

En este número también encontramos:

Detrás de la botella: Amanecer avainillado

Pregúntale a los doctores:
Abogando por tu por salud y bienestar

Reportaje especial de dōTERRA®: Lo que dejamos atrás

Reportaje especial para niños: Las virtudes de criar a un hijo perfecto

La voz del veterinario: Creando una rutina de ejercicio para tu mascota

Reportaje especial para caballeros: Evolución emocional

Hogar: Adiós a las toxinas

Belleza: Construyendo tu belleza interna

Mezclas para difusor: Emerger, energizar, evolucionar, elevar

dōTERRA Guía de Productos



Método de destilación: Destilación por vapor **Descripción aromática:** Rico, cálido y balsámico **Parte de la planta:** Hierba

Tulsi (también llamada Albahaca Sagrada), es nativa del sureste de Asia, y se usa con frecuencia en rituales religiosos. De hecho, en India, donde dōTERRA abastece el aceite esencial de **Tulsi**, muchos hindúes cultivan esta planta en sus hogares y templos como parte de su culto. **Tulsi** también se considera como una hierba sagrada y respetada en las prácticas Ayurvédicas.

Tulsi tiene un aroma calmante y relajante, que se puede atribuir a su contenido de eucaliptol. Además, el aceite esencial de **Tulsi** contiene eugenol, que le proporciona propiedades purificantes. Ya sea que disfrutes de su aroma o lo apliques sobre tu piel, seguro te regocijarás con este poderoso aceite esencial.

Dato curioso

En sánscrito, Tulsi se conoce como "la incomparable" y se considera la *"reina de las hierbas".*

Cómo usar el aceite Tulsi de dōTERRA Tópico

- + Aplica sobre la columna, las plantas de los pies y los puntos de pulso.
- + Agrega una gota a tu limpiador o loción facial.
- + Agrega unas cuantas gotas en agua, haz gárgaras, pásalo por toda tu boca y escupe.

Aromático

- + Agrega unas cuantas gotas en tu difusor para disfrutar de su bello aroma.
- Agrega unas cuantas gotas en un tazón con agua caliente y coloca tu cara sobre el vapor. (Si lo sientes demasiado caliente, aléjate un poco o toma una pausa).

DETRÁS DE LA BOTELLA

AMANECER AVAINILLADO

El aire es cálido y húmedo. Son las primeras horas de la mañana en Madagascar, a lo lejos, puedes ver los rayos del sol que comienzan a aparecer sobre el horizonte. La suave luz revela las frondosas enredaderas de vainilla delante de ti, tapizadas de pálidas flores amarillas. Son las enredaderas de vainilla.

La vainilla es una especie de orquídea cuya enredadera trepa por los troncos de los árboles de apoyo que están a todo tu alrededor. Estas plantas brindan una sombra parcial, por ello, el agricultor inteligentemente usa los troncos de los árboles como un andamio para que trepen las enredaderas. Mientras sigues caminando por el campo, puedes estirar la mano para envolver con ella una de las pequeñas flores.

Acercas tu cara, cierras los ojos e inhalas profundamente. Su aroma es ligero y fresco.

Escuchas un crujido y abres los ojos. Llegan hombre y mujeres a los jardines familiares y caminan alrededor de las enredaderas hacia donde te encuentras, polinizando cuidadosamente las flores a mano, una por una.





La historia de la Vainilla

La vainilla es originaria de México, el Caribe, Sudamérica y Centroamérica. De hecho, los totonacas y los aztecas usaban la vainilla con propósitos ceremoniales y en bebidas. Cuando los españoles conquistaron a los aztecas, llevaron la vainilla de regreso a Europa.

La vainilla se popularizó, pero los europeos descubrieron que sólo una especie de abeja mexicana la podía polinizar de manera natural. Fuera de México, las probabilidades de que la flor de la vainilla se polinice sola son del 1 por ciento, por lo que es increíblemente difícil de cultivar fuera de su región nativa.

Esto cambió en 1841, cuando Edmond Albius, un joven esclavo, aprendió a polinizar las flores de vainilla a mano. Este descubrimiento permitió cultivar la vainilla en áreas tropicales de todo el mundo.

Prácticas de cultivo y cosecha

Aunque la vainilla se puede cultivar fuera de su tierra nativa, sigue siendo una planta y un proceso que requiere de mucho trabajo. La planta de vainilla tarda entre tres y cuatro años para comenzar a producir vainas de vainilla. La flor de la vainilla solo florece un día del año. Es frágil y se debe polinizar por la mañana, en las horas más frescas. Si no se poliniza durante este increíblemente corto periodo, se marchita, y no habrá vainas de vainilla para cosechar más adelante.

Cada flor produce una sola vaina, y las vainas deben

madurar nueve meses antes de cosecharlas. Una vez listas, se cosechan a mano y se llevan rápidamente a procesamiento. Al primer paso para procesar la vainilla le llaman matarla. Claro que es un nombre que sorprende, pero se refiere tan solo a sumergir las vainas en un baño de agua caliente por unos tres minutos para parar su desarrollo.

Una vez completado este paso, se transfieren las vainas a cajas de madera para que suden, lo que activa las enzimas de las vainas haciendo que se suavicen y tornen del color con el que estás más familiarizado. Las vainas descansan en las cajas de madera a temperatura cálida durante 24 a 48 horas.

Después de sudar, se deben secar. Los granjeros exponen las vainas a la luz directa del sol por varias horas al día, durante 10 días, para luego secarlas a la sombra en un almacén bien ventilado por dos meses.

A continuación, se deben acondicionar las vainas. Las vainas se clasifican según contenido de humedad, color y calidad, y se almacenan en cajas de madera por dos a tres meses. Esto hace que las vainas desarrollen por completo su sabor y aroma. Durante esta parte del proceso, se revisan las vainas y se vuelven a clasificar con regularidad para garantizar la más alta calidad posible.

Finalmente, una vez que las vainas han madurado por completo, se clasifican por última vez y se empacan para su embarque.





Procesando un absoluto de vainilla limpio y puro

Para dōTERRA, éste no es el producto final. Para crear nuestro absoluto de vainilla puro, primero se pasan las vainas de vainilla por un proceso de extracción con CO2, donde el proceso incluye moler las vainas en pedazos pequeños que se colocan en un recipiente de extracción a presión. El fluido supercrítico de CO2 se disuelve y separa los componentes de las vainas de vainilla, lo que permite capturar y concentrar los compuestos volátiles y no volátiles de la vainilla.

En un separador, los compuestos se separan, y el fluido supercrítico de CO2 se convierte en gas, dejando un extracto de vainilla limpio y libre de solventes residuales. Luego, después de meses de duro trabajo, el último paso es usar un solvente de alcohol natural y limpio para eliminar las ceras y otros componentes residuales para producir el producto final: absoluto de vainilla puro y natural.

Este proceso que requiere tanto tiempo hace de la vainilla una especia cara. De hecho, la única especia más cara en el mundo es el azafrán. Así, muchas compañías producen fragancias y saborizantes de vainilla sintéticos para ahorrar tiempo y dinero. Se calcula que la mayoría de los productos sabor vainilla del mercado no contienen en realidad vainilla.

Se necesitan de tres a cuatro años para que una planta de vainilla comience a producir vainas de vainilla. La flor de vainilla solo florece un día al año.



¿Por qué Madagascar?

De la vainilla real en el mundo, 80 por ciento viene de Madagascar, que tiene el clima tropical perfecto para que crezca la vainilla.

En Madagascar, miles de personas, principalmente familias, están empleadas en la cadena de abastecimiento de la vainilla. La cosecha es una fuente crucial de empleo en comunidades rurales y parte integral de la economía local, contribuyendo a sustento de casi 80,000 agricultores.

A través de Cō-Impact Sourcing®, dōTERRA Healing Hands Foundation® apoyó el financiamiento de un emocionante proyecto de impacto social que se está implementando en el corazón del área de cultivo y cosecha en Madagascar: el Centro de Capacitación Agrícola Mahadera. Este centro, construido y operado por nuestros socios, ofrece una capacitación agrícola de tres años para los hijos de los agricultores de la vainilla, lo que les da acceso a más oportunidades de educación y un futuro más seguro, para ellos y sus familias. El centro se enfoca en enseñarles importantes habilidades, como la diversificación de los cultivos y la administración financiera.

La misión de dōTERRA Healing Hands® es "empoderar a personas en todo el mundo para lograr un cambio sustentable positivo". El Centro Mahadera empodera a esta comunidad de Madagascar con conocimiento, educación y experiencia, para ayudarles a prosperar. dōTERRA Healing Hands siempre ha estado comprometido con el empoderamiento de individuos para que se ayuden a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades. A través de esfuerzos como programas de asesoramiento y educación, que son posibles gracias al centro, las personas están recibiendo la ayuda que necesitan para construir una mejor vida para ellos. El centro abrió en mayo de 2020 con 30 estudiantes. Más adelante, se inscribieron otros 43, para un total de 73 alumnos. dōTERRA se enorgullece de apoyar a las comunidades locales de esta manera.

Medio día

En el cielo, el sol alcanza el zenit. Después de una mañana de constante polinización de flores de vainilla a mano, los trabajadores comienzan a retirarse en pequeños grupos, charlando. El calor del día se asienta. Justo antes de retirarte, volteas una vez más para ver las enredaderas de vainilla. Incluso bajo la más brillante luz del sol, su color es un bello tono de verde profundo. Detrás de ti, llega una suave briza, que hace bambolear las flores, casi como si dijeran adiós y hasta la cosecha.



Nombre científico: Vanilla planifolia

Método de Extracción: CO₂

Descripción aromática: Dulce, intenso y cálido

Parte de la planta: Granos de vainilla

El aroma de la vainilla ha sido increíblemente popular por siglos. Es complejo, elegante y lujoso. Con tan solo percibir el aroma, recordamos momentos felices, tal vez de cuando horneamos golosinas con nuestros seres amados. La extracción de la vainilla de la planta es un proceso que requiere mucho tiempo, pero el hermoso producto recolectado hace que todo valga la pena. Y ahora, por primera vez, puedes experimentar el extracto puro de vainilla de dōTERRA.

Vainilla de Madagascar contiene una cantidad óptima de Aceite de Coco Fraccionado, que la hace ideal para su aplicación tópica. Con su aroma puro y poderoso, se convertirá en tu nuevo producto favorito.

Dato curioso

La flor de la vainilla solo florece un día del año.

Cómo usar Vanilla de Madagascar:

Tópico

- + Aplica una o dos gotas en los puntos de pulso.
- + Incorpóralo en un masaje relajante.
- Crea tu aroma personal combinándolo con aceites esenciales de maderas o resinas, o con Whisper® Tópico.

Aromático

- + Pon de dos a tres gotas en tu difusor, para disfrutar de aroma cálido y reconfortante.
- + Inhálalo de las palmas de tus manos para experimentar su aroma revitalizante y dulce.



Intercediendo por tu salud y tu bienestar

Una vez que descubres todo lo que los aceites esenciales y prácticas holísticas tienen que ofrecer, es natural que quieras trabajar con tu proveedor de servicios de salud para acceder al mejor cuidado posible para ti y tu familia. ¡Quieres ser dueño de tu salud!

A veces es difícil saber por dónde empezar a trabajar con tu proveedor y con los recursos disponibles. Así que nos sentamos con expertos para que nos respondieran algunas de las preguntas más comunes sobre este tema.

¿Qué puedo hacer para integrar los aceites esenciales y suplementos en un plan de bienestar cuando acudo con el médico? Quiero que me tomen en serio y este tipo de charla puede ser intimidante.

cambiar nuestra perspectiva sobre el papel de los servicios médicos deben ser amigos en los que podemos confiar. No estamos 'a cargo' de nuestros pacientes. Los consejos, si tomar su medicamento, o cambiar su dieta, hacer más ejercicio o cambiar sus hábitos poco saludables". Nos te debes sentir empoderado para hablar de lo que quieres como sea posible, para que puedan entender muy bien lo que queremos.

El Dr. Russell Osguthorpe agrega: "Puede haber fallas en estamos tratando de reemplazar sus recomendaciones con terapias alternativas. Una vez que entienden que estamos

Los proveedores médicos deben servir como amigos de confianza. No estamos "a cargo" de nuestros pacientes.))

La Dra. Heather Pickett enfatiza, la importancia de construir los cimientos de una relación con tu proveedor. "Creo que primero, necesitas tener una buena relación con tu doctor. Si tu doctor es un médico de atención primaria, de medicina Institutos Nacionales de Salud para mayor información.



¿Qué recursos o documentos debo llevar a la consulta para estar preparado para hablar del uso de aceites esenciales con mi médico?

El Dr. Riggs cree que compartir información sobre investigaciones con tu proveedor es un paso importante. "Si vas a hablar sobre tu uso de aceites esenciales, cuando sea posible, debes llevar contigo información sobre investigaciones relacionadas con lo que estás haciendo para que tu proveedor la revise. Nosotros recibimos una excepcionalmente larga y ardua educación, pero no incluye todas las prácticas de salud herbal".

La Dra. Pickett sugiere algunos recursos generales que pueden ayudar. "Yo le presentaría al doctor el libro *Clinical Aromatherapy: Essential Oils and Healthcare* de Jane Buckle. También le puedes indicar las referencias del Consejo Consultor Médico (*Medical Advisory Board*) sobre dōTERRA, ya que se trata de médicos 'convencionales' que están activamente involucrados con los aceites esenciales".

El Dr. Osguthorpe está de acuerdo en que llevar recursos a la consulta puede ser útil, pero enfatiza que es esencial tener una buena relación con el proveedor: "A veces, llevar este tipo de información a la consulta pone al proveedor a la defensiva, porque a la mayoría se le dificulta admitir la falta de conocimiento sobre la atención. Yo recomiendo llevar artículos e información una vez que se haya establecido un diálogo y se hayan demostrado los puntos en común. Hay que tomarse el tiempo de cultivar una relación con el proveedor, en lugar de esperar que éste se ajuste a tu perspectiva del mundo. Al final, tus esfuerzos serán recompensados con una alianza a largo plazo que beneficiará a tu familia y a tus seres amados".

¿Cuando usamos aceites esenciales, cuándo es el momento adecuado para llamar al médico?

El Dr. Osguthorpe nos dice: "Cuando el problema empeora en lugar de mejorar, es tiempo de buscar los consejos del médico. Se trata de tiempo y gravedad. Si los problemas son leves, usar los aceites esenciales es adecuado e incluso útil. Sin embargo, si los problemas se agravan, deben ser evaluados por un profesional médico. Lo mismo aplica a cualquier proceso leve en un principio y que se vuelve más preocupante. Cuando las cosas empeoran, hay que buscar ayuda profesional".

¿Si no vivo cerca de Prime Meridian Health Clinics®, cómo puedo encontrar al proveedor de servicios médicos adecuado para mí?

"Busca a través de organizaciones", aconseja la Dra. Pickett.
"Busca bajo la Academia de Salud y Medicina Integral
(Academy of Integrative Health and Medicine), el Instituto
de Medicina Funcional (Institute for Functional Medicine), o
la Asociación Americana de Medicina Funcional (American
Functional Medicine Association). La medicina funcional es
una organización marco muy amplia, que agrupa a Doctores,
Osteópatas y otros médicos que buscan llegar a la verdadera
causa raíz de un proceso y que a veces utilizan pruebas
de laboratorio no estándar y suplementos, así como otras

modalidades".

El Dr. Osguthorpe es firme creyente de utilizar los recursos de las personas que te rodean y que tienen prioridades similares. "No todos los profesionales de la medicina son iguales. Para encontrar al mejor para tu familia, debes dedicar tiempo y esfuerzo. Sigue las recomendaciones de amigos en quienes confías, si conoces a alguien en el campo médico, pregúntale si conoce a un naturópata que te recomiende. Una vez que tengas recomendaciones, acude a verlos en persona. Pide una visita de presentación o un examen físico y acude para ver si se ajusta a ti. No te des por vencido hasta encontrar al doctor correcto para ti".

"La mayoría de nosotros hemos desarrollado grandes comunidades donde vivimos", dice el Dr. Riggs. "Esta comunidad brinda mucho apoyo frente a nuestros retos y para nuestras bendiciones. Nos conoce y nos aman por quienes somos. Creo que un buen punto de inicio es preguntar a los que te rodean quién sería adecuado para ti. Generalmente, tus amigos conocen tu punto vista de la vida y de la salud y te pueden guiar hacia alguien que esté en línea con tus valores y tus ideas".

¿Cómo médico, qué aceites esenciales usas a diario y tienes siempre a la mano?

A la Dra. Pickett le cuesta mucho trabajo acotar su lista de aceites favoritos. "Guau, no sé por dónde empezar. Me encanta difundir dōTERRA Serenity® por la noche y tomar las Cápsulas Blandas de dōTERRA Serenity. Siempre tengo dōTERRA On Guard®, la Mezcla Desinfectante de dōTERRA On Guard, Hinojo, DigestZen®, dōTERRA Breathe®, Cúrcuma y las Perlas de Menta cerca. Los aceites esenciales de Limón y Lima son mis favoritos para poner en el agua. También me encanta tener una variedad de mezclas en roll on, como Brave® de la Colección para Niños, que huele como helado de naranja, idelicioso!".

El Dr. Osguthorpe tiene varios productos y aceites esenciales dōTERRA favoritos. "Frecuentemente uso las **Cápsulas Blandas de Menta** con capa entérica. Me encantan los aceites esenciales de **Naranja Silvestre**, **Bergamota** y **Lavanda** para meditar y reflexionar. Casi siempre tengo un difusor con estos aceites donde estoy. Y la **Canela** se ha convertido en un favorito reciente".

Al Dr. Riggs le encantan los aceites que provienen de árboles. "Donde más paz siento es en el bosque. Hay muchas investigaciones alrededor del concepto japonés shinrin yoku, que indica que pasar tiempo en el bosque tiene un gran impacto sobre tu bienestar general. Además, las investigaciones indican que esto se debe, en gran parte, a los fitoncidios emitidos por las plantas del bosque. Tal vez reconozcan algunas de estas sustancias, como alfa-Pineno, beta-Pineno y D-limoneno. Así que, con frecuencia, llevo conmigo aceites esenciales de coníferas, como Abeto Siberiano, Abeto de Douglas, Incienso o Bayas de

Abeto Siberiano, Abeto de Douglas, Incienso o Bayas de Enebro. O mejor aún, ahora llevo la nueva mezcla de aceites Northern Escape™ conmigo, para difundirla regularmente".





