

dōTERRA® PRIMAVERA / VERANO 2020
SÓLO PARA USO EN LOS ESTADOS UNIDOS

REVISTA
LIVING

Ciencia **8**
Buscando la Paz

TAMBIÉN INCLUIDOS EN ESTE NÚMERO

Reportaje Especial para Niños **18**
Creando Diversión para el Verano

dōTERRA Healing Hands Foundation® **44**
Operación Black Mamba

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



Rosa de Damasco
Kazanlak, Bulgaria



08 **Ciencia:**
Buscando la Paz



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



18 **Reportaje Especial para Niños:**
Creando Diversión para
el Verano



44 **dōTERRA Healing Hands Foundation®:** Operación Black Mamba

En este número tenemos:

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

14 **Apoiando el Desempeño:**
Nneka Ogwumike

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

26 **Hogar:**
Buscando la Conexión

30 **Belleza:**
Bellamente Hidratada

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

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

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

53 **dōTERRA®**
Guía de Productos

\$37.50

Conoce Tu Pilōt

El nuevo Difusor Pilōt™ nació para volar. Está listo para difundir tus aceites esenciales favoritos cuando quieras, donde quieras.



Portátil



Recargable



4 horas de difusión
continua u 8 horas de
difusión intermitente



Creado de manera
responsable
con materiales
ecoamigables



Garantía de 12
meses—si hay algún
desperfecto, lo vamos
a arreglar



Adaptador para carro
de puerto dual USB 2A
y estuche incluidos

En el Valle de las Rosas

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

¿Por qué Bulgaria?

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

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

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

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

Cosechando Campos de Rosas

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

Desde principios de mayo, la cosecha de la rosa domina el panorama social y económico del Valle de las Rosas durante semanas. Familias y amigos se unen para ayudar a los agricultores a obtener su cosecha anual. En total, se contratan más de 50.000 cosechadores para recolectar las rosas durante este corto periodo en que el volumen de aceite esencial alcanza su máximo. Aunque la tecnología agrícola ha revolucionado la forma en que se cosechan muchos cultivos, las rosas siguen cosechándose prácticamente de la misma manera que hace cientos de años, a mano, una adorada flor a la vez.

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

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

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

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

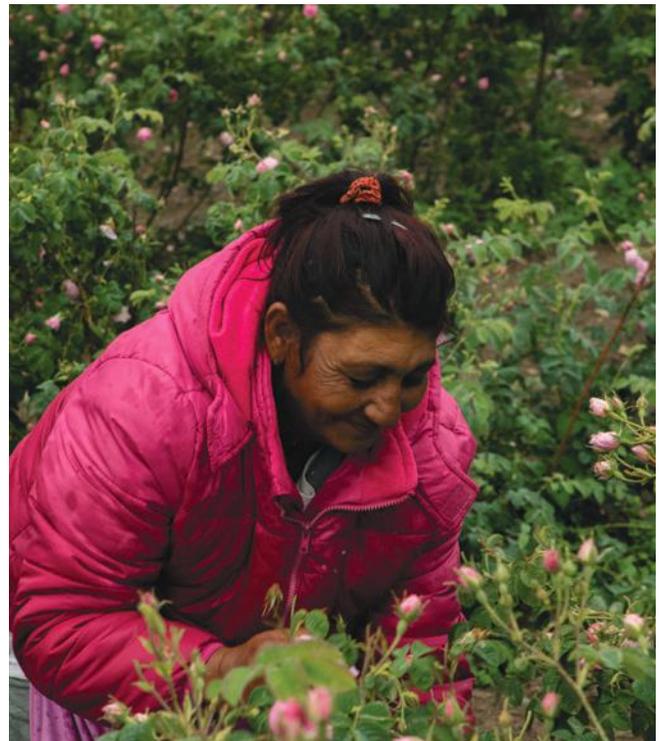
El Festival de la Rosa

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

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

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

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



La Siguiente Cosecha

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

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



Escanéame

̄
PROMO

**Aceite Esencial
Destacado**

Rosa



Rosa Damascena

Método de Destilación: Destilación a vapor

Descripción Aromática: Floral, dulce, terroso

Parte de la Planta: Flor

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

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

Dato Curioso

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

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

Cómo Utilizar el Aceite Esencial de Rosa

Uso Tópico

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

Uso Aromático

- + Comienza el día con aceite de **Rosa**. Difunde este aceite por la mañana para ayudar a promover sentimientos de energía y vitalidad.
- + Utilízalo como fragancia personal. Aplícala en cuello y muñecas para llevar esta lujosa fragancia contigo durante todo el día.

Buscando la Paz:

Adaptiv™ y la Importancia de la Consciencia

—

Buscar la paz y adaptarnos para lograr el máximo en cada temporada se trata de ser proactivo con el bienestar mental, y es más sencillo y científicamente validado que nunca antes cuando se enfoca en la consciencia.

¿Qué es la Consciencia?

Suena como algo simple, y en teoría lo es, pero en la práctica es difícil. Ser consciente significa estar presente a un nivel elevado, agudamente consciente del ambiente y de lo que estás haciendo, pero también capaz de responder a lo que te rodea. Para algunos, este elevado nivel de consciencia es natural, pero para otras personas, hay que desarrollarlo. Existen muchas mejores prácticas para cultivar la capacidad de estar presente.

1. Respiración: Estar consciente comienza enfocando la atención en las actividades más fundamentales de la vida. La respiración es innata, pero respirar de manera efectiva no. Uno de los primeros pasos para mejorar la consciencia es identificar cuando inhalamos y exhalamos intencionalmente. Al enfocar toda nuestra atención en la función humana más básica de todas, la respiración, podemos elevar nuestra consciencia del presente.



2. Meditar: Hay muchos métodos de meditación, y todos tienen como meta final alcanzar un estado mental compuesto y balanceado. La clave, es ponernos en un ambiente y en una posición donde la concentración, la observación y la consciencia sean nuestro enfoque. Busca un lugar tranquilo y silencioso donde te puedas sentar, establece un límite de tiempo, y mantén tu mente enfocada en tu respiración, atento a cuándo y dónde viaja tu mente.

3. Movimiento: La consciencia también incluye la conexión mente cuerpo. La combinación de un alto nivel de consciencia con actividad física es una de las maneras más efectivas de desarrollar un sentido más sólido del ser y de promover el bienestar general. El yoga es esencialmente el estado de conexión entre mente y cuerpo, y la investigación clínica ha demostrado que al practicar yoga de manera regular podemos ayudar e incrementar la calidad de vida emocional y psicosocial¹. Enfócate en tu respiración y la conexión entre tu mente y cuerpo cuando pasas de un movimiento a otro. Observa tus sentimientos, observa a dónde viaja tu mente en lugar de reaccionar a ello, mientras realizas cada posición.

Escuchar música nos puede ayudar a cambiar hacia la red neural predeterminada y estar más en sincronía con el presente.

La Ciencia detrás de la Consciencia

Una de las áreas más polémicas de la ciencia moderna es la evaluación científica de los beneficios de la consciencia. Dependiendo de la base de datos de la investigación, podemos encontrar que en 1997 hubo menos de una docena de estudios clínicos para evaluar la consciencia; de acuerdo con PubMed, ahora hay casi 500². Los efectos sobre la salud psicológica son profundos y ahora se están investigando ampliamente. Una revisión realizada en 2019 mostró fuerte evidencia de los beneficios que tiene la consciencia sobre los marcadores de salud mental y la calidad de vida en general³.

Es interesante observar que la evidencia de beneficios físicos es igualmente sólida. Un estudio clínico reciente realizado en Harvard encontró que una meditación consciente induce una potente expresión genética, posiblemente ayudando a modular una respuesta inflamatoria saludable, un metabolismo saludable de la glucosa e incluso ritmos circadianos⁴. Una revisión y un meta análisis de estudios clínicos de 2016 sobre la consciencia como terapia para el dolor encontró evidencia de beneficios positivos, y un riesgo mucho menor de eventos adversos comparado con tratamientos alternativos⁵.

