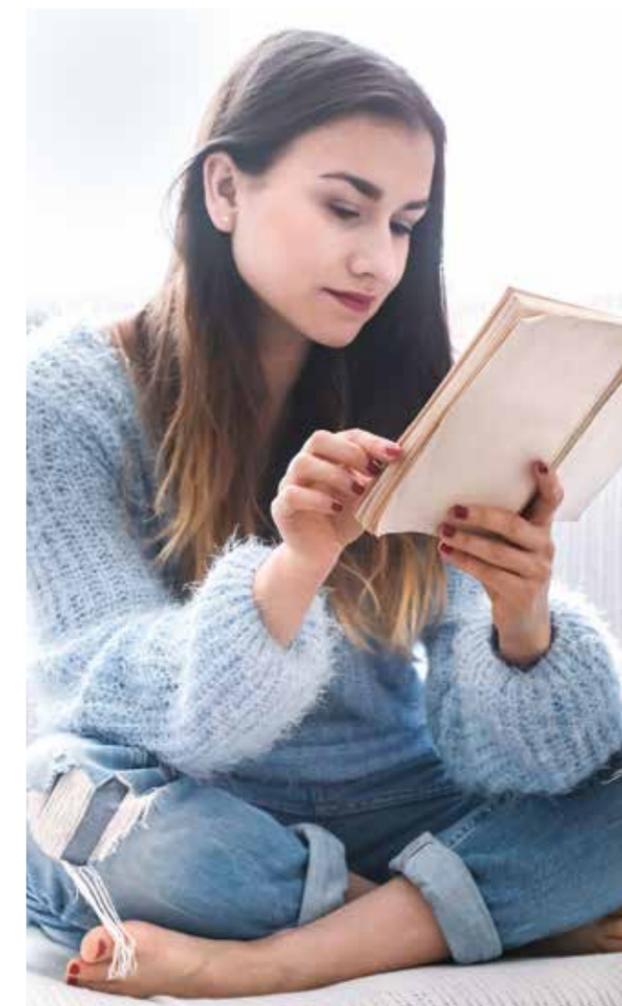
Cuando hagas del descanso una prioridad, verás que empiezas a sobresalir en otras áreas de tu vida y a estar verdaderamente presente en el momento.

usar **dōTERRA Serenity Softgels** (cápsulas blandas) que ayudan a la relajación y al sueño.*

Vivir la mejor vida posible es un verdadero viaje, uno que es diferente para cada persona. Tómate el tiempo de evaluar las áreas de tu vida que necesitan atención, y establece algunas metas sencillas. Puedes usar las ideas que se encuentran aquí, o desarrollar ideas propias. Tú sabes mejor que nadie lo que más necesitas. Tal vez puedas practicar a poner límites en tus relaciones o a incorporar un plan de alimentación en tu semana.

No importa de qué se trate, enfócate en dar el siguiente paso. Al avanzar con decisión, tendrás más experiencias que te harán detenerte de pronto y pensar, verdaderamente estoy viviendo la mejor vida posible.

*Estas declaraciones no han sido revisadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de EUA. Este producto no está previsto para el diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de enfermedades.



“Nutramos el amor puro de la humanidad en nuestro interior. Al hacerlo, nos llenaremos de más empatía, de un propósito elevado y de mayor unidad. Juntos, podemos ser más que si estuviéramos solos.”

Emily Wright

dōTERRA® Ejecutiva Fundadora,
Desarrollo de Liderazgo Global



La tradición familiar de los *(inserta tu apellido)*



Puede ser que se trate de un cumpleaños, de un aniversario o de un feriado, no importa, porque cuando es tiempo de celebrar, el aire parece resplandecer de emoción. Pueden ser los detalles cuando planeas la fiesta, o cuando los niños eligen el disfraz perfecto, o cuando pones tus decoraciones favoritas, hay tradiciones y celebraciones que nos unen y nos recuerdan lo que verdaderamente importa: nuestras relaciones con las personas que amamos.

Las tradiciones durante las fiestas son especialmente importantes para los niños. Las tradiciones pueden ser una manera divertida y atractiva de nutrir la relación con los niños y de construir recuerdos hermosos que llevarán toda la vida. ¿Necesitas una nueva tradición

familiar para las fiestas? Tenemos varias ideas nuevas que puedes incorporar fácilmente en cualquier celebración, y un par de recetas para probar, la golosina perfecta para disfrutar mientras todos hacen manualidades!



Guirnalda de agradecimiento con aceites esenciales

Esta brillante y alegre guirnalda es una manualidad súper sencilla que puedes hacer con los niños. Es la manera perfecta de llevar los aromas de la temporada a tu hogar y recordarle a tu familia la importancia de la gratitud.

Materiales:

Aguja para estambre grande
Tijeras
Tus aceites esenciales favoritos

Diferentes colores de:

Pompones
Hilo para ganchillo #10
Cartulina

Instrucciones:

1. Clasifica los pompones por colores y luego ponlos en el orden que desees para la guirnalda.
Consejo: Mantén los pompones separados usando una bandeja con divisiones o recipientes individuales.
2. Elige la distancia que vas a dejar entre cada pompón, mide tu hilo a la longitud deseada, dejando 6 pulgadas, o aproximadamente 15 cm, en cada extremo; corta el hilo con las tijeras (necesitas (aproximadamente 12.5 pies, o 3.8 m, con un espacio de tres dedos entre pompones).
3. Ata un nudo a unas 6 pulgadas, 15 cm, de uno de los extremos.

4. Enhebra la aguja e insértala en el centro del primer pompón, hasta que el pompón tope con el nudo.
5. Sigue insertando los pompones, dejando un espacio de tres dedos entre cada uno.
6. Cuando termines de insertar los pompones, haz un nudo después del último. Recuerda dejar al menos 6 pulgadas, 15 cm, de hilo al final.
7. Haz un bucle en ambos extremos, para colgar la guirnalda.
8. Aplica una mezcla de tus aceites esenciales favoritos en los pompones y cuelga la guirnalda en tu hogar, para disfrutar de un aroma revitalizante que durará semanas.

Para los banderines de gratitud:

1. Corta una tira de cartulina de colores de 0.5 x 4.5 pulgadas, o 1.27 x 11.5 cm, y dóblala la mitad.
2. En el extremo abierto, corta un triángulo para formar un banderín de dos puntas.
3. Pide a tu familia que escriban todas las cosas por las que están agradecidos en los banderines.
4. Cuelga los banderines del hilo, entre los pompones, y aplica un poco de lápiz adhesivo o cinta adhesiva para unir los extremos.

¡Antes de guardar la guirnalda, solo tienes que quitar los banderines y hacer nuevos banderines de gratitud el año que entra! Para guardar la guirnalda, enróllala sobre un pedazo de cartón corrugado con dos ranuras en los extremos, para asegurar el hilo.

Cañones de confeti para celebrar

¡Nos encanta reventarnos! Dale más diversión y emoción a tu próximo encuentro con estos cañones de confeti. Los niños no solo estarán encantados con durante el evento, también podrán crear hermosos recuerdos de cuando los hicieron juntos. Y no olvides llenar los cañones con tus productos dōTERRA favoritos como sorpresa especial.

Materiales:

Rollos de papel de baño
Pegamento o cinta de doble cara
Tijeras
Listón
Papel de seda
pallitos artesanales de pólvora (cracker snaps—opcional)

Sorpresas especiales: confeti, **dōTERRA Breathe®**, **dōTERRA On Guard®**, **Grageas de jengibre**, tu aceite esencial favorito.

Instrucciones:

1. Pega con cinta los pallitos artesanales de pólvora en el interior de un rollo de papel vacío (opcional).
2. Corta pedazos de papel de seda un poco más anchos que los pallitos artesanales de pólvora y lo suficientemente largos como para envolver el rollo de papel dos veces.
3. Con la cinta de doble cara o pegamento, une el rollo a un extremo del papel de seda y envuélvelo. Asegura el extremo del papel de seda al rollo de papel con otro pedazo de cinta o con pegamento.
4. Asegura uno de los extremos con listón y, por el otro lado, llena el rollo con confeti y otras sorpresas.
5. Anuda el extremo abierto con otro pedazo de listón.

Estos cañones de confeti son maravillosos para los niños en Año Nuevo, para los novios en San Valentín, para los cumpleaños de niños y amigos, o para cualquier otra celebración. ¡Cuando los quieras reventar, tan solo toma los extremos y jala!



Delicioso pan de calabacita y limón

Llegando octubre, los que gustan de la jardinería empiezan a dejar subrepticamente sus calabazas y calabacitas en los pórticos y las puertas de las casas vecinas, para descargar las enormes cosechas logradas. ¡Pero no corras a deshacerte de las calabacitas! Este refrescante pan de calabacita y limón es una deliciosa manera de retener en tus manos el verano durante los frescos días del otoño. Aunque puedes usar tu batidora, no la necesitas para esta sencilla receta, así que es perfecta para hacerla con los pequeños.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina blanca
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1½ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de leche
- 1 limón, rallado
- 1 taza de calabacitas ralladas
- 8-10 gotas de aceite de **Limón**

Para el glaseado:

- 1 taza de azúcar en polvo
- 3 cucharadas de leche o leche cremosa "half & half"
- 5 gotas de aceite esencial de **Limón**

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F (180 °C).
2. Mezcla la harina con la sal y el polvo de hornear en un tazón mediano. Aparta la mezcla.
3. En un tazón grande, bate los huevos y agrega el aceite de oliva, el azúcar, el aceite esencial de Limón, la leche y la ralladura de limón. Mezcla hasta combinar.
4. Agrega las calabacitas con movimiento envolvente hasta incorporarlas.
5. Une los ingredientes secos con los húmedos y mezcla hasta combinarlos. Recuerda raspar el fondo del tazón para evitar grumos.
6. Prepara un molde para pan de 9 x 5 pulgadas (20 x 12 cm), engrásalo y enharínalo, o fórralo con papel encerado.
7. Vierte la mezcla en el molde y hornéalo por una hora hasta que, al insertar un palillo, éste salga limpio.
8. Para preparar el glaseado, mezcla el azúcar glass, con el aceite esencial de Limón y la leche hasta obtener una mezcla suave.
9. Mientras el pan sigue tibio, deja caer el glaseado en listones y déjalo hasta que se asiente antes de cortar el pan. (Esta receta alcanza para poner un poco más de glaseado en las rebanadas servidas).

Lo más importante de las fiestas es nutrir las relaciones. Estas recetas con aceites esenciales y manualidades se pueden convertir en tradiciones especiales que unirán a tu familia. Despierta tu creatividad y diviértete.

Alegres mandarinas con chocolate

¿Quieres una golosina saludable para las fiestas? Esta receta une los clásicos sabores ácidos de la mandarina con la riqueza del chocolate y unas gotas de aceite esencial de Casia para un toque especiado. Es una receta muy sencilla en la que pueden ayudar los niños, y una golosina especial que pueden disfrutar mientras hacen la Guirnalda de gratitud con aceites esenciales.

Ingredientes:

- 8 mandarinas, peladas y en gajos
- 1 taza de chocolate oscuro
- 2 gotas de aceite de **Naranja Silvestre**
- 1 gota de aceite de **Casia**
- Sal rosa del Himalaya al gusto

Instrucciones:

1. Forra una bandeja de horno con papel encerado.
2. Suavemente, derrite el chocolate en baño maría. Cuando esté derretido, retíralo del calor y agrega los aceites esenciales.
3. Sumerge los gajos de mandarina en el chocolate especiados y colócalos sobre el papel encerado. Rocía un poco de sal de mar.
4. Espera a que el chocolate endurezca y sirve los gajos a temperatura ambiente.





La voz del veterinario

Tributo a los peluditos

Los perros son en verdad el mejor amigo del hombre, y de la mujer. Se quedan a tu lado en las buenas y en las malas, dándote su amor incondicional. Siempre estamos buscando formas de ayudar a nuestros amigos peludos ¿y qué mejor manera que con el poder natural de los aceites esenciales?

Encontrar información confiable sobre el uso de los aceites esenciales en perros puede ser difícil, así que invitamos a la Dra. Mia Frezzo a compartir con nosotros algunos de sus consejos favoritos. La Dra. Fezzo es miembro del Consejo Consultor Veterinario Internacional dōTERRA, co-autora de *Mime a su mascota: Una guía práctica sobre el uso de aceites esenciales en perros y gatos*, y propietaria del hospital veterinario *Animal Hospital of Hasbrouck Heights* en Hasbrouck Heights, Nueva Jersey. Desde que descubrió el poder de los aceites esenciales hace ocho años, cuando le ayudaron a cambiar la vida de su hija, la Dra. Frezzo ha incorporado los productos dōTERRA en su práctica veterinaria con sorprendentes resultados. Le complace ofrecer alternativas naturales a las familias que acuden con ella.

He usado aceites esenciales en mi práctica y han ayudado a muchos pacientes. Cuando pienso en todos esos adorables perros a los que podido ayudar todos estos años, hay uno en especial que llevo en la memoria: Bear. Hace más o menos un año, cuando conocía Bear, una cruce de pastor alemán de siete años, de inmediato quise hacer lo que fuera por ayudarlo. Bear había dejado de ser activo, por lo que había subido de peso y se había vuelto irritable y malhumorado.



Cuando vino por primera vez, la familia de Bear no conocía los aceites esenciales, pero querían darle a su perro lo mejor que pudieran. Les recomendé una combinación de **Incienso**, **AromaTouch®**, **Copaiba** y **Cúrcuma** para aplicación tópica dos veces al día. Bear también empezó a tomar **Deep Blue Polyphenol Complex®** (Complejo Polifenólico) oral dos veces al día. En tan solo un par de semanas, Bear empezó mejorar, tenía más energía y mejor semblante. Su familia me llamó, estaban extasiados y casi llorando, y me dijeron que Bear estaba corriendo, jugando y brincando en el sillón. Me dieron las gracias por devolverles al Bear que tenían.

No todos los perros responden como Bear, pero, en mi experiencia, los aceites esenciales hacen un trabajo maravilloso de soporte del organismo y ayudan a mantener un funcionamiento saludable. ¡Los resultados hablan por sí mismos! Y lo maravilloso de los aceites esenciales es que son tan versátil que se pueden usar todos los días para ayudar a mantener una salud óptima, y apoyar a nuestros perros cuando necesitan ayuda extra.