En los últimos años, hemos trabajado de manera continua en reducir nuestra huella en el planeta, manteniendo los más altos estándares de pureza de nuestros productos. Mientras seguimos en la búsqueda de la pureza, también le damos prioridad a la protección de la tierra.

Grandes cambios

El año pasado, hicimos cambios monumentales en nuestros métodos de empaque y envío, en nuestra misión de proteger al planeta. Desde la manera en que enviamos nuestros productos para proteger la tierra que usamos para cultivar las plantas para los aceites esenciales, estamos en constante evolución en la forma en que

Las nuevas cajas de envío, con menos plástico y e imprimimos usando solo tinta a base de soya. Además, todos nuestros materiales de envío son ahora reciclables.

Y no nos detuvimos ahí. Aunque nuestros empaques especiales, no se pueden dejar en receptáculo de reciclables regular. Por más de dos años, hemos estado trabajando para encontrar una mejor opción. La solución: un empaque de correo de papel fabricado con más de 90 solución base agua que no daña al ambiente y que resiste a situaciones de humedad promedio. Los hemos sometido a pruebas internas de durabilidad bajo condiciones de humedad, desde nuestro almacén a tu puerta, además de

Recibirás tus pedidos de doTERRA® intactos, con menos estamos ahorrando molestias adicionales. Además, este nuevo empaque reduce nuestra huella de carbono en los almacenes y envíos, y hasta ahorra tiempo y hace más rápido el proceso de surtido de pedidos. iTodos salimos

burbuja y cambiar por alternativas de papel, recortamos los plásticos no sustentables de nuestros empaques. De hecho, si tomáramos todas esas bolsas de aire que retiramos de los empaques y las formamos en También reconfiguramos la lógica de envío para lograr una reducción drástica en el número de envíos multipaquetes. Menos envíos reducen todavía más nuestra huella de carbono.

Innovando para el futuro

Al crear nuevos productos, buscamos continuamente mejores maneras de apoyar los recursos naturales. Y nos utilizamos, optando por aluminio y vidrio para reducir el plástico de un solo uso. Podrán notar que gran parte del empaque de la nueva línea **abōde™** usa aluminio, que es fácil de reciclar en los centros regulares. Este cambio de mentalidad ayudará a dōTERRA a proteger el planeta empaques menos dañinos para el planeta en todos nuestros

Además de usar menos plástico y más alternativas de papel, dōTERRA se enfoca en usar materiales reciclados post consumo (PCR) para nuestros empaques. ¿Alguna vez haz sacado los reciclables a la calle, preocupado pensando si realmente se hará algo con ellos? Bien, nosotros sí estamos la corriente de desechos para usarlos en la producción de

iPero eso no es todo! Con tan solo reconfigurar la forma receptáculos de reciclables regresarán a ti en forma de cajas para envíos de dōTERRA.

de 2020, estamos trabajando para que Dallas y Atlanta se unan para finales de 2021. Para agregar aún más beneficios, todas las cajas de envío se pueden reciclar en centros



Tu contribución

Estamos haciendo lo mejor que podemos para innovar, cambiar y para ayudar al planeta, pero no podemos hacerlo solos. Cada barrio es distinto, es decir, no todos los empaques de productos doTERRA se pueden reciclar en centros regulares. Un ejemplo obvio es el vidrio. Es normal en EE.UU. llevar los reciclables de vidrio a los centros de acopio

dōTERRA usa vidrio para los aceites esenciales por su naturaleza no reactiva, pero se requiere un pequeño esfuerzo extra para reciclar las botellas de aceites esenciales cuando están vacías. iLas buenas noticias son que reciclar nuestras botellas marca una enorme diferencia!

El vidrio está hecho con materiales abundantes y fáciles de conseguir, y la mayor parte del vidrio es infinitamente reciclable, es decir, que se puede usar una y otra vez sin que pierda su calidad o su pureza. El vidrio PCR proviene de botellas y artículos de vidrio que típicamente se encuentran en los hogares: botellas para aceites esenciales doTERRA, botellas de agua de vidrio, frascos de salsa para pasta, y más. El vidrio de Reciclaje Post Industrial (PIR) proviene de

elementos como botellas de vidrio rechazadas en el proceso de fabricación por imperfecciones.

Ambos tipos de vidrio recuperado se usan para crear "polvo de vidrio", que, al ser usado para crear nuevos productos de vidrio, disminuye la temperatura requerida para producir vidrio nuevo. Usar el polvo de vidrio ahorra energía, reduce las emisiones y reduce la cantidad de materia prima virgen necesaria para producir nuevos recipientes de vidrio.

Las botellas color ámbar que contienen tus aceites esenciales doTERRA favoritos están hechas con 34 por ciento de vidrio PCR, 25 por ciento de vidrio PIR y 41 por ciento de materia prima.

Así que, aunque se necesita un viaje extra al centro de acopio de vidrio, vale la pena reciclar para ayudar con el ciclo de vida del vidrio. En EE.UU. puedes visitar https://sourcetoyou.com/es/ para encontrar los recursos locales de reciclaje. Es importante verificar siempre los reciclables para asegurar que se pueden procesar a través de los servicios municipales locales.

Reduciendo nuestra huella



Para fines de 2021, dōTERRA habrá ahorrado más de 5,000,000 pies cuadrados de corrugado en nuestros centros de distribución de EE.UU. con



Todos los empaques de kits preensamblados y difusores ahora usan bandejas de pulpa completamente reciclables en lugar de bandejas de

Menos empaques

Los empaques de los productos de **Nutrición** doTERRA usan 83 por ciento menos material de empaque que la línea Slim & Sassy® TrimShake previa. Esto es 78,000 menos libras de material de empaque en el curso de un año.



burbuja y las bolsas de aire con alternativas de papel, redujimos nuestros desechos plásticos en 170,000 libras. iEs igual a 8,000,000 botellas de agua de un solo uso!



manera convencional.







Nuestras alianzas

Siempre estamos evolucionando para cumplir nuestra misión de proteger y honrar a la tierra. Aunque todavía no somos perfectos, nuestra meta es seguir cambiando en formas que beneficien al planeta. No sólo nos preocupamos por conseguir la pureza, nos preocupa el que protegen al planeta, podemos tener la tranquilidad planeta por muchos años más.

Más que un aceite esencial

Parte de ser una compañía de aceites esenciales es tener gran cuidado al cosechar las plantas. La cosecha excesiva es un problema grave en nuestra industria y las prácticas de abastecimiento irresponsables pueden causar disrupción en los frágiles ecosistemas. Nuestro compromiso con el planeta incluye ser guardianes de estos preciosos recursos naturales. Si no podemos abastecer un aceite de manera sustentable, no lo

Estas son solo algunas de las formas en que estamos ayudando al planeta en áreas donde obtenemos aceites esenciales:

- En 2021, plantamos más de 135,000 árboles nativos en Hawái, de donde proviene el aceite esencial de **Sándalo** (Hawaiano). Estos, y los más de 100,000 árboles nativos plantados en 2020, forman uno de los más grandes esfuerzos de reforestación jamás emprendidos en la
- El aceite esencial de **Arborvitae** proviene del aserrín de un Una vez extraído el aceite esencial, se devuelve el aserrín
- Los árboles de abeto negro se talan principalmente para se cosecha un árbol, rápidamente se retiran las ramas y las ramas y agujas que quedan detrás. Estos materiales el bello y poderoso aceite esencial de Abeto Negro.







Busca el logo dōTERRA PCR en tus empagues de dōTERRA. Todos los empaques y productos que llevan este logo son reciclables, y también eliminan

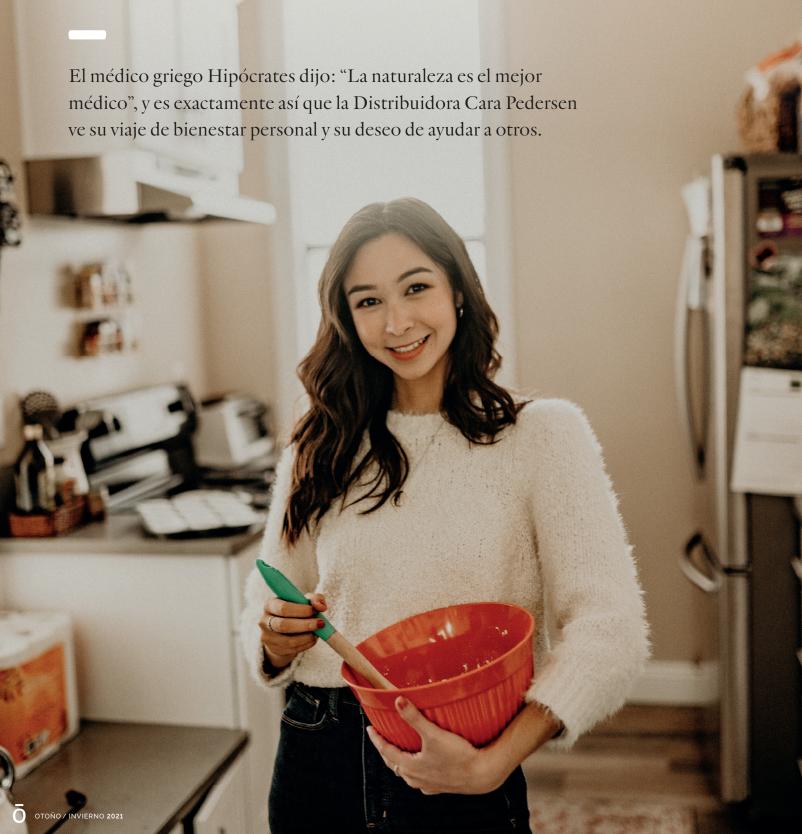
plásticos de la corriente de desechos para reutilizarlos y crear nuevos empaques para productos, ayudando a crear un ciclo de vida eco-amigable para todos los materiales que utilizamos para llevar los productos dōTERRA al mundo.

- destilados los restos del abeto negro, se llevan las ramas y aquias a la planta generadora local, donde se se produce vapor, que se usa para energizar el proceso de destilación. Esto crea un sistema de bucle cerrado
- dōTERRA entiende la necesidad de un abastecimiento sustentable y responsable de las resinas de Boswellia para obtener el aceite esencial de **Incienso**. Junto con que se encargan de la cosecha y manejan almacenes
- También hemos desarrollado un manual de Mejores Prácticas de Cosecha (Harvesting Best Practices) y capacitación para el cuidado de los árboles a los cosechadores, comenzando en las áreas que se

- áreas donde se realiza la cosecha, que son una ayuda esencial para la viabilidad y sustentabilidad a largo plazo de la especie Boswellia.
- dōTERRA, una entidad propiedad total de dōTERRA en Nueva Zelanda, recolecta y procesa las agujas y ramas derivadas de las cosechas de plantaciones sustentables del área de Queenstown, así como de jóvenes Abetos su dispersión no controlada, produciendo el aceite esencial de Abeto de Douglas más fino del mundo. árboles "silvestres" en las etapas previas a la producción nuevos, al tiempo que se da una salida sustentable para la remoción de estos árboles invasivos. A su vez, la remoción de estos árboles "silvestres" ayuda al ecosistema a través de la regeneración de las especies

Distribuidora destacada: Cara Pedersen

Una futura generación de Distribuidores



El interés de Cara por las soluciones naturales comenzó cuando era muy joven. Creció en un hogar de perspectiva holística, a su madre le gustaba servir alimentos saludables y usar hierbas y soluciones naturales. En ese entonces, Cara quería comer más de su cereal azucarado favorito y refrigerios rápidos, pero ahora agradece que su madre le haya instilado esa pasión por la salud personal.

Cuando dejó el hogar para ir a la universidad y comenzar su vida lejos de casa, Cara se sintió abrumada y solitaria. Siendo la tercera de ocho hermanos, tuvo que pasar por un difícil periodo de ajuste, pasando de un ajetreado hogar siempre lleno de energía y actividad, a un solitario dormitorio de universidad. Acostumbrada de tener un sistema de apoyo grande, con amigos y familia, a tener siempre compañía, de pronto vio que la universidad era tiempo de hacer ajustes.

Como la mayoría de nosotros, cuando buscaba consejo llamaba a su madre, quien la reintrodujo a las comodidades del hogar enviándole paquetes con regalos para hacerla sentir amada y apoyada. Pero en lugar de llenarlos con palomitas de maíz y chocolates, los llenaba con vitaminas y aceites esenciales.

Al recordar su crianza holística y aprender todo lo que podía sobre los aceites esenciales dōTERRA® y a cuidarse, pronto, Cara empezó a ver cambios positivos en su bienestar. Y no fue la única en notarlo. Recuerda haber entrado a una conferencia con 400 personas oliendo a Lavanda: "Podía ver a todos girando la cabeza y diciendo 'iQué bien huele!". Sus compañeros se acercaron diciendo: "Huele genial ¿Qué es?" o "Hay algo en ese aroma". Pronto, era conocida como la "Vendedora de aceites esenciales de la universidad", y sus compañeros de dormitorio tocaban la puerta con preguntas y esperando probar los aceites esenciales.

Servicio

Mientras Cara seguía aprendiendo y compartiendo más sobre la vida natural, se unió al Club de Mentes Activas en su tercer año en la Universidad Cal State Fullerton. Los alumnos se reunían para hablar sobre bienestar personal, yoga y meditación, y apoyarse. Cara sintió una conexión real con este sistema de soporte y se ofreció a enseñarles a los miembros del club sobre aceites esenciales, para complementar sus prácticas de bienestar. Cara se sorprendió con la reacción. "Les encantó", recuerda. El club incluso se ofreció a pagar los productos para que los asistentes se pudieran llevar pequeñas botellas de roll on a casa.

Alumnos en todo el campus empezaron a experimentar el poder de los aceites esenciales. Cara se dio cuenta de la gran recompensa que ofrecía esta oportunidad. "Me encantaba enseñar a personas de mi edad y darles herramientas que les podían ayudar". Pasó a dar presentaciones al Club de Mentes Activas de la Universidad Estatal de Sacramento también. "Me sentía bien, les ofrecía información sobre los beneficios y cuando se iban, se llevaban algo en las manos, algo para su propia caja de herramientas de bienestar".

Seguir sirviendo

Si visitas el departamento de Cara hoy, es probable que te salude su perro, Ella, y el aroma de la **Manzanilla Romana** o **dōTERRA Balance**® que salen con gracia desde su difusor.

Y no es lo único que vas a oler. Uno de los pasatiempos favoritos de Cara es la repostería, y si tienes la suerte de ser su vecina, seguramente encontrarás deliciosas golosinas ante tu puerta ocasionalmente. Prueba una de sus golosinas favoritas: Panquecitos de Earl Grey con glaseado de aceite esencial de **Lavanda**.





Panquecitos de Earl Grey con cobertura de aceite esencial de Lavanda

Ingredientes:

Panquecitos de Earl Grey

1¼ de taza de leche entera

- 2 bolsitas de té Earl Grey
- 34 taza de mantequilla con sal, suavizada
- 1¼ de tazas de azúcar granulada
- 2 huevos

- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2½ tazas de harina de todo uso
- 2½ cucharaditas de polvo de hornear
- 3 bolsitas de té Earl Grey, abiertas, para usar las hojas

Glaseado de Lavanda

Aceite esencial de Lavanda al gusto

- 1 taza de mantequilla con sal, suavizada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 4 tazas de azúcar en polvo
- 1 gotas de colorante vegetal (opcional)







Instrucciones:

- 1. Precalentar el horno a 375°F.
- Coloca capacillos en una bandeja para panqués y ponlos a un lado.

Leche infusionada con té Earl Grey

- 3. En una cacerola mediana, lleva la leche a hervor y retírala de inmediato del fuego.
- Coloca las dos bolsitas de té Earl Grey, cubre la cacerola y déjala reposar 15 minutos. Retira las bolsitas de té y deja la leche a un lado.

Masa para los panquecitos

- En una batidora de pedestal con la paleta, acrema la mantequilla con el azúcar granulado hasta que esponjen, de cinco a siete minutos.
- 2. Una vez que esponjen, agrega los huevos, uno a la vez, raspando los lados después de cada adición.
- Agrega el extracto de vainilla y raspa bien los bordes para incorporar.
- En un tazón separado, combina la harina, el polvo de hornear y las hojas de té Earl Grey.
- Agrega de manera alternada los ingredientes secos y la infusión de leche con té Earl Grey a la mantequilla acremada, recuerda comenzar y terminar con los ingredientes secos. Periódicamente raspa los bordes del tazón y mezcla solo hasta que los ingredientes se hayan combinado.
- Llena los capacillos con la masa hasta aproximadamente ¾.
- 7. Hornea los panquecitos durante 16–20 minutos, o hasta que al insertar un palillo de dientes en el medio de un panquecito salga limpio.

8. Retira los panquecitos del horno y pásalos a una rejilla hasta que enfríen por completo.

Glaseado de Lavanda

- En una batidora de pedestal con la paleta, acrema la mantequilla con el extracto de vainilla. Agrega gradualmente el azúcar en polvo, raspando los bordes después de cada adición.
- 2. Una vez que el azúcar en polvo se haya incorporado, agrega la leche y mezcla hasta que todo esté bien combinado.
- Con un palillo de dientes, agrega aceite esencial de Lavanda al gusto. Si lo deseas, puedes añadir colorante para que tu glaseado sea morado.

iUna vez fríos, decora los panquecitos con el glaseado de lavanda y disfrútalos!

Cara se tituló en Comunicaciones y quiere usar todo lo que aprendió para seguir compartiendo la importancia de la vida natural. Recientemente se graduó como técnica en termografía certificada y, con sus talentos, habilidades y conocimientos, Cara planea empoderar a otros para que vivan su vida de la mejor manera.

Muchos reconocen a Cara como alguien que sale a conseguir lo que quiere y que no se detiene hasta alcanzar su meta. Es feliz de ser milenial y está orgullosa de lo adaptable y resiliente que es su generación. Le encanta ayudar a otras personas de su edad a descubrir el poder de los aceites esenciales y espera que sus esfuerzos sigan cambiando vidas.