La consciencia es una búsqueda extremadamente individual, pero hay diferentes elementos que te pueden ayudar en el camino. Encuestas recientes sugieren que hasta un tercio de los adultos de Estados Unidos han utilizado alguna aplicación móvil para meditación guiada⁶. La evidencia clínica demuestra que escuchar música nos puede ayudar a entrar a nuestra red neural predeterminada y estar más en sincronía con el presente⁷. Otra evidencia clínica sugiere que los suplementos regulares del neurotransmisor GABA, como las **Cápsulas Adaptiv™**, pueden ayudar a mejorar los biomarcadores de tranquilidad⁸. Y, como han demostrado resultados clínicos recientes, el complemento perfecto para la meditación consciente puede ser el uso aromático de aceites esenciales⁹.

¿Cómo puedo Incorporar Adaptiv en Mi Rutina de Consciencia?

La **Mezcla Calmante de Adaptiv** se formuló específicamente para ser tu compañera aromática ante los factores de estrés de la vida diaria. Ésta es una combinación exclusiva de aceites esenciales conocidos por sus propiedades calmantes que ofrece el complemento aromático perfecto para las acciones conscientes. Pero el **Sistema Adaptiv** no se limita al uso aromático de aceites esenciales; **Adaptiv Tópico** es ideal para la aplicación tópica, las **Cápsulas Adaptiv** ofrecen soporte dietético, mientras que la **aplicación de Adaptiv** facilita el desarrollo de una rutina de consciencia diaria. Ésta es una aplicación auto-guiada e intuitiva que facilita el viaje hacia la consciencia al presentarte ejercicios de meditación, sesiones guiadas, bioretroalimentación y seguimiento de desempeño. Esta aplicación está diseñada para ayudarte a identificar los factores de estrés de tu vida y ayudarte a desarrollar las habilidades correctas de consciencia para poder lidiar con ellos.

El **Sistema Adaptiv** se diseñó específicamente para ayudarte en el viaje hacia una consciencia elevada. Respirar, meditar y avanzar hacia el bienestar mental y físico de por vida.

3 mejores prácticas para cultivar tu capacidad de estar en el presente:



Respirar



Meditar



Moverte

Referencias

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.

6. Zantal-Weiner, A. (2018). Million-dollar mindfulness: How many people use meditation apps? Hubspot. Retrieved from <https://blog.hubspot.com/marketing/million-dollar-mindfulness-meditation-apps>.

7. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto-insular cortex in switching between central-executive and default-mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(34), 12569–12574.

8. Yoto, A., et al. (2012). Oral intake of γ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*, 43(3), 1331–1337.

9. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from *Satureja* genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 121–125.

El Sistema Adaptiv™ de dōTERRA

Presentando la Nueva Aplicación de Adaptiv

La nueva **aplicación Adaptiv** es una herramienta innovadora que reúne tres elementos que te ayudarán a elevar tu vida: el poder de los aceites esenciales, los hábitos diarios y la medición. Juntos, estos elementos conforman el **Sistema Adaptiv**.



1

Desbloqueando el poder de los aceites esenciales

Los productos del **Sistema Adaptiv**, la **Mezcla Calmante Adaptiv**, **Adaptiv Tópico** y las **Cápsulas de la Mezcla Calmante Adaptiv**, son poderosos por sí mismos, pero si estás listo para llevar tu experiencia **Adaptiv** al siguiente nivel, entonces, la combinación de estos productos con otros hábitos saludables te ayudará a elevar verdaderamente tu vida. Cuando los aceites esenciales se utilizan junto con la nueva **aplicación de Adaptiv**, podrás utilizar hábitos diarios como la meditación consciente y un diario de gratitud para transformar un día normal en algo mucho mejor.

2

Práctica de hábitos diarios

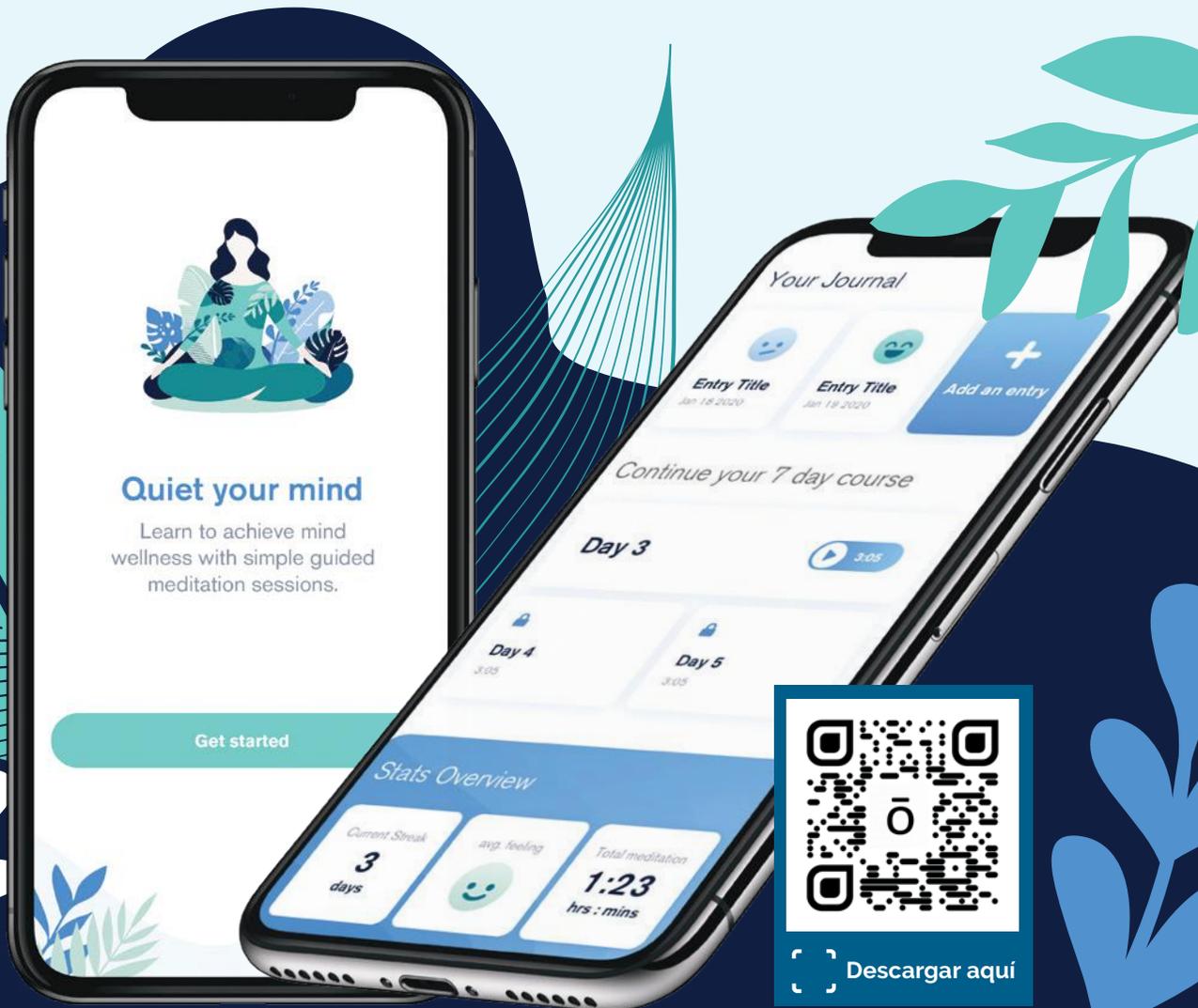
Una parte importante del bienestar mental es la práctica de hábitos diarios que te dan tiempo para hacer una pausa, respirar y pensar en cómo te sientes. La **aplicación de Adaptiv** te ofrece sesiones de meditación simplemente guiadas que te ayudarán a calmar tu mente, sin importar qué tan ocupado estés. Esta aplicación también te ayuda a expresar gratitud y reflexionar sobre tus sentimientos gracias a las entradas en el diario digital. Con el tiempo, estos hábitos diarios tendrán un impacto significativo sobre tu salud.