Juntamos algunas preguntas frecuentes de nuestros Clientes Mayoristas y Distribuidores sobre el uso de aceites esenciales en perros, en el hogar, para mantenerlos en el mejor estado posible. La Dra. Frezzo, como experta, nos dio sus repuestas, basadas en su experiencia diaria con perros.

¿Cómo puedo usar un difusor para crear un ambiente de calma?

Si tu perro tiene problemas de inquietud ocasional, **dōTERRA Serenity®** y **Adaptiv®** son buenas opciones para difusor. Estas mezclas son agradables y crean un ambiente relajante para el perro, incluso de pueden diluir para aplicarlas tópicamente y ayudar al perro a calmarse.

¿Los aceites esenciales pueden ayudar a mantener a mi perro libre de plagas?

El **Geranio** o el **Romero** son excelentes opciones para ayudar a mantener ciertas plagas alejadas de tu perro.

¿Cómo aplico los aceites esenciales a mi perro?

Hay algunos sitios esenciales que son excelentes para la aplicación tópica de los aceites esenciales: Arriba de la cabeza, en el cuello, el torso, la grupa o el abdomen. A la mayoría de los perros les disgusta que les toquen las patas, así que debe evitar aplicar los aceites ahí. Recuerda, queremos que el uso de aceites esenciales sea una experiencia positiva para nuestras mascotas. En general, la aplicación de aceites esenciales puede ser un tiempo en para establecer un vínculo y muchas mascotas esperan estos momentos. Me encanta cuando mis clientes me dicen que su perro se les acerca buscando los aceites, y se frotan como si ellos se estuvieran aplicando los aceites, o se acercan para que se los apliquen. Estos animales saben que los estás ayudando.



¿Y si no sé qué aceite esencial usar?

No importa qué aceite esencial o mezcla elijas, tus mascotas se beneficiarán. La compleja naturaleza de los aceites esenciales puros brinda apoyo en todo el cuerpo. Si tienes alguna duda, usa **Incienso**. No te puedes equivocar con el incienso, porque ofrece mucho apoyo. Es verdaderamente el rey de los aceites esenciales.

¿Qué medidas de seguridad debo tomar en cuenta con mi perro para usar los aceites esenciales?

Los perros no son como los humanos, hay que tomar unas precauciones de seguridad extra cuando usamos aceites esenciales cerca de ellos. Una cosa importante que recordar, es que no debes aplicar los aceites "calientes" a tu perro. Algunos aceites calientes que debes evitar son **Casia, Canela, Clavo, Árbol de Té, Orégano y Tomillo**. Hay otros aceites más seguros que puedes lograr con resultados similares o mejores. Otro consejo de seguridad respecto de la aplicación tópica, es que jamás debes aplicar aceites esenciales en los canales de las orejas ni en los ojos, los aceites esenciales son demasiado potentes para estas áreas tan sensibles.

Cuando pienses en el uso aromático de los aceites esenciales, recuerda que el sentido del olfato del perro es miles de veces más sensible que el nuestro, así que deberás tomar algunos pasos para su protección. Cuando difundas aceites esenciales en tu hogar, hazlo en un área bien ventilada y tu perro debe tener siempre la oportunidad

El Geranio o el Romero son excelentes opciones para mantener a tu cachorro libre de pestes.

de salir de la habitación si lo desea. También debes prestar atención a tu mascota para detectar cualquier signo de malestar, como letargo, respiración más rápida, jadeos, salivación, ojos entrecerrados, o cualquier otra conducta inusual para tu perro. Si observas signos adversos, apaga el difusor, abre las ventanas y ventila el espacio.

No importa si decides usar los aceites esenciales tópicamente o aromáticamente (o ambos) con tu perro. Sé verás beneficios increíbles en su vida, y en la tuya. He visto una y otra vez la diferencia que se puede lograr con estos en nuestros amigos de cuatro patas y espero que tengas la oportunidad de verlo tú también.

Los aceites esenciales dōTERRA no han sido específicamente formulados para animales. Todas las recomendaciones se basan en la experiencia personal de una Doctora Veterinaria con Licencia y no han sido probados en ambientes clínicos. Por favor, consulta a tu médico veterinario para cualquier asunto relacionado con tu animal específico.



“Las relaciones afectivas transforman vidas”

—
John C. Maxwell

Bienvenido a tu hogar

El hogar es central para la historia de la humanidad. Necesitamos de un refugio para nuestra supervivencia física, pero el deseo de un hogar es más profundo. Después de todo, Odiseo no pasó 10 años buscando un refugio. Para todos, este deseo es una añoranza emocional, espiritual y fisiológica del hogar, de un santuario.

“La añoranza del hogar vive en todos nosotros, es el lugar seguro a donde podemos ir y ser nosotros mismos, sin ser cuestionados.”

—
Maya Angelou

¿Qué es el hogar?

Hogar puede ser un espacio físico, familia y relaciones, un sentimiento de pertenencia, un concepto del ser, o un lugar seguro. La parte esencial, es el sentimiento de seguridad con uno mismo, con el espacio físico, con las relaciones. No importa con cuál de estos conceptos te identifiques, tú puedes crear un hogar para ti mismo.

Creando un espacio que sea un verdadero hogar

Crear un espacio que se sienta como un hogar no tiene por qué ser caro, ni requerir mucho tiempo. Si tu hogar es una habitación, un departamento, una casa, no importa, pues tú estás en control de ese espacio y de ti depende convertirlo en un lugar que te brinde afecto y que te proteja.

No importa cómo haya sido tu día, el momento en que pisas tu hogar, entras en un refugio. El tiempo que ahí pasas puede restaurarte y nutrirte, te recarga para el día siguiente. Piensa entonces en lo que más valoras de tu hogar. ¿Qué te hace sentirte nutrida, segura y rejuvenecida?

Un ambiente reconfortante

A muchas personas les importa cómo se ve y se siente su espacio. Cuando entres a una habitación, presta atención a cómo te sientes. Observa qué cosas disfrutas. Prueba a reacomodar los muebles. Cuando el espacio se sienta como tú lo quieres, detente. Difunde aceites esenciales que ayuden a crear la atmósfera que necesitas: tranquila, revitalizante, estabilizadora o energizante.

Crea la atmósfera que deseas para tu hogar.



Calmante:
doTERRA Serenity®
Lavanda



Revitalizante:
Limón
doTERRA Breathe®



Estabilizadora:
doTERRA Balance®
Incienso



Energizante:
Menta
Hierbabuena





Convierte tus aceites esenciales favoritos en parte de la decoración. Guárdalos donde más útiles sean, con esta base para aceites que puedes hacer tú misma. Pon la base junto a tu cama, en tu baño o en la cocina, para tener siempre al alcance los aceites que usas más.

DIY: Base para aceites

Materiales:

Madera:

- + Para hacer la base para aceites esenciales de la fotografía, usamos una tabla de nogal de 1 x 3 cortada a lo largo con un serrucho y una caja de ingletes, después de medir y marcar los orificios.

Serrucho, caja de ingletes, papel de lija

Taladro

Brocas Forstner

- + Broca Forstner de 1¼ de pulgada para botellas de 15 mL
- + Broca Forstner de 1 pulgada para botellas de 10 mL o una botella de rocío de 27 mL

Instrucciones:

1. Elige el tamaño y número de orificios para botellas de aceite esencial y su disposición, luego, marca los centros. Al medir, recuerda que incluir la distancia que quieres entre cada orificio.
2. Elige el tamaño y número de orificios para botellas de aceite esencial y su disposición, luego, marca los centros. Al medir, recuerda que incluir la distancia que quieres entre cada orificio.
3. Coloca la broca Forstner en el taladro, acomoda la punta a la mitad de la marca central que hiciste y taladra los orificios. Para lograr una profundidad consistente, usa cinta o pon una marca en la broca. Debes encender y detener el taladro varias veces para mantener una temperatura de fricción baja y evitar quemar la madera o la broca.
4. Cuando hayas taladrado todos los orificios, lija los bordes y aplica una capa de aceite para sellar la madera.

Dale vida a tu hogar

Llena tu hogar con las cosas que disfrutas. Planta un jardín herbal en el interior, o pon plantas de ornato que puedas cuidar y admirar todo el año.

Todos añoramos nuestro hogar, pero tú puedes decidir cómo será el tuyo. Puedes hacerlo un espacio para relajarte al final del día. Puede ser un espacio que desbloquee tu creatividad para expresarte. Tu hogar puede ser el lugar donde tu familia se sienta protegida. Es tu hogar y tu decisión.



ō
PROMO

Aceite Esencial
Destacado

dōTERRA
Balance®

dōTERRA Balance y Barra
de baño Spa Balance

El fresco y amaderado aroma de **dōTERRA Balance Grounding blend** (mezcla estabilizadora) la convierte en un aceite esencial perfecto para el estrés temporal de todos los días. Esta mezcla crea una atmósfera tranquila y relajante.

Al igual que los árboles de profundas raíces de donde se obtienen, **Incienso**, el **Abeto** y la **Madera Ho** son particularmente conocidos por sus aromas estabilizantes. La **Manzanilla azul**, el **Tanaceto Azul** y el **Osmanto** dan ligereza al aroma y ofrecen una nota calmante y reconfortante en cualquier situación.

La nueva **Barra de baño dōTERRA Spa Balance** brinda todas esas sorprendentes propiedades a tu rutina diaria. Además de sus aceites esenciales que alivian la piel, la barra de jabón negro africano combina manteca de karité, coco, girasol, aceite de semilla de palma y cáscara de cacao. El resultado, es una barra de jabón que deja una sensación de limpieza, suavidad y frescura en tu piel.

Ingredientes de esta mezcla:

Hoja de abeto, Hoja de madera Ho, Resina de Incienso, Flor de Tanaceto azul, Flor de Manzanilla azul y Flor de Osmanto.

Dato Curioso

Muchos de los aceites esenciales de esta mezcla se han usado por miles de años para traer la armonía general.

Cómo usar dōTERRA Balance

- + Aplícalo al iniciar tu día en las plantas de tus pies.
- + Aplícalo en tus muñecas o cuello.
- + Difúndelo en tu carro durante los viajes largos, para crear un ambiente relajante y calmante.

Cómo usar la barra de baño dōTERRA Spa Balance

- + Durante tu ducha matutina, haz una rica espuma en tus manos para iniciar tu día con un calmante aroma.
- + Úsala cuando bañes a tus hijos antes de dormir, para ayudar a cerrar el día.

Cuídate a ti misma en forma natural, a cualquier edad.

El cuerpo humano es sorprendente. Nos transporta a través de las alegrías y las tristezas de la vida, a través del bienestar, las pérdidas, los cambios y el crecimiento de cada edad. Muéstrale tu gratitud a tu cuerpo nutriéndolo con amor y atención. Cuando te amas y te cuidas, amar y cuidar a otros es más fácil.

Tu cuerpo es sabio. Quiere sentirse bien. Ayuda a este proceso intuitivo de tu cuerpo incorporando productos naturales de alta calidad a tu rutina diaria de belleza. Usa la **Colección para el cuidado de la piel Veráge®** para hidratar y mejorar la textura de tu piel. Usa **Milenrama|Granada**, con aceite esencial de flor de milenrama y el aceite de semilla de granada de presión en frío que brinda alivio, para darle a tu piel alivio y una apariencia juvenil. La aplicación tópica constante de este

reconfortante dúo ha demostrado reducir la apariencia de imperfecciones y aliviar la piel irritada. También puedes aplicar una fina capa de **mezcla antienvjecimiento Immortelle** para ayudar a disminuir la apariencia de las líneas finas y arrugas.

Date un masaje con esta mantequilla corporal reabastecedora en la piel endurecida y agrietada, enfocándote en los talones y los codos. Mantener tu piel hidratada no solo te hace brillar, también ayuda a disminuir la apariencia de imperfecciones en la piel.

Mantequilla Corporal Reabastecedora

Ingredientes:

½ taza de Manteca de karité

½ taza manteca de cacao

½ taza aceite de coco

½ taza **Aceite de Coco Fraccionado**

30 gotas aceites esenciales dōTERRA®

(El **Sándalo**, **Inciense**, **Geranio** y **Lavanda** son una buena mezcla)

Instrucciones:

1. Derrite la manteca de karité, la manteca de cacao, el aceite de coco, y el aceite de coco fraccionado juntos, a baño maría.
2. Agita de vez en vez, hasta que los ingredientes se hayan derretido y mezclados (unos 10–15 minutos).
3. Cuando todo esté derretido, retira la mezcla del fuego y déjala reposar por 10 minutos a que se enfríe, luego, agrega los aceites esenciales.
4. Una vez que hayas agregado los aceites esenciales, deja reposar la mezcla en un lugar fresco (como el refrigerador) hasta que se asienten.
5. Cuando se hayan asentado, retíralos del refrigerador y bátelos con la batidora de mano, incrementando lentamente la velocidad, hasta que la mezcla se vuelva ligera y esponjada (de tres a cinco minutos).

Nota: Guarda esta mezcla en un frasco de vidrio y consérvala en un lugar fresco; si pierde su consistencia, puedes volverla a batir con la batidora de mano hasta que esté de nuevo esponjosa.



Los aceites de cítricos pueden causar fotosensibilidad, por lo tanto, no los recomendamos si vas estar expuesta al sol o los rayos UV después de la aplicación tópica.



La mayoría de las mujeres batallan con la auto-aceptación. Es humano compararnos con otros, o querer volver en el tiempo. Resiste la tentación de fijar la atención en tus defectos y repite declaraciones de auto-afirmación para expresar tu gratitud por las fortalezas de tu cuerpo, sin importar cuáles sean. Si sientes que estás empezando a tener pensamientos negativos, repite frases como "Merezco amor y alegría" o "Amo y acepto mis defectos". Aplica **dōTERRA Balance®** en tus muñecas, cuello y espalda baja para alentar la armonía general de mente y cuerpo. Pensar positivamente sobre tu persona es una poderosa herramienta para ser tu mejor versión.

