

REVISTA

LIVING



46

Belleza:
Necesito recuperar
mi cuerpo

EN ESTE NÚMERO TAMBIÉN ENCONTRAMOS

06

Detrás de la botella:
Cuando la vida te da limones

40

Hogar:
Charcutería para todos los días

dōTERRA PRIMAVERA / VERANO 2021
Solo para uso en los Estados Unidos





“Desde el principio, nos enfocamos en crear aceites esenciales de alta calidad. Esto no sería posible sin los agricultores, destiladores e innumerables otras personas tan comprometidas y dedicadas como nosotros.”

Dr. David Hill,
Ejecutivo Fundador, Científico y Cuidado de la Salud



46

Belleza:
Necesito recuperar mi cuerpo



14

dōTERRA
Apoyando el desempeño:
Tim O'Donnel y Rinny Carfrae



10

Pregúntale a los doctores:
Aceites cítricos



34

La voz del veterinario:
Más responsabilidad. Más amor.



64

dōTERRA Healing Hands Foundation®:
Alguien como tú

En este número también encontramos

06

Detrás de la botella:
Cuando la vida te da limones

51

Reportaje especial para caballeros:
El llamado de la aventura

18

Bienestar y condición física:
La aventura de toda una vida de crear una rutina saludable y sustentable

56

Mezclas para difusor:
Los aromas de verano

26

Reportaje especial para niños:
Cómo hervir el agua

60

Distribuidor dōTERRA®:
Fragancias en el aire
Mapuana Mergel

40

Hogar:
Charcutería para todos los días

71

dōTERRA
Guía de productos

̄
PROMO

Aceite esencial
destacado

Lima

Citrus Aurantifolia

Método de destilación: Presión/Expresión en frío

Descripción aromática: Cítrico, ácido, dulce

Parte de la planta: Cáscaras de lima

¿Cuándo fue la última vez que probaste una lima? Tal vez cuando disfrutaste de una deliciosa golosina en una reunión familiar durante el verano. O tal vez saboreando un batido mientras caminabas por una soleada playa con tus amigos. No importa dónde haya sido, el aceite esencial de **Lima** te ofrece ese sabor y aroma dulces y refrescantes que suelen ser señal de los cálidos días del verano que pasas con tus seres amados.

Pero la **Lima** ofrece más que sólo un agradable sabor y olor. Cuando se toma internamente, puede ayudar a soportar el bienestar del sistema inmune y ofrecer una limpieza gentil.* También lo puedes utilizar tópicamente por sus beneficios de limpieza y alivio para la piel. Con todos estos maravillosos usos y posibilidades, la **Lima** es el aceite esencial perfecto para todas tus aventuras del verano.

Dato curioso

Considerada nativa de áreas del sudeste asiático, la lima ha ganado popularidad en los Cayos de Florida, donde se cultiva y se utiliza como ingrediente principal en el pie de limón, y de ahí sale su nombre.

Cómo utilizar el aceite esencial de Lima de dōTERRA

Tópico

- + Agrega una gota a tu limpiador facial o champú para incrementar sus propiedades de limpieza. (Recuerda que el aceite esencial de **Lima** es fotosensible, por lo que, si lo aplicas tópicamente, debes evitar la luz del sol y los rayos ultravioleta durante al menos 12 horas).
- + Combina una o dos gotas con cantidades iguales de aceite esencial de **Árbol de Té** para un masaje agradable del cuero cabelludo.

Interno

- + Agrega una gota en el agua de beber para mejorar tu salud y ofrecerte una limpieza suave.*
- + Toma tres a cuatro gotas en una **Cápsula Vegetal** o con tu agua para apoyar el bienestar de tu sistema inmune.*

Aromático

- + Difunde para limpiar y refrescar el aire.
- + Inhala para recibir el refrescante y energizante aroma.

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

Cuando la vida te da limones

La belleza de un limón depende del cristal con que se mira. Para algunos, los limones son brillantes, refrescantes y destellantes. Para otros, pueden ser agrios, ácidos o amargos. Sin embargo, en algún momento, el limón desarrolló una mala reputación. Por ejemplo, en Estados Unidos a un automóvil viejo que nunca funciona bien se le llama un limón. Y con frecuencia se dice, “Cuando la vida te da limones”, para describir el lado amargo de la vida diaria.