Método de destilación: Destilación a vapor Descripción aromática: A talco, floral, ligero Parte de la planta: Flor

El aceite esencial de **Lavanda**, ligero y dulce, tiene el poder de transformar cualquier espacio en un santuario de serenidad. Con su aroma gentil y puro en el aire, te puedes perder en los ondulantes campos de suaves flores de lavanda y dejar que las preocupaciones del día desaparezcan. La Lavanda se ha usado por siglos. Los antiguos romanos y egipcios solían utilizarla en forma aromática por su aroma relajante, en baños y como perfume.

La planta de lavanda es reconocida en todas sus formas por sus usos para dormir, ya que produce un aroma calmante que crea una atmósfera relajante. Tomado internamente, el aceite esencial de **Lavanda** es conocido por ser calmante y relajante, lo que es benéfico durante el día y durante la noche."

Dato curioso

La planta de lavanda toma su nombre del latín *lavare*, que significa *"lavar"*. En la antigua Roma, la lavanda se usaba para baños, higiene y lavado de la ropa por su hermoso aroma.

Como usar la Lavanda:

Tópico

- + Ten una botella a la mano para cualquier irritación ocasional en la piel.
- + Aplica unas cuantas gotas en las plantas de los pies antes de dormir, para crear un ambiente de descanso.

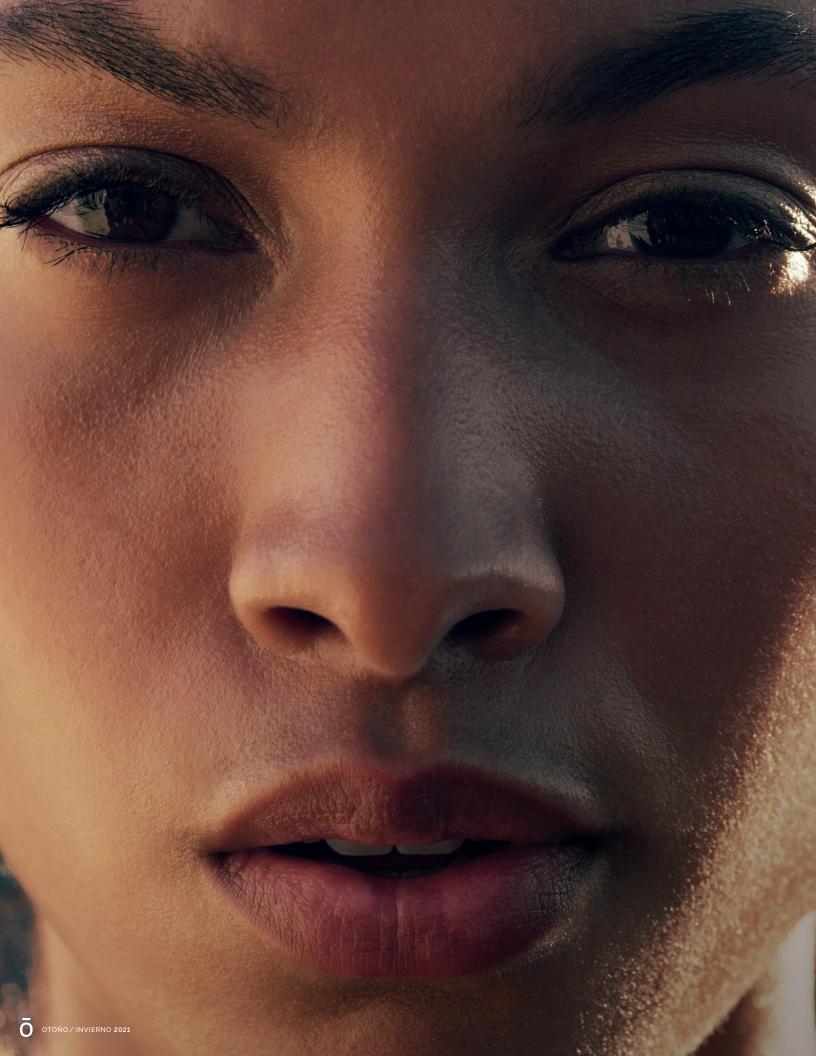
Interno

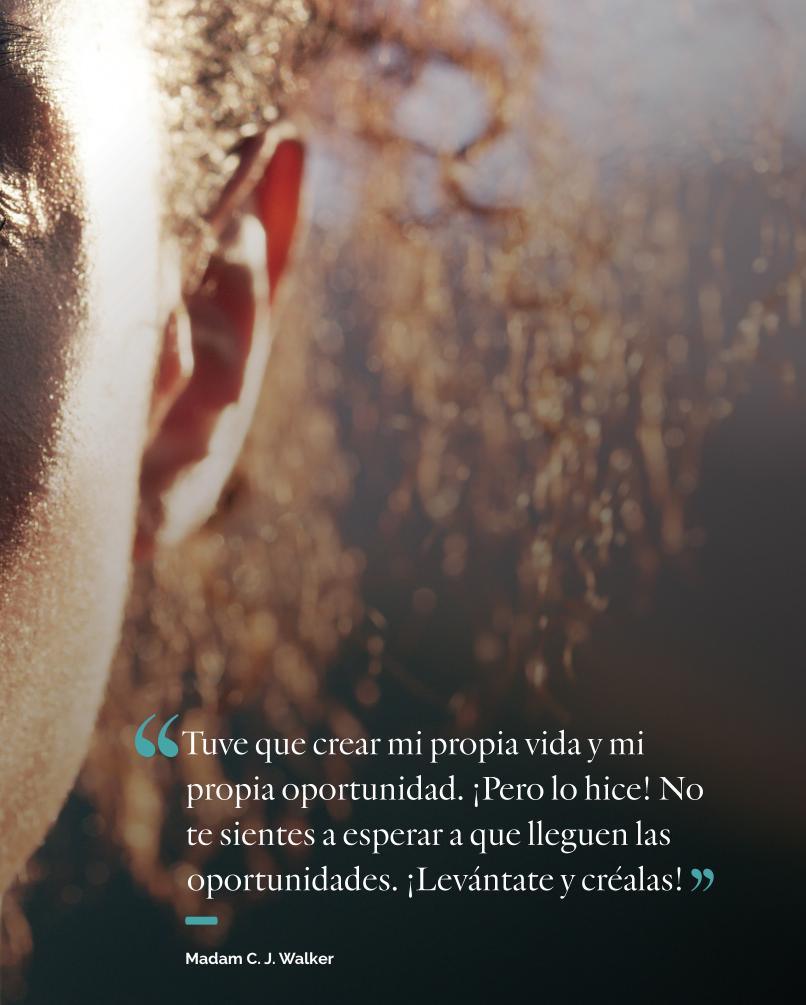
- + Toma internamente para ayudar a calmar y relajar la mente *
- + Agrega una gota en tu té por la noche para un sueño tranquilo.*

Aromático

- + Aplica unas gotas sobre tu almohada antes de dormir para disfrutar de su sereno aroma.
- Refresca tu armario de mantas, colchón, carro o ambiente combinando el aceite esencial con agua en una botella rociadora.

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







Todos hemos pasado por esto y hemos deseado que la cena aparezca como por arte de magia, aunque hayan pasado semanas desde que hicimos las compras y probablemente debíamos haber empezado a cocinar hace media hora. Si te suena muy conocido, es tiempo de trabajar en la preparación para las comidas.

iNo entres en pánico! La preparación para las comidas solo es tan complicada como tú lo quieras. Aunque necesitas planear y dedicar algo de tiempo de inicio, al final ahorras más tiempo, energía y dinero. Con un poco de preparación, desperdiciarás menos comida, pasarás menos tiempo cocinando y gastarás menos en comida para llevar. También será más fácil cumplir con tu meta de una dieta saludable, porque la comida estará lista en minutos, hasta en los días más ajetreados.

Planeación de las comidas

En su forma más básica, planear las comidas significa tan solo planear qué vas a cocinar por anticipado. Si todavía no estás haciendo listas de las comidas que quieres servir, empieza ahora. Puedes expandir la lista platicando con tu familia o amigos, o buscando recetas en Pinterest.

Luego, usa la lista para planear lo que servirás cada día. Planea una o dos semanas por anticipado. Elige las comidas para hacer un plan y usa ese plan para hacer tu lista de compras. Eres dueño del plan, hazlo funcionar para ti y para tu familia.

No importa si buscas tener una dieta más saludable, si quieres comer fuera con menos frecuencia, ahorrar tiempo o desperdiciar menos comida, planear tus comidas por anticipado te ayudará a alcanzar tus metas, en especial si pones tu plan en un lugar fácil y rápido de consultar, como tu teléfono, el calendario de la cocina, o incluso la puerta del refrigerador.



Preparación para las comidas

Una vez que tengas tu plan (y las compras hechas), aparta un poco de tiempo para preparación los fines de semana. Y esto lo puedes hacer de varias maneras:

- Comidas en olla de presión o de cocción lenta: Usa un recipiente grande o bolsa resellable para poner todos los ingredientes de una comida. Dependiendo de lo que indique tu calendario, guarda los alimentos en el refrigerador o el congelador.
- Proteínas precocidas: Cocina pollo, res, puerco, etc. en porciones grandes que puedes usar a lo largo de la semana para diferentes recetas. Si planeas las comidas para más de una semana, congela porciones de la proteína para la semana dos y pásala al refrigerador el siguiente fin de semana para que se descongele.
- Comidas en microondas: Cocina y arma comidas completas en porciones individuales. Son perfectas para esos días ajetreados cuando cada miembro de la familia come a diferentes horas.

- Preparación de ingredientes: Lava, rebana, ralla, pica y separa porciones de todos los ingredientes para múltiples comidas. Guarda las porciones en recipientes listos para armar a la hora de la comida.
 - Bono: Cuando se lavan y se preparan las frutas y verduras frescos recién comprados, se conservan frescos por más tiempo y son más fáciles de incluir como botanas, y en las comidas que estás preparando.
- Comidas congeladas: Cuando se trata de comidas que se congelan bien, puedes hacer dos o tres veces la cantidad, una para el refrigerador y dos para el congelador. Esto te permitirá hacer adiciones con facilidad la siguiente vez que prepares las comidas.

Para proteínas precocidas, puedes probar con esta deliciosa marinada:

Marinada para pollo

Porciones: 4-6

Ingredientes:

1 limón, jugo 2 gotas de aceite esencial de **Lima**

2 cucharadas de aceite de oliva 2 gotas de aceite esencial de

Pimienta Negra 1 diente de ajo, picado

2-4 pechugas de pollo deshuesadas

1 cucharadita de sal y sin piel

1/4-1/2 cucharadita de pimienta Opcional:

negra fresca molida ¼ cucharadita de mostaza molida

Instrucciones:

- Prepara la marinada agregando el jugo de limón, aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y aceites esenciales de Lima y Pimienta Negra en un tazón o recipiente para guardar alimentos con tapa y mezcla bien.
- 2. Agrega el pollo a la marinada y agita bien para cubrirlo por completo.
- Guárdalo en el refrigerador mientras se marina, agitando ocasionalmente el recipiente. Deja marinar el pollo durante al menos tres horas, y hasta 12 horas.
- 4. Retira el pollo del refrigerador entre 5-15 minutos antes de asarlo.
- 5. Asa el pollo a temperatura de media a media alta, durante unos cinco a siete minutos por cada lado, o hasta que esté bien cocido.

iDisfrútalo! Lo puedes servir con quinoa, arroz integral o verduras asadas.

Cuando estés haciendo la preparación para las comidas, no olvides la inocuidad de los alimentos. Asegúrate de tener recipientes adecuados y piensa si vas a refrigerar o a congelar lo que estás preparando, dependiendo de cuánto tiempo va a pasar antes de comerlo.







Aunque a primera vista parece que esta preparación toma mucho tiempo, debes considerar el panorama más amplio. La preparación para las comidas puede ahorrar tiempo y dinero al final, y te ayudará a lograr tu meta de comer una dieta saludable. Imagina todos los beneficios que obtendrás dando prioridad a tus comidas, como más tiempo para hacer ejercicio. Una hora ahorrada en la semana se puede convertir en una caminata con tu familia, o una sesión de yoga con una amiga. Y al compartir la preparación para las comidas con tus hijos, les estarás dando el ejemplo al elegir la salud por encima de la comida rápida conveniente, pero poco saludable.

Desayuno y almuerzo

No te sientas abrumado pensando en que tienes que preparar cada comida. Empieza en un punto en que te sientas cómodo. Cuando estés listo, empieza por hacer la preparación para el desayuno y el almuerzo, con unas cuantas tareas sencillas:

- + Separa los ingredientes de un smoothie típico en porciones, usando recipientes para congelador. Vacía todo en la licuadora y agrega la **Proteína de dōTERRA®**, **Fibra de dōTERRA** o **dōTERRA Greens** (**frutas y verduras**) para llevar la nutrición del smoothie al siguiente nivel.*
- + Prepara dos o tres almuerzos para la semana desde antes. Los recipientes estilo Bento mantienen los alimentos frescos y son fáciles de llevar, no importa si tienes que salir o estas en casa. Algunas ideas que puedes agregar a tu lista de almuerzos incluyen los wraps de pavo, un saludable tazón de burrito, o una ensalada en un frasco con el aderezo a un lado.

Nuestras agendas están llenas de citas y responsabilidades. Para ayudarte a integrar la preparación para las comidas en tu rutina, agenda el tiempo para planear, ir de compras y hacer las preparaciones. Cuando se trata de preparar, no lo veas como quehacer. Pon música o tu programa de cocina favorito.

Asegúrate de que la comida que estás preparando sea saludable y deliciosa. Está bien preparar comidas que tengan todos los súper alimentos que se te ocurran, pero si no las vas a comer, ¿para qué hacerlo? Busca comidas balanceadas y nutritivas que tu familia pueda disfrutar. Usa dōTERRA Lifelong Vitality Pack® y la Nutrición de dōTERRA para complementar tu dieta y ayudarte en tus esfuerzos por comer saludable. Y termina con PB Assist®*, que contiene fibra prebiótica y seis cepas de microorganismos probióticos que promueven el balance y crecimiento saludables de bacterias benéficas y microflora intestinal para ayudar a un funcionamiento adecuado de los sistemas digestivo e inquine *

iY no te olvides de los pequeños! Las tabletas dōTERRA a2z Chewable™ son un suplemento dietético completo. Ayudan al funcionamiento saludable del sistema inmune y cognitivo, y ofrecen protección antioxidante.⁺ Fueron desarrollados para niños (y adultos) que tienen dificultad para tragar cápsulas.

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



Para tener un óptimo funcionamiento, tus intestinos necesitan ayuda de bacterias buenas. Con PB Assist®+, tú puedes incrementar la cantidad de bacterias buenas en tus intestinos, promoviendo así el bienestar digestivo.*

Mientras que los beneficios de los probióticos están bien documentados, muchos suplementos que los contienen no pueden pasar por los ácidos estomacales sin daños. PB Assist+ es un producto único, ya que viene en una cápsula de doble capa de liberación gradual, que protege los cultivos de probióticos de la fórmula durante su paso por el estómago, de manera que puedan proporcionarte el soporte digestivo e inmunitarios que necesitas.*

DigestZen

PB Assist+

Probiotic Defense Formula
Supports healthy digestive
functions and immunities*
30 Vegetable Capsules
Dietary Supplement
döTERRA

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





Entre pañales sucios y berrinches en la tienda, la mayoría de los padres han deseado alguna vez tener una guía llamada Tres Sencillos Pasos para Ser el Padre Perfecto entregada a la puerta de tu casa.

Queremos lo mejor para nuestros hijos. Queremos que estén bien adaptados, que tengan éxito y sean felices. Pero a veces, sentimos que estamos fallando, que imponemos más castigos que el tiempo que pasamos con ellos. Repite después de mí: "No existen los padres perfectos". Que estés tratando de ser el mejor padre o madre que sea posible dice mucho del padre o la madre que ya eres.

Los padres tienen una especie de súper poderes, impresionantes habilidades para realizar múltiples tareas a la vez, cocinar de la nada, dar servicio de taxi para tres niños que van a tres escuelas diferentes y llegar a casa a tiempo para tender la ropa antes de que se arrugue, y esto es sólo el comienzo. Enfocarnos en enseñarles los valores importantes, como gratitud, empatía y humildad, nos sale de manera natural cuando les enseñamos con el ejemplo.

La gratitud es esencial. Cuando nos tomamos el tiempo de apreciar las experiencias, la gente y la belleza que nos rodea, tenemos una perspectiva más positiva de la vida. De hecho, algunos estudios indican que practicar gratitud nos ayuda a sentir más felicidad.

No hay ninguna regla que diga que el Día de Acción de Gracias es el único día para que todos den las gracias a la hora de la cena. Jueves de Gratitud debería ser una nueva tradición, en la que pedimos que cada miembro de la familia diga algo que le haya hecho sentir gratitud en el día. Esto ayudará a los niños a practicar la gratitud y también nos dará una visión de sus vidas.

A todos nos gustan las cartas escritas a mano. Pueden hacer tarjetas de agradecimiento para los miembros de la familia, los amigos, los vecinos, con esta pintura casera, ayudará a los niños a ser creativos, al tiempo que demuestran su gratitud. Cada familia es diferente, así que piensa en lo que funciona mejor para la tuya.

Pintura hecha en casa y no tóxica

Ingredientes:

3 cucharadas de azúcar 2 tazas de agua

½ cucharadita de sal Colorante vegetal soluble en agua o gelatina

½ taza de almidón de maíz Aceites esenciales preferidos

Instrucciones:

- Combina el azúcar, la sal, el almidón de maíz y el agua en una cacerola mediana a fuego bajo.
- Agita continuamente hasta que espese (con la consistencia aproximada del yogurt griego).
- Retira del fuego y divide la mezcla en tazones individuales. Deja enfriar un poco.
- Agrega el colorante vegetal y aceite esencial de tu elección a cada tazón.
- Deja enfriar por complete antes de pintar.

Consejo: Para colorear con gelatina, agrega ¼ de paquete en cada tazón, agrega más hasta alcanzar el color deseado.

Empatía

Brené Brown dijo: "Empatía es conectarse con la emoción que alguien está experimentando". Cuando empatizamos con otras personas, creamos una auténtica conexión en lugar de separación.