El estrés y la preocupación pueden crear estragos en tu salud general, sin importar tu edad. Date tiempo para hacer lo que amas: toma un baño, lee un libro, sal a caminar, llama a un amigo, cocina para tu familia o medita. Incorpora **Copaiba Softgels** (cápsulas blandas) a tu rutina de vitaminas para ayudar a aliviar y apoyar a tu sistema nervioso, o las cápsulas **Adaptiv®** para apoyar tu estado de ánimo y mejorar tu estado mental.* Difunde la mezcla **Adaptiv** para crear un ambiente relajante y tranquilo. Estos simples actos de cuidado de uno mismo harán que tus días sean más brillantes y te ayudarán a liberar la tensión y los sentimientos negativos persistentes.

Dale amor a tu cabello adaptando tu rutina de cuidado para obtener beneficios en cada etapa de tu vida. Sin importar la causa, los cambios hormonales pueden adelgazar el cabello o hacerlo frágil. Tómalo unos minutos más durante tu rutina de cuidado para acondicionar tu cabello a profundidad.

Date tiempo para hacer lo que amas: toma un baño, lee un libro, sal a caminar, llama a un amigo, cocina para tu familia o medita.



Mezcla de Armonía total para difusor



5 gotas
Cedro



3 gotas
Lavanda



2 gotas
Incienso



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



Uso diario de los productos para lograr los máximos beneficios

Vivir una vida maravillosa y sana empieza al tomar control de tu bienestar. Las colecciones selectas del **Programas de Bienestar** hacen que usar los aceites y productos con aceites cada día sea increíblemente fácil. Hay tres maneras, así que puedes elegir los beneficios que deseas enfatizar desde el inicio.



Alivio

Todo lo que necesitas para dar apoyo a tus músculos y articulaciones mientras luchas por volverte más fuerte y saludable.



Inmunidad

Ofrece una selección exclusiva de productos diseñados para apoyar y fortalecer tu sistema inmune, mantener tu ambiente limpio y proteger tu hogar.



Mente y Estado de Ánimo

Poderosas herramientas que puedes usar para crear un ambiente revitalizante que te ayudará a sentirte centrado, sin importar lo que la vida te ponga enfrente.

Cómo funciona

Cada Programa de Bienestar tiene tres kits, que recibirás automáticamente en tu hogar. Los kits se van construyendo uno sobre el otro, para que conforme te familiarices con los

aceites esenciales, recibas nuevos productos que puedes incorporar en tu rutina de bienestar. Todo lo que necesitas es elegir un programa y estarás listo para los siguientes 90 días y más.



Se todo un chef en la parrilla

Con el cambiante color de las hojas, llega un bienvenido descanso del abrasador calor veraniego. Es tiempo de cambiar la toalla de playa por la gorra y disfrutar del fresco aire otoñal. Las excursiones con la familia y amigos, los juegos de fútbol americano en el patio, con los hijos, son los precursores perfectos de una deliciosa comida, así que no vayas a guardar la parrilla.

Este otoño, amplía tu paladar con algunas recetas aromatizados con aceites esenciales. Seguro que a todos se les hará agua la boca y tú y tu familia estarán sanos y fuertes llegado el invierno.

La comida

Cuando piensas en una parrillada, lo primero que viene a la mente son hamburguesas, pollo o bistec ¿correcto? Es el punto de inicio más natural y sabroso, pero no es lo único en lo que debes pensar cuando miras la parrilla. La cosecha de otoño trae más opciones y oportunidades.

Cuando caen las hojas de los árboles y el mundo se prepara para hibernar, es el momento perfecto para usar las frutas y hortalizas de la estación. Algunas opciones de gran sabor pueden ser las que nunca habías imaginado asar, pero que deberías:

-  Manzanas
-  Calabacín
-  Papas
-  Calabaza
-  Zanahoria
-  Poros

Y la lista de frutas y verduras saludables y que vale la pena asar sigue y sigue. No importa qué decidas preparar, asegúrate de incluir los mejores aceites esenciales para cocinar en exteriores: **Naranja silvestre** y **Limón** para dar un toque de sabor cítrico, **Orégano** y **Romero** para el delicioso toque herbal, **Menta** y **Hierbabuena** para un complemento mentolado. ¡Recuerda, los aceites esenciales son potentes, un poquito es más que suficiente!



Cuando cocines proteínas a la parrilla, esta marinada dará el punto perfecto a tu carne preferida, en especial el bistec:

Marinada de las Rocallosas

Ingredientes:

- ½ taza de aminos de coco o salsa de soya
- ¾ taza de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de cebolla seca
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 gota de aceite de **Jengibre**
- 2 gotas de aceite de **Limón**
- 1 gota de aceite de **Pimienta negra**

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón de vidrio. Mientras más tiempo dejes la marinada, más sabor obtendrás. Planea dejarla unas 8–24 horas.

Si quieres un extra, cubre unas pitas y tus verduras otoñales favoritas con una delgada capa de aceite de oliva. Rocía sal y pimienta sobre las verduras y ponlas a asar, por partes, hasta que estén tiernas y con ligero chamuscado. Cuando dores las pitas, cuidalas, recuerda que solo necesitan 30–45 segundos por lado.

Luego, prepara este delicioso humus y disfrútalo todo junto.

Humus sin complicaciones

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (15 onzas), colados, pero recuerda guardar el líquido.
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 gotas de aceite de ajonjolí (o al gusto)
- 1 gota de aceite de **Limón**

Instrucciones:

En el procesador, muele los garbanzos con el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, sal y pimienta y el aceite de Limón. Agrega el líquido de los garbanzos y sigue procesando hasta lograr la consistencia deseada.



La familia

Preparar comida sabrosa y nutritiva es tan solo parte de lo que hace de la parrilla algo tan maravilloso y que vale la pena, en especial durante el otoño. Y con esta comida, llega el momento para estar con la familia afuera, cuando el aire es fresco y revitalizante.

Cuando la carne se sella y las verduras se broncean, puedes usar el tiempo para hacer lo que quieras. Pueden brincar sobre una pila de hojas, hacer planes para Halloween y Acción de Gracias, pintar piñas, pescar manzanas (que no estén en la parrilla) y disfrutar de una búsqueda del tesoro.

Haz planes personalizados para tu familia, pero no importa qué hagas, solo asegúrate que todos puedan participar. Las parrilladas son excelentes para nutrir los lazos familiares, asegúrate de aprovechar la atmósfera y abrir el apetito. Empaca tu **Deep Blue® Rub** para el esfuerzo físico y **Tamer®** para después del festín.

No dejes pasar el otoño sin disfrutar de aventuras sanas fuera de la casa en compañía de tus seres amados, con los estómagos llenos de saludables alimentos a la parrilla. Aunque los colores estén cambiando, siempre hay tiempo aderezar tu dominio de la parrilla.

Haz planes personalizados para tu familia, pero no importa qué hagas, solo asegúrate que todos puedan participar.



Mezclas para difusor

Para los días festivos

Cada ocasión para celebrar trae consigo una mezcla de aromas llenos de recuerdos del pasado y de esperanza para el futuro. Desde la emocionante espera de una noche llena de miedo, duendes, trucos y dulces, hasta el primer beso de amor. Trae el aroma de época a cualquier espacio con estas mezclas festivas para el difusor.



Espicias de calabaza

- 3 gotas de Clavo
- 3 gotas de Canela
- 3 gotas de dōTERRA On Guard®
- 2 gotas de Naranja Silvestre



Agradecido

- 1 gota de Jengibre
- 1 gota de Canela
- 2 gotas de Semilla de cilantro
- 1 gota de Clavo



Mejillas rosadas

- 2 gotas de Citrus Bliss®
- 3 gotas de Holiday Joy™
- 2 gotas de dōTERRA Breathe®



Resoluciones

- 2 gotas de Slim & Sassy®
- 2 gotas de Naranja Silvestre



Beso de cupido

- 3 gotas de Canela
- 2 gotas de Pimienta negra
- 2 gotas de Citrus Bliss
- 1 gota de Patchouli



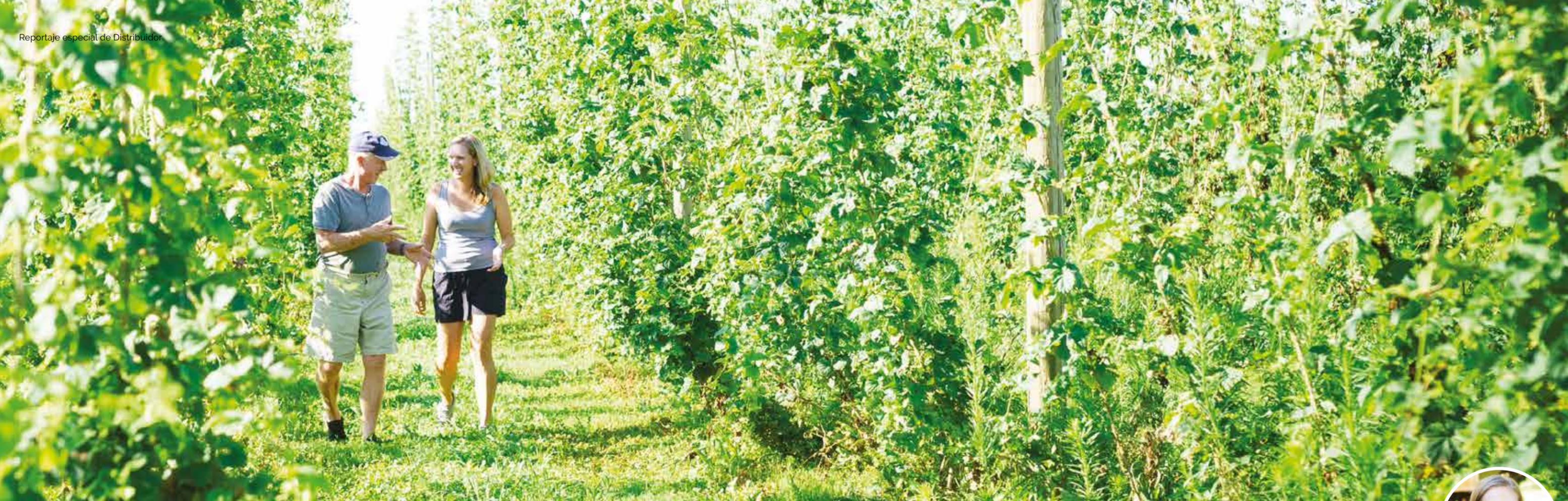
Trébol

- 2 gotas de Bergamota
- 2 gotas de Lima

A woman with blonde hair, wearing a white tank top and blue denim overalls, is smiling and leaning over a grey laundry basket. Inside the basket, two young children are playing with a large brown teddy bear. The child on the left is a boy with blonde hair, and the child on the right is a girl with long brown hair. They are both smiling and looking towards the camera. The scene is set in a bright room with large windows in the background. The floor is made of light-colored wood. A brown sofa is visible on the left side of the frame. The overall atmosphere is warm and joyful.

“Un sueño no muere porque no haya verdad en él. Muere porque no lo nutres.”

—
Sarah Clevenger



Con la nutrición de la naturaleza

Cuando damos un paso atrás y reflexionamos sobre la vida, podemos reconocer los parteaguas. Las Distribuidoras Keri Byrum y Joyce Konstantinow han enfrentado los mismos y singulares parteaguas en su vida: volver a las granjas donde crecieron. Para ambas, esto floreció para convertirse en un estilo de vida de nutrir y ser nutridas por la Tierra que llamamos hogar.

Keri Byrum

Keri creció en una granja en Cedar Falls, Iowa, y siempre le gustaron en interesaron todas las cosas que crecen. En la universidad, estudió biología y trabajó en el invernadero del campus. Después de titularse, Keri estudió su posgrado en la Universidad de Delaware, estudiando y trabajando en los bellos jardines Longwood Gardens. Después, trabajó como especialista en horticultura para un parque temático en Orlando, y se convirtió en directora de un jardín público.

Giro de 180 en la vida

Después de estar 12 años en Florida, Keri llegó a un parteaguas. Como nos cuenta la misma Keri: "Un día, mi esposo me dijo, 'creo que nos deberíamos ir a Iowa para encargarnos del negocio de tu papá'. Yo pensé que era una broma y dije '¿Cómo que irnos a Iowa?' Pero lo hablamos y decidimos hacer el cambio".

Así que se fueron a vivir a la granja donde creció Keri y, poco después, se encontraron con un bebé en el camino. Keri y su esposo le llamaron a este periodo su "Giro de 180 en la vida". Durante este periodo fue que Keri se interesó también por los aceites esenciales. Cuando esperaba el nacimiento de su hijo, encontrar soluciones simples que también fueran naturales y seguras se convirtió de pronto en lo más importante.

Aprendiendo a cultivar

Este año, el hijo de Keri, que tiene dos años y medio, tiene dos plantas de jitomate, y es responsable de regarlas y nutrirlas. Keri cree que empezó a amar a las plantas gracias a que participaba en el jardín familiar de pequeña. Su abuela la dejaba ayudarla a cuidar el jardín. Conforme podía ver y saborear los frutos (y verduras) de su trabajo, se enamoró de aquello que puedes cultivar. Keri piensa que aprender a apreciar la jardinería funciona igual para todos. Una vez que cosechas las recompensas de nutrir a una planta, de ver cómo se abren sus flores y cómo maduran sus frutos, te enamoras del proceso.

Trabajar con las plantas, hundirte en la tierra, cultivar seres vivos, son actividades que cultivan una conexión especial con tu ambiente, y te hacen apreciar los recursos y los obsequios de la tierra. Keri dice: "Me encanta ver cómo crecen los seres. Cuando un nuevo pollito sale del cascarón, me emociono como si lo viera por primera vez".

Consejo de Keri para el jardinero aficionado



Keri recomienda empezar por algo pequeño. Por ejemplo, una mata de albahaca, que puedes poner en un lugar soleado de tu hogar. Pronto verás que te encanta tener albahaca para cocinar y, con el tiempo, tal vez agregues más hierbas a esa soleada ventana. Cuando lo hayas dominado, puedes avanzar a cuidar de cajones o tal vez un pequeño jardín. No hay límites de tiempo para aprender sobre jardinería. Puedes aprender rápido, o lento, lo que mejor te funcione.

¿Pero qué pasa cuando te vas de vacaciones o se te olvida regar tu albahaca? ¡Pues compra otra! Hay tantas cosas de qué preocuparse o sentirse culpable en esta vida", dice Keri. "Matar una planta no debe ser una de ellas. Yo también he matado plantas, pero no me siento tan mal. ¡Es una excusa para comprar una nueva y volver a empezar!"