3

Medir para mejorar

¿Cómo puedes saber que estás desarrollando una mente saludable? La respuesta es la medición. Si cada día tomas un poco de tiempo para cuidar tu mente y reflexionar sobre cómo te sientes, necesitarás una valoración exacta para comparar un momento específico de hoy con tus sentimientos de ayer, la semana pasada o el mes pasado. Cuando se trata de alcanzar el bienestar mental, es necesario incrementar la consciencia emocional. ¿Qué cosas consumen tu atención cada día?, ¿qué es lo que te hace sentir de esa manera? Al comparar tus emociones diarias con el basal, podrás juzgar de manera exacta tu bienestar mental y determinar por qué te estás sintiendo mejor o peor el día de hoy comparado con otro día previo.

Algunas herramientas que contribuyen a una vida elevada incluyen incorporar productos naturales, practicar hábitos diarios de consciencia y medir tu estado mental y emocional. Cuando todos estos elementos se unen, el Sistema Adaptiv te puede ayudar a escalar cualquier montaña y aumentar tu confianza en ti mismo conforme caminas por tu trayecto.





Nneka Ogwumike

Buscando el Balance dentro y fuera de la Cancha

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

Logros Personales

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Puedes lograrlo con Un Poco de Ayuda de Tus Amigos

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

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

conexiones positivas. Lograr metas juntos y echarse porras unos a otros es la receta perfecta para la amistad.

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

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

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

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

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



Cómo unir la amistad con la buena condición

Jennifer Pansa

Distribuidora e Instructora de Yoga

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

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

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

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

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



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

Creando Diversión para el Verano

Ya llegó la época del año que tus hijos han estado esperando: iverano! Una estación de días de flojera, noches tranquilas y (su parte favorita) nada de tarea. Estar de vacaciones es el sueño de todos los niños, pero deja a los padres pensando en qué pueden hacer para mantener esas pequeñas manitas ocupadas. Si usas algunos de tus aceites esenciales favoritos, no tendrás demasiados problemas en mantener a tus niños entretenidos con estas sencillas ideas de cosas que pueden hacer en casa.

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



Plastilina de Aromaterapia

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

Ingredientes:

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

Instrucciones:

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

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

Bomba para la taza del baño

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

Ingredientes:

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

Instrucciones:

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

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

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

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

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

Para usar:

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





Burbujas

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

Ingredientes:

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

Instrucciones:

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

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

Experiencias de Apoyo

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

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

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



Para prepararse

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



Para hacer una pausa

- 3 gotas de Menta
- 3 gotas de Naranja Silvestre



Para encontrar la luminosidad

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

Cocina bocadillos veraniegos naturales

No importa si los niños están paseando en bicicleta o jugando con los rociadores del patio trasero, todas las actividades veraniegas son mejores cuando hay refrigerios. Aquí hay algunas recetas sencillas con aceites esenciales deliciosos que toda la familia podrá disfrutar.



Palomitas de maíz con dōTERRA On Guard®

Si buscas el refrigerio perfecto para una noche de películas en el patio o para la siguiente excursión de la familia, esta receta de palomitas es justo lo que buscas.

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 taza de granos de maíz | 5 a 6 gotas de Mezcla dōTERRA On Guard |
| ¼ de taza de aceite de coco refinado | 2 a 3 gotas de aceite de Canela |
| ¼ de taza de jarabe de maple puro | Rocía con canela y sal al gusto |

Instrucciones

1. Revienta los granos de maíz con aire caliente en un tazón grande.
2. Derrite el aceite de coco. Agrega el jarabe de maple y los aceites esenciales.
3. Vacía la mezcla sobre las palomitas, mezcla y cubre bien.
4. Rocía con canela molida y sal.
5. Mezcla bien y disfruta.

Raspado cítrico de fresa

Los raspados son básicos para el verano. Con esta receta, podrás controlar la cantidad de azúcar que toman tus hijos.

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 2 tazas de limonada fresca | 4 gotas de aceite de Lima |
| 1 taza de fresas congeladas | 3 tazas de hielo |
| 1 limón, el jugo | 3 cucharadas de azúcar blanca |
| 4 gotas de aceite de Limón | (o ½ cucharadita de stevia) |

Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta que esté suave o tenga la consistencia deseada.

Nota: Para una consistencia más similar a un batido, agrega 2 tazas de fresas y 2 tazas de hielo. Vacía en los vasos y a disfrutar.

Consejo: Si quieres una versión más dulce del batido, omite el jugo de limón fresco o agrega más endulzante.





Sándwich de mantequilla de cacahuete, canela y granola

Este pequeño refrigerio es una alternativa saludable al clásico sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada, que mantendrá el estómago de los chicos lleno hasta la hora de comer.

Ingredientes:

1 a 2 manzanas

½ taza de mantequilla de cacahuete natural

½ taza de granola

1 gota de aceite de **Canela**

Instrucciones:

1. Quita el corazón a las manzanas y córtalas en rodajas que servirán para hacer los sándwiches.
2. En un tazón, mezcla la mantequilla de cacahuete, la granola y el aceite esencial.
3. Coloca un poco de mezcla entre dos rebanadas de manzana o sírvela como dip.

Consejo: Si no vas a servir el sándwich de inmediato, remoja las rebanadas de manzana en agua, con unas cuantas gotas de aceite de limón, para que las manzanas no pierdan su color.

Haz que este verano sea inolvidable

Cuando se trata de mantener ocupados a los chicos en el verano, no tienes que preocuparte. Éstas son algunas ideas que pueden ayudar a mantenerlos entretenidos utilizando los productos de doTERRA que adoras y en los que confías.

Y con todos los fantásticos aceites esenciales que hay, ¡estas ideas y recetas para hacer en casa no son más que el inicio! Con un poco de creatividad y el poder natural de los aceites esenciales, este verano puede ser inolvidable.



Buscando la Seguridad Esencial en Gatos y Perros

—

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

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

Seguridad

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



Aceites que se deben evitar con gatos y perros:

- + Árbol de Té
- + Abedul
- + Gaulteria



Aceites que se deben evitar en gatos:

- + Menta
- + Hierbabuena

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



Difusión de Aceites

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

Reacciones de los Animales

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

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

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

- + Enrojecimiento
- + Comezón
- + Lamer o mordisquear excesivamente el área

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

Aversión de los Animales

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

Uso de aceites esenciales con gatos y perros

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

Buscando la Conexión

Al atardecer, el sol poniente pinta el cielo con radiantes rayos anaranjados. En la cercanía, los grillos cantan uniéndose a su coro vespertino, mientras que las luces del patio trasero parpadean al ritmo de la música que se escucha en un patio lleno de amigos y familia.

El olor de la carne y las verduras asadas es un invitado bienvenido que se une a la multitud y que invita a todos a unirse alrededor de la mesa y disfrutar de esta sabrosa comida veraniega. Las vibrantes conversaciones grupales se transforman en charlas íntimas que nos recuerdan el gran valor de buscar fuertes conexiones con las personas que amamos.

Hay pocas cosas que unen a las personas más que una carne asada en el verano. Con sus días largos y clima cálido y buena compañía, seguro tendrás recuerdos para toda una vida. Aquí te presentamos algunas sencillas recetas veraniegas que todo mundo disfrutará. ¿Y cuál es la mejor parte? ¡Que cada una de ellas lleva alguno de tus aceites esenciales favoritos!