Pero cualquier persona que haya tomado en su mano esta radiante y destellante fruta, que haya olido el refrescante aroma de su cáscara o probado su vigorizante sabor, sabrá que el limón puede ser verdaderamente mágico. La magia de los limones es poderosa y versátil, y se utiliza para todo, desde la cocina y repostería, hasta los cosméticos y productos de limpieza. El limón puede darle un fresco giro de sabor a tu vaso de agua.

Además de los muchos beneficios de la fruta, del jugo y de la cáscara, el Limón produce aceite esencial de limón, que es conocido por ser limpiador, energizante y refrescante. Quienes han usado el **Limón**, saben que no es de ninguna manera un fiasco. Gracias a sus docenas de usos, este aceite esencial alegre y versátil es como oro líquido.

Co-Impact
Sourcing® del
Limón





¿Por qué Italia?

Un lugar donde dōTERRA se abastece de limones para el aceite esencial de **Limón** es la isla más grande de Italia, Sicilia. En Italia, ser dueño de un huerto de limones es más que una manera de ganarse la vida. Es una manera de vivir. dōTERRA confía en los agricultores de limón y los productores de aceite que han trabajado en este negocio durante generaciones para producir aceite esencial de **Limón** puro. Estos agricultores y productores de aceite aprendieron el negocio de sus padres, quienes lo aprendieron de sus padres, y así. Para ellos, cultivar y procesar el limón es un arte delicado que requiere de gran atención, amor y cuidado. Éstas son familias que entienden la magia de los limones.

Los limones han sido parte de la historia de Sicilia desde el Siglo IX. Y por cientos de años, Sicilia ha sido uno de los principales productores y exportadores de limón del mundo entero. Aproximadamente en el Siglo XIX, los doctores descubrieron que esta fruta era muy benéfica para los marineros, y esto creó un gran impulso para la producción de limón en Sicilia. Durante siglos, los limones sicilianos han estado por encima de los demás. Esta ventaja viene de los días soleados y calurosos, y las noches frías de Sicilia, combinados con el suelo volcánico, que le da al limón siciliano un sabor único que no se encuentra en ningún otro lado.



El árbol de limón puede producir frutas todo el año, generalmente hasta 600 libras por año. En Sicilia, las condiciones ideales llevan a limones saludables que crecen hasta alcanzar el tamaño de una pelota de softball.

Las familias que producen el aceite esencial de **Limón** honran las tradiciones y el conocimiento de los agricultores y los productores de aceite que vinieron antes de ellos, usando además nuevas tecnologías y nuevos métodos para hacer los productos más puros que sea posible. En palabras de un productor de aceite, "En los días de antaño, era necesario que mi padre y 50 hombres más trabajaran toda una temporada para lograr lo que podemos hacer hoy en un solo día. Podemos producir mucho más sin perder ni un poco de calidad".

Ya que los limones tienen muchos usos en otras industrias, cuando el productor procesa el limón, no desperdicia nada. El aceite esencial es lo primero que se extrae de la cáscara para luego sacar el jugo de la fruta. El resto de cáscara y pulpa se separan, pues la cáscara suele utilizarse para dulces o para la producción de pectina, mientras que la pulpa se utiliza en la cría de animales. El aceite esencial de **Limón** suele extraerse por métodos de prensado, presión y raspado, generalmente conocidos como presión en frío, aplicados en la cáscara de la fruta para liberar el aceite de los diminutos sacos de la piel que contienen el aceite esencial. En el pasado, estos métodos de extracción se realizaban a mano, pero ahora, se han desarrollado máquinas que hacen de este proceso uno mucho más rápido y eficiente. Hoy, el aceite abastecido por dōTERRA se extrae raspando la fruta en lo que podemos describir como ralladores industriales. Cuando la fruta rueda sobre estos ralladores, el aceite se extrae y cae a un baño de agua. A continuación, se separan el agua y el aceite utilizando grandes centrifugas que literalmente separan los líquidos girando y dejan por un lado el aceite esencial puro y natural.

Millones de hogares de todo el mundo tienen botellas de aceite esencial de **Limón** para ayudarse en tareas diarias como cocina y