Joyce Konstantinow

Al igual que Keri, Joyce creció en una granja. Su camino de vuelta a la granja es toda una historia. Joyce es una de diez hermanos que crecieron en una granja lechera en Illinois. Además de los animales, su familia llenó 100 acres con un enorme jardín, grandes huertos y muchas flores y plantas diferentes.

52 Años de flores

Durante 52 años, Joyce trabajó como diseñadora floral con una pequeña tienda. Luego, en 1998, su esposo, Peter, enfermó. Así que cerró su tienda y se mudaron juntos a la granja donde ella creció. Muchos de los hermanos de Joyce eran ahora sus vecinos y su madre todavía vivía en la granja. Estar rodeados por la naturaleza y la familia era exactamente el tipo de ambiente de apoyo y cariño que necesitaban.

Parteaguas

La muerte del esposo de Joyce era un parteaguas por sí mismo. Poco después, a su madre le diagnosticaron un padecimiento terminal y le dieron seis meses de vida. La vida de Joyce estaba de cabeza. Tenía que aprender a manejar un estilo de vida en que estaba sola y era, además, la principal cuidadora de su madre.

Fue hace menos de cinco años que estos eventos de vida tuvieron lugar. Joyce se retiró del diseño floral y se dedicó de tiempo completo a cuidar de su madre. Este tiempo de revuelta fue cuando Joyce descubrió los aceites esenciales. Siempre se había inclinado por las soluciones naturales y el uso de los aceites esenciales fue algo intuitivo. Joyce usaba los aceites esenciales para reconfortar a su madre, y para darse apoyo y cuidado a ella misma.

Creando un santuario

Después de casi dos años, falleció la madre de Joyce, marcando el inicio de una etapa en su vida. Cuando observó su ambiente y lo que estaba alrededor, vio el potencial que tenía la granja familiar de convertirse en un lugar de afecto y confort para ella y otros en su comunidad.

“La jardinería es mi terapia.”

Con flores, plantas, adornos para el jardín y aceites esenciales, Joyce transformó la casa y el granero en santuarios para nutrir el alma. En el sótano, puso un taller especial para jardinería. “La jardinería es mi terapia”, dice Joyce. “Me da apoyo para mi bienestar físico y emocional”. En su pórtico, da charlas sobre los aceites. En los renovados granero y casa, da clases sobre aceites esenciales. Recibe grupos y cursos sobre aceites en estos acogedores espacios.





Consejos de Joyce para usar los aceites esenciales en tu jardín



Menta: Pon varias gotas en bolitas o almohadillas de algodón. Colócalas en diversos puntos de jardín para ahuyentar a las plagas.

Toma una botella rociadora de cuatro onzas (100 mL) y agrega 10 gotas, y dos cucharaditas de hamamelis. Rellena con agua destilada. Rocía en tu nuca para refrescarte.

Árbol de Té: En una botella rociadora de vidrio, combina 10 gotas y una taza de agua. Usa esta mezcla para limpiar las herramientas de jardinería y las macetas.



Aplicalo con aceite esencial de **Lavanda** en piel irritada. Prepara una botella de roll on con ambos aceites y **Aceite de coco fraccionado** para que sean más fáciles de usar.



Geranio: Haz un jabón exfoliante y suave como la seda, perfecto para usar después de pintar o hacer manualidades, como el jabón de manos de Joyce:

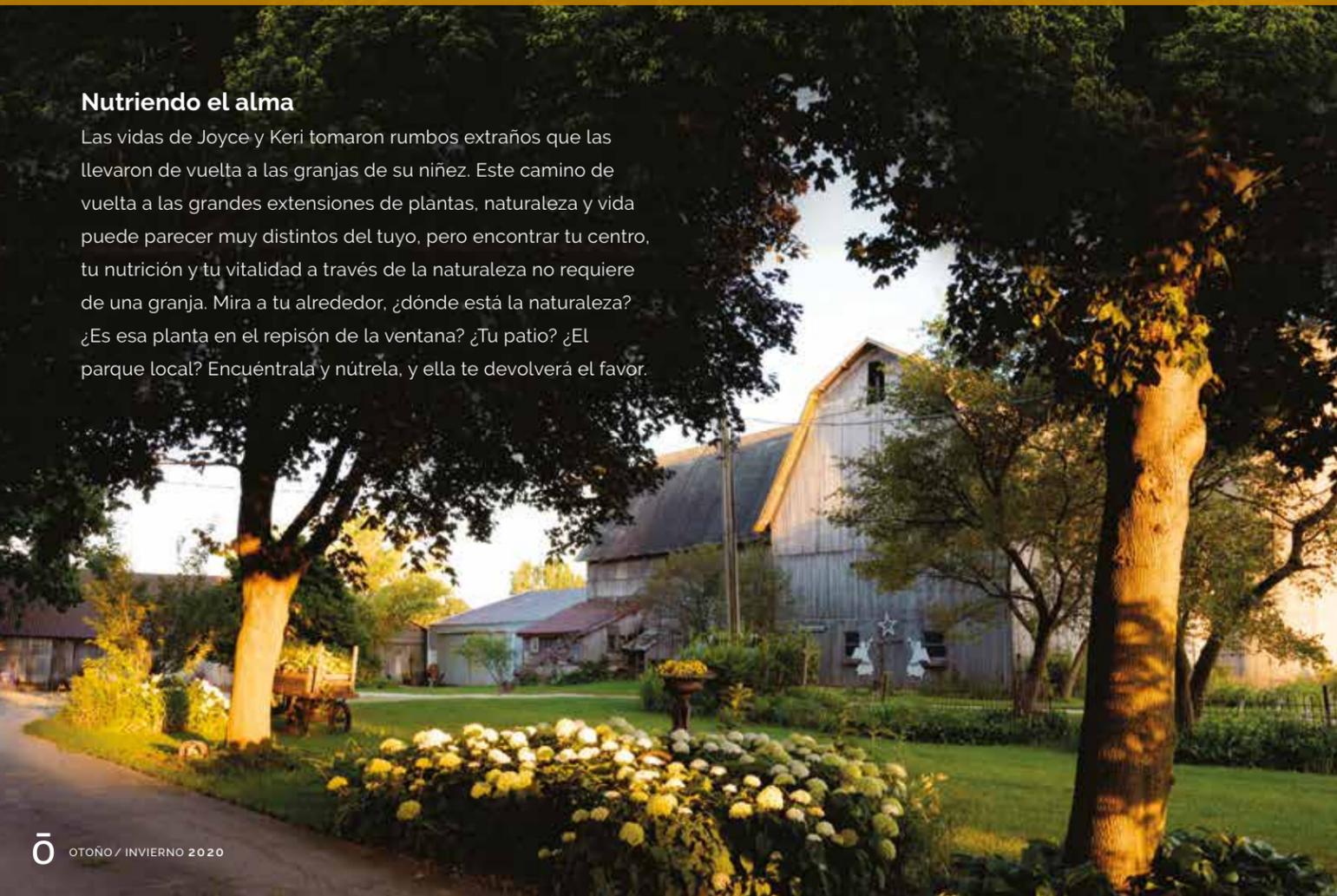
½ taza de jabón de castilla sin aroma
2 cucharadas de **Aceite de coco fraccionado**
1 cucharadita de vitamina E
½ taza de azúcar blanca
15 gotas de aceite esencial de **Geranio**



Limón: Remoja las frutas y verduras frescas del jardín en agua fría y de tres a cinco gotas.

Nutriendo el alma

Las vidas de Joyce y Keri tomaron rumbos extraños que las llevaron de vuelta a las granjas de su niñez. Este camino de vuelta a las grandes extensiones de plantas, naturaleza y vida puede parecer muy distintos del tuyo, pero encontrar tu centro, tu nutrición y tu vitalidad a través de la naturaleza no requiere de una granja. Mira a tu alrededor, ¿dónde está la naturaleza? ¿Es esa planta en el repisón de la ventana? ¿Tu patio? ¿El parque local? Encuéntrala y nùtrela, y ella te devolverá el favor.



Sube tu guardia



Nueva Pasta Dental Blanqueadora Natural de dōTERRA On Guard®

Este producto, favorito de la familia, viene mejor que nunca, con una fórmula totalmente nueva. Nuestra **Pasta Dental Blanqueadora Natural dōTERRA On Guard®** ayuda a limpiar tus dientes, reducir la placa y blanquear los dientes con sus suaves agentes pulidores. Logra los resultados que deseas con los ingredientes naturales que te encantan.

Presentando las toallitas dōTERRA On Guard™

¡Aprovechar el poder limpiador de dōTERRA On Guard nunca ha sido tan fácil! Las totalmente nuevas Toallitas dōTERRA On Guard limpian tus manos de forma rápida, efectiva y natural. Guárdalas en tu carro o llévalas contigo durante tus actividades diarias.



Después del rescate: El efecto residual

Cuando Marie* cruzó las puertas del refugio de Rapha International, no sabía lo que le deparaba el futuro. Había pasado por tanto. Marie había sido arrancada de su familia y su comunidad, privada de sus derechos humanos básicos y sexualmente explotada. Nadie le había preguntado qué quería de su vida. Ahora, después de haber sido rescatada de la trata sexual y de ingresar en un centro de cuidado post- rescate, aprendería que tenía una voz y podía decidir cómo quería que fuera su vida.

Durante el tiempo que estuvo con Rapha, Marie fue parte esencial de su propio equipo de gestión de caso. Junto con una trabajadora social y una maestra, desarrolló un plan para su futuro. Una parte importante, fue entender sus derechos y recibir actualizaciones inmediatas del caso legal contra la persona que la vendió. Su tratante era extremadamente peligroso y el caso en su contra generó gran interés en los medios. Marie incluso recibió amenazas contra su vida. "Nuestro personal fue absolutamente valeroso en sus esfuerzos por mantenerla segura", recuerda Stephanie Freed, co-fundadora de Rapha International. "tan pronto como comienza la batalla en los tribunales, la seguridad se vuelve muy importante".

Rapha International

Fundada en 2003, Rapha International, es líder en cuidado post-rescate de sobrevivientes de trata sexual infantil. Trabajan en sociedad con gobiernos locales, policía y organizaciones de servicio social para cuidar de las niñas explotadas y empoderar a las comunidades para luchar contra la trata sexual. Actualmente, Rapha tiene cuatro centros en Tailandia, Camboya y Haití. Cada sitio cuida de hasta 50 niñas a la vez. Tan solo en el último año, el personal trabajó más de 1.1 millones de hora cuidando de sobrevivientes de trata.

Una vez que una niña entra a Rapha, es tentador y reconfortante imaginar que su primer día en el centro de cuidado post-rescate es un día feliz. Tristemente, la realidad suele ser otra. "Para muchas niñas, es un día de miedo", explica Stephanie. "No saben cómo confiar, así que debemos empezar a construir la confianza desde la primera interacción mostrándoles cómo vamos a cuidar de ellas. Les mostramos donde recibirán alimentos cada día, sin importar cómo se comporten. Les mostramos su cama y les aseguramos que esa cama es solo para dormir, no para 'trabajar'. Y les damos su propia ropa y sus propios zapatos. La mayoría llega sin nada, y les ayudamos a entender que sus necesidades son importantes para nosotros; que constantemente vamos a satisfacer sus necesidades, sin pedir nada a cambio".

Cómo curar corazones heridos

La meta de Rapha International es ayudar a que las niñas se sientan seguras regresando a sus comunidades y a vivir sus vidas en una libertad sostenible. Para lograrlo, se enfocan en cuatro elementos:

Seguridad y cuidados básicos

Muchas niñas llegan muy desnutridas y necesitadas. El primer paso, es satisfacer sus necesidades básicas. Además, una prioridad importante es mantenerlas seguras, ya que muchos de sus abusadores siguen en las calles. El sitio cuenta con guardias de seguridad altamente entrenados todos los días.

Terapia y atención médica

Rapha trabaja duro para cuidar de las necesidades emocionales y físicas de las niñas. Como nos explica Stephanie: "Son corazones heridos y cuerpos lesionados los que entran por estas puertas".

Educación y capacitación

Rapha sabe que ayudar a las niñas con educación y capacitación en el trabajo las prepara para romper el ciclo de pobreza generacional, para ellas y para sus familias.

Trabajo social y asesoría legal

Cada vez que Rapha puede ayudar a procesar un caso, lo hace. "Queremos que nuestras niñas sepan que valen lo suficiente como para luchar por ellas", dice Stephanie. "Y queremos demostrar que el abuso infantil tiene consecuencias".

Rapha International busca dar cuidados de la más alta calidad, a cada nivel. Todos, desde los maestros, hasta los guardias de seguridad, están capacitados en atención de trauma. Cuando un niño se porta mal debido a lo que pasó, todo el personal entiende y puede ayudar a satisfacer sus necesidades emocionales. Ningún niño es demasiado difícil, ningún es demasiado complicado.

La Dra. Anne Wairepo, directora ejecutiva de dōTERRA Healing Hands Foundation®, nos explica por qué Rapha International es una organización tan poderosa: "Puedo decir con toda verdad que en cada centro de cuidado post-rescate Rapha, quieren a cada niño y ven su valor individual inherente. Empoderan a las niñas que han enfrentado traumas extremos para que entiendan su gran valor y, finalmente, vivan en seguridad y en libertad. Están marcando una diferencia real y duradera en aquéllas que han sido explotadas por la sociedad. Es un honor

para dōTERRA Healing Hands Foundation ser parte del increíble trabajo que se hace en estos países".

Sanando con ayuda de dōTERRA

Un paso importante para ayudar a estas niñas a sanar sus traumas es permitirles que se expresen. Esto puede ser difícil para muchas, frecuentemente, porque son tan jóvenes y el trauma es tan extremo, que simplemente no tienen las palabras. Incluso si quisieran hablar, no podrían. Pero es esencial empezar a trabajar en ese trauma para que lo puedan expresar. Para facilitar la expresión, Rapha International y dōTERRA Healing Hands Foundation, crearon un centro de terapia artística en el centro de cuidado post-rescate de Tailandia. Este hermoso espacio es un lugar seguro para que las niñas cuenten su historia. Pueden dibujarla, pueden actuarla, pueden lo que quieran y necesitan para empezar a abrirse. Cuando lo logran, empiezan a sanar. Desde que abrió el centro de arte, cientos de niñas han logrado expresar su pena, enojo, dolor y esperanza.