Salsa Barbecue Cítrica

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

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 3 tazas de ketchup | 1 gota de aceite de Canela |
| 2 tazas de azúcar morena | 3 gotas de aceite de Cilantro |
| 1 taza de cebolla amarilla picada fino | 1 gota de aceite de Orégano |
| 3 dientes de ajo | 4 cucharadas de salsa inglesa |
| 2 gotas de aceite de Limón | 1 cucharadita de humo líquido |
| 2 gotas de aceite de Lima | ½ jalapeño, sin semillas ni tallo (opcional) |
| 2 gotas de aceite de Naranja Silvestre | |

Instrucciones:

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





Elotes Asados

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

Ingredientes:

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

Instrucciones:

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



Ensalada fresca de pepino

Esta ensalada de pepino francés lleva un poco de aceite esencial de Mejorana, lo que le da un toque de sabor que hará que todo mundo se sirva otra ración.

Ingredientes:

| | |
|--------------------------------|---|
| 1 aguacate picado | 1 cucharadita de sal |
| 1 jitomate picado | 1 cucharada de jugo de limón |
| ½ cebolla roja rebanada | Lo que tomes de aceite de Mejorana |
| ½ pepino rebanado | con la punta de 1 palillo de dientes |
| 1 cucharada de aceite de oliva | |

Instrucciones:

1. Combina el aguacate, jitomate, cebolla roja y pimiento en un tazón. Deja a un lado.
2. En un tazón más pequeño, pon el aceite de oliva y mezcla lo que tomes de aceite esencial de **Mejorana** con la punta de un palillo de dientes.
3. Combina la mezcla de aceite de oliva con los vegetales.
4. Agrega el jugo de limón y mezcla bien. Rocía con sal y sirve de inmediato.

Limonada de frambuesa

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



Ingredientes:

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

Puré de frambuesa:

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

Instrucciones:

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

Paletas heladas de Naranja Silvestre y Vainilla

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

Ingredientes:

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

Instrucciones:

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



Para Crear una Conexión

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



Bellamente Hidratada

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

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

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

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

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



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

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



Deja los refrescos



Agrega sabor a tu agua con aceites esenciales



Invierte en popotes reutilizables

Bloqueador Solar Natural que puedes hacer en casa

¼ de taza de aceite de coco

¼ de taza de manteca de karité

1 cucharadita de aceite de semilla de zanahoria

2 cucharadas de óxido de zinc

2 a 3 gotas de aceite de **Sándalo (hawaiano)**

Instrucciones:

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



̄
PROMO

**Aceite Esencial
Destacado**

Hidratante

Mezcla Hidratante Corporal con la
Mezcla Beautiful de dōTERRA® Spa



Un enfoque de Hidratación de la cabeza a los pies

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

Ingredientes

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

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

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

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

Dato Curioso

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

Cómo se usa

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

La Evolución de la Paternidad

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



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

Infancia Temprana

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

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

Infancia Media

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

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

Adolescencia

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

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

Edad Adulta

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

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

\$37.50

Veni, Vidi, Amavi

“Vine, Vi, Amé”



Demuestra tu amor este Día del Padre con nuestra
Colección Amāvi™



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

Franklin D. Roosevelt



La Guarida Masculina

Mezclas para el Difusor

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



¡Victoria!

- 3 gotas de Cedro
- 3 gotas de Incienso
- 1 gota de Menta



Fortachón

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



Día de Juego

- 4 gotas de Naranja Silvestre
- 2 gotas de dōTERRA Breathe®
- 1 gota de Arborvitae



El Caballón

- 2 gotas de Vetiver
- 2 gotas de Lima
- 2 gotas de Ciprés
- 2 gotas de Gaulteria
- 1 gota de Incienso

Caballero

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

Cuando luchas por Algo

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

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



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

Una Pelea Antes de la Última

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

En Busca de la Pasión

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

Orgullo Filipino

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

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

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

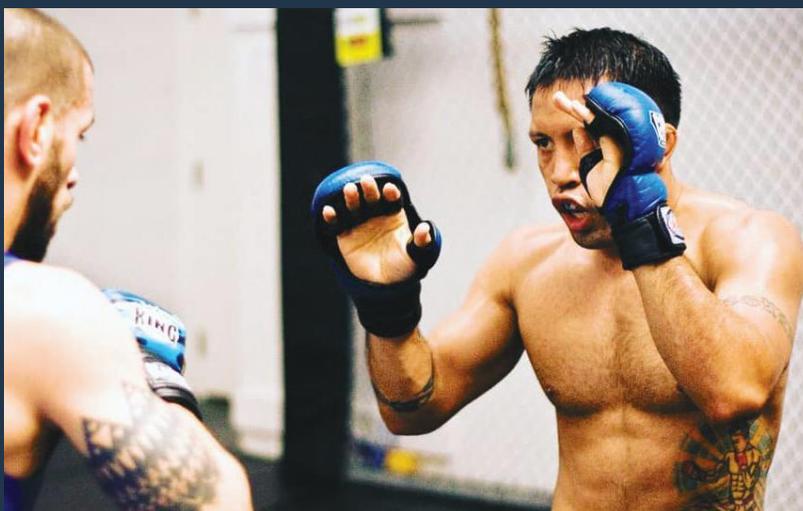
Un Poco de ayuda de dōTERRA

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

Correr Hacia Adelante

Evan también dice: "Me apasiona aprender cosas nuevas. Por eso recientemente empecé a correr en caminos rurales". Según lo cuenta, el "ultra-competitivo tío" de su esposa, lo presionó a entrenar para una carrera de relevos por senderos. Y cuando empezó, ya no lo dejó.

Al no ser una persona que deje las cosas a la mitad, Evan ya ha corrido cinco eventos de carreras por senderos, y planea muchos más para el futuro. "Las carreras en los senderos son algo nuevo para mí", nos explica casi como si se disculpara. Cada mes, viaja a Filipinas para compartir los aceites esenciales de dōTERRA, así que es difícil imaginarse que tenga tiempo para este nuevo deporte. Sin embargo, cuando está en casa podemos verlo correr en las colinas del Valle de Coachella. Por supuesto sólo lo verás si lo alcanzas.



Los Aceites Esenciales para JiuJitsu

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

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

“Trabajo duro.
Todos los Días.”

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

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



Operación Black Mamba



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

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

Ocho Meses Antes

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

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

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

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

Apoyo de dōTERRA Healing Hands Foundation

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

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

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

Lo que descubrieron era realmente espantoso.

Invisible y Vulnerable

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

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

Los Mecanismos Internos

Los tratantes, conociendo bien las vulnerabilidades de estas mujeres, se enfocaron específicamente en ellas. Su estrategia era aproximarse a las víctimas futuras con promesas de empleo fuera del país, y organizando reuniones a ciertas horas y en ciertos lugares. Aquí, las víctimas eran llevadas al otro lado de la frontera, hacia Kenia, un lugar ideal para la trata internacional por sus ajetreados aeropuertos. Esta organización de trata de personas era sofisticada, detallada y organizada, como lo evidencian los pagos a funcionarios corruptos, que garantizaban el acceso fácil hacia Kenia.

Un vecindario fuera de Nairobi era su base de operaciones. En esta área florecían las actividades ilegales porque su reputación violenta mantenía a la policía fuera del lugar. Las niñas víctimas de trata eran encerradas en casas hasta que se les vendía y ocasionalmente las dejaban durmiendo en las calles.

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

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

Presentando la Evidencia

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

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

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

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

Operación Black Mamba

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

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

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

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

Chris Gay | Presidente de Freedom Now Africa

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

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

Las Secuelas del Rescate

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

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

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



Cuidando a los Sobrevivientes

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

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

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

Avanzando

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

Después de esta operación de rescate, la FNA ha ayudado a la policía a investigar, ubicar y arrestar tratantes conectados con las 96 víctimas. Puede ser difícil el proceso penal de estos criminales, pero con la información obtenida, la FNA puede ayudar a los fiscales en todos los casos contra ellos.