Tú puedes nutrir la empatía en tus niños si le das prioridad a exponerlos a diferentes personas, culturas y experiencias. Esto les ayudará a desarrollar aprecio por personas diferentes y fomentará su entendimiento y aceptación de los demás. Desarrollar la empatía en tus niños puede ser tan sencillo como participar en actividades de la comunidad o leer libros sobre diferentes culturas. La empatía necesita del valor. Necesita que salgas de ti mismo y pienses en los demás, que te pongas en tus zapatos. Ésta no siempre es nuestra respuesta innata, pero la empatía nos hace mejores vecinos y amigos. Para complementar las experiencias que desarrollan la empatía, puedes aplicar la mezcla de aceites Brave® de la Colección para Niños dōTERRA®, para que la familia entera obtenga los beneficios de este aroma energizante y que promueve la convicción.

Humildad

Enseñar humildad ayuda a los niños a reconocer que todas las personas que conocen tienen algo valioso que contribuir.

Dedicar tiempo a ayudar a otros puede ser una manera efectiva de desarrollar la humildad. Pueden ser voluntarios

en la biblioteca local, el banco de alimentos o un refugio de animales. Quitar la nieve de la entrada del vecino en familia desarrolla humildad, enseña a compartir las cargas y isuele terminar en la pelea de bolas de nieve niños contra padres ocasional! Dar un servicio ayuda a los niños a reconocer que todos tenemos valor y merecemos amor y aprecio. Para complementar estas actividades de servicio, puedes usar la mezcla de aceites **Steady®** por su aroma estabilizante y equilibrante.

¿A qué niño no le gusta ayudar a mamá o a papá en la cocina? Aprovecha la oportunidad para preparar unas golosinas para algún vecino o amigo que está solo. Esta receta de galletas especiadas tiene un ingrediente extra especial: la nueva Mezcla de Especias para Hornear (disponible a partir del 1° de noviembre de 2021, hasta acabar existencias). A tus hijos les encantará decorar sus propias galletas de gotita de aceite y botella de aceite para alguien que las necesita... iy para ellos también!

Criar niños es hermoso y es un gran reto. Desearíamos tener todas las respuestas, pero la mejor manera de enseñar los valores esenciales a los niños es a través del ejemplo. Haz tu mayor esfuerzo por practicar la gratitud, la empatía y la humildad en tus relaciones familiares. Sé proactivo, ama a tus niños y enséñales lo mejor que puedas. Seguro que tendrás un impacto positivo en toda tu familia.



Galletas de azúcar especiadas con la Mezcla de Especias para Hornear

Ingredientes:

- 3 tazas de harina para todo uso ½ cucharadita sal
- 1 taza de mantequilla con sal, suavizada
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 huevo grande, a temperatura ambiente
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 10 gotas de la **Mezcla de Especias para Hornear**

Instrucciones:

- Cierne juntos la harina y el polvo de hornear. Pon a un lado.
- En el tazón de la batidora, acrema la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla ligera color crema.
- 3. En tazón pequeño, bate el huevo con la **Mezcla de Especias para Hornear.** Pon a un lado.

- Añade gradualmente la mezcla de huevo a la mantequilla. Bate hasta que estén bien combinados, aproximadamente un minuto.
- 5. Reduce la velocidad de la batidora y agrega la mezcla de harina, una taza a la vez. Raspa el fondo del tazón después de la última adición y bate a velocidad baja hasta que la harina se haya integrado. (En este punto, verás que se forman pedazos de masa para galletas).
- Transfiere la masa para galletas al tazón donde cerniste la harina.
 Junta la masa y, con tus manos, amásala unos 30 segundos hasta
 que esté unida. Dale forma de disco, envuélvela en plástico y
 refrigérala durante al menos cuatro horas.
- 7. Precalienta el horno a 375°F.
- 8. Retira la masa del refrigerador y divídela en cuatro partes. Trabaja un cuarto a la vez; coloca la masa entre dos pedazos de papel encerado y, con un rodillo, estira la masa hasta que tenga un grosor aproximado de ¼ de pulgada. Si quieres que quede pareja, coloca dos mezcladores para pintura a cada lado de la masa.
- 9. Con un cortador de galletas, corta todas las galletas que quieras, junta la pedacería y vuelve a formar una bola para estirar. Repite hasta terminar con toda la masa. Coloca las galletas sobre una charola para hornear de color claro cubierta con papel encerado. Deja enfriar en el refrigerador unos cinco a siete minutos, ya que esto les ayuda a mantener su forma.
- Hornea las galletas por 11 minutos, rotando la charola a la mitad del horneado.
- 11. Deja enfriar las galletas en la charola durante cinco a siete minutos y transfiérelas a una rejilla para enfriar.

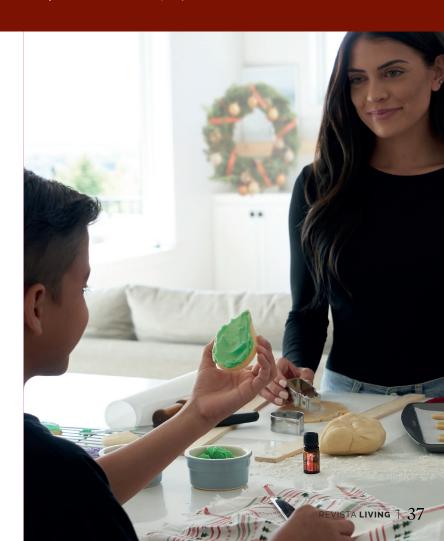
Glaseado con la mezcla de Especias para Hornear

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla, a temperatura ambiente
- 3 tazas de azúcar en polvo, cernida
- 3-4 cucharadas de agua
- 10 gotas de la Mezcla de Especias para Hornear

Instrucciones:

- En el tazón de la batidora de pedestal, con la paleta, acrema la mantequilla con la mezcla de Especias para Hornear hasta que se integren.
- Con la batidora a baja velocidad, agrega gradualmente el azúcar en polvo, un poco a la vez. Agrega agua según sea necesario.
- Con la batidora a velocidad media, bate por cinco minutos más.
- Divide en varios recipientes y colorea la mezcla como te agrade.
- 5. iDecora las galletas y disfrútalas!
- Guarda las galletas en un recipiente hermético hasta por dos semanas o congela las galletas sin decorar, entre láminas de papel encerado y dentro de un recipiente grande para congelador hasta por tres meses.





Creando una rutina de ejercicio para tu mascota

El Dr. Larry D. McCaskill obtuvo su doctorado de la Facultad de Medicina Veterinaria de LSU en mayo de 1981. Antes de estudiar veterinaria, fue piloto de combate en la Fuerza Aérea de Estados Unidos, USAF, y durante 29 años mantuvo dos carreras, como veterinario en ejercicio y como piloto. El Dr. McCaskill ha integrado los aceites esenciales en su práctica y es miembro de la Junta Asesora Veterinaria de dōTERRA.

Como veterinario, con frecuencia me preguntan: "¿Las mascotas necesitan ejercicio?". La respuesta es iabsolutamente! El ejercicio le da a tu peludo los mismos beneficios que tú recibes cuando sigues una rutina de ejercicio que inclúya disminución de peso, prevención de enfermedades cardiacas, prevención de envejecimiento prematuro, mantenimiento de huesos fuertes y más sueño reparador. La meta máxima del ejercicio es lograr y mantener una óptima salud física y mental, y el programa de ejercicio más adecuado para tu mascota depende de su especie.

Dado que muchas de nuestras mascotas son caninos, establecer un programa de ejercicio que incluya caminar o correr puede ser divertido para el perro y su dueño. A mi me gusta caminar con Cakki, mi labrador amarillo de 12 años.

Recomiendo que al empezar una rutina de ejercicio con tu perro empieces despacio, unos cinco o diez minutos al empezar, y luego agregar cinco minutos cada vez. Debes estar pendiente del clima. Si hace mucho calor o frío para ti, generalmente será igual para tu mascota. Debes estar atento para detector señales de advertencia, por ejemplo, si tu perro se queda atrás, si jadea excesivamente, si su nariz y orejas están calientes o su lengua roja. Todos estos signos indican que tu mascota tiene calor. Detente de inmediato, ofrécele agua y busca un lugar fresco y con sombra para descansar.

Cuando tu perro tiene frío, tiembla, su nariz u orejas están frías, su cuerpo se siente frío y su lengua se vuelve de un color morado. Si detectas alguno de estos signos, détente y busca un lugar cálido.

Y, de cualquier manera, si tú mascota sigue estresada, busca atención veterinaria lo antes posible.



Hay otras formas de ejercicio que tu mascota puede disfrutar. Por ejemplo, a los perros les suele gustar atrapar juguetes, como una pelota o un frisbee, nadar y usar la caminadora. De nuevo, empieza despacio. Luego, al incrementar la fuerza y resistencia, puedes incrementar la intensidad del ejercicio.

Otro peludito consentido es el felino, y también necesita ejercicio. En mi experiencia, si los gatos tienen una dieta nutricionalmente adecuada y su peso no es un problema, se les puede dejar para que ejerciten solos. Una buena manera de estimular el ejercicio en gatos es darle juguetes. Es muy importante conocer el tipo de ejercicio que le gusta a tu gato y dejar que lo haga.

¿Y qué pasa con las mascotas exóticas como hámsteres, gerbos, conejos o reptiles? También necesitan ejercicio y tienen ciertos requerimientos de hábitat y dieta para garantizar que tengan una buena y saludable vida, por ejemplo, ruedas para hámster, cuerdas o escalerillas para aves. Investiga y aprende los requerimientos para estar seguro de que tu mascota especial está recibiendo lo que

¿Y cómo pueden ayudar los aceites esenciales con la rutina de ejercicio de tu mascota? Yo uso muchos aceites esenciales para ayudar al cuerpo de Cakki y asegurarme de que hace todo el ejercicio que necesita sin problemas. Mis aceites de uso interno favoritos son Incienso, Limón y Copaiba.

El Incienso es considerado por muchos como el rey de los aceites. Tiene muchos beneficios para distintas afecciones y sistemas del cuerpo. Me encanta cuando dicen "solo tiene sentido usar Incienso".

El **Limón** tiene un aroma revitalizante y energizante. También ayuda al hígado cuando se usa internamente.

La **Copaiba** ofrece grandes propiedades que dan soporte a los sistemas cardiovascular, nervioso, digestivo, inmune y músculo-esquelético.

Estos aceites esenciales van de la mano y ayudan a la salud actual y futura de Cakki, además de ayudar con su programa de ejercicio. Cakki toma dos gotas de cada uno junto con sus alimentos, dos veces al día.

Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico) ayuda a aliviar malestares ocasionales. Para mí, es después de una sesión de ejercicio extenuante cuando es más efectivo para Cakki.

Otro producto maravilloso que me encanta usar antes de salir con Cakki, en especial en primavera y verano, es **TerraShield®**, porque es un efectivo repelente natural. Me gusta rociar un poco en mis manos y luego frotarlo en su espalda, cabeza y la punta de sus orejas. Al igual que con todos los productos de aceites esenciales, hay que tomar precauciones para evitar que entre en los ojos u orejas de la mascota.



El ejercicio rutinario también ayuda mentalmente a las mascotas. Por ejemplo, cuando Cakki y yo salimos a hacer ejercicio, me encanta el vínculo que se desarrolla.

El tipo de ejercicio que se necesita depende de la especie del animal. Las actividades de ejercicio para caninos y felinos son diferentes de las de aves y otras mascotas más exóticas. Para ayudar a que tu mascota esté feliz y saludable, debes aprender los requerimientos de su hábitat y su dieta. Consulta a tu veterinario para asegurarte de que tu mascota está lo suficientemente saludable como para comenzar con un programa de ejercicio (esto es especialmente importante para caninos geriátricos).

No importa el ejercicio que elijas para practicar con tu mascota, recuerda ser consistente. Busca lo que mejor les acomode a ti y a tu mascota iy practicalo! Una rutina de ejercicio consistente le ayudará a tu mascota a tener una vida larga y feliz.

Recuerda, los aceites esenciales dōTERRA no han sido formulados específicamente para animales. Todas las recomendaciones se basan en la experiencia personal de nuestros veterinarios certificados y no han sido probados en escenarios clínicos. Por favor, habla con tu médico veterinario para cualquier consulta sobre tu animal específico.



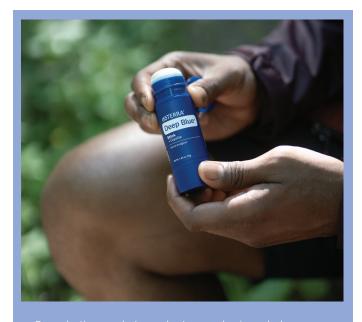


Vamos a mantenernos juntos

Sin importar a dónde vayas, aplícate comodidad con la nueva Barra Deep Blue™ con Copaiba. Infusionada con nuestra Mezcla Calmante Deep Blue®, esta conveniente barra analgésica tópica te brinda comodidad focalizada.

La adición de Copaiba, conocida por sus propiedades calmantes, convierte a esta barra en un poderoso dúo, brindando una sensación refrescante y caliente en las áreas donde sientes malestar.

Con su ingrediente activo 10 por ciento mentol, sus poderosos ingredientes, extractos de plantas naturales y aceites esenciales que adoras y en los que confías, la **Barra Deep Blue** con **Copaiba** te brinda una solución natural para un alivio focalizado. Además, su tamaño pequeño te permite llevarla en tu maleta, tu bolso o tu mochila del gimnasio, para un uso rápido y conveniente, sin importar a dónde te lleve la vida.



Cuando tienes algun malestar, cualquiera de los productos de la familia Deep Blue te dará el alivio que buscas. No importa si usas Deep Blue Mezcla Calmante original, o Deep Blue Ungüento, o Deep Blue Polyphenol Complex®, cuando se trata de Alivio, siempre puedes contar con la línea Deep Blue.

Evolución emocional



Es momento de cambiarlo. Todos necesitamos una avenida para expresar lo que llevamos adentro y vivir una vida feliz todos los hombres de pueden beneficiar ampliamente de un mejor entendimiento de la importancia y los beneficios de la vulnerabilidad emocional, y el acceso a formas saludables de expresarse.

Creando espacios seguros

Las emociones desequilibradas se complican cuando las están equilibradas, pueden causar daños en la salud general.

Es vital establecer un ambiente seguro donde los hombres se sientan libres de expresar lo que sienten sin ser juzgados, sin tener exigencias. Cuando se trata de la vulnerabilidad emocional, no debe haber estigmas ni expectativas en un espacio saludable. Difundir los aceites esenciales con aromas calmantes o mezclas de los mismos, como Adaptiv® o doTERRA Peace®, ayuda a crear un ambiente tranquilo para todos, a crear tranquilidad y seguridad, de manera que se logre una atmósfera adecuada para compartir y ser

Hay que ser pacientes

A veces, los hombres simplemente no desean expresar lo que sienten. Pero éste no es siempre el caso. Parte de una para algunos hombres, y hasta mujeres, esto se puede lĺevar

La paciencia es importante para las dos partes. Los horarios son distintos en cada persona y en cada relación, igual que las emociones. Si de pronto te encuentras con que tienes que esperar, puedes usar dōTERRA Console® Tópico para un aroma reconfortante mientras trabajas para alcanzar un mayor sentido de esperanza y paciencia.

Invitar al esfuerzo físico

Los hombres suelen procesar sus emociones a través de aplicarlos físicamente a una tarea o un obstáculo. (Por algo funcionan los sacos de boxeo).

Busca un pasatiempo o empieza una rutina de ejercicio. emocionalmente. Recuerda tener tu **Barra Deep Blue™** a la

Ser vulnerable es un prospecto aterrorizante para a la larga, para hombres y mujeres. Nuestras mezclas registradas, como **Elevation** o **dōTERRA Motivate**®, ofrecen aromas energizantes, para que te enfoques en desarrollar la confianza en todos los aspectos de tu vida, incluyendo las

Hay que apoyar los esfuerzos mutuos por ser emocionalmente honestos uno con el otro. Hay que hacer lo que sea necesario para evolucionar siguiendo una trayectoria positiva. Entender, procesar y expresar sentimientos lleva a la creación de una mayor armonía, confianza, seguridad en uno mismo y felicidad, en todos los aspectos de la vida.

sustituto de una consulta médica con un profesional. Para asesoría, preguntas o inquietudes médicas, consulta a un profesional.





Adiós a las toxinas

Ahora que los días son más cortos y llega el clima fresco, es natural que quieras pasar más tiempo en casa. Con el cambio de estaciones, tu familia, tu hogar y tus rutinas están en constante evolución. La limpieza primaveral es común en muchos hogares, pero la limpieza profunda al empezar el otoño es igual de importante.

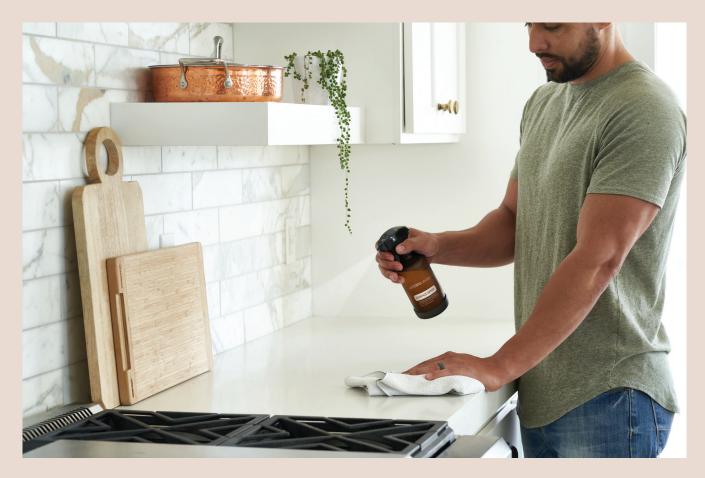


No importa si se trata del otoño o de la primavera, la limpieza profunda de tu hogar siempre te ayuda a comenzar la estación sintiéndote fresco. El otoño es la estación perfecta para mirar alrededor de tu hogar y elegir cambios que pueden ser benéficos para tu familia. Muchos de los productos comerciales que dicen mantener limpio tu hogar, como aromatizantes, limpiadores multiusos, etc., contienen toxinas. Por no mencionar que constantemente estamos absorbiendo toxinas de muchas otras fuentes, como la contaminación, los productos de higiene personal y hasta la comida.