Las ondas del cambio

"La misión primordial de dōTERRA Healing Hands Foundation es poner fin al sufrimiento y traer sanación y esperanza a quienes más lo necesitan", explica Mark Wolfert, Ejecutivo Fundador de dōTERRA. Esta misión está perfectamente alineada con la misión de Rapha. Cada niña que entra en uno de sus centros de cuidado post-rescate, empieza su recuperación y puede salir

empoderada para cambiar no solo su vida, sino las vidas de innumerables personas más.

"Estamos verdaderamente agradecidos con dōTERRA Healing Hands Foundation. Juntos, estamos arrojando piedras en el agua y creando ondas que crecerán para volverse olas de cambio", dice Stephanie. "A veces, me pregunto si los Distribuidores saben la gran diferencia que pueden lograr para las niñas. Queremos que sepan que lo están haciendo". Las niñas de Rapha harán grandes cambios, serán voces fuertes que lucharán por el bienestar y la seguridad de otros niños, por generaciones.

Hay tanta esperanza para estas niñas. No solo esperanza de que puedan vivir sus vidas en libertad, sino que tendrán un impacto en el mundo. El efecto residual de estas niñas no se puede medir jamás, y la inversión hecha en ellas se pagará cientos de veces o más.

Viendo a futuro

Cuando Marie cruzó las puertas de Rapha International, no sabía que podía elegir su futuro. Se requirió de tiempo y paciencia para se diera cuenta que ella estaba en control de su vida. Y cuando lo hizo, sabía exactamente qué quería: ser abogada y luchar por la seguridad y la libertad de los niños de su país.

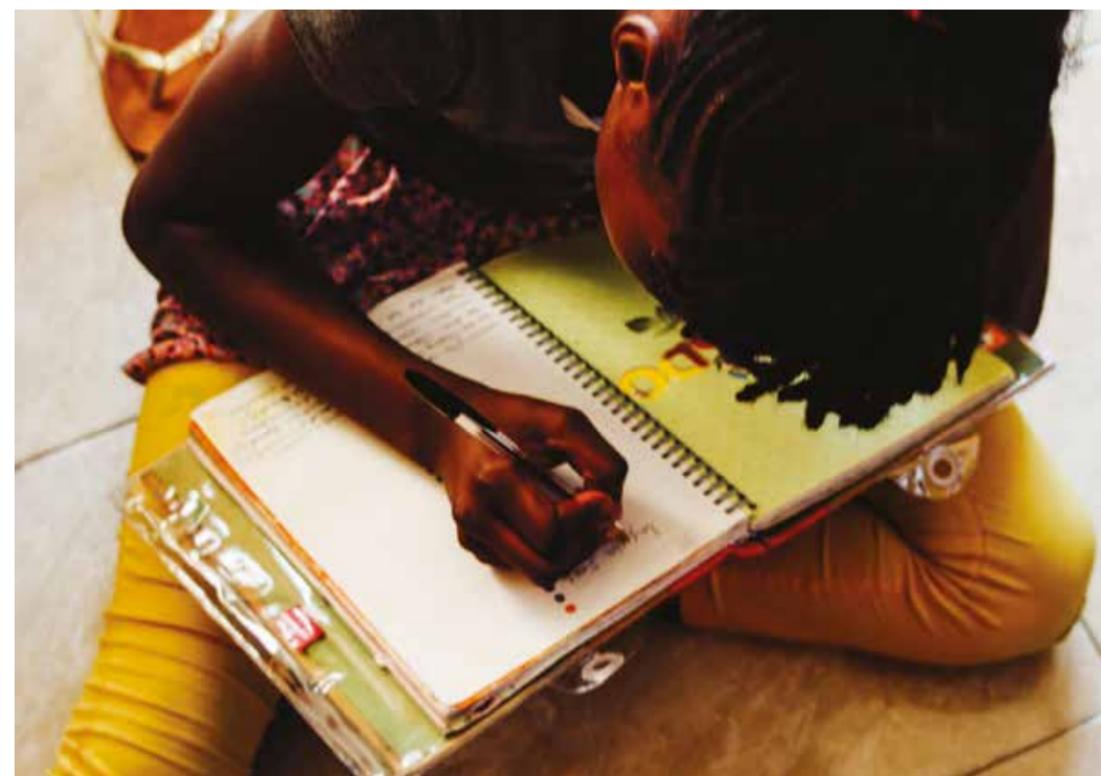
Hoy, Marie se prepara para entrar a la universidad.

"El nombre ha sido cambiado."

dōTERRA Healing Hands Foundation está celebrando 10 años de marcar la diferencia!

Desde el inicio, queríamos establecer un patrón dando de manera significativa y sustentable dentro de dōTERRA, y dōTERRA Healing Hands Foundation es la respuesta a ese llamado. Nada de lo que hemos podido lograr en los últimos 10 años hubiera sido posible sin la generosidad de nuestros Distribuidores, clientes y empleados, que participan activamente en la misión de la fundación para lograr un cambio positivo. Su lealtad y su creencia en esta misión han logrado tan increíble impacto. Cada acto de bondad contribuye a cambiar el mundo, una gota, una persona, una comunidad a la vez. ”

—Mark Wolfert, Ejecutivo Fundador de dōTERRA



La fortaleza de dōTERRA

Somos más que tan solo una compañía de aceites esenciales. Somos una familia global de agricultores, cosechadores, destiladores, científicos, practicantes, abogados del cambio y tú. La fortaleza de dōTERRA es más que nuestro compromiso por buscar los aceites más puros de la Tierra. Nuestra fortaleza es nuestro compromiso para contigo y cada individuo en nuestra familia global. Porque todos merecemos sentirnos empoderados y fuertes.



Se requiere fuerza para buscar lo que es puro

Con los aceites esenciales, pureza significa que recibes todo el beneficio natural de la planta. En dōTERRA, pureza también significa prácticas de negocios puras, abastecimiento sustentable e intenciones puras. Dónde y cómo crece una planta influye sobre los beneficios que obtienes de la misma. El Incienso crece en la adversidad, con los fuertes vientos y el suelo seco. La Lavanda necesita de suaves lluvias y un sol cálido. Por eso, damos siempre un paso más para buscar las plantas de los aceites esenciales en donde crecen mejor. No todas las compañías están dispuestas a hacer lo que sea necesario para garantizar que cada botella aceite esencial sea pura, ética y suficientemente natural o poderosa, para ti y tus seres amados.

La historia Detrás de la Botella del Incienso en la página 04 es testimonio del compromiso de dōTERRA con la sustentabilidad, la pureza y el origen. Éste es nuestro compromiso contigo, para que tú puedas disfrutar de los aceites esenciales creados con los más altos estándares de calidad.

Se requiere fuerza para nutrir a tu familia cuando más lo necesita

Porque participamos en cada paso del proceso y nunca tomamos atajos, podemos decir, con seguridad y de manera definitiva, que los aceites esenciales dōTERRA son CPTG® (certificados como puros y de grado terapéutico). Se hacen docenas de pruebas en cada lote de aceite, y estas pruebas son los últimos pasos para asegurar que nuestros aceites están libres de adulteración o contaminación. Cuando experimentas el poder de los aceites potentes, poderosos no adulterados, puedes sentir la diferencia, puedes decir que la pureza importa.

Con tantos productos en el Mercado, queremos que sientas la confianza de que tienes aceites esenciales que realmente funcionan, soluciones naturales en las que puedes confiar. Después de todo, cuando se trata de cuidar de tu familia, sabemos que quieres el mejor apoyo posible. El artículo de Salud y bienestar, "Vive la mejor vida posible" en la página 16 presenta maneras poderosas para nutrirte y hacer lo mismo por tu familia.

Se requiere fuerza para cambiar el mundo

dōTERRA obtiene sus aceites de más de 45 países, más de la mitad de los cuáles se considerarían países en desarrollo. Muchos de estos agricultores y destiladores viven en comunidades pobres. Es frecuente que carezcan de recursos básicos, como educación, atención médica, incluso, agua limpia. Así que, desde un principio, dōTERRA hizo que dar fuera parte de su misión.

dōTERRA Healing Hands Foundation® se creó en 2012 y es una organización no lucrativa 501(c)(3) que apoya proyectos de desarrollo comunitarios en las comunidades de donde provienen sus aceites. Este tipo de proyectos incluyen financiamiento y construcción de escuelas, clínicas, centros de capacitación y sistemas de agua limpia.

La fundación también trabaja con diversas organizaciones para apoyar tareas de ayuda en caso de desastre, prevención de trata, rescate y rehabilitación, programas de micro préstamos y educación de higiene femenina. dōTERRA International cubre todos los costos administrativos de la fundación, de manera que el 100 por ciento de los donativos se asigna directamente a ayudar.

Cada vez que usas productos dōTERRA, no solo te estás beneficiando con aceites esenciales puros, también estás apoyando trabajos humanitarios importantes en todo el mundo. En este número, puedes conocer la historia de Marie® y el apoyo que dōTERRA Healing Hands Foundation da a las iniciativas de empoderamiento de Rapha International. Busca "El efecto residual" en la página 56.

Se requiere fuerza para ser diferente. Descubre la diferencia que dōTERRA puede lograr para ti.

Se requiere fuerza para no vacilar en nuestra búsqueda de la felicidad. Se requiere fuerza para brindar la efectividad en la que puedes confiar. Se requiere fuerza para empoderar comunidades enteras en todo el mundo para que descubran su propia fuerza.

Siente la fortaleza de dōTERRA y mira cuánta diferencia pueden marcar los aceites puros, efectivos, de abastecimiento responsable.

̄
PROMO

Aceite Esencial
Destacado

dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

Todos queremos más bienestar, y dōTERRA Lifelong Vitality Pack se creó con ese objetivo en mente. Juntos, Alpha CRS+®, Microplex VMz® y xEO Mega® te pueden dar apoyo efectivo, natural para tu sistema nervioso, tu función inmune, tu metabolismo y más.*

Alpha CRS+®

La verdadera salud empieza en tus células. Alpha CRS+ está especialmente formulado para apoyar la energía de las células, reducir el estrés oxidativo y apoyar la función de las células del sistema inmune.* Y todo esto se hace con extractos botánicos naturales.*

Microplex VMz®

La dieta moderna no le da a nuestro organismo las vitaminas y minerales necesarios para su mejor funcionamiento. Pero Microplex VMz contiene 22 vitaminas y minerales biodisponibles que soportan el crecimiento, la función y el mantenimiento celular normales.* Con este suplemento, puedes estar seguro que tu cuerpo recibe los nutrientes que necesita.*

xEO Mega®

Probablemente has escuchado muchas cosas maravillosas sobre los ácidos grasos omega y lo que pueden hacer por tu bienestar articular, cardiovascular y cerebral.* Puedes obtener toda esta bondad si complementas tu dieta con xEO Mega.* Contiene ácidos grasos omega de fuentes marinas y terrestres y poderosos aceites esenciales, todo para ayudar a tu cuerpo.*

Uso:

Toma cuatro cápsulas de xEO Mega, Microplex VMz y Alpha CRS+ cada día con los alimentos.



Sabemos que, cuando usas dōTERRA Lifelong Vitality Pack, sientes la diferencia, tanto que le dimos una garantía de 30 días o te devolvemos tu dinero. Compra dōTERRA Lifelong Vitality Pack a través del Programa de Recompensas por Lealtad y úsalo 30 días. Si no estás satisfecho, puedes devolverlo y recibir un reembolso total. ¡No esperes y da este importante paso hacia el bienestar!

*Estas declaraciones no han sido revisadas por la Dirección General de Alimentos y Medicamentos de EUA. Este producto no está previsto para el diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de enfermedades.

Guía de productos

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

Métodos de Aplicación

- A** Se puede usar aromáticamente
- T** Se puede usar tópicamente
- I** Se puede usar internamente

Sensitive Skin

- P** Se puede utilizar sin diluir (**puro**)
- S** Diluir en piel joven o sensible (**sensible**)
- D** Diluir antes de utilizar tópicamente (**diluir**)

Kits de Inscripción

En dōTERRA, queremos que obtener todos los esenciales para un hogar y un estilo de vida saludable sea algo sencillo. Y por eso queríamos estas colecciones de productos. No importa si apenas estás iniciando o quieres reabastecer tu colección. Estos kits de inscripción se han desarrollado con cuidado para traer las poderosas soluciones de la naturaleza hasta tus manos.



Kit de Hábitos Saludables
 dōTERRA On Guard (5 mL), dōTERRA Balance (5 mL),
 Incienso (5 mL), Limón (5 mL), Lavanda (5 mL),
 Deep Blue Rub, dōTERRA Lifelong Vitality Pack,
 DigestZen®
Suplementos: DigestZen TerraZyme®, PB Assist+

60211500
 125 VP
 \$260.00 Men.
 \$195.00 May.



Kit de Inicio Saludable
Botellas de 5 mL: dōTERRA DigestZen, Orégano,
 dōTERRA On Guard, dōTERRA Breathe, Deep Blue,
 Menta, Limón, Lavanda, Incienso, Árbol de Té
Otros Productos: Difusor de Roca Brevi®

60211502
 100 VP
 \$213.33 Men.
 \$160.00 May.



Kit Esenciales para la Salud
Botellas de 15 mL: Adaptiv®, dōTERRA On Guard,
 DigestZen, dōTERRA Breathe, dōTERRA Balance,
 Copaiba, Menta, Lavanda, Limón.
Botella de 5 mL: Deep Blue
Petal 2.0: Difusor pequeño, fácil de usar que
 cubre 30 metros cuadrados

60213491
 200 VP
 \$332.00 Men.
 \$249.00 May.



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

60211489
 70 VP
 \$140.00 Men.
 \$105.00 May.



Kit del Hogar Saludable
Productos dōTERRA On Guard: Mezcla Desinfectante, Limpiador
 Concentrado, Espuma para Manos con dispensador, Pasta Dental
 Blanqueadora Natural
Botellas de 15 mL: Incienso, Lavanda, Limón, Árbol de Té, Orégano,
 Menta, dōTERRA Breathe, DigestZen, dōTERRA On Guard
Botella de 5 mL: Deep Blue
Otros Productos: Difusor de Roca Brevi, Champú Protector y
 Acondicionador Suavizante dōTERRA Salon Essentials®

60211501
 250 VP | \$466.67 Men. | \$350.00 May.