Después de haber demostrado la conexión de la red de trata con grupos terroristas, la evidencia recolectada por la FNA será utilizada para apoyar agencias antiterrorismo en el Este de África. Gracias al trabajo de tantas personas y tantas agencias, la lucha contra la trata es fuerte, y sigue fortaleciéndose. Se han establecido relaciones, y un cierto nivel de confianza entre gobierno, seguridad

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

Prevención de la Tragedia de la Trata de Personas

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

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

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

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

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

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



TODAVÍA HAY ESPERANZA



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

\$4.3 millones

fueron donados a dōTERRA
Healing Hands Foundation®

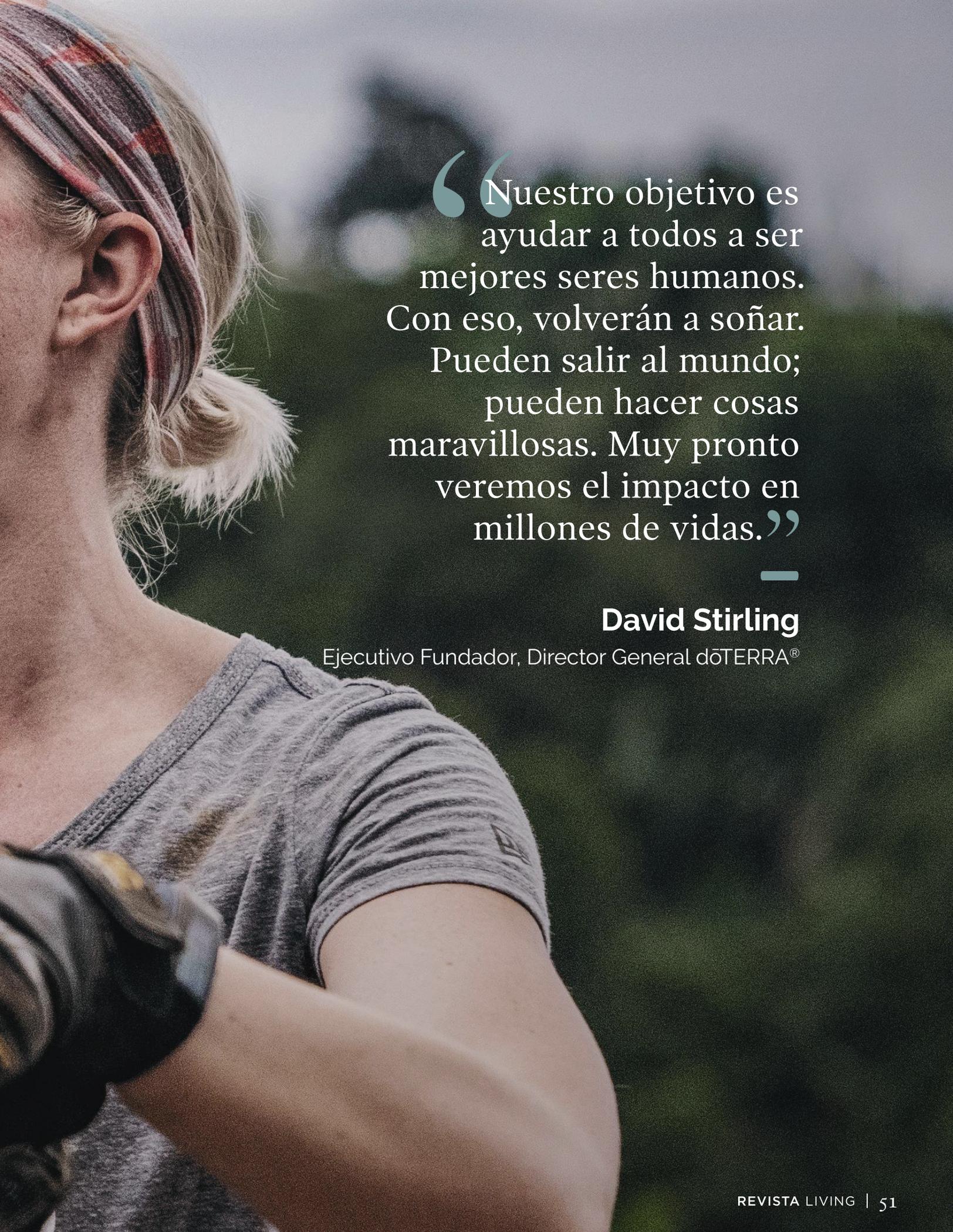
**4 organizaciones
socias**

dieron su apoyo

7,033 botellas

fueron entregadas a la Operación
Underground Railroad





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

David Stirling

Ejecutivo Fundador, Director General dōTERRA®

0
PROMO

Aceite Esencial
Destacado

dōTERRA

Breathe[®]

Mezcla Respiratoria

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

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

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

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

Cómo utilizar la Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe

Uso Tópico

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

Uso Aromático

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

dōTERRA®

Guía de Productos



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

Kits de Inscripción

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

Métodos de Aplicación

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

Piel Sensible

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



Kit de Inscripción Adaptiv™
 Suscripción a la Aplicación Anual Premium, Adaptiv Trio: dōTERRA Adaptiv (tópico de 10 mL), dōTERRA Adaptiv (Cápsulas), dōTERRA Adaptiv (15 mL), Membresía dōTERRA

60213454
 120 VP | \$200.00 Men. | \$150.00 May.



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

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



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

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



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

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



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

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



Kit Soluciones Naturales

Botellas de 15 mL: Lavanda, Limón, Menta, Incienso, Árbol de Té, Naranja Silvestre, doTERRA On Guard®, Mezcla Digestiva DigestZen®, Mezcla Tranquilizante doTERRA Serenity®, Mezcla Respiratoria doTERRA Breathe®, Mezcla Estabilizadora doTERRA Balance®, Mezcla para Masaje AromaTouch®. Botella en roll-on de 10 mL: Mezcla para la tensión PastTense®. Otros Productos: doTERRA Lifelong Vitality Pack®, Aceite de Coco Fraccionado, PB Assist®, Colección doTERRA On Guard®; Perlas, Pasta de Dientes, Espuma para Manos con 2 Dispensadores, Cápsulas Blandas, Enjuague Bucal, Mezcla Desinfectante, Caja de Madera, Difusor Lumo®, doTERRA Breathe® Barra de Vapor, Deep Blue® Rub, DigestZen TerraZyme®, Correct-X®, Champú Protector doTERRA Salon Essentials®, Acondicionador Suavizante doTERRA Salon Essentials®, Crema para Manos y Cuerpo

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

Kit del Hogar Saludable

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



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

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

Aceites Esenciales Naturales

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

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

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

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

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

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

Cardamomo
Aceite Esencial
Elettaria cardamomum
A T I P
49350001
5ml | 26 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.

Casia
Aceite Esencial
Cinnamomum cassia
A T I D
30020001
15ml | 19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.

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

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

Puede manchar las superficies, la ropa y la piel

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

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

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

Salvia
Aceite Esencial
Salvia sclarea
A T I P
30420001
15ml | 13 VP
\$48.67 Men.
\$36.50 May.

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

Aceites Esenciales Naturales



Copaiba
Aceite Esencial
Copaifera spp
A T L S
60202178
15ml | 35 VP
\$46.67 Men.
\$35.00 May.



Semilla de Cilantro
Aceite Esencial
Coriandrum sativum
A T L P
30780001
15ml | 25 VP
\$33.33 Men.
\$25.00 May.



Ciprés
Aceite Esencial
Cupressus sempervirens
A T P
30050001
15ml | 15.5 VP
\$20.67 Men.
\$15.50 May.