La buena noticia es que tu cuerpo tiene protecciones y filtros integrados que te ayudan a manejar las toxinas que encuentras. Pero si tu carga tóxica se vuelve demasiado pesada como para que tu cuerpo la maneje, puedes sufrir efectos a largo plazo. De igual manera, cada vez que eliminas una toxina de tu vida, tu carga tóxica se aligera y disminuye la carga sobre tu cuerpo.

Ahora que te preparas para el invierno, revisa tu casa. ¿Tienes cosas que agregan toxinas extra a tu hogar? Revisa las etiquetas de productos como el jabón de manos, aromatizantes y detergente. ¿Qué tipos de sustancias químicas sintéticas entran en tu hogar con estos productos? ¿Hay algún área que puedas mejorar eliminando las toxinas a las que está expuesta tu familia?

Cuando limpias tu hogar con productos seguros y efectivos, te aseguras de disminuir la carga tóxica para tu familia, en lugar de aumentarla. Después de todo, un hogar limpio y organizado, libre de desorden y toxinas, crea el lugar perfecto para una familia feliz y saludable.



Un hogar listo para el invierno

Cuando te deshagas de las toxinas y traes nuevos productos de limpieza para tu hogar, eligiendo alternativas seguras y naturales, estarás listo para el invierno después de hacer una limpieza profunda en el otoño.

Comienza por las superficies. Incluso si le das una limpiada a los mostradores, las mesas y otras superficies varias veces por semana, todos los hogares necesitan una limpieza profunda de vez en cuando. Las migajas, el polvo, la tierra y otra suciedad se acumulan en las esquinas, en los zócalos, en el refrigerador y en todos lados. Retira todo de los mostradores de la cocina y los baños antes de darles una tallada a consciencia. Para esto, los limpiadores multiusos, como el abōde Limpiador Concentrado Multiusos es efectivo para hacer el trabajo, porque limpia las áreas sin dejar sustancias químicas sintéticas.

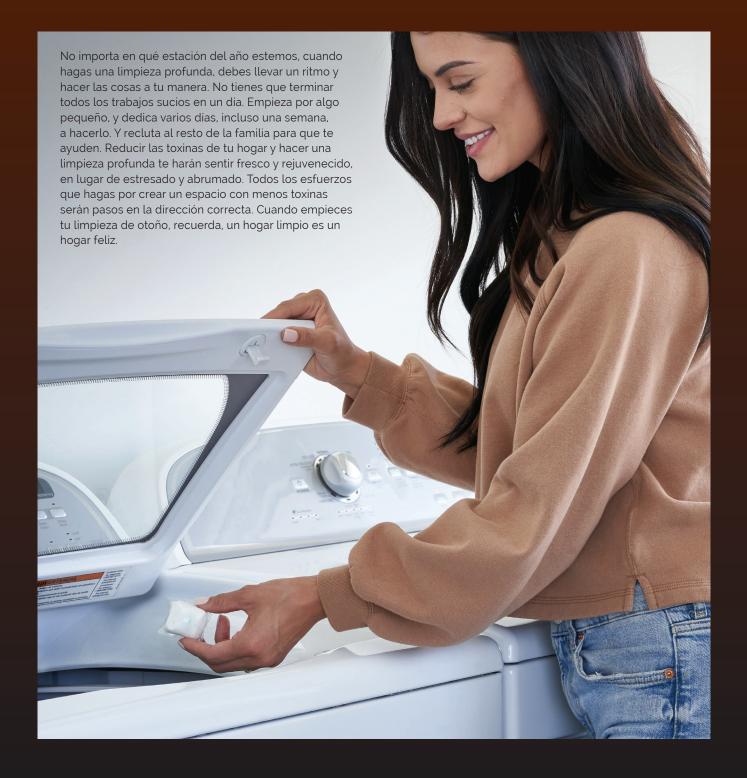
No te olvides de los tapices y blancos. ¿Cuándo fue la última vez que lavaste las cobijas que tus hijos usan para construir fuertes? ¿Y los tapetes del baño? El polvo, los ácaros y otros elementos indeseables se esconden en las telas y tapices, por eso es importantes darles atención con regularidad. Designa un día de lavado para todos esos blancos, tapetes, cortinas, ropa de cama y otros artículos de tela que frecuentemente olvidamos. Prueba abōde Cápsulas de Detergente para Lavandería si buscas la tranquilidad de saber que tus telas se lavarán con agentes suaves y naturales que no irritan la piel.

No te olvides de los aparatos. Sí, limpiar el horno y el microondas puede ser una lata, pero tener aparatos limpios es tener una cocina limpia, y la cocina es uno de los lugares de reunión favoritos de las grasas y mugre. Antes de llenar el lavavajillas para la siguiente carga, retira el filtro para limpiarlo y colocarlo de nuevo. Si buscas una manera no tóxica de mantener los trastes limpios y que sea suave con el lavavajillas, usa abōde Cápsulas de Detergente para Lavavajillas y tendrás resultados naturales y brillantemente limpios siempre. Para esos artículos delicados que no se pueden lavar en el lavavajillas, usa abōde Jabón para Trastes en lugar de lavatrastes comerciales y tendrás trastes limpios con un agradable aroma.



Limpia el aire. Éste es un buen momento de limpiar ventilas y cambiar filtros, para asegurarte de que no hay insectos ni roedores buscando el calor de tu casa durante el invierno. Con ventilas y filtros limpios, tu familia respirará aire limpio ahora que vas a mantener las ventanas y puertas selladas para que no entre el frío. Hecho esto, libera a tu hogar de más toxinas tirando los rocíos y aerosoles perfumados y reemplazándolos con aceites esenciales puros de dōTERRA®. Difunde aromas acogedores y refrescantes, como Naranja Silvestre, Purify, o doTERRA On Guard®.

Ataca las toxinas. Una de las maneras más sencillas de eliminar las toxinas durante la limpieza profunda, consiste en empezar por algo pequeño. Tú puedes hacerlo, tan solo revisa los productos simples que usas cada día y cambia los productos sintéticos por alternativas naturales. Por ejemplo, ¿sabes qué contiene el jabón de manos que usas todos los días? Revisa la etiqueta, tal vez te sorprendan (u horroricen) algunos de los ingredientes. Cambia tu jabón de manos regular por **abōde Espuma para Manos** y ten la seguridad de que tú y tu familia están usando solo ingredientes naturales y efectivos para el lavado de manos.



66 Lo que haces marca una diferencia, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar >> Jane Goodall





abōde™ la nueva y hermosa línea de productos naturales de limpieza y cuidado del hogar. Todos estos productos son seguros y libres de toxinas. Reduce tu carga tóxica de manera sustentable, al tiempo que elevas tu estilo insignia.

La línea dōTERRA abōde está formulada libre de:

- + Parabenos
- + Formaldehido o donadores de formaldehido
- + PEGs
- + Tintes
- + Triclosán

- + Fragancias sintéticas o ftalatos
- + Silicones
- + Ingredientes derivados del petróleo
- + Propilén glicol

En lugar de ellos, están llenos de:

- + Aceites esenciales CPTG Certified Pure Tested Grade™ (Certificado y Probado como Puro y de Calidad)
- + Ingredientes simples y de la más alta calidad de la Madre Naturaleza

Explora la línea completa de dōTERRA abōde





Esta línea incluye el maravilloso dueto de abōde Espuma para Manos y la Loción para manos, con la popular mezcla de aceites Citrus Bloom®. Son la combinación perfecta que puedes guardar junto a todos los lavabos de tu casa.



abōde Spray Multiusos Concentrado, Jabón para Trastes y Cápsulas de Detergente para Lavavajillas y Lavandería son todavía mejores gracias a la mezcla de aceites insignia de abōde con Litsea, Eucalipto Limón, Árbol de Té, Eucalipto Kochii, Arborvitae, Cilantro, Casia, Lima, Mirto Limón, Lavandina, y Tomillo. Transformarás tu sencilla rutina de limpieza en una experiencia sensorial única.

Cuida de tu hogar



La espuma de manos y el spray multiusos usan un modelo concentrado que minimiza la necesidad de usar agua y reduce la huella de carbono del transporte.



La línea abōde utiliza papel, vidrio y aluminio reciclados y reciclables.



Se seleccionó el aluminio específicamente por ser infinitamente reciclable. De hecho, casi el 75 por ciento de todo el aluminio producido en Estados Unidos ha sido reciclado y sigue en uso hoy.



En lugar de usar plásticos de un solo uso para transportar los productos, abōde utiliza bellas y muy duraderas botellas de vidrio con bombas de metal cepillado. Se compran una sola vez y se rellenan usando concentrados y bolsas para rellenar con empaques mínimos.



Las bolsas, como las que se usan en las Cápsulas de Detergente para Lavavajillas y Lavandería, son 70 por ciento más eficientes para el transporte que los empaques rígidos.



belleza interna

¿A veces sientes como si tu ser interno necesitara un cambio de imagen? ¿Dedicas tanto tiempo a tu rutina de belleza diaria como a hablarte de manera positiva o a dar servicio?

A todos nos preocupa nuestra belleza externa. Es parte de ser humanos. Pero si intencionalmente pasas tanto tiempo trabajando en tu interior, como en tu exterior, probablemente te será más fácil vivir intencionalmente y compartir tu luz con el mundo.

Si sientes que tu rutina de belleza externa necesita una revisión general, puedes comenzar con estos tres hábitos.

Enfócate en cómo te sientes, no solo en lo que ves en el espejo

A veces es difícil no quedar atrapado por los aparentemente imposibles estándares de belleza de hoy. El mundo presenta una imagen de la belleza externa perfecta y digna de Instagram que hace sentir a muchos como si "valieran menos". En lugar de medir tu belleza por lo que ves en el espejo, empieza por preguntarte: "¿Cómo me siento?" Cuando tu cuerpo y tu mente se sienten bien, es probable que te sientas como una belleza.

Después de, digamos hacer ejercicio intenso, puedes estar sudando y con el cabello completamente alborotado, pero encontrarás belleza en la fuerza de tu cuerpo y las cosas tan sorprendentes que puede hacer. Cuando te tomas el tiempo de comer alimentos saludables, tu cuerpo y tu mente se sienten más capaces de hacer las cosas que te gustan. Cuando tomas un baño infusionado con sales de Epson y aceites esenciales al final de un día ajetreado, te podrás enfocar en la belleza de la vida mientras tus preocupaciones desaparecen en el agua y son reemplazadas por gratitud.



Consejo: Cuando tomes un baño relajante, aplica el Acondicionador Sin Enjuague de dōTERRA en las puntas del cabello húmedo para suavizarlas mientras disfrutas de tu baño.

Cundo quieras tomar un baño extra lujoso que deje tu piel sintiéndose suave y como nueva usa una **Barra de Baño dōTERRA Balance™** o **una Barra de Baño dōTERRA Serenity™**.



No te desalientes si el mundo está roto. Todas las cosas se rompen. Y todas pueden ser reparadas. No con el tiempo, como dicen, sino con la intención. Entonces, ve. Ama intencionalmente, extravagantemente e incondicionalmente. El mundo roto espera en la oscuridad la luz que hay en ti. "

L. R. Knost

Deshazte de las toxinas que te mantienen lastrado

Muchos de los productos usados en el nombre de la belleza están llenos de toxinas. Millones y millones de personas aplican estos productos en su piel, cabello y uñas, y como resultado, siempre están cubiertos de toxinas de la cabeza a los pies. Aunque te agrade lo que logras con estos productos, la carga de exponernos a sustancias químicas sintéticas y toxinas todos los días tiene un costo.

Si sientes el peso de las toxinas en tu vida y en tu cuerpo, haz un esfuerzo por usar alternativas naturales. Usando productos de belleza naturales, te sentirás más como tu mismo y tendrás la tranquilidad de saber que estás practicando un verdadero auto-cuidado al estar más consciente de lo que pones en tu cuerpo. Y al aligerar tu carga tóxica, encontrarás que te sientes más ligera, que tu piel se siente más fresca, que tu cuerpo se siente más vibrante y que sientes que puedes dejar brillar a tu belleza interna.

Consejo: Para reducir el número de toxinas que pones en tu cuerpo, empieza por tu rutina de belleza. Por ejemplo, cambia tus productos comerciales para el cuidado de la piel por el **Limpiador Veráge**® o **la Crema Hidratante Veráge**.

Dato no tan curioso: ¿Sabías que muchos desodorantes contienen aluminio y otras toxinas dañinas? Cambia tu desodorante actual por el **Desodorante Natural con Abeto de Douglas y Naranja Griega**, una alternativa segura y efectiva.

Descubre lo que verdaderamente te da belleza

Parte de enfocarnos en la belleza interna y construirla de manera intencional, es encontrar lo que te gusta de ti, además de tu apariencia. Tal vez tengas talentos o intereses que te hacen sentir tú, o tal vez necesites descubrir tus talentos y pasiones. Desarrollar tus talentos e intereses es un acto de creatividad, de nutrir tu alma y de darte más razones para quererte.

Busca tu belleza verdadera en características que van más allá de tu apariencia física. En lugar de sentir inseguridad por tu nariz, o por tu peso, cultiva de manera consciente el diálogo interno positivo usando frases como "Soy buena amiga" o "Tomo fotografías hermosas" o "Ayudé a mi equipo de softball a llegar al campeonato".

Cuando te alabas a ti mismo por cosas que van más allá de tu apariencia, aprendes a internalizar que la belleza va más allá de lo que ven los ojos.

Para "amar intencionalmente, extravagantemente, incondicionalmente" de verdad, primero debes amarte a ti. Cuando te enfocas en cómo te sientes y no solo en lo que ves en el espejo, cuando eliminas el lastre de las toxinas y descubres lo que te hace bella realmente, encontrarás que tienes mucho más qué dar, a ti y al resto del mundo.



Busca tu verdadera belleza en características más allá de tu apariencia física.

Hola naturaleza

La nueva línea para el Cuidado del Cabello de dōTERRA®, con un empaque sostenible, más fórmulas nuevas y actualizadas, es el complemento perfecto para tu ducha y tu equipaje de mano.



CHAMPÚ PROTECTOR

Color seguro y lo suficientemente suave para todo tipo de cabello



ACONDICIONADOR DIARIO

Nutritivo, protector y ligero para uso diario



ACONDICIONADOR SIN ENJUAGUE

Spray tres en uno: acondiciona, desenreda y brinda protección contra el calor



TRÍO DE VIAJE PARA EL CUIDADO DEL CABELLO

Botellas de 3.4 fl oz aptas para TSA en una bolsa impermeable con cremallera esmerilada



NINGUNO DE ESTOS

- Parabenos
- PEG
- Ftalatos
- Fragancias sintéticas
- Formaldehido o donantes de formaldehido
- Siliconas
- Petróleo, aceites minerales o ingredientes derivados del petróleo
- Propilenglicol

MUCHOS DE ESTOS (



- Aceites esenciales CPTG Certified Pure Tested Grade™ (Certificado y Probado como Puro y de Calidad)
- Aceites hidratantes como aceite de aguacate, manteca de karité y aceite de coco
- Productos simples y limpios de la madre naturaleza





66 Nunca es demasiado tarde para ser la persona que podrías haber sido.»

George Eliot (Mary Ann Evans)



Combatiendo el desgaste

Mana

El desgaste es más que solo el estrés regular de las responsabilidades familiares y laborales. "¿Para qué trato?" Cuando tienes desgaste, te sientes mental, física y emocionalmente agotado.

"Ya no tengo nada que ofrecer". Te deja sintiéndote desesperanzado y desesperado, y te preguntas si lo lograrás. "No creo tener la energía para pasar por otro día como éste". Y nos pasa a todos.

El desgaste puede ser difícil de reconocer, porque es diferente en cada persona. Para algunas personas, son las juntas en Zoom, las entregas que jamás terminan, las semanas de trabajo de 60 horas. Para otras personas, son los largos días cuidando a los niños, poniendo desayunos, comidas y cenas en la mesa y ayudando con las tareas, mientras se batalla con cerros de ropa sucia y se atienden los pendientes de la casa.

El desgaste puede ser difícil de reconocer, porque es diferente en cada persona.

Para muchos, es un acto de equilibrismo sin fin para dedicar tiempo al trabajo mientras se trata de exprimir un poco más de tiempo para la escuela. O tal vez sea una combinación, de equilibrar una carrera exigente al tiempo que se crían hijos bien adaptados. No importa si se trata del trabajo, de la crianza, de la escuela, del cuidado de otros, del trabajo doméstico o cualquiera de las docenas de responsabilidades que tenemos en las manos, a veces sentimos que es

No importa cuánto deseemos escondernos bajo las cobijas para evitar las responsabilidades, el jefe no deja de llamar, los niños no desaparecen y la montaña de ropa sucia sigue creciendo. iPero, aunque la vida sigue, siempre hay esperanza!

Dale prioridad al descanso

hacerlo. Aunque no puedas evitar que tu niño pequeño se

elige actividades relajantes. Llevar un diario, leer, meditar, son

Mientras te tomas un tiempo para relajarte, considera difundir aromas calmantes en la habitación con aceites esenciales y mezclas como Lavanda, dōTERRA Serenity® o Adaptiv®

iY no olvides los cuartos de los niños! Pon un difusor sólo para ellos. El **Difusor Volo™** es perfecto, tiene ajustes de luz opcionales, como luz ambiental ámbar brillante, cálida y





Escribir un diario, leer o meditar puede ayudarte a sentirte más descansado y a prepararte para dormir.

Cuando tienes desgaste, hasta el simple acto de alimentarte con una buena dieta puede parecer una pesada carga. Tal vez pongas mucho tiempo y energía para asegurar que tu familia tenga alimentos saludables y frescos, pero cuando se trata de ti, solo logras comer unos cuantos bocados antes de regresar al trabajo o las tareas domésticas. Tal vez tengas que correr del trabajo a la escuela y no tengas tiempo de cocinar. O tal vez estés tan ocupado en el trabajo que guardas alimentos convenientes, como papitas o dulces, a la mano para no tener que salir a comer. ¿Te suena conocido? Desafortunadamente, la dieta poco saludable no hace sino exacerbar la sensación de desgaste, porque el cerebro y el cuerpo (que ya están exhaustos) no están recibiendo el combustible, ni los nutrientes que necesitan para recuperarse.

En lugar de que la dieta saludable sea algo opcional, haz algunas preparaciones sencillas el fin de semana para adelantar. Ahora, ya sabemos lo que estás pensando: "iPero si no tengo tiempo de preparar nada!". Y tal vez sea cierto. Pero si empiezas con algo pequeño, puedes ir avanzando para incluir más opciones saludables en tu dieta y tu ajetreada agenda.