60211487
 400 VP | \$760.00 Men. | \$570.00 May.

Para ver otras opciones de kits de inscripción, visita doterterra.com

Aceites Esenciales Individuales



Arbovitae
 Aceite Esencial
 Thuja plicata
A T P
 49360001
 5ml | 22 VP
 \$29.33 Men.
 \$22.00 May.



Albahaca
 Aceite Esencial
 Ocimum basilicum
A T I P
 30010001
 15ml | 24 VP
 \$32.00 Men.
 \$24.00 May.



Bergamota
 Aceite Esencial
 Citrus bergamia
A T I S
 30790001
 15ml | 30 VP
 \$40.00 Men.
 \$30.00 May.



Pimienta Negra
 Aceite Esencial
 Piper nigrum
A T I S
 41040001
 5ml | 22 VP
 \$29.33 Men.
 \$22.00 May.



Abeto Negro
 Aceite Esencial
 Picea mariana
A T S
 60206220
 5ml | 18 VP
 \$24.00 Men.
 \$18.00 May.



Tanaceto Azul
 Aceite Esencial
 Tanacetum annuum
A T P
 60203383
 5ml | 80 VP
 \$113.33 Men.
 \$85.00 May.



Cardamomo
 Aceite Esencial
 Elettaria cardamomum
A T I P
 49350001
 5ml | 26 VP
 \$25.33 Men.
 \$26.00 May.



Casia
 Aceite Esencial
 Cinnamomum cassia
A T I D
 30020001
 15ml | 19 VP
 \$17.33 Men.
 \$19.00 May.



Cedro
 Aceite Esencial
 Juniperus virginiana
A T I S
 49300001
 15ml | 13 VP
 \$17.33 Men.
 \$13.00 May.



Semilla de Apio
 Aceite Esencial
 Apium graveolens
A T I S
 60209677
 15ml | 36 VP
 \$48.00 Men.
 \$36.00 May.



Cilantro
 Aceite Esencial
 Coriandrum sativum
A T I P
 41850001
 15ml | 26 VP
 \$34.67 Men.
 \$26.00 May.



Corteza de Canela
 Aceite Esencial
 Cinnamomum zeylanicum
A T I D
 30030001
 5ml | 24 VP
 \$32.00 Men.
 \$24.00 May.



Java Citronela
 Aceite Esencial
 Cymbopogon winterianus
A T S
 60209676
 15ml | 18 VP
 \$24.00 Men.
 \$18.00 May.



Salvia
 Aceite Esencial
 Salvia sclarea
A T I P
 30420001
 15ml | 37 VP
 \$48.67 Men.
 \$36.50 May.



Clavo
 Aceite Esencial
 Eugenia caryophyllata
A T I D
 30040001
 15ml | 16 VP
 \$21.33 Men.
 \$16.00 May.

Puede manchar las superficies, la ropa y la piel

Aceites Esenciales Individuales

 <p>Copaiba Aceite Esencial Copaifera spp A T L S 60202178 15ml 35 VP \$46.67 Men. \$35.00 May.</p>	 <p>Semilla de Cilantro Aceite Esencial Coriandrum sativum A T L P 30780001 15ml 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.</p>	 <p>Ciprés Aceite Esencial Cupressus sempervirens A T L P 30050001 15ml 15.5 VP \$20.67 Men. \$15.50 May.</p>	 <p>Abeto Douglas Aceite Esencial Pseudotsuga menziesii A T L P 31590001 5ml 19.5 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p>	 <p>Eucalipto Aceite Esencial Eucalyptus radiata A T L S 30060001 15ml 17 VP \$22.67 Men. \$17.00 May.</p>
 <p>Hinojo, Dulce Aceite Esencial Foeniculum vulgare A T L S 41290001 15ml 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.</p>	 <p>Incienso Aceite Esencial Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana A T L P 30070001 15ml 63 VP \$90.67 Men. \$68.00 May.</p>	 <p>Geranio Aceite Esencial Pelargonium graveolens A T L S 30090001 15ml 31 VP \$41.33 Men. \$31.00 May.</p>	 <p>Jengibre Aceite Esencial Zingiber officinale A T L S 31630001 15ml 41 VP \$54.67 Men. \$41.00 May.</p>	 <p>Toronja Aceite Esencial Citrus X paradisi A T L P 30100001 15ml 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.</p>
 <p>Mandarina Verde Aceite Esencial Citrus nobilis A T L P 60205794 15ml 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Helicriso Aceite Esencial Helichrysum italicum A T L P 30410001 5ml 60 VP \$93.33 Men. \$70.00 May.</p>	 <p>Baya de Enebro Aceite Esencial Juniperus communis A T L P 49290001 5ml 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 May.</p>	 <p>Lavanda Aceite Esencial Lavandula angustifolia A T L P 30110001 5ml 23 VP \$30.67 Men. \$23.00 May.</p>	 <p>Limón Aceite Esencial Citrus limon A T L P 30120001 15ml 11 VP \$14.67 Men. \$11.00 May.</p>
 <p>Eucalipto Limón Aceite Esencial Eucalyptus citriodora A T S 60209674 15ml 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.</p>	 <p>Limoncillo Aceite Esencial Cymbopogon flexuosus A T L S 30130001 15ml 10 VP \$13.33 Men. \$10.00 May.</p>	 <p>Lima Aceite Esencial Citrus aurantifolia A T L S 30870001 15ml 13 VP \$17.33 Men. \$13.00 May.</p>	 <p>Mejorana Aceite Esencial Origanum majorana A T L P 30140001 15ml 19 VP \$153.33 Men. \$19.00 May.</p>	 <p>Melisa Aceite Esencial Melissa officinalis A T L P 30850001 5ml 100 VP \$153.33 Men. \$115.00 May.</p>
 <p>Mirra Aceite Esencial Commiphora myrrha A T L P 30160001 15ml 50 VP \$78.67 Men. \$59.00 May.</p>	 <p>Orégano Aceite Esencial Origanum vulgare A T L D 30180001 15ml 22 VP \$32.00 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Pachulí Aceite Esencial Pogostemon cablin A T L P 30890001 15ml 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Menta Aceite Esencial Mentha piperita A T L S 30190001 15ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Granito Francés Aceite Esencial Citrus aurantium A T L S 49520001 15ml 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.</p>
 <p>Pirul Aceite Esencial Schinus molle A T L P 60207016 5ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Manzanilla Romana Aceite Esencial Anthemis nobilis A T L P 30800001 5ml 45 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.</p>	 <p>Rosa Aceite Esencial Rosa damascena A T S 31000001 5ml 200 VP \$366.67 Men. \$275.00 May.</p>	 <p>Romero Aceite Esencial Rosmarinus officinalis A T L P 30200001 15ml 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.</p>	 <p>Sándalo Aceite Esencial Santalum album A T L P 30210001 5ml 60 VP \$93.33 Men. \$70.00 May.</p>
 <p>Sándalo, Hawaiano Aceite Esencial Santalum paniculatum A T L P 41860001 5ml 60 VP \$93.33 Men. \$70.00 May.</p>	 <p>Abeto Siberiano Aceite Esencial Abies sibirica A T L P 60203125 15ml 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.</p>	 <p>Hierbabuena Aceite Esencial Mentha spicata A T L S 31610001 15ml 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Nardo Aceite Esencial Nardostachys jatamansi A T L P 49510001 5ml 49.5 VP \$26.00 Men. \$49.50 May.</p>	 <p>Tangerina Aceite Esencial Citrus reticulata A T L P 49440001 15ml 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.</p>
 <p>Árbol de Té Aceite Esencial Melaleuca alternifolia A T L P 60208340 15ml 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p>	 <p>Tomillo Aceite Esencial Thymus vulgaris A T L D 30220001 15ml 29.5 VP \$39.33 Men. \$29.50 May.</p>	 <p>Cúrcuma Aceite Esencial Curcuma longa A T L P 60206973 15ml 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Vetiver Aceite Esencial Vetiveria zizanioides A T L P 30430001 15ml 41 VP \$54.67 Men. \$41.00 May.</p>	 <p>Naranja Silvestre Aceite Esencial Citrus sinensis A T L P 30170001 15ml 10 VP \$13.33 Men. \$10.00 May.</p>

Aceites Esenciales Individuales

 <p>Gaulteria Aceite Esencial Gaultheria fragrantissima A T L S 31620001 15ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Milenrama Granada Aceite Esencial Dúo Botánico Nutritivo Activo T L P 60207652 30ml 95 VP \$126.67 Men. \$95.00 May.</p>	 <p>Ylang Ylang Aceite Esencial Cananga odorata A T L P 30240001 15ml 37 VP \$49.33 Men. \$37.00 May.</p>	 <p>dōTERRA On Guard® en Perlas L 31580001 125 ct. 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.</p>	 <p>Perlas de Menta L 31570001 125 ct. 12.5 VP \$16.67 Men. \$12.50 May.</p>
---	--	---	--	--

dōTERRA Tópicos Florales

 <p>Jazmín Mezcla tópica A T P 60201812 roll-on de 10mL 42 VP \$56.00 Men. \$42.00 May.</p>	 <p>Magnolia Mezcla tópica A T P 60205420 roll-on de 10mL 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Neroli Mezcla tópica A T P 60201817 roll-on de 10mL 47 VP \$62.67 Men. \$47.00 May.</p>	 <p>Rosa Mezcla tópica A T P 60201813 roll-on de 10mL 65 VP \$100.00 Men. \$70.00 May.</p>	 <p>Helicriso Tópico Mezcla tópica A T P 60207012 roll-on de 10mL 50 VP \$73.33 Men. \$55.00 May.</p>
---	---	---	--	---

Mezclas de Aceites Esenciales Patentadas

 <p>Adaptiv® Mezcla Calmante A T P 60209364 15ml 37.5 VP \$50.00 Men. \$37.50 May.</p>	 <p>AromaTouch® Mezcla para Masaje T P 31200001 15ml 28 VP \$29.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>dōTERRA Balance® Mezcla Estabilizadora A T P 31010001 15ml 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p>	 <p>dōTERRA Breathe® Mezcla Respiratoria A T P 60200190 15ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Citrus Bliss® Mezcla Vigorizante A T P 31020001 15ml 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.</p>
 <p>ClaryCalm® Mezcla Mensual Para Mujeres A T P 49480001 10ml 27 VP \$36.00 Men. \$27.00 May.</p>	 <p>Deep Blue® Mezcla Calmante T S 60200143 5ml 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.</p>	 <p>Deep Blue® Mezcla Calmante T S 60200144 10ml 55 VP \$78.67 Men. \$59.00 May.</p>	 <p>DigestZen® Mezcla Digestiva A T L P 31030001 15ml 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.</p>	 <p>Elevation Mezcla Jubilosa A T P 31040001 15ml 43 VP \$57.33 Men. \$43.00 May.</p>
 <p>HD Clear® Mezcla Tópica T P 49400001 10ml 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p>	 <p>Immortelle Mezcla Antienvejecimiento T P 60202652 roll-on de 10mL 65 VP \$92.00 Men. \$69.00 May.</p>	 <p>Intune® Mezcla para la concentración A T P 41840001 roll-on de 10mL 34.5 VP \$46.00 Men. \$34.50 May.</p>	 <p>dōTERRA On Guard® Mezcla Protectora A T L S 31100001 15ml 34 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.</p>	 <p>dōTERRA On Guard® Mezcla tópica A T L P 60200142 roll-on de 10mL 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>
 <p>PastTense® Mezcla para la Tensión A T P 31350001 roll-on de 10mL 19.5 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p>	 <p>Purify Mezcla Limpiadora A T P 31060001 15ml 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.</p>	 <p>dōTERRA Serenity® Mezcla Relajante A T P 49530001 15ml 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.</p>	 <p>Slim & Sassy® Mezcla Metabólica A T L S 31370001 15ml 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May.</p>	 <p>TerraShield® Mezcla al Aire Libre A T S 31700001 15ml 10.5 VP \$14.00 Men. \$10.50 May.</p>
 <p>TerraShield® Mezcla al Aire Libre A T S 31600001 30ml 17 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p>	 <p>Whisper® Tópico Mezcla para Mujeres A T P 60206220 roll-on de 10mL 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May.</p>	 <p>Zendocrine® Mezcla Desintoxicante A T L P 31460001 15ml 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.</p>	 <p>Aceite de Coco Fraccionado T P 31640001 3.8 fl oz 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.</p>	

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Touch® Kit (Kit de Mezclas Tópicas)

60200333
160 VP | \$225.33 Men. | \$169.00 May.



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Touch Kit (Kit Aromaterapia Emocional Tópica)

21850001
Seis botellas de roll-on de 10 mL
100 VP | \$133.33 Men. | \$100.00 May.



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Kit (Kit Sistema de Aromaterapia Emocional)

60202944
Seis Botellas de 5 mL
150 VP | \$122.00 Men. | \$159.00 May.

dōTERRA Breathe®
Mezcla tópica
A T P
60200192
roll-on de 10mL | 14 VP
\$18.67 Men.
\$14.00 May.

Incienso
Mezcla tópica
A T P
60200224
roll-on de 10mL | 45.5 VP
\$60.67 Men.
\$45.50 May.

Orégano
Mezcla tópica
A T P
60200227
roll-on de 10mL | 14.5 VP
\$29.33 Men.
\$14.50 May.

dōTERRA Cheer® Tópico
Mezcla Edificante
A T P
60200146
roll-on de 10mL | 16.25 VP
\$21.67 Men.
\$16.25 May.

dōTERRA Motivate® Tópico
Mezcla Alentadora
A T P
60200149
roll-on de 10mL | 15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

dōTERRA Motivate®
Mezcla Alentadora
A T S
31740001
5mL | 23 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.

dōTERRA Forgive®
Mezcla Renovadora
A T S
31750001
5mL | 20 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.

Deep Blue®
Mezcla tópica
A T P
60200145
roll-on de 10mL | 43 VP
\$57.33 Men.
\$43.00 May.