Abeto Douglas
Aceite Esencial
Pseudotsuga menziesii
A T P
31590001
5ml | 19.5 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.



Eucalipto
Aceite Esencial
Eucalyptus radiata
A T S
30060001
15ml | 17 VP
\$22.67 Men.
\$17.00 May.



Hinojo, Dulce
Aceite Esencial
Foeniculum vulgare
A T L S
41290001
15ml | 15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.



Incienso
Aceite Esencial
Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana
A T L P
30070001
15ml | 63 VP
\$90.67 Men.
\$68.00 May.



Geranio
Aceite Esencial
Pelargonium graveolens
A T L S
30090001
15ml | 31 VP
\$41.33 Men.
\$31.00 May.



Jengibre
Aceite Esencial
Zingiber officinale
A T L S
31630001
15ml | 41 VP
\$54.67 Men.
\$41.00 May.



Toronja
Aceite Esencial
Citrus X paradisi
A T L P
30100001
15ml | 18 VP
\$24.00 Men.
\$18.00 May.



Mandarina Verde
Aceite Esencial
Citrus nobilis
A T L P
60205794
15ml | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Helicriso
Aceite Esencial
Helichrysum italicum
A T L P
30410001
15ml | 60 VP
\$93.33 Men.
\$70.00 May.



Baya de Enebro
Aceite Esencial
Juniperus communis
A T L P
49290001
5ml | 19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.



Lavanda
Aceite Esencial
Juniperus communis
A T L P
30110001
5ml | 23 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.



Limón
Aceite Esencial
Citrus limon
A T L P
30120001
15ml | 11 VP
\$14.67 Men.
\$11.00 May.



Eucalipto Limón
Aceite Esencial
Eucalyptus citriodora
A T S
60209674
15ml | 12 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.



Limoncillo
Aceite Esencial
Cymbopogon flexuosus
A T L S
30130001
15ml | 10 VP
\$13.33 Men.
\$10.00 May.



Lima
Aceite Esencial
Citrus aurantifolia
A T L S
30870001
15ml | 13 VP
\$17.33 Men.
\$13.00 May.



Mejorana
Aceite Esencial
Origanum majorana
A T L P
30140001
15ml | 19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.



Melisa
Aceite Esencial
Melissa officinalis
A T L P
30850001
5ml | 100 VP
\$453.33 Men.
\$115.00 May.



Mirra
Aceite Esencial
Commiphora myrrha
A T L P
30160001
15ml | 50 VP
\$78.67 Men.
\$59.00 May.



Orégano
Aceite Esencial
Origanum vulgare
A T L D
30180001
15ml | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Pachuli
Aceite Esencial
Pogostemon cablin
A T L P
30890001
15ml | 31.5 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Menta
Aceite Esencial
Mentha piperita
A T L S
30190001
15ml | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Perlas de Menta
L
31570001
125 ct. | 12.5 VP
\$16.67 Men.
\$12.50 May.



Granito Francés
Aceite Esencial
Citrus aurantium
A T L S
49520001
15ml | 25 VP
\$33.33 Men.
\$25.00 May.



Pirul
Aceite Esencial
Schinus molle
A T L P
60207016
5ml | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Manzanilla Romana
Aceite Esencial
Anthemis nobilis
A T L P
30800001
5ml | 45 VP
\$60.00 Men.
\$45.00 May.



Rosa
Aceite Esencial
Rosa damascena
A T L S
31000001
5ml | 200 VP
\$366.67 Men.
\$275.00 May.



Romero
Aceite Esencial
Rosmarinus officinalis
A T L P
30200001
15ml | 16 VP
\$21.33 Men.
\$16.00 May.



Sándalo
Aceite Esencial
Santalum album
A T L P
30210001
5ml | 60 VP
\$93.33 Men.
\$70.00 May.



Sandalo, Hawaiano
Aceite Esencial
Santalum paniculatum
A T L P
41860001
5ml | 60 VP
\$93.33 Men.
\$70.00 May.



Abeto Siberiano
Aceite Esencial
Abies sibirica
A T L P
60203125
15ml | 20 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.



Hierbabuena
Aceite Esencial
Mentha spicata
A T L S
31610001
15ml | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Nardo
Aceite Esencial
Nardostachys jatamansi
A T L P
49510001
5ml | 49.5 VP
\$66.00 Men.
\$49.50 May.



Tangerina
Aceite Esencial
Citrus reticulata
A T L P
49440001
15ml | 15 VP
\$20.00 Men.
\$15.00 May.



Árbol de Té
Aceite Esencial
Melaleuca alternifolia
A T L P
60208340
15ml | 15 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.



Tomillo
Aceite Esencial
Thymus vulgaris
A T L D
30220001
15ml | 29.5 VP
\$39.33 Men.
\$29.50 May.



Cúrcuma
Aceite Esencial
Curcuma longa
A T L P
60206973
15ml | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Vetiver
Aceite Esencial
Vetiveria zizanioides
A T L P
30430001
15ml | 41 VP
\$54.67 Men.
\$41.00 May.

Aceites Esenciales Individuales

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>Naranja Silvestre Aceite Esencial Citrus sinensis</p> <p>A T L P</p> <p>30170001 15ml 10 VP \$13.33 Men. \$10.00 May.</p> |  <p>Gaulteria Aceite Esencial Gaultheria fragrantissima</p> <p>A T S</p> <p>31620001 15ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p> |  <p>Milenrama Granada Aceite Esencial Düo Botánico Nutritivo Activo</p> <p>T L P</p> <p>60207652 30ml 95 VP \$126.67 Men. \$95.00 May.</p> |  <p>Ylang Ylang Aceite Esencial Cananga odorata</p> <p>A T L P</p> <p>30240001 15ml 37 VP \$49.33 Men. \$37.00 May.</p> |
|---|---|--|--|

dōTERRA Tópicos Florales

| | | | |
|---|---|---|---|
|  <p>Jazmín Mezcla Tópica</p> <p>A T P</p> <p>60201812 roll-on de 10mL 42 VP \$56.00 Men. \$42.00 May.</p> |  <p>Magnolia Mezcla Tópica</p> <p>A T P</p> <p>60205420 roll-on de 10mL 28 VP \$37.33 Men. \$42.00 May.</p> |  <p>Neroli Mezcla Tópica</p> <p>A T P</p> <p>60201817 roll-on de 10mL 47 VP \$62.67 Men. \$47.00 May.</p> |  <p>Rosa Mezcla Tópica</p> <p>A T P</p> <p>60201813 roll-on de 10mL 65 VP \$100.00 Men. \$75.00 May.</p> |
|---|---|---|---|