Ve a la página 28 de este número, donde encontrarás más información sobre los beneficios de avanzar con la preparación de los alimentos y algunas ideas. Si no estás listo para preparar comidas, respira y prepara una malteada con doTERRA® Greens (frutas y verduras) o Proteína de dōTERRA para asegurar que tu organismo reciba los nutrientes necesarios. O mezcla **Fibra dōTERRA** con agua u otra bebida para obtener tu ingesta diaria de fibra. Hasta las personas más ocupadas tienen tiempo para una malteada y tal vez, después de darte un refuerzo, estarás listo para empezar a preparar comidas.

Tal vez sonamos como disco rayado, pero tenemos buenas razones para repetirlo: siempre te sentirás mejor si estás hidratado. Si tiendes a tomar café y refrescos azucarados cuando estás cansado, reemplázalos con agua. Cuando sientas antojo de refrescos azucarados, añade una gota de aceite esencial de **Limón** o **Toronja** a tu agua para un golpe de sabor refrescante. Si definitivamente no puedes dejar los refrescos azucarados, ponte el reto de beber 2 litros de agua antes de tomar tu bebida carbonatada favorita. Te sorprenderá cuánto baja tu consumo de refrescos y cuánto sube tu consumo de agua.





al autocuidado, al descanso y a los hábitos saludables, por encima de la limpieza y las tareas domésticas.

Como la ropa sucia no va a desaparecer solo porque así lo deseamos (y de verdad que lo hemos intentado), hay algunas cosas que puedes hacer para facilitar tus quehaceres. Facilita tu día de lavado invirtiendo en un cesto para ropa sucia con varios compartimientos, uno para ropa oscura, uno para ropa clara y uno para ropa delicada.

O divídelo como más le convenga a tu familia. Esto te ahorra tiempo porque ya no tendrás que ponerte a clasificar la

tú mismo te encargas de tu ropa, te sentirás mejor, sabiendo que hay menos toxinas afectando a tu familia a través de la ropa.

Si sientes que apenas tienes tiempo para limpiar el baño o la cocina, prueba el nuevo abode Limpiador Concentrado Multiusos. Si no tienes más que unos minutos para limpiar los mostradores y superficies, este poderoso limpiador te dará la tranquilidad de saber que las superficies están limpias, con el beneficio adicional de un aroma fresco y cítrico.

Padres felices, hijos felices

Un auto sin gasolina no llega muy lejos. Cuando sientes que tu tanque está vacío, te es más difícil cuidar de tus seres amados. Porque en realidad nunca te puedes tomar un día cuando eres padre, es importante encontrar maneras de recargar tus pilas y darte un descanso aun cuando sigues "de servicio".

Aunque la culpa de los padres es un sentimiento real, debes aprender a soltar. Igual que cuando bajas tus expectativas de terminar todo el quehacer en la casa, debes ajustar tus expectativas cuando se trata de tus hijos. Si andan en pijamas la mitad del día, no eres un mal padre. Si los llevas al parque y te sientas en una banca mientras juega, para disfrutar de diez minutos para ti, no eres mal padre. Si tus hijos no tienen una fiesta de cumpleaños perfectamente decorada, si no tienen fotografías con vestidos de fiesta impecables, si no participan en un evento escolar para recaudar fondos, no eres mal padre.

Cuando tienes desgaste, es importante que te enfoques en lo que realmente importa, ¿Tus hijos están seguros? ¿Están contentos? ¿Comieron? ¿Tienen ropa? A veces, esto es lo más importante.

Esos días en que te sientes particularmente desgastado, intercambia tardes de juegos con amigos, ellos cuidan a tus hijos unas horas una semana y la siguiente les devuelves el favor. A veces, cuando te llaman los pendientes, la casa o el trabajo, está bien ignorarlos y pasar un poco más de tiempo con tus hijos. Puedes salir a dar la vuelta a la cuadra para respirar aire fresco y ayudar a todos a sentirse frescos.

Esos días en que tus hijos necesitan una nota más de paz, puedes usar la **Mezcla Calmante Calmer®**, diseñada justo para niños, ayudando a crear un ambiente más relajante. Cuando es hora de la tarea, o la lección de piano y necesitan recargarse, usa la **Mezcla para la Concentración Thinker®** para crear una atmósfera positiva y alentadora.





Descripción aromática: Cálido, floral y herbal

Por algo dōTERRA Serenity® es un favorito en las rutinas para acostarse. Se puede usar en forma aromática o tópica para crear una atmósfera serena y tranquila antes de retirarte por el día. dōTERRA Serenity® es una combinación de poderosos aceites florales, herbales y de maderas, provenientes de todo el mundo. Lo pueden usar todos los miembros de la familia para crear un ambiente de calma y descanso.

Dato curioso

dōTERRA Serenity® es una mezcla de aceites de Lavanda, Cedro, Madera Ho, Ylang Ylang, Mejorana, Manzanilla Romana, Vetiver, Sándalo Hawaiano y Absoluto de Grano de Vainilla.

Como se usa doTERRA Serenity®:

Tópico

- + Aplica la mezcla en las plantas de los pies antes de acostarte, mientras te relajas para dormir.
- + Aplica de dos a tres gotas en la nuca o sobre el corazón, como recordatorio de paz.

Aromático

- + Inhala directamente de las manos o ponlo en el difusor durante el día para disfrutar de un relajante aroma.
- + Difúndelo durante la noche para tener un aroma calmante.

Emerger, energizar, evolucionar, elevar

Cuando estás corriendo para cumplir con un plazo, o cuando te sientes abrumado por un sin fin de pendientes, un aroma calmante puede ser justo lo que necesitas. Tu sentido del olfato es poderoso.

Los aromas pueden ser vigorizantes, serenos, alegres y mucho más. Tienen el poder de traer a tu mente recuerdos felices, o estabilizar tu atmósfera en el presente. Con los aceites esenciales, sabes que esos aromas maravillosos que disfrutas son seguros, puros y vienen directamente de la naturaleza.

La siguiente vez que necesites algo que te rejuvenezca en tu espacio, prueba una de estas refrescantes mezclas para difusor.





Recarga Diaria

2 gotas de Limón

2 gotas de Eucalipto

2 gotas de Lavanda



Lunes Motivacional

2 gotas de doTERRA Motivate®

2 gotas de Semilla de Cilantro

1 gota de Lima



Floral y Fresco

2 gotas de Lavanda

2 gotas de Bergamota







Descanso y Reflexión

- **3** gotas de Cedro
- **3** gotas de Pachulí
- **2** gotas de Manzanilla Romana









Espacio de Serenidad

- 2 gotas de dōTERRA Serenity®
- 2 gotas de Pachulí
- **2** gotas de Naranja Silvestre



Felicidad en Equilibrio

- 3 gotas de dōTERRA Balance®
- **3** gotas de Citrus Bliss®



Jamie Andersen: De ropa heredada a trajes propios

El inicio

Tal vez reconozcas a Jamie porque la viste en el podio para recibir sus medallas en Sochi, Rusia, o Pyeongchang, Corea del Sur, pero su historia comenzó en pendientes mucho más cercanas a casa. Jamie nació en South Lake Taho, California, y durante su niñez disfrutó de la vida al aire libre con sus siete hermanos.

Jamie estudiaba en casa y siente que esto la llevó, junto con sus hermanos, a amar la naturaleza, y los motivó a elegir su camino. Jamie dice: "Me encantó estudiar en casa. Creo que los chicos deben estar afuera, jugando y aprendiendo, y estoy muy agradecida porque mi mamá nos dio esa oportunidad. Aprendimos sobre las plantas que cultivábamos, aprendimos a llevarnos bien y a contribuir al ecosistema de nuestra familia. Siento que ella nos inspiró a seguir nuestro corazón y a enfocarnos en aprender a ser felices y a encontrar propósito en nuestras vidas".

"Mi mamá siempre me aconsejó que tratara mi cuerpo como un auto de carreras de alta gama."

Creciendo

Jaime era la hermana de en medio y empezó a practicar snowboarding a los nueve años con el equipo que su hermana le había heredado. Para cuando entró en la adolescencia, sabía que el snowboarding iba a tener un papel mucho más importante en su vida que un traje para la nieve desgastado. Ella pudo ver un futuro en el snowboarding profesional y decidió perseguirlo.

Siguiendo el camino en los zapatos para la nieve de su hermana mayor, Jamie empezó a competir en el snowboarding. Como tenía mucha independencia y flexibilidad para terminar sus deberes escolares, se pudo graduar anticipadamente. Esto le permitió enfocarse más en el snowboarding, que evolucionó para convertirse en una carrera, así como una plataforma que le ayudó a financiar y apoyar causas importantes para ella.

Snowboarding

En 2014, Jamie llevó a EE.UU. a ganar la medalla de oro en la primera competencia Slopestyle de los Juegos Olímpicos y al éxito defendiendo su medalla de oro cuatro años más tarde en los Juegos Olímpicos de 2018, para convertirse en la primera snowboarder en ganar dos medallas de oro. También ganó la medalla de plata en el Big Air Snowboarding ese mismo año, convirtiéndose en la primera snowboarder en ganar dos medallas en una sola Olimpiada. No te pierdas la participación de Jamie en los Juegos Olímpicos de Invierno 2022. Estará ahí, lista para competir por más medallas.

Jamie ha ganado más de un título de Campeonato Mundial en Big Air y Slopestyle. Recientemente, tuvo una temporada invicta y ganó la Triple Corona de SNOWBOARDER cuando se llevó el oro en los tres principales eventos del año: X Games, Dew Tour y el US Open.

Evolución

Como snowboarder profesional, es inevitable tener fracasos. Cuando tenía 17 años, Jamie tuvo que enfrentar un problema de salud grave que la llevó a seguir el camino de la recuperación, hacia la salud y el bienestar, cambiando el curso de su vida diaria y encendiendo un mayor interés por las alternativas naturales. En dos años, se convirtió en ávida practicante de yoga, que sigue practicando. "El yoga tuvo un impacto real y elevó mi bienestar general. Enfocarme en mantener la salud de mi mente, mi cuerpo y mi espíritu, en verdad me ayudó a llegar a donde estoy".

Hace casi 12 años, poco tiempo después de que se fundara dōTERRA, su amiga Rochelle Ballard, surfista profesional, introdujo a Jamie a los aceites esenciales. Jamie dice: "iEn cuanto probé los aceites esenciales, estaba muy emocionada e hice un primer pedido grande!". Y desde entonces, ha usado los productos d $\bar{\text{o}}\text{TERRA}^{\text{\tiny{\$}}}$ puros.

Nos dice: "Mi mama siempre me aconsejó que tratara mi cuerpo como si fuera un carro de carreras. Te debes asegurar de alimentarlo con alimentos naturales, agua limpia y aceites esenciales puros". Cuando apenas comenzaba su carrera en snowboarding y los recursos eran limitados, la madre de Jamie la alentó a priorizar costos que fueran una inversión para mantener su cuerpo saludable y en desarrollo. Jamie ha adoptado la metáfora del cuerpo como un templo para el espíritu. Y está cercanamente conectado con otro tesoro de entre los consejos de su madre, cuidar siempre de su espíritu, el resto se cuidará a sí mismo.

Al cambiar y evolucionar a lo largo de la vida, debemos aferrarnos a los valores que más nos importan. Así, nuestra evolución se mantiene con pies en tierra y enfocada en la dirección correcta. Para Jamie, estos valores son las cosas que aprendió al crecer, y que siguen siendo importantes hoy: humildad, trabajo duro y gratitud.

Los aceites esenciales favoritos de Jamie



Incienso

Lavanda





doTERRA Balance®

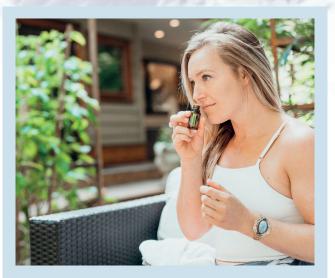
Rosa





Adaptiv[®]

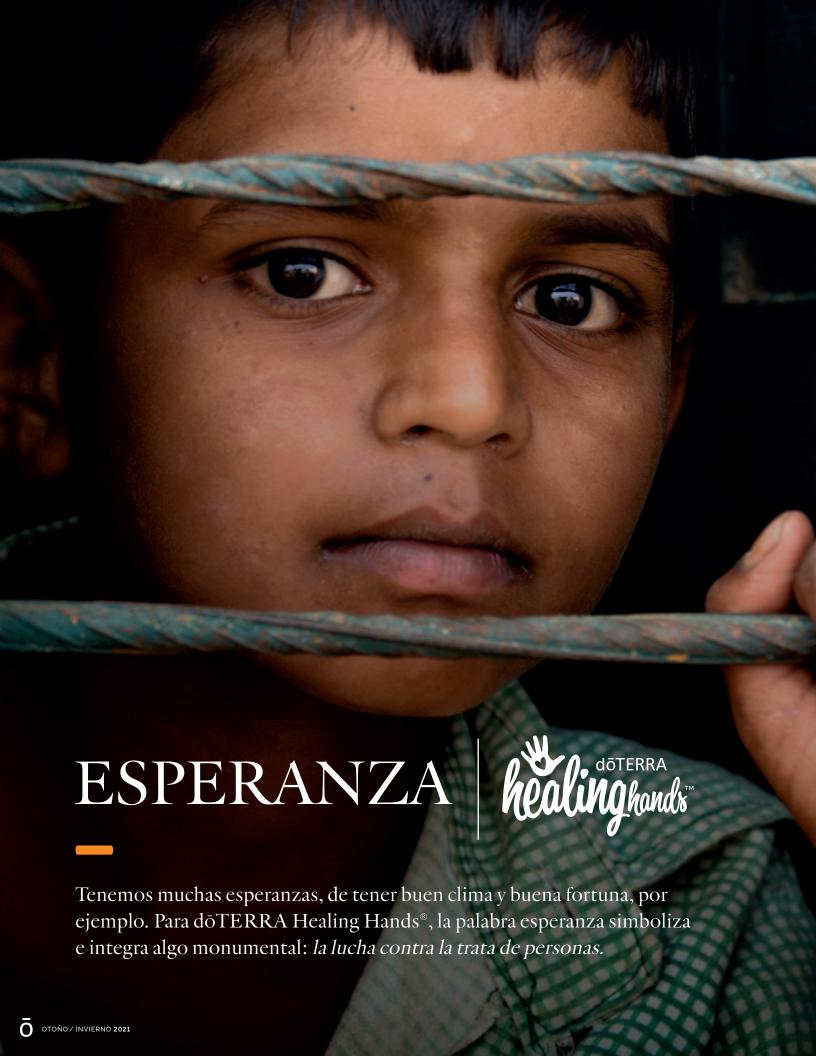
Milenrama | Granada



Más allá del snowboarding

Además del snowboarding, Jamie disfruta de cocinar, practicar bicicleta de montaña, surfear, acampar, ir de excursión, practicar skateboarding y pasar tiempo con su familia y amigos. A Jamie le gusta especialmente pasar tiempo con su pastor alemán negro rescatada

¿Qué le depara el futuro a Jamie? De seguro que mucho más snowboarding. Algún día espera ser dueña de un rancho, donde ella y su familia puedan llevar un estilo de vida sustentable y armonioso, donde puedan cultivar sus alimentos y pasar tiempo en compañía de sus amigos. iY le emociona mucho integrar caballos en este sueño!





Según el Índice Global de Esclavitud, más de 40 millones de personas viven esclavizadas en todo mundo, ya sea por trabajo o por trata. Desde 2016, dōTERRA Healing Hands ha trabajado sin cesar con organizaciones de todo el mundo para erradicar la esclavitud moderna. Para continuar por el camino de esta misión, se desarrolló el modelo ESPERANZA, un marco integral para el combate de la trata de personas. El modelo ESPERANZA utiliza esfuerzos de prevención, rescate y cuidados post-liberación para proteger y empoderar a quienes han sido afectados por la esclavitud.

Prevención

La primera parte del modelo ESPERANZA es la prevención. Todos podemos ayudar a prevenir la trata de personas en vulnerables que otras. Si sabes cómo se ve la trata de personas,

En los EE. UU., 400,000 niños están en el sistema de cuidado de crianza, con más de 100,000 elegibles para adopción. permanente.

hay 400,000 niños en el sistema de custodia tutelar, y Desafortunadamente, cada año una cuarta parte de ellos vulnerables a la explotación. En respuesta a ello, nació la

Todos los niños tienen esperanza de pertenecer, y a través

Tú puedes ayudar a prevenir la trata de personas



















Rescate

El rescate es la siguiente parte del modelo ESPERANZA. dōTERRA Healing Hands® apoya grupos de tarea, instituciones de seguridad pública y expertos profesionalmente capacitados para realizar operaciones de rescate. do TERRA Healing Hands trabaja con organizaciones, gobiernos e instituciones de seguridad pública en todo el mundo, que unen, respaldan y empoderan a aquéllos individuos en servicio que han sido afectados, o que son vulnerables, a la trata de personas y la explotación infantil.

Queremos que aquellos que han sido rescatados de la trata tengan oportunidades de prosperar, no solo de sobrevivir.

iTú puedes ayudar! Una vez que te hayas familiarizado con los signos de la trata de personas, guarda el número de la línea directa de combate contra la trata de personas local en tu teléfono. En EE.UU., el número de esta Línea Directa Nacional Contra la trata de personas 24 horas (National Human Trafficking Hotline) es +1 (888) 373-7888 y puede ayudar a direccionar las denuncias a las oficinas locales correspondientes. Si crees que alguien puede ser víctima de trata, iactúa, por favor! Las instituciones de seguridad pública prefieren recibir denuncias que no lleven a ningún lado que dejar de ayudar a una víctima.