Lavanda
Mezcla tópica
A T P
60200225
roll-on de 10mL | 15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

Menta
Mezcla tópica
A T P
60200228
roll-on de 10mL | 14.5 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

dōTERRA Console® Tópico
Mezcla Reconfortante
A T P
60200147
roll-on de 10mL | 24 VP
\$32.00 Men.
\$24.00 May.

dōTERRA Passion® Tópico
Mezcla Inspiradora
A T P
60200150
roll-on de 10mL | 27.25 VP
\$36.67 Men.
\$27.25 May.

dōTERRA Cheer®
Mezcla Edificante
A T S
31720001
5mL | 25 VP
\$33.33 Men.
\$25.00 May.

dōTERRA Console®
Mezcla Reconfortante
A T P
31730001
5mL | 37 VP
\$49.33 Men.
\$37.00 May.

DigestZen®
Mezcla tópica
A T P
60200223
roll-on de 10mL | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.

dōTERRA On Guard®
Mezcla tópica
A T P
60200142
roll-on de 10mL | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.

Árbol de Té
Mezcla tópica
A T P
60200226
roll-on de 10mL | 12.5 VP
\$16.67 Men.
\$12.50 May.

dōTERRA Forgive® Tópico
Mezcla Renovadora
A T P
60200148
roll-on de 10mL | 13 VP
\$17.33 Men.
\$13.00 May.

dōTERRA Peace® Tópico
Mezcla Tranquilizante
A T P
60200151
roll-on de 10mL | 20.00 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.

dōTERRA Passion®
Mezcla Inspiradora
A T S
31760001
5mL | 42 VP
\$56.00 Men.
\$42.00 May.

dōTERRA Peace®
Mezcla Tranquilizante
A T P
31710001
5mL | 30 VP
\$40.00 Men.
\$30.00 May.

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Yoga Collection (Colección para Yoga)

60203244
Tres botellas de 5 mL
50 VP | \$69.33 Men. | \$52.00 May.



dōTERRA Kids Collection (Colección para Niños)

60211246
Siete botellas de roll-on de 10 mL
90 VP | \$105.00 Men. | \$90.00 May.



Introduction to Essential Oils Kit (Kit de Introducción a los Aceites Esenciales)

60202952
Tres botellas de aceites esenciales de 5 mL:
Lavanda, Limón, Menta
15 VP | \$26.67 Men. | \$20.00 May.

dōTERRA Anchor
Mezcla Afianzadora
A T P
60203245
5mL | 20 VP
\$25.67 Men.
\$20.00 May.

dōTERRA Align
Mezcla Centradora
A T P
60203246
5mL | 17 VP
\$22.67 Men.
\$17.00 May.

dōTERRA Arise
Mezcla Iluminadora
A T P
60203247
5mL | 19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.

Thinker®
Mezcla para Concentración
A T P
60206633
roll-on de 10mL
16 VP
\$21.33 Men.
\$16.00 May.

Calmer®
Mezcla Calmante
A T P
60206632
roll-on de 10mL
19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.

Tamer®
Mezcla Digestiva
A T P
60209356
roll-on de 10mL
15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

Brave®
Mezcla del Valor
A T P
60206618
roll-on de 10mL
21 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.

Rescuer™
Mezcla Reconfortante
A T P
60206635
roll-on de 10mL
15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

Stronger®
Mezcla Protectora
A T P
60206654
roll-on de 10mL
14 VP
\$18.67 Men.
\$14.00 May.

Steady®
Mezcla Estabilizadora
A T P
60206617
roll-on de 10mL
15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.



Family Essentials Kit (Kit Esenciales para la Familia)

60202951
Diez botellas de 5 mL de aceites esenciales y mezclas
Lavanda, Limón, Menta, Árbol de Té, Orégano,
Incienso, Deep Blue®, dōTERRA Breathe®,
DigestZen®, dōTERRA On Guard®
115 VP | \$125.00 Men. | \$115.00 May.



AromaTouch Technique® Kit (Kit Técnica AromaTouch)

60202945
Ocho botellas de 5 mL, una de botella de 4 onzas:
Botellas con aceites CPTG® y Aceite de Coco Fraccionado
dōTERRA, dōTERRA Balance®, Lavanda, Árbol de Té, dōTERRA
On Guard, AromaTouch, Deep Blue, Naranja Silvestre, Menta
100 VP | \$146.67 Men. | \$110.00 May.

Productos dōTERRA On Guard®



Nuevo

Toallitas para manos dōTERRA On Guard®

60214043
20 toallitas para manos empacadas individualmente
5 VP | \$14.33 Men. | \$10.75 May.

Más Vendido

dōTERRA On Guard Mezcla Protectora

A T I S
31100001
15 mL | 34 VP
\$45.33 Men.
\$34.00 May.

Nueva Fórmula

dōTERRA On Guard Pasta Dental Blanqueadora Natural

60205476
4.2 oz | 5 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

Nueva Fórmula

dōTERRA On Guard Muestras de Pasta Dental Blanqueadora Natural

60213724
10 muestras | 2 g cada una | 0 VP
\$4.66 Men.
\$3.50 May.

dōTERRA On Guard Grageas Protectoras para la Garganta

34050001
30 Grageas | 10 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.

Dos botellas de respuesto para la Espuma para Manos

38020001
2 x 16 fl oz cada una | 33.5 VP
473 mL
\$44.67 Men.
\$33.50 May.

Una botella de respuesto para la Espuma para Manos con 2 dispensadores

38010001
16 fl oz | 18.5 VP
473 mL
\$24.67 Men.
\$18.50 May.

dōTERRA On Guard Detergente para Ropa

39020001
32 fl oz | 20 VP
\$36.67 Men.
\$27.50 May.

dōTERRA On Guard Perlas

31580001
125 perlas | 16 VP
\$21.33 Men.
\$16.00 May.

Espuma para Manos dōTERRA On Guard con 2 dispensadores

38070001
16 fl oz | 18.5 VP
473 mL
\$30.00 Men.
\$22.50 May.

dōTERRA On Guard Mezcla Desinfectante

60201944
0.9 fl oz | 27 mL | 5 VP
\$8.67 Men.
\$6.50 May.

dōTERRA On Guard Cápsulas Blandas

35420001
60 cápsulas blandas vegetarianas | 22.5 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.

dōTERRA On Guard Mezcla tópica

60200142
roll-on de 10 mL | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.

dōTERRA On Guard Limpiador Concentrado

38140001
12 fl oz | 355 mL | 10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

dōTERRA On Guard Enjuague Bucal

60203185
16 fl oz | 473 mL | 10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

Colección Milenrama | Granada

Colección Milenrama | Granada

60210469
Ahorra \$34.00 Men. | 150 VP | \$233.33 Men. | \$175.00 May.

Milenrama | Granada Duo Nutritivo Botánico Activo

T I P
60207652
Botella de 30 mL con gotero | 95 VP
\$126.67 Men.
\$95.00 May.

Milenrama | Granada Complejo Embellecedor Celular

60209413
60 cápsulas | 40 VP
\$65.33 Men.
\$49.00 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sts

Milenrama | Granada Suero Renovador Corporal

60209352
100 mL | 3.4 fl oz | 60 VP
\$86.67 Men.
\$65.00 May.



Sistema Adaptiv®

Sistema Adaptiv®

60211472
Ahorra \$14.50 Men. | 70 VP | \$109.33 Men. | \$82.00 May.

Adaptiv Cápsulas de Mezcla Calmante

60205956
30 cápsulas | 30 VP
\$52.00 Men.
\$39.00 May.

Adaptiv Mezcla Calmante

A T P
60209364
Botella de 15 mL | 37.5 VP
\$50.00 Men.
\$37.50 May.

Adaptiv Tópico Mezcla Calmante Tópico

A T P
60209357
roll-on de 10 mL | 20 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.



Bebé dōTERRA

Bebé dōTERRA Jabón para cabello y piel

60201361
10 fl oz | 295 mL | 10 VP
\$18.33 Men.
\$13.75 May.

Bebé dōTERRA Crema

60201360
8 fl oz | 236 mL | 10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

Bebé dōTERRA Crema para Antisarpullido

60201362
2.1 oz | 60g | 5 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

Bebé dōTERRA Colección

60206023
20 VP
\$46.00 Men.
\$34.50 May.



Nuevo

Productos Deep Blue®

Más Vendido

Deep Blue Mezcla Calmante

T S
60200143
Botella de 5 mL | 33 VP
\$44.00 Men.
\$33.00 May.

60200144
roll-on de 10 mL | 59 VP
\$78.67 Men.
\$59.00 May.

Deep Blue Rub Crema Calmante

38900001
4 fl oz | 120 mL | 30 VP
\$42.67 Men.
\$32.00 May.

Deep Blue Rub Muestras

38950001
10 muestras | 2 g cada una | 0 VP
\$6.67 Men.
\$5.00 May.

Deep Blue Rub Botella de 32 Onzas

50210001
32 fl oz | 946 mL | 160 VP
\$252.00 Men.
\$189.00 May.

Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)

34360001
60 cápsulas vegetales | 59.5 VP
\$79.33 Men.
\$59.50 May.



Cuidado del Cabello



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Sistema para el Cuidado del Cabello dōTERRA Salon Essentials®

36280001
70 VP | \$103.33 Men. | \$77.50 May.

Suero de Raíz a Punta dōTERRA Salon Essentials®

49050001
1 fl oz | 30mL | 35 VP | \$46.67 Men. | \$35.00 May.

Brillo Fijador Saludable dōTERRA Salon Essentials®

36270001
4 fl oz/120mL | 15 VP | \$24.00 Men. | \$18.00 May.

Champú Protector dōTERRA Salon Essentials®

36220001
8.46 fl oz / 250mL
19.5 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.

60201185
32 fl oz / 946mL
35 VP
\$60.00 Men.
\$45.00 May.

Acondicionador Suavizante dōTERRA Salon Essentials®

36230001
8.46 fl oz / 250mL
23 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.

60201225
32 fl oz / 946mL
40 VP
\$66.67 Men.
\$50.00 May.

Champú Protector Paquete de 2

36240001
19.5 VP
\$32.67 Men.
\$24.50 May.

Acondicionador Suave Paquete de 2

36250001
23 VP
\$38.67 Men.
\$28.00 May.

Champú y Acondicionador

36260001
23VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.

Muestras de Champú/Acondicionador

36390001
0 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

Productos dōTERRA Breathe®

dōTERRA Breathe Mezcla Respiratoria

A T P

60200190
Botella de 15 mL | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.

dōTERRA™ Breathe Barra de Vapor

60200878
4 oz / 12.5g | 5 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

dōTERRA Breathe Graegas Respiratorias

35460001
30 Graegas | 10 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.



Salud de los Niños



dōTERRA a2z Chewable™ (Tabletas Masticables)

34500001
60 tabletas | 15 VP
\$27.33 Men.
\$20.50 May.

PB Assist® Jr

34420001
30 sobrecitos | 20 VP
\$32.67 Men.
\$24.50 May.

IQ Mega®

34490001
150mL | 30 VP
\$46.00 Men.
\$34.50 May.

Productos dōTERRA Serenity®



dōTERRA Serenity Complejo Relaxante en Cápsulas Blandas

34390001
60 cápsulas blandas vegetarianas
17 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.

Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

dōTERRA Serenity Mezcla Relaxante

A T P

49530001
Botella de 15 mL
32 VP
\$42.67 Men.
\$32.00 May.

dōTERRA Serenity Combo

60200524
60 cápsulas blandas vegetarianas | Botella de 15 mL
40 VP
\$60.00 Men.
\$45.00 May.

dōTERRA® Spa



Total dōTERRA Spa Kit

Jabón en Barra Humectante, Jabón para Baño dōTERRA Serenity, Barra de Jabón Citrus Bliss®, Jabón Corporal Refrescante, Exfoliante Corporal, Máscara de Arcilla Desintoxicante, Mantequilla Corporal Reabastecedora, Crema para Manos y Cuerpo, Crema para Manos Citrus Bliss, Bálsamo Labial (Original, Tropical, Herbal) y Mezcla Hidratante Corporal.

660200501
\$27.60 de Ahorros de Venta al Menudeo | 80 VP | \$153.33 Men. | \$115.00 May.

Kit Básico dōTERRA Spa Crema para Manos y Cuerpo, Jabón Corporal

60200499
\$6.33 de Ahorros de Venta al Menudeo
12 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.

Jabón Corporal Refrescante

8.45 fl oz | 250mL
37460001
10 VP
\$17.00 Men.
\$12.75 May.

Mantequilla Corporal Reabastecedora

7 oz | 198 g
37470001
15 VP
\$23.33 Men.
\$17.50 May.

Bálsamo Labial Original

0.16 oz | 45 g
60207651
5 VP
\$8.67 Men.
\$6.50 May.

Máscara de Arcilla Desintoxicante

4 oz | 113.4 g
37490001
12 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

Kit de Lujo dōTERRA Spa Estregador Corporal, Máscara de Arcilla, Mantequilla Corporal

60210071
\$12.66 de Ahorros de Venta al Menudeo
32 VP
\$56.00 Men.
\$42.00 May.

Crema para Manos y Cuerpo

6.7 fl oz | 200mL
37510001
13 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

Bálsamo Labial Herbal

0.16 oz | 45 g
60207653
5 VP
\$8.67 Men.
\$6.50 May.

Crema para Manos Citrus Bliss®

2.5 oz | 75mL
37500001
5 VP
\$9.27 Men.
\$6.95 May.

Crema para Manos y Cuerpo en Paquete de 3

60200498
30 VP
\$50.67 Men.
\$138.00 May.

Barra de Baño Humectante

4 oz | 45 g
37450001
5 VP
\$9.00 Men.
\$6.75 May.

Bálsamo Labial Tropical

0.16 oz | 45 g
60207649
5 VP
\$8.67 Men.
\$6.50 May.



Barra de jabón de baño dōTERRA SPA Balance

4 oz | 113 g
60207873
5 VP
\$9.00 Men.
\$6.75 May.

Barra de jabón de baño dōTERRA SPA Balance en paquete de 3

60213577
10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

Barra de Baño dōTERRA SPA Paquete de 3

37560001
10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

dōTERRA Serenity® Jabón de Baño

4 oz | 113 g
60201092
5 VP
\$9.00 Men.
\$6.75 May.