Mezclas de Aceites Esenciales Patentadas

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  <p>Adaptiv™ Mezcla Calmante</p> <p>A T P</p> <p>60209364 15ml 37.5 VP \$50.00 Men. \$37.50 May.</p> |  <p>AromaTouch® Mezcla para Masaje</p> <p>T P</p> <p>49520001 15ml 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.</p> |  <p>dōTERRA Balance® Mezcla Estabilizadora</p> <p>A T P</p> <p>31010001 15ml 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p> |  <p>dōTERRA Breathe® Mezcla Respiratoria</p> <p>A T P</p> <p>60200190 15ml 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p> |  <p>Citrus Bliss® Mezcla Vigorizante</p> <p>A T P</p> <p>31020001 15ml 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.</p> |
|  <p>ClaryCalm® Mezcla Mensual Para Mujeres</p> <p>A T P</p> <p>49480001 roll-on de 10mL 27 VP \$36.00 Men. \$27.00 May.</p> |  <p>Deep Blue® Mezcla Calmante</p> <p>T S</p> <p>60200143 5ml 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.</p> |  <p>Deep Blue® Mezcla Calmante</p> <p>T S</p> <p>60200144 roll-on de 10mL 55 VP \$78.67 Men. \$59.00 May.</p> |  <p>DigestZen® Mezcla Digestiva</p> <p>A T L P</p> <p>31030001 15ml 33 VP \$44.00 Men. \$33.00 May.</p> |  <p>Elevation Mezcla Jubilosa</p> <p>A T P</p> <p>31040001 15ml 43 VP \$57.33 Men. \$43.00 May.</p> |
|  <p>HD Clear® Mezcla Tópica</p> <p>T P</p> <p>49400001 roll-on de 10mL 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p> |  <p>Immortelle Mezcla Antienvejecimiento</p> <p>T P</p> <p>60202652 roll-on de 10mL 65 VP \$92.00 Men. \$69.00 May.</p> |  <p>Intune® Mezcla para la concentración</p> <p>A T P</p> <p>41840001 roll-on de 10mL 34.5 VP \$46.67 Men. \$34.50 May.</p> |  <p>dōTERRA On Guard® Mezcla Protectora</p> <p>A T L S</p> <p>31100001 15ml 34 VP \$45.33 Men. \$34.00 May.</p> |  <p>dōTERRA On Guard® en Perlas</p> <p>L</p> <p>31580001 125 ct. 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.</p> |
|  <p>PastTense® Mezcla para la Tensión</p> <p>A T P</p> <p>31350001 roll-on de 10mL 19.5 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p> |  <p>Purify Mezcla Limpiadora</p> <p>A T P</p> <p>31060001 15ml 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.</p> |  <p>dōTERRA Serenity® Mezcla Relajante</p> <p>A T P</p> <p>49530001 15ml 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.</p> |  <p>Slim & Sassy® Mezcla Metabólica</p> <p>A T L S</p> <p>31370001 15ml 26 VP \$34.67 Men. \$26.00 May.</p> |  <p>TerraShield® Mezcla al Aire Libre</p> <p>A T L S</p> <p>31700001 15ml 10.5 VP \$14.00 Men. \$10.50 May.</p> |
|  <p>TerraShield® Spray Mezcla al Aire Libre</p> <p>A T L S</p> <p>31600001 30mL 17 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p> |  <p>Whisper® Mezcla para Mujeres</p> <p>A T P</p> <p>31080001 5ml 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.</p> |  <p>Zendocrine® Mezcla Desintoxicante</p> <p>A T L P</p> <p>31460001 15ml 24 VP \$32.00 Men. \$24.00 May.</p> |  <p>Aceite de Coco Fraccionado</p> <p>T P</p> <p>31640001 3.8 fl oz 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.</p> | |

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Touch® Kit (Kit de Mezclas Tópicas)

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



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

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



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

60202944
Seis Botellas de 5 mL
150 VP | \$212.00 Men. | \$159.00 May.

dōTERRA Breathe®
Mezcla Tópica
A T P
60200192
roll-on de 10mL | 19.5 VP
\$18.67 Men.
\$14.00 May.

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

Orégano
Mezcla Tópica
A T P
60200227
roll-on de 10mL | 14.5 VP
\$19.33 Men.
\$14.50 May.

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

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

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

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

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

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

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

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

dōTERRA Passion® Tópico
Mezcla Inspiradora
A T P
60200150
roll-on de 10mL | 27.25 VP
\$36.33 Men.
\$27.25 May.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Yoga Collection (Colección para Yoga)

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



dōTERRA Anchor Mezcla Afianzadora

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



dōTERRA Align Mezcla Centradora

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



dōTERRA Arise Mezcla Iluminadora

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



dōTERRA Kids Collection (Colección para Niños)

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



Thinker® Mezcla para Concentración

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



Calmer® Mezcla Calmante

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



Tamer™ Mezcla Digestiva

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



Brave® Mezcla del Valor

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



Rescuer™ Mezcla Reconfortante

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



Stronger® Mezcla Protectora

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



Steady® Mezcla Estabilizadora

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



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

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



Family Essentials Kit (Kit Esenciales para La Familia)

60202951
Diez botellas de 5 mL de aceites esenciales y mezclas
Lavanda, Limón, Menta, Árbol de Té, Orégano,
Incienso, Deep Blue®, dōTERRA Breathe®,
DigestZen®, dōTERRA On Guard®
115 VP | \$166.67 Men. | \$125.00 May.



AromaTouch Technique® Kit (Kit Técnica AromaTouch)

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

Productos dōTERRA On Guard®



Espuma para Manos dōTERRA On Guard con 2 dispensadores

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

Una botella de respuesto para la Espuma para Manos

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

Dos botellas de respuesto para la Espuma para Manos

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

Más Vendido

dōTERRA On Guard Mezcla Protectora

A T S

60200146
roll-on de 10mL | 16.25 VP
\$21.67 Men.
\$16.25 May.

dōTERRA On Guard Muestras de Pasta de Dientes Blanqueadora Natural

39000001
10 muestras | 2 g cada una | 0 VP
\$4.66 Men.
\$3.50 May.

dōTERRA On Guard Detergente para Ropa

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

dōTERRA On Guard Mezcla Desinfectante

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

dōTERRA On Guard Limpiador Concentrado

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

dōTERRA On Guard Pasta de Dientes Natural Blanqueadora

38910001
4.2 oz | 5 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

dōTERRA On Guard Grageas Protectoras para la Garganta

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

dōTERRA On Guard Perlas

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

dōTERRA On Guard Cápsulas Blandas

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

dōTERRA On Guard Enjuague Bucal

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

Colección Milenrama | Granada

Colección Milenrama | Granada

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

Milenrama | Granada Dúo Nutritivo Botánico Activo

T I P

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

Milenrama | Granada Complejo Embellecedor Celular

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Milenrama | Granada Suero Renovador Corporal

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



Sistema Adaptiv™

Sistema Adaptiv™

60211472

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

Adaptiv Capsulas de Mezcla Calmante

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

Adaptiv Mezcla Calmante

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

Adaptiv Tópico Mezcla Calmante Tópico

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



Bebé dōTERRA

Bebé dōTERRA Jabón para cabello y piel

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

Bebé dōTERRA Crema Antisarpullido

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

Bebé dōTERRA Crema

Disponible en Verano de 2020

Productos Deep Blue®

Más Vendido

Deep Blue Mezcla Calmante

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

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

Deep Blue Rub Crema Calmante

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

Deep Blue Rub Muestras

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

Deep Blue Rub Botella de 32 Onzas

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

Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)

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



Cuidado del Cabello



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Sistema para el Cuidado del Cabello dōTERRA Salon Essentials®

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

Suero de Raíz a Punta dōTERRA Salon Essentials®

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

Brillo Fijador Saludable dōTERRA Salon Essentials®

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

Champú Protector

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

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

Acondicionador Suavizante

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

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

Champú Protector Paquete de 2

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

Acondicionador Suavizante Paquete de 2

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

Champú y Acondicionador

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

Muestras de Champú/Acondicionador 10 juegos

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

Productos dōTERRA Breathe®

dōTERRA Breathe Mezcla Respiratoria

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

dōTERRA Breathe Barra de Vapor

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

dōTERRA Breathe Grajeas Respiratorias

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



Salud de los Niños



dōTERRA azz Chewable™ (Tabletas Masticables)

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

PB Assist® Jr

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

IQ Mega®

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

Productos dōTERRA Serenity®



dōTERRA Serenity Complejo Relajante en Cápsulas Blandas

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

dōTERRA Serenity Mezcla Relajante

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

dōTERRA Serenity Combo

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

 Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

dōTERRA® Spa



Kit Total dōTERRA Spa

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

60210071

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

Kit Básico dōTERRA Spa

Crema para Manos y Cuerpo,
Jabón Corporal
60200499
\$6.33 de Ahorros de Venta al Menudeo
17 VP
\$30.67 Men.
\$23.00 May.