Cuidados Post-Liberación

La tercera y última parte del modelo ESPERANZA son los cuidados post-liberación. Cuando se rescata a una persona de la trata de personas, los cuidados post-liberación son esenciales para ayudar al sobreviviente a recuperarse, y no caer víctima de la trata de personas de nuevo. Los sobrevivientes de trata necesitan cuidado seguro, integral, informado de trauma para su rehabilitación y reintegración social. Queremos que quienes han sido rescatados de la trata de personas tengan oportunidades de prosperar, y no solo de sobrevivir.

dōTERRA Healing Hands trabaja en alianza con organizaciones encargadas de administrar complejos de cuidados postliberación para víctimas de trata en todo el mundo, con servicios intensivos y especializados, pero tú puedes involucrarte más en los cuidados post-liberación dentro de tu comunidad. Los sitios de apoyo a víctimas de trata suelen requerir recursos adicionales para brindar servicios a las personas que están a su cargo. Llama al sitio más cercano y pregunta qué es lo que más necesitan, organiza recolecciones de recursos en tu comunidad para apoyar y dar alivio a los sobrevivientes. También puedes participar en los programas de igualación de fondos de dōTERRA Healing Hands Foundation® para apoyar los sitios de cuidados post-liberación que operan en tu área y duplicar el impacto. Puedes aprender más sobre el Programa de Igualación de Fondos en doterrahealinghands.org.

Todos tenemos la esperanza de un mundo sin trata. Puede parecer imposible, pero juntos estamos dando grandes pasos. iÚnete a dōTERRA Healing Hands y participa para hacer el bien!





Da un Paseo por los Bosques

Llenos de vida y belleza, los bosques ofrecen un lugar de paz. Su aire claro y limpio te ayuda a hacer una pausa para reflexionar.

Y eso es lo que hace tan especiales a los aceites como el **Abeto Siberiano**, **Abeto de Douglas** y **Northern Escape™**. Estos aceites capturan la esencia del bosque. Con tan solo poner una o dos gotas en el difusor o en tu palma, te sentirás instantáneamente rodeado por el tranquilo aroma de los bosques.

Pero no solo nos tomes la palabra.

dōTERRA®

Guía de productos

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

Métodos de Aplicación

Piel Sensible



Se puede usar aromáticamente



Se puede utilizar sin diluir (directo)



Se puede usar tópicamente



Diluir en piel joven o sensible (sensible)



Se puede usar internamente



Diluir antes de utilizar tópicamente (diluir)

Kits de Inscripción

En dōTERRA queremos que sea fácil obtener todos los esenciales para un hogar y un estilo de vida saludables. Por eso creamos estas colecciones de productos. Ya sea que estés comenzando o quieras renovar tu colección, estos kits de inscripción cuidadosamente elaborados te brindarán las poderosas soluciones de la naturaleza.



Kit Hábitos Saludables

Botellas de 5 mL: Lavanda, Incienso, Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance®, dōTERRA On Guard®, Tangerina

Otros Productos: DigestZen TerraZyme®, dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, Deep Blue® Rub, PB Assist+ **60211500** 125 VP \$260.00 Men. \$195.00 May.



Kit Inicio Saludable

Botellas de 5 mL: DigestZen®, Orégano, dŏTERRA On Guard®, Mezcla Respiratoria dŏTERRA Breathe®, Deep Blue®, Menta, Limón, Lavanda, Incienso, Árbol de Té. Otro Producto: Difusor Pebble™ 60211502 100 VP \$213.33 Men. \$160.00 May



Kit Esenciales para el Hogar

Botellas de 15 mL: Adaptiv®, döTERRA On Guard®, DigestZen®, Mezcla Respiratoria döTERRA Breathe®, Mezcla Estabilizadora döTERRA Balance®, Copaiba, Menta, Lavanda, Limón

Botella de 5 mL: Deep Blue® Otro producto: Difusor Pétalo





Kit Soluciones Simples Botellas de 15 mL: Limón, dōTERRA On Guard, dōTERRA Serenity,

Otro Producto: dōTERRA Deep Blue®

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



Kit Soluciones Naturales

Botellas de 15 mL: Lavanda, Limón, Menta, Incienso, Árbol de Té, Naranja Silvestre, Gaulteria, dōTERRA On Guard®, Mezcla Digestiva DigestZen®, Mezcla Relajante dōTERRA Serenity®, Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe®, Mezcla Estabilizadora doTERRA Balance®, Mezcla para Masaje AromaTouch®

Otros Productos: dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, Aceite de Coco Fraccionado, PB Assist®+, Colección doTERRA On Guard®: Perlas, Pasta dental. Espuma para Manos con 2 Dispensadores, Cápsulas Blandas, Enjuague Bucal, Mezcla Desinfectante, Caja de Madera, Difusor Laluz®, Barra de Vapor dōTERRA® Breathe, Deep Blue® Rub, DigestZen TerraZyme®, Correct-X®, Crema para Manos y Cuerpo de dōTERRA Spa.

60217095 335 VP | \$646.67 Men. | \$485.00 May.

Colección Aromas Esenciales

Botellas de 5 mL: Mezcla Estabilizadora doTERRA Balance®, Citrus Bloom®, dōTERRA On Guard®, Naranja Silvestre, Menta, Mezcla Relajante dōTERRA Serenity®, Mezcla Respiratoria doTERRA Breathe®, doTERRA Cheer®, Adaptiv® Northern Escape

Otro Producto: Difusor Laluz®

110 VP | \$199.33 Men. | \$149.50 May





Para ver otras opciones de kits de inscripción visita doterra.com

Aceites Esenciales Individuales



Arborvitae Aceite Esencial Thuja plicata

49360001 5 mL | 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.



Tanaceto Azul

A 11 P

60203383 5 mL | 80 VP \$113.33 Men. \$85.00 May

r las superficies, la ropa o la piel



Albahaca Aceite Esencial

Ocimum basilicum A 1 0 P

30010001 15 mL | 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May



Cardamomo Aceite Esencial Elettaria cardamomum

A 0 0 | P

49350001 5 mL | 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May



Bergamota Aceite Esencial

Citrus bergamia A T D S

30790001 15 mL | 35 VP \$46.67 Men. \$35.00 May.



Aceite Esencial Cinnamomum cassia

15 mL | 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 May



Pimienta Negra Aceite Esencial

Piper nigrum

41040001 5 mL | 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.



Aceite Esencial

49300001 15 mL | 13 VP \$17.33 Men. \$13.00 May



Abeto Negro Aceite Esencial

Picea mariana **A 1** | **S**

60206220 5 mL | 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.



60209677 15 mL | 36 VP \$48.00 Men.





Cilantro Aceite Esencial

A 0 0 0

41850001 15 mL | 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May



Corteza de Canela

Aceite Esencial Cinnamomum zeylanicum

30030001 5 mL | 24 VP \$32.00 Men

\$24.00 May.



Java Citronela Aceite Esencial Cymbobogon winterianu.

A T | S 60209676





Aceite Esencial Salvia sclarea

Salvia

30420001 15 mL | 36.5 VP \$48.67 Men. \$36.50 May



Aceite Esencial Eugenia caryophyllata A T D D

30040001 15 mL | 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.

Aceites Esenciales Individuales



Copaiba Aceite Esencial



60202178 15 mL | 35 VP \$46.67 Men. \$35.00 May.



Hinoio, Dulce Aceite Esencial

Foeniculum vulgare A T D S





Citrus nobilis **A 0 0 0**





Eucalipto Limón Aceite Esencial

Eucalyptus citriodora



15 mL | 12 VP \$16.00 Men \$12.00 May



Melisa Aceite Esencial Melissa officinalis

A 10 10 10 30850001 5 mL | 100 VP





Granito Francés Aceite Esencial

Citrus aurantium



49520001 15 mL | 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.



Sándalo Aceite Esencial

Santalum alhum **A 1 0 0**

30210001 5 mL | 60 VP \$100.00 Men.

\$75.00 May.



Citrus reticulata

A 0 0 P





E

Semilla de Cilantro

Aceite Esencial Coriandrum sativum



30780001 \$33,33 Men. \$25.00 May.

Incienso

Aceite Esencial

A 0 0 P

15 mL | 63 VP

\$90.67 Men.

\$68.00 May.

Helicriso

Aceite Esencial

Helichrysum italicum

5 mL | 65 VP

\$100.00 Men

Limoncillo

Aceite Esencial

Cymbopogon flexuosus

A 11 (1) (S

15 mL | 10 VP

\$13.33 Men.

\$10.00 May.

Aceite Esencial

Commiphora myrrha

15 mL | 50 VP \$82.67 Men.

Aceite Esencial

A 0 0 P

\$62.00 May

Pirul

Schinus molle

60207016

5 mL | 22 VP

\$29.33 Men.

Aceite Esencial

Santalum paniculatum

41860001

5 mL | 60 VP

\$93.33 Men.

\$70.00 May

Sándalo, Hawaiano

\$22.00 May

30160001

Mirra

30130001

\$75.00 May.

30/10001

30070001

Boswellia carterii, sacra, papyrifera



Ciprés

Aceite Esencial Cubressus sembervirens



60206972 15 mL | 15.5 VP \$20.67 Men. \$15.50 May.



Geranio

Aceite Esencial Pelargonium graveolens



15 mL | 38 VP \$50.67 Men \$38.00 May.



Baya de Enebro Aceite Esencial

Juniperus communis

40200001 5 mL | 19 VP \$25.33 Men. \$10.00 May



Lima

Aceite Esencial Citrus aurantifolia



30870001 15 mL | 13 VP \$17.33 Men.



Orégano

Origanum vulgare

30180001 15 mL | 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.

Aceite Esencial

Anthemis nobilis

30800001

5 mL | 45 VP \$60.00 Men.

\$45.00 May.

Abeto Siberiano

Aceite Esencial

A 0 0 P

Abies sibirica

60203125

\$26.67 Men.

\$20.00 May.

A 10 10 P

Manzanilla Romana



Pachulí Aceite Esencial

Pogostemon cablin

30890001 15 mL | 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May



Rosa

Aceite Esencial Rosa damascena

A T | S

31000001 5 mL | 200 VP \$366.67 Men. \$275.00 May.



Hierbabuena Aceite Esencial Mentha stricata

A T O S



60213450 \$26.00 May



Abeto de Douglas

Aceite Esencial

Pseudotsuga menziesii

A 11 P

31590001

5 mL | 19.5 VP

\$26.00 Men

\$19.50 May

Jenaibre

Aceite Esencial

Zingiber officinale

ATOS

15 mL | 44 VP

\$58.67 Men.

\$44.00 May

Lavanda

Aceite Esencial

Lavandula angustifolia

15 mL | 23 VP

\$30.67 Men.

\$23.00 May Vainilla de

Madagascar

Aceite Esencial

Vanilla blanifolia

A 10 | P

5 mL | 35 VP

\$35.00 May

60218012

30110001

31630001

Eucalipto

Aceite Esencial Eucalyptus radiata



30060001 15 mL | 17 VP \$22.67 Men. \$17.00 May



Toronia

Aceite Esencial Citrus X paradisi



30100001 15 mL | 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May



Limón

Aceite Esencial Citrus limon



30120001 15 mL | 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.





\$19.00 May.



Aceite Esencial Mentha piperita

30190001 15 mL | 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.



Romero Aceite Esencial

Rosmarinus officinalis

30200001 15 mL | 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.



Nardostachys jatamansi **A 1 P**

49510001 5 mL | 49.5 VP \$66.00 Men. \$49.50 May.



Cúrcuma Aceite Esencial

Curcuma longa A 10 0 | P

60206973 15 mL | 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May,



Tangerina Aceite Esencial



49440001 15 mL | 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.



Árbol de Té Aceite Esencial Melaleuca alternifolia

60208340 15 mL | 21 VP \$28.00 Men.

\$21.00 May.



Thymus vulgaris 30220001 15 mL | 29.5 VP \$39.33 Men.'

\$29.50 May.

Tomillo

Aceite Esencial



Aceites Esenciales Individuales



Vetiver Aceite Esencial



30430001 15 mL | 50 VP \$73.33 Men. \$55.00 May.

Ylang Ylang

Aceite Esencial

Cananga odorata

30240001



Naranja Silvestre Aceite Esencial Citrus sinensis

30170001 15 mL | 10 VP \$13,33 Men.

dōTERRA On

Guard+™ en Perlas



Gaulteria Aceite Esencial Gaultheria fragrantissima

Perlas de Menta

ATIS

31620001 15 mL | 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May



Milenrama | Granada Aceite Esencial

Dúo Botánico Nutritivo Activo



60207652 30 mL | 95 VP \$126.67 Men. \$95.00 May.



Aceite de Coco Fraccionado





3.8 fl oz/115 ml | 10 VP \$12.00 May

60210770 1 fl oz/30 mL | 0 VP \$5.67 Men. \$4.25 May.

\$37.00 May.





60208146 125 ct. | 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May



60208147 125 ct. | 12.5 VP \$16.67 Men. \$12.50 May.

0

dōTERRA Tópicos Florales



A 1 P 60207012 roll-on de 10mL | 50 VP \$73.33 Men.

\$55.00 May



Mezcla Tópica

60201812 roll-on de 10mL | 42 VP \$42.00 May.



Mezcla Tópica A 10 P 60200225 roll-on de 10mL | 15 VP

\$20.00 Men.

\$15.00 May.



Magnolia Mezcla Tópica A 11 P

60205420 roll-on de 10mL | 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May



Neroli Mezcla Tópica

60201817 roll-on de 10mL | 47 VP \$62.67 Men. \$47.00 May.



Mezclas de Aceites Esenciales Patentadas



dōTERRA® abōde™ Mezcla Refrescante





Adaptiv® Mezcla Calmante



60209364 \$50.00 Men. \$37.50 May.



60215527 15 mL | 29.5 VP \$39.33 Men. \$29.50 May.



AromaTouch® Mezcla para Masaje 10 P



31200001 15 mL | 28 VP \$37.33 Men \$28.00 May



doTERRA Balance® Mezcla Estabilizadora A 10 | P





doTERRA Breathe® Mezcla Respiratoria



\$24.50 May.

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



Citrus Bliss® Mezcla Vigorizante **A 1 P**



31020001 15 mL | 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.



Citrus Bloom® Mezcla Primaveral



A 1 P 60208812 15 mL | 24.5 VP \$32.67 Men \$24.50 May.



Deep Blue® Mezcla Calmante



5 mL | 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.

60215812

15 mL | 28 VP

\$37.33 Men.

\$28.00 May.



DigestZen® Mezcla Digestiva



\$33.00 May



Elevation Mezcla Jubilosa



31040001 15 mL | 48 VP \$64.00 Men. \$48.00 May



Northern Escape™ Mezcla de Bosque



60215058 15 mL | 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.



dōTERRA On Guard® Mezcla Protectora A T O S

31100001 15 mL | 34 VP 45.33 Men. \$34.00 May.



PastTense® Mezcla para la Tensión



Purify Mezcla Limpiadora

31060001 15 mL | 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May,



doTERRA Serenity® Mezcla Relajante



15 mL | 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.



Slim & Sassy® Mezcla Metabólica



\$26.00 May.



TerraShield® Mezcla Repelente ATIS

60214386 15 mL | 13 VP \$17.33 Men. \$13.00 May.



TerraShield® Mezcla Repelente ATIS

60214387 30 mL | 18 VP \$26.67 Men. \$20.00 May,



Zendocrine®



31460001 15 mL | 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Touch (Kit Aromaterapia Emocional Tópica)

21850001

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



dōTERRA Cheer® Tópico Mezcla Edificante

A 1 P

döTERRA

A 11 P

60200149

roll-on de 10mL | 16.25 VP \$21.67 Men. | \$16.25 May.

Motivate® Tópico

roll-on de 10mL | 15 VP

\$20.00 Men. | \$15.00 May.

Mezcla Alentadora



dōTERRA Console® Tópico Mezcla Reconfortante

A 1 P

dōTERRA

60200150

Passion® Tópico

Mezcla Inspiradora

roll-on de 10mL | 27.25 VP

\$36.33 Men. | \$27.25 May.

60200147 roll-on de 10mL | 24 VP \$32.00 Men. | \$24.00 May.



dōTERRA Forgive® Tópico

Mezcla Renovadora



60200148 roll-on de 10mL | 13 VP \$17.33 Men. | \$13.00 May.



dōTERRA

Peace® Tópico
Mezcla Tranquilizante



60200151 roll-on de 10mL | 20 VP \$26.67 Men. | \$20.00 May.



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

60202944

seis Botellas de 5 mL 150 VP | \$212.00 Men. | \$159.00 May.



döTERRA Motivate®

Mezcla Alentadora



31740001 5 mL | 23 VP \$30.67 Men \$23.00 May.



döTERRA Forgive® Mezcla Renovadora

A T | S 31750001 5 mL | 20 VP \$26.67 Men

\$20.00 May



dōTERRA Cheer®

Mezcla Edificante



31720001 5 mL | 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.

döTERRA

Console®

A 1 P

31730001 5 mL | 37 VP

\$49.33 Men.

\$37.00 May

Mezcla Reconfortante



döTERRA Passion® Mezcla Inspiradora

A T | S



31760001 5 mL | 42 VP \$56.00 Men \$42.00 May.



döTERRA Peace®

Mezcla Tranquilizante

A 1 P

31710001 5 mL | 30 VP \$40.00 Men \$30.00 May.

Aceites Esenciales Tópicos



döTERRA Breathe® Mezcla Tópica

A 0 | **0**

60200192 roll-on de 10mL 14 VP \$18.67 Men. \$14.00 May.



Copaiba

Mezcla Tópica **A 0** | **0**

60219176 roll-on de 10mL \$30.67 Men. \$23.00 May



DigestZen® Mezcla Tópica



60214815 roll-on de 10mL \$29.33 Men.



Incienso Mezcla Tópica **A 0** | **0**

60200224 roll-on de 10mL \$60.67 Men.

\$45,50 May



Lavanda Mezcla Tópica

A 0 | **0** 60200225





60200227 roll-on de 10mL \$19.33 Men \$14.50 May



roll-on de 10mL \$19.33 Men. \$14.50 May



Árbol de Té Mezcla Tópica

60208343 roll-on de 10mL 12.5 VP \$16.67 Men

\$12.50 May.



60214274 oll-on de 10mL 6 VP 34.67 Men \$26.00 May.