Mezcla Hidratante Corporal

4.2 fl oz | 125mL
60205662
22 VP
\$33.33 Men.
\$25.00 May.

Variación en paquete de 3

37570001
10 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.

Estregador Corporal Exfoliante

8 oz | 226 g
37480001
15 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.

Barra de Baño Citrus Bliss®

4 oz | 113 g
60202779
5 VP
\$9.00 Men.
\$6.75 May.

Barra de Baño Citrus Bliss® Paquete de 3

60208924
10 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

Salud para Mujeres



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Kit de Salud de la Mujer \$16.00 de Ahorros de Venta al Menudeo

3525
60 VP | \$92.67 Men. | \$69.50 May.

ClaryCalm® Mezcla Mensual para Mujeres

A | T | P

49480001
roll-on de 10mL | 27 VP | \$36.00 Men. | \$27.00 May.

Complejo Fitoestrógeno

35260001
60 cápsulas | 39.5VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Complejo Oseonutritivo

35240001
120 Cápsulas | 12VP | \$23.33 Men. | \$17.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Cuidado Personal



Desodorante Natural con Aceite Esencial dōTERRA Balance®

2.65 oz | 75g
60207421
5 VP
\$11.67 Men.
\$8.75 May.



Desodorante Sensible Natural con Aceites Esenciales de dōTERRA Abeto de Douglas y Naranja Griega

2.65 oz | 75g
60208231
5 VP
\$11.67 Men.
\$8.75 May.



Correct-X®
Ungüento de Aceite Esencial

60110001
15mL / .5 fl oz
10VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.

Cuidado de la Piel



HD Clear®
Mezcla Tópica

T | P

49400001
roll-on de 10mL | 21 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.

HD Clear Kit
\$40.00 de Ahorros de Venta al Menudeo

42700001
40 VP
\$61.33 Men.
\$46.00 May.

HD Clear
Loción Facial

49410001
50mL / 1.7 fl oz | 34 VP
\$45.33 Men.
\$34.00 May.

HD Clear Espuma para Lavado Facial

49420001
50mL / 1.7 fl oz | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Colección Verage®
\$74.00 de Ahorros de Venta al Menudeo

42690001
70 VP
\$112.66 Men.
\$84.50 May.

Suero Hidratante Verage

37400001
15mL / .5 fl oz | 65VP
\$86.66 Men.
\$65.00 May.

Humectante Verage

37410001
30mL / 1 fl oz | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.

Tónico Verage

37390001
50mL / 1.7 fl oz | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.

Limpiador Facial Verage

37380001
60mL / 2 fl oz | 25 VP
\$33.33 Men.
\$25.00 May.

Cuidado de la Piel



Cuidado Esencial de la Piel Limpiador Facial

60201753
4 fl oz / 118mL | 16.5 VP
\$22.00 Men.
\$16.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Exfoliante Vigorizante

60201773
2.5 fl oz / 70g | 18 VP
\$24.00 Men.
\$18.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Suero Reafirmante

60201752
1 fl oz / 30mL | 49.5 VP
\$66.00 Men.
\$49.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Antiejejecimiento para Ojos

60201776
0.5 fl oz / 15mL | 45 VP
\$60.00 Men.
\$45.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Gel Blanqueador

60210008
1 fl oz / 30mL | 34.5 VP
\$46.00 Men.
\$34.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Hidratante

60201774
17 fl oz / 48g | 36 VP
\$48.00 Men.
\$36.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Tónico Reductor de Poros

60201772
4 fl oz / 118mL | 21 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.



Sistema Facial Reveal

37340001
Dos tubos de 1.7 oz | 60 VP | \$80.00 Men. | \$60.00 May.



Kit de Limpieza y Restauración

dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, Cápsulas Blandas de Zendocrine®, Complejo Zendocrine, DigestZen TerraZyme®, GX Assist®, PB Assist®, Cápsulas Blandas DDR Prime®, aceite esencial de Limón, Paquete de Introducción para Distribuidores

60200883
60 VP | \$326.67 Men. | \$245.00 May.

Vitaminas y Suplementos

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (Paquete Vitalidad Vitalicia)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Microplex VMz y xEO Mega
21480001
30-días de suministro | 60 VP | \$106.00 Men. | \$79.50 May.

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Vegan Microplex VMz y vEO Mega
60201121
30-días de suministro | 60 VP | \$119.33 Men. | \$89.50 May.

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



dōTERRA Lifelong Vitality Daily Packs (Paquete Vitalidad Vitalicia Sobrecitos de Uso Diario)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Microplex VMz y xEO Mega
60203181
60 VP | \$115.33 Men. | \$86.50 May.



Microplex vMZ®
Complejo Nutritivo

35350001 | 120 cápsulas vegetales
39.5 VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



xEO MEGA®
Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

35360001 | 120 cápsulas blandas
49.5 VP | \$66.00 Men. | \$49.50 May.

Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas



vEO MEGA®
de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

34470001 | 120 líquidas
49.5 VP | \$66.00 Men. | \$49.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Alpha CRS+®
Complejo de Vitalidad Celular

35370001 | 120 cápsulas vegetales
69.5 VP | \$92.67 Men. | \$69.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



TerraGreens®

60120001 | 300g
20 VP | \$37.33 Men. | \$28.00 May.



Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos

60209307 | 60 cápsulas
25 VP | \$46.67 Men. | \$35.00 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Mito2Max® Complejo para la Energía y la Resistencia

34350001 | 60 cápsulas vegetales
39.5 VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Vegan Microplex VMz® Complejo Nutritivo - Fórmula Vegana

60201122 | 120 cápsulas vegetales
39.5 VP | \$66.00 Men. | \$49.50 May.

Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Programa de Bienestar Personalizado

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

1 Compra 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (Paquete Vitalidad Vitalicia)



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia)
21480001
60 VP | \$79.50



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)
60201121
60 VP | \$89.50



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia) Sobrecitos de Uso Diario
60205416
60 VP | \$86.50

dōTERRA Daily Nutrient Pack® (Paquete de Nutrición Diaria)
21490001
50 VP | \$59.50

2 ...y selecciona hasta 3 suplementos adicionales a precios reducidos.



Microplex VMz®
10 VP | \$20.00



xEO Mega®
10 VP | \$20.00



Mito2Max®
10 VP | \$20.00



Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)
10 VP | \$20.00



DigestZen TerraZyme®
10 VP | \$20.00



PB Assist+®
10 VP | \$20.00



Kit para Niños (IQ Mega® & dōTERRA azz Chewable)
10 VP | \$25.00

Slim & Sassy®



Slim & Sassy
Mezcla Metabólica

A T I S

31370001 | Botella de 15 mL
26 VP | \$34.67 Men. | \$26.00 May.



Slim & Sassy Malteada para Adelgazar

Vainilla
35180001
25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.

Chocolate
35200001
25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.



Slim & Sassy Kit para Adelgazar

1 Chocolate, 1 Vainilla
40770001
125 VP
\$200 Men.
\$150 May.

2 Chocolates
3528
125 VP
\$200 Men.
\$150 May.



Slim & Sassy V Shake - Malteada a Base de Proteína Vegana

35440001
25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.

2 Malteadas a Base de Proteína Vegana (V Shake)

60130001
125 VP
\$200 Men.
\$150 May.



Slim & Sassy Cápsulas Blandas
90 Cápsulas blandas Vegetarianas

34270001
315 VP
\$48.00 Men.
\$36.00 May.

Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas



Slim & Sassy® Chicle Metabólico

60200347
32 piezas | 5 VP | \$11.33 Men. | \$8.50 May.

Salud Digestiva



Más Vendido

DigestZen Terrazyme®
Complejo Enzimático Digestivo
90 cápsulas vegetales
35110001
7.5 VP
\$50.00 Men.
\$37.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de s/s

DigestZen PB Assist®
Fórmula Probiótica Defensora
30 cápsulas vegetales
35160001
34.5 VP
\$46.00 Men.
\$34.50 May.

GX Assist®
Fórmula Limpiadora Gastrointestinal
60 cápsulas blandas
35040001
26 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas entéricas



DigestZen®
Mezcla Digestiva
A T I P
Botella de 15 mL
31030001
33 VP
\$44.00 Men.
\$33.00 May.

DigestTab®
Tabletas Masticables
100 tabletas masticables
34380001
10 VP
\$18.67 Men.
\$14.00 May.

Cápsulas Blandas de Menta
60 cápsulas blandas
60209244
15 VP
\$24.00 Men.
\$18.00 May.



Zendocrine®
Mezcla Desintoxicante
A T I P
Botella de 15 mL
31460001
24 VP
\$32.00 Men.
\$24.00 May.

Zendocrine®
Mezcla Desintoxicante en Cápsulas Blandas
60 cápsulas blandas vegetarianas
34280001
21 VP
\$32.00 Men.
\$24.00 May.

Zendocrine®
Complejo Desintoxicante
60 cápsulas vegetales
35120001
24.5 VP
\$32.67 Men.
\$24.50 May.



Hecho con cápsulas vegetales sin s/s



DigestZen® Cápsulas Blandas
60 cápsulas blandas vegetarianas
35430001
15 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

Grageas de Jengibre
30 grageas
60203181
10 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.

Cápsulas Vegetales
160 cápsulas HPMC
34100001
0 VP
\$5.33 Men.
\$4.00 May.

Suplementos Especializados

DDR Prime®
Botella de 15 mL
28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

TriEase® Cápsulas Blandas
Mezcla Estacional
49310001
60 cápsulas blandas
20 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)
34360001
60 cápsulas vegetales
59.5 VP
\$79.33 Men.
\$59.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de s/s

Copaiba Cápsulas Blandas
60205764
60 cápsulas blandas
30 VP
\$42.67 Men.
\$32.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas



Excepto cuando se indique lo contrario, todas las palabras que llevan el símbolo de marca comercial o marca registrada son marcas comerciales o marcas registradas de dōTERRA Holdings, LLC.



Con cada compra de dōTERRA Hope Tópico o la crema de Rosa para manos de dōTERRA Spa, se hará un donativo de \$20.00 a dōTERRA Healing Hands Foundation®



Crema de Rosa para Manos de dōTERRA® SPA

37520001
3.3 fl oz | 100mL | 0 VP | \$20.00

dōTERRA Hope® Tópico

60200879
roll-on de 10mL | 0 VP | \$20.00

Difusores dōTERRA



Nuevo

Difusor Laluz™

60213023
0 VP | \$56.00 Men. | \$42.00 May.



Nuevo

Difusor Roam™

60213424
0 VP | \$69.33 Men. | \$52.00 May.



Nuevo

Humidificador Dawn™

60213449
0 VP | \$72.00 Men. | \$54.00 May.



Difusor Pétalo

60211559
20 VP | \$62.67 Men. | \$47.00 May.



Difusor Lumo®

60203080
40 VP | \$93.33 Men. | \$70.00 May.



Difusor Pilót™

33160001
40 VP | \$119.93 Men. | \$89.95 May.



Difusor Volo™

Volo™ Color Marmor
60210546
0 VP
\$78.67 Men.
\$59.00 May.

Volo™ Color Ónix
60210545
0 VP
\$78.67 Men.
\$59.00 May.

Florida: SE PUEDE OBTENER UNA COPIA DEL REGISTRO OFICIAL Y LA INFORMACIÓN FINANCIERA EN LA DIVISIÓN DE SERVICIOS DEL CONSUMIDOR LLAMANDO AL NÚMERO GRATUITO (800-435-7352) DENTRO DEL ESTADO [de Florida]. EL REGISTRO NO IMPLICA PATROCINIO, APROBACIÓN NI RECOMENDACIÓN POR PARTE DEL ESTADO. Registro #: CH48280.

ILLINOIS: LOS CONTRATOS E INFORMES DE LA FUNDACIÓN CARITATIVA SE ENCUENTRAN ARCHIVADOS ANTE LA OFICINA DEL FISCAL DE DISTRITO DEL ESTADO DE ILLINOIS.

Maryland: Se puede solicitar copia de los estados financieros actuales de dōTERRA Healing Hands Foundation escribiendo a 389 S 1300 W, Pleasant Grove UT 84062, o llamando al (801) 437-7918. También están disponibles los documentos e información que se han presentado bajo la Ley de Solicitudes de Maryland, pagando únicamente el costo de franqueo y copiado, del Secretario de Estado de Maryland, Legislatura, Annapolis MD 21401, (410) 974-5534

Michigan: Registro # 55179

NEW JERSEY: SE PRESENTÓ LA INFORMACIÓN SOBRE ESTA SOLICITUD CARITATIVA ANTE LA OFICINA DEL FISCAL GENERAL Y SE PUEDE OBTENER INFORMACIÓN DEL PORCENTAJE DE CONTRIBUCIONES RECIBIDAS POR LA FUNDACIÓN CARITATIVA DURANTE EL ÚLTIMO PERIODO DE INFORME PARA PROPÓSITOS CARITATIVOS DE LA OFICINA DEL FISCAL GENERAL DE DISTRITO DEL ESTADO DE NUEVA JERSEY LLAMANDO AL 973-504-6215, O EN INTERNET EN [HTTP://WWW.NJCONSUMERAFFAIRS.GOV/](http://www.njconsumeraffairs.gov/). EL REGISTRO ANTE LA OFICINA DEL FISCAL GENERAL NO IMPLICA PATROCINIO.

NORTH CAROLINA: se puede solicitar la información financiera de la organización y una copia de la licencia en la Sucursal de Licencias de Solicitudes del Estado al 919-807-2214. La licencia no representa patrocinio del Estado.

Virginia: Se puede solicitar el Estado Financiero a la Oficina de Programas Caritativos y Regulatorios Apartado Postal 1163, Richmond, Virginia 23218 Teléfono 804-786-1343.

Washington: dōTERRA Healing Hands Foundation, es una Organización No Lucrativa del Estado de Utah, registrada ante la División de Corporaciones y Caridades de la Secretaría de Estado del Estado de Washington. Para mayor información, puede contactar a la Secretaría de Estado al 360-725-0378 o a la dirección www.sos.wa.gov/charities.

Cuando se unen los obsequios puros que nos da la tierra con el amor de los unos para los otros, podemos lograr lo que sea.

dōTERRA[®]
pursue what's **pure**[™]

Place FCS Logo in this area.



v1 US-SP

60215622

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