Máscara de Arcilla Desintoxicante

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

Crema para Manos Citrus Bliss®

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

Barra de Baño dōTERRA SPA Paquete de 3

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

Estregador Corporal Exfoliante

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

Kit de Lujo dōTERRA Spa

Estregador Corporal, Máscara de Arcilla, Mantequilla Corporal
60210071
\$12.66 de Ahorros de Venta al Menudeo
32 VP
\$56.00 Men.
\$42.00 May.

Jabón Corporal Refrescante

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

Crema para Manos y Cuerpo en Paquete de 3

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

dōTERRA Serenity® Jabón de Baño

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

Barra de Baño Citrus Bliss®

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

Mantequilla Corporal Reabastecedora

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

Crema para Manos y Cuerpo

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

Barra de Baño Humectante

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

Mezcla Hidratante Corporal

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

Barra de Baño Citrus Bliss® Paquete de 3

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

Salud para Mujeres



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Kit de Salud para Mujeres \$16.00 de Ahorros de Venta al Menudeo

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

ClaryCalm® Mezcla Mensual para Mujeres

A T P

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

Complejo Fitoestrógeno

36280001
60 cápsulas | 39.5VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Complejo Oseonutritivo

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Cuidado Personal



Desodorante Natural con Aceite Esencial dōTERRA Balance®

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



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

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



Correct-X® Ungüento de Aceite Esencial

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

Cuidado de la Piel



HD Clear® Mezcla Tópica

T P

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

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

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

HD Clear Loción Facial

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

HD Clear Espuma para Lavado Facial

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



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

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

Tónico Verage

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

Suero Hidratante Verage

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

Limpiador Facial Verage

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

Humectante Verage

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

Cuidado de la Piel



Sistema Cuidado de la Piel

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

60203184
\$96.00 de Ahorros de Venta al Menudeo
 60 VP | \$275.33 Men. | \$206.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Limpiador Facial

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

Cuidado Esencial de la Piel Exfoliante Vigorizante

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

Cuidado Esencial de la Piel Suero Reafirmante

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

Cuidado Esencial de la Piel Crema Antienviejecimiento para Ojos

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

Cuidado Esencial de la Piel Tónico Reductor de Poros

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

Cuidado Esencial de la Piel Gel Blanqueador

60201777
 1 fl oz / 30mL | 34.5 VP
 \$46.00 Men.
 \$34.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Hidratante

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

Cuidado Esencial de la Piel Mezcla Antienviejecimiento

60202652
 10mL roll on / 65 VP
 \$92.00 Men.
 \$69.00 May.



Sistema Facial Reveal

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



Kit de Limpieza y Restauración

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

60209897
 60 VP | \$326.67 Men. | \$245.00 May.

Vitaminas y Suplementos

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®
(Paquete Vitalidad Vitalicia)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Microplex VMz y xEO Mega

21480001
Suministro para 30 días | 60 VP | \$106.00 Men. | \$79.50 May.

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack
(Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Microplex Vegano VMz y vEO Mega

60201121
Suministro para 30 días | 60 VP | \$119.33 Men. | \$89.50 May.

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



dōTERRA Lifelong Vitality Daily Packs (Paquete Vitalidad Vitalicia Sobrecitos de Uso Diario)
Suplementos Dietéticos que Incluyen Alfa CRS+, Microplex VMz y xEO Mega

60203181
60 VP | \$115.33 Men. | \$86.50 May.



Microplex VMz®
Complejo Nutritivo

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

Hecho con cápsulas vegetales sin sls



xEO Mega®
Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

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

Hecho con cápsulas blandas vegetarianas



vEO Mega®
Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

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

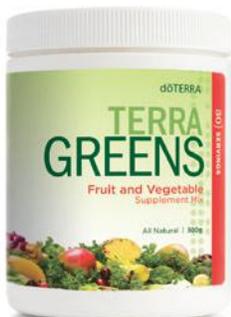
Hecho con cápsulas líquidas vegetales



Alpha CRS+®
Complejo de Vitalidad Celular

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

Hecho con cápsulas vegetales sin sls



TerraGreens®

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



Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos

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

Hecho con cápsulas vegetales sin sls



Mito2Max® Complejo para la Energía y la Resistencia

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

Hecho con cápsulas blandas vegetarianas



Vegan Microplex VMz® Complejo Nutritivo - Fórmula Vegana

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

Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Programa de Bienestar Personalizado

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

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



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia)

21480001
60 VP | \$79.50



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)

60201121
60 VP | \$89.50



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia) Sobrecitos de Uso Diario

60205416
60 VP | \$86.50

dōTERRA Daily Nutrient Pack® (Paquete de Nutrición Diaria)

21490001
50 VP | \$59.50

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



Microplex VMz®

10 VP | \$20.00



xEO Mega®

10 VP | \$20.00



Mito2Max®

10 VP | \$20.00



Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)

10 VP | \$20.00



DigestZen TerraZyme®

10 VP | \$20.00



PB Assist®*

10 VP | \$20.00



Kit para Niños (IQ Mega® & Tabletas Masticables azz)

10 VP | \$25.00

Slim & Sassy®



Slim & Sassy Mezcla Metabólica

A T L S

31370001 | Botella de 5 mL
26 VP | \$34.67 Men. | \$26.00



Slim & Sassy® Chicle Metabólico

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



Slim & Sassy Licuado para Adelgazar Vainilla

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



Slim & Sassy Licuado para Adelgazar Chocolate

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



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

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



Slim & Sassy Cápsulas Blandas

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



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

Salud Digestiva



Más Vendido

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

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



Hecho con cápsulas blandas entericas



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

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

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



Hecho con cápsulas blandas entericas



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

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



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls



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



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

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

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

Suplementos Especializados

DDR Prime®
DDR Prime® Cápsulas Blandas
60207092
Botella de 15 mL
28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

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



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas

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



Hecho con cápsulas vegetales sin sls

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



Hecho con cápsulas blandas vegetarianas



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



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



Crema de Rosa para Manos de dōTERRA SPA

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

dōTERRA Hope® Tópico en Roll on

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

Difusores dōTERRA



Lumo® Sleep Kit (Kit de Sueño)

Difusor Lumo®, dōTERRA Serenity® (15 mL)
60211590
40 VP | \$93.33 men. | \$70.00 may.



Petal Essentials Kit (Kit Esencial de Pétalos)

Difusor de Pétalos, Naranja Silvestre (5 mL), Lavanda
60211559
20 VP | \$62.67 men. | \$47.00 may.



Difusor Pilōt™

60212263
0 VP | \$50.00 men. | \$37.50 may.



Difusor Volo™

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Volo™ Color Mármol | Volo™ Color Ónix |
| 60210546 | 60210545 |
| 0 VP | 0 VP |
| \$78.67 Men. \$59.00 may. | \$78.67 men. \$59.00 may. |

FLORIDA: Se puede obtener una copia del registro oficial y la información financiera en la división de servicios del consumidor llamando al número gratuito (800-435-7352) dentro del Estado (de Florida). El registro no implica patrocinio, aprobación ni recomendación por parte del estado. Registro #: ch48280.

ILLINOIS: Los contratos e informes de la fundación caritativa se encuentran archivados ante la Oficina del Fiscal de Distrito del Estado de Illinois.

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

MICHIGAN: Registro # 55179

NEW JERSEY: Se presentó la información sobre esta solicitud caritativa ante la Oficina del Fiscal General y se puede obtener información del porcentaje de contribuciones recibidas por la fundación caritativa durante el último periodo de informe para propósitos caritativos de la oficina del fiscal general de distrito del estado de Nueva Jersey llamando al 973-504-6215, o en internet en <http://www.njconsumeraffairs.gov/>. El registro ante la Oficina del Fiscal General no implica patrocinio.

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

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

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

Cuando se unen los regalos puros que nos da la tierra con el amor puro de cada uno, podemos lograr lo que sea.

dōTERRA[®]
pursue what's **pure**



v3 US-SP

60214711

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