\$22.00 May

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



ClaryCalm® Mezcla Mensual para Muieres

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



Mezcla Tópica

HD Clear®

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







roll-on de 10mL 34.5 VP \$46.00 Men. \$34.50 May

Kits de Aceites Esenciales



döTERRA Anchor Mezcla Afianzadora

A 10 P

60203245 5 mL | 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.



döTERRA Align

Mezcla Centradora

A 1 P

60203246 5 mL | 17 VP \$22.67 Men. \$17.00 May



dōTERRA Arise Mezcla lluminadora

A 1 P

60203247 5 mL | 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 whl

60203244

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



dōTERRA Kids Collection (Colección para Niños)

siete botellas de roll-on de 10 mL 90 PV | \$140.00 rtl | \$105.00 whl



Introductory Kit (Kit Introductorio)

60202952

tres botellas de 5 mL: Lavanda, Limón, Menta 15 VP | \$26.67 Men. | \$20.00 May.





60206633 roll-on de 10mL | 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May



60206635 roll-on de 10mL | 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.



Calmer® Mezcla Calmante

A 11 P

60206632 roll-on de 10mL | 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 May.



Tamer®

Mezcla Digestiva



60209356 roll-on de 10mL | 15 VP \$20.00 Men \$15.00 May.



Brave®

Mezcla del Valor



60206618 roll-on de 10mL | 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.





60206654 roll-on de 10mL | 14 VP \$18.67 Men. \$14.00 May.



Steady®

Mezcla Estabilizadora



60206617 roll-on de 10mL | 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.



Family Essentials Kit (Kit Esenciales para la Familia)

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

Productos doTERRA On Guard®





dōTERRA On Guard

Mezcla Protectora



31100001

roll-on de 15 mL | 34 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.



dōTERRA On Guard+™ Perlas

60208146

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

Espuma para Manos dōTERRA On Guard con 2 dispensadores

29070004

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

dōTERRA On Guard

Mezcla Tópica

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

dōTERRA On Guard

Grageas Protectoras para la Garganta

34050001

30 grageas | 10 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.

Espuma para Manos dōTERRA On Guard

Dispensador Individual

38010001

16 fl oz/473 mL | 15 VP \$23.33 Men. \$17.50 May.

dōTERRA On Guard

Mezcla Desinfectante

60201944

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

dōTERRA On Guard

Pasta Dental Blanqueadora Natural

60205476

4.2 oz/125g | 5 VP \$11.33 Men. \$8.50 May.

Espuma para Manos dōTERRA On Guard

Paquete de Dos Dispensadores

3802000

2 x 16 fl oz/473 mL | 25 VP \$40.00 Men. \$30.00 May.

Toallitas para Manos dōTERRA On Guard™

60214043

20 toallitas | 5 VP \$14.33 Men. \$10.75 May.

döTERRA 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

Detergente para Ropa

39020001

32 fl oz/947 mL | 20 VP \$36.67 Men. \$27.50 May.

dōTERRA On Guard+™

Cápsulas Blandas

35420001

60 cápsulas blandas vegetarianas | 225 VP \$34.67 Men. \$26.00 May.

dōTERRA On Guard

Enjuague Bucal

60203185

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

dōTERRA On Guard

Limpiador Concentrado

38140001

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

Colección Milenrama | Granada



Colección Milenrama | Granada

60210469

150 VP | \$233.33 Men. | \$175.00 May.

Milenrama | Granada

Dúo Nutritivo Botánico Activo



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.

rabricadas con capsulas vegetales libres de sls

Milenrama | Granada

Suero Renovador Corporal

60209352

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



dōTERRA® Sistema Adaptiv®

Sistema Adaptiv

60211472

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



60209364 botella de 15 mL | 37.5 VP \$50.00 Men. \$37.50 May.

Adaptiv Tópico Mezcla Calmante Tópico



60209357

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

Fabricadas con cápsulas libres de sls







Bebé dōTERRA

Bebé dōTERRA

Crema Antisarpullido

60201362

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

Bebé dōTERRA

Jabón para cabello y piel

60201361

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

Productos Deep Blue®



Deep Blue

Mezcla Calmante



60200143

botella de 5 mL | 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.

Barra Deep Blue™ +

Copaiba 60213108

1.69 oz/ 48 g | 20 VP \$32.67 Men. \$24.50 May.

Deep Blue Rub

Crema Calmante

38900001

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

Deep Blue Rub

38950001 10 muestras de 2 mL | 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 | 40 VP \$45.00 May.



Fabricadas con cápsulas libres de sls



Cuidado del Cabello



dōTERRA Protecting Shampoo

(Champú Protector)

16.9 fl oz/500 mL | 20 VP \$32.67 Men. \$24.50 May.

dōTERRA Daily Conditioner

(Acondicionador Diario)

60208441

16.9 fl oz/500 mL | 20 VP \$32.67 Men. \$24.50 May.

döTERRA Leave-in Conditioner

(Acondicionador Sin Enjuague)

8 fl oz/237 mL | 15 VP \$24.67 Men. \$18.50 May.



dōTERRA Hair Care Travel Trio

(Trio para Viaje)

60210084

3.4 fl oz/100 mL | 20 VP \$39.33 Men. \$29.50 May.

Productos dōTERRA Breathe®



dōTERRA Breathe Mezcla Respiratoria



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

doTERRA® Breathe

Barra de Vapor

60200878

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

doTERRA Breathe

Grageas Respiratorias

35460001

30 grageas | 10 VP \$16.00 Men.

döTERRA Breathe

Mezcla Tópica

60200192

roll-on de 10 mL | 14 VP \$18.67 Men. \$14.00 May







Salud Infantil



dōTERRA a2z Chewable™

34500001

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

PB Assist® Jr

IQ Mega®

30 sobrecitos | 20 VP \$32.67 Men. \$24.50 May. \$34.50 May.

34490001 150 mL | 30 VP \$46.00 Men.

Productos dōTERRA Serenity®



doTERRA Serenity Softgels

Complejo Tranquilizante en Cápsulas

34390001

60 cápsulas blandas vegetarianas | 17 VP \$28.67 Men. \$21.50 May.



doTERRA Serenity Mezcla Relajante

49530001

botella de 15 mL | 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.

doTERRA Serenity

Combo

60200524

botella de 15 mL y 1 botella con cápsulas blandas | 40 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.

doTERRA Spa



Total doTERRA® Spa Kit

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

85 VP | \$160.00 Men. | \$120.00 May.

Kit Básico dōTERRA Spa

Crema para Manos y Cuerpo, y Jabón Corporal

60200499

17 VP \$30.67 Men. \$23.00 May.

Mantequilla Corporal Reabastecedora

37470001

\$23.33 Men. | \$17.50 May.

7 oz/198 g

Bálsamo Labial Original

60207651 0.16 oz/45 g 5 VP

\$8.67 Men \$6.50 May

Barra de Baño Humectante

37450001

4 oz/113 g 5 VP

\$9.00 Men. | \$6.75 May.

Paquete de 3 37560001

tres de 4 oz/113 g

\$19.33 Men. | \$14.50 May.

Kit de Lujo dōTERRA Spa

Estregador Corporal, Máscara de Arcilla, Mantequilla Corporal

60200502

\$56.00 Men \$42.00 May.

Mezcla Hidratante Corporal

60205662

4.2 fl oz/125 mL \$33.33 Men. | \$25.00 May

Bálsamo Labial Herbal

60207653 0.16 oz/45 g

5 VP \$8.67 Men. \$6.50 May.

Jabón de Baño Citrus **Bliss**

60202779 4 oz/113 g

\$9.00 Men. | \$6.75 May. Paquete de 3

60208924 tres de 4 oz/113 g \$19.33 Men. | \$14.50 May.

Máscara de Arcilla Desintoxicante

37490001

4 oz/113.4 q 12 VP \$19.33 Men. \$14.50 May.

Crema de Manos Citrus Bliss

37500001

2.5 fl oz/75 mL \$9.27 Men. | \$6.95 May.

Bálsamo Labial Tropical

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

Jabón de Baño dōTERRA Balance™

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

Paquete de 3 60213577

tres de 4 oz/113 g \$19.33 Men. | \$14.50 May.

Exfoliante Corporal

Jabón Corporal

Refrescante

8.45 fl oz/250 mL

Crema para Manos y

tres de 6.7 fl oz/200 mL

\$50.67 Men. | \$38.00 May.

3746001

\$17.00 Men

\$12.75 May.

Cuerpo

60200498

Paquete de 3

10 VP

37480001 8 fl oz/226 g 15 VP

\$26.00 Men \$19.50 May

Crema para Manos y Cuerpo

37510001

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

Variedad de Bálsamos Labiales

Paquete de 3 37570001 tres de 0.16 oz/45 g

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

Jabón de Baño dōTERRA Serenity™

60201092 4 oz/113 g 5 VP

\$9.00 Men. | \$6.75 May. Paquete de 3

60201595 tres de 4 oz/113 g \$19.33 Men. | \$14.50 May

Salud de la Mujer



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Kit de Salud de la Mujer

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

ClaryCalm® Mezcla Mensual para Mujeres

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

Complejo Esencial Fitoestrógeno

35260001

60 cápsulas | 34 VP | \$50.00 Men. | \$37.50 May.



Complejo Esencial Oseonutritivo

35240001

120 cápsulas | 12 VP | \$23.33 Men. | \$17.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Cuidado Personal



Desodorante Natural con Aceite Esencial dōTERRA Balance®

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

\$8.75 May.





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

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



Cuidado de la Piel



HD Clear® Mezcla Tópica

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

HD Clear Kit

42700001 \$61.33 Men. \$46.00 May.

HD Clear Loción Facial

49410001 1.7 fl oz/50 mL | 28 VP \$32.00 May.

HD Clear Espuma para Lavado Facial

49420001 1.7 fl oz /50 mL | 18 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.



Colección Veráge®

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

1.7 fl oz /50 mL | 16 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.

Suero Hidratante Veráge

37400001 .5 fl oz/15 mL | 50 VP \$77.33 Men. \$58.00 May.

Humectante Veráge

37410001 1 fl oz/30 mL | 22 VP \$34.67 Men. \$26.00 May

Tónico Veráge

Limpiador Facial Vérage

37380001 2 fl oz /60 mL | 20 VP \$29.33 Men. \$22.00 May

Cuidado de la Piel



Sistema Cuidado de la Piel

Cuidado Esencial de la Piel - Limpiador Facial, Exfoliante Vigorizante, Crema Humectante Antienvejecimiento, Suero Reafirmante, Tónico Reductor de Poros, Gel Blanqueador, Crema Hidratante, Crema para Antienvejecimiento para Ojos

60203184

200 VP | \$275.33 Men. | \$206.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Limpiador Facial

60201753

4 fl oz/118 mL | 12 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Gel Blanqueador

60210008

1 fl oz/30 mL | 30 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel **Exfoliante Vigorizante**

60201773

2.5 fl oz/70g | 15 VP \$23.33 Men. \$17.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Hidratante

60201774

1.7 fl oz/48g | 30 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Suero Reafirmante

60201752

1 fl oz/30 mL | 40 VP \$58.67 Men. \$44.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel **Tónico Reductor de Poros**

60201772

4 fl oz/118 mL | 17 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Antienvejecimiento para Ojos

60201776

0.5 fl oz/15 mL | 40 VP \$56.00 Men \$42.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Humectante Antienvejecimiento

60201750

1.7 fl oz/50 mL | 30 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.



Sistema Facial Reveal

37340001

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



Kit de Limpieza y Restauración

dôTERRA Lifelong Vitality Pack® Cápsulas Blandas de Zendocrine®, Complejo Zendocrine, DigestZen TerraZyme®, GX Assist®, PB Assist®, Cápsulas Blandas DDR Prime®, aceite esencial de Limón.

60209897

175 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 Alpha 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 doTERRA Lifelong Vitality Pack

(Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)

Suplementos Dietéticos que Incluyen Alpha 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 Pack®

(Paquete Vitalidad Vitalicia Sobrecitos de Uso Diario)

Suplementos Dietéticos que Incluyen Alpha CRS®+, Microplex VMz® y xEO Mega®

205416

60 sobrecitos para 30 días | 60 VP | \$115.33 Men. | \$86.50 May.



Microplex VMZ® Complejo Nutritivo

60213169

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



-abricadas con capsulas vegetales libres de sls



xEO Mega® Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

60219195

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



Fabricado con cápsulas blandas de vEO



vEO Mega® Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

34480001

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



Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos

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



Fabricadas con cápsula vegetales libres de sls



Mito2Max® Complejo para la Energia y la Resistencia

34350001 | 60 cápsulas vegetales 34.5 VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sis



Vegan Microplex VMz® Complejo Nutritivo - Fórmula Vegana

60213210 | 120 cápsulas vegetales 39.5 VP | \$66.00 Men. | \$49.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Programa de Bienestar Personalizado



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



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



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



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



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

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



Microplex VMz® 10 VP | \$22.50



xEO Mega® 10 VP | \$22.50



Mito2Max® 10 VP | \$22.50



Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico) 10 VP | \$22.50



DigestZen TerraZyme® 10 VP | \$22.50



PB Assist®+ 10 VP | \$22.50



Kit para Niños (IQ Mega® y dōTERRA a2z Chewable™)



Slim & Sassy®



Slim & Sassy Mezcla Metabólica **A00** 31370001 botella de 15 mL | 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May.



Slim & Sassy Cápsulas Blandas

34270001 90 cápsulas blandas vegetarianas| 31.5 VP \$48.00 Men. \$36.00 May





Slim & Sassy® Chicle Metabólico

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

Salud Digestiva









DigestZen Terrazyme®

Complejo Enzimatico Digestivo 35110001

90 cápsulas vegetales | 30 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.



PB Assist®+

Fórmula probiótica Defensora

35160001 30 cápsulas vegetales | 34.5 VP \$52.67 Men.

\$39.50 May.

GX Assist®

Fórmula Limpiadora Gastrointestinal

35040001

60 cápsulas blandas | 22 VP \$34.67 Men. \$26.00 May









DigestZen®

Mezcla Digestiva

60214361

botella de 15 mL | 33 VP \$44.00 Men \$33.00 May.



Tabletas Masticables

60214446

100 tabletas masticables | 10 VP \$18.67 Men. \$14.00 May.



Cápsulas Blandas de Menta

60209244

60 cápsulas blandas | 15 VP \$24.00 Men. \$18.00 May









Zendocrine®

Mezcla Desintoxicante



31460001

botella de 15 mL | 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.

Zendocrine® Cápsulas **Blandas**

Mezcla Desintoxicante

34280001 60 cápsulas blandas vegetarianas | 21 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.



Zendocrine®

Complejo Desintoxicante

35120001

60 cápsulas vegetales | 20 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.



libres de sls









DigestZen® Cápsulas Blandas

60209021

60 cápsulas blandas vegetarianas | 15 VP \$26.00 Men. \$19.50 May



Grageas de Jengibre

60203181

30 grageas | 10 VP \$16.00 Men. \$12.00 May

Cápsulas Vegetales

34100001

160 cápsulas HPMC | o VP \$4.00 May

Suplementos Especializados

DDR Prime®

60207092 botella de 15 mL 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.

DDR Prime® Cápsulas Blandas

34410001 60 cápsulas suaves | 40 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.



blandas vegetarianas

TriEase® Cápsulas **Blandas**

Mezcla Estacional 49310001

60 cápsulas blandas | 20 VP \$23.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas

Deep Blue Polyphenol Complex®

(Complejo Polifenólico)

34360001 60 cápsulas vegetales | 40 VP \$60.00 Men \$45.00 May.



Copaiba Cápsulas Blandas

60205764 60 cápsulas blandas | 30 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.









Productos dōTERRA® abōde™



Mezcla Refrescante abode

A 1 P

60217576 15 mL | 24.5 VP \$32.67 Men. \$24.50 May.



abōde Espuma para Manos Infundido con Citrus Bloom®

60216472

8 oz/237 mL | 14 VP \$26.67 Men. \$19.50 May.



abōde Loción para Manos Infundido con Citrus Bloom®

60216475

10 oz/396 mL | 15 VP \$24.67 Men. \$18.50 May.



abōde Cápsulas de Detergente para Lavavajillas

60216473 24 unidades | 10 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.



abōde Cápsulas de Detergente para Lavandería

60216474

45 unidades | 14 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.



abōde Spray Multiusos Concentrado

60216476

1 fl oz | 7 VP \$11.67 Men. \$8.75 May.



abode Jabón para Trastes

60217386

16 fl oz | 8 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.



abōde Dispensador para Loción de Manos

60217569

10 fl oz/296 mL | 0 VP \$11.33 Men. \$8.50 May.



abode Dispensador de Espuma para Manos

60217522

16 fl oz/473 mL | 0 VP \$11.33 Men. \$8.50 May.



abōde Dispensador para Spray **Multiusos Concentrado**

60217546

10 fl oz/296 mL | 0 VP \$11.33 Men. \$8.50 May.



abōde Dispensador de Jabón para Trastes

Incluye boquilla de vertido y accesorio de bombilla 60217590

16 fl oz/473 mL | 0 VP \$11.33 Men. \$8.50 May.

dōTERRA® Nutrición



Proteína de Vainilla y Chocolate

Vainilla | 20 porciones | 25 VP \$52.67 Men. \$39.50 May.

Chocolate | 20 porciones | 25 VP \$52.67 Men. \$39.50 May.



Proteína Vegana

60207067

20 porciones | 25 VP \$52.67 Men. \$39.50 May.



Greens (Frutas y Verduras)

60213600

30 porciones | 20 VP \$38.00 Men. \$28.50 May.



Fiber (Fibra)

60207065

30 porciones | 14 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.



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

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

dōTERRA Hope® Tópico

60200879

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

Difusores doTERRA



Difusor Laluz® con aceites de Menta y Naranja Silvestre

60217554 \$78.67 Men. \$59.00 May.



Difusor Roam®

60213424 o VP \$69.33 Men. \$52.00 May.



Humidificador Aroma Dawn®

60213449 o VP \$72.00 Men. \$54.00 May.



Kit Esenciales de Pétalo

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



Difusor portátil Pilōt®

o VP \$50.00 Men. \$37.50 May.



Difusor Volo™ color Mármol 60210546 \$78.67 Men \$59.00 May

60210545 o VP \$78.67 Men. \$59.00 May.

Difusor Volo™ color Ónix

Florida: SE PUEDE OBTENER UNA COPIA DEL REGISTRO OFICIAL Y LA INFORMACIÓN FINANCIERA EN LA DIVISIÓN DE SERVICIOS DEL APROBACIÓN NI RECOMENDACIÓN POR PARTE DEL ESTADO. Registro #: CH48280.

Maryland: Se puede solicitar copia de los estados financieros actuales de doTERRA 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

Michigan: Registro # 55179

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

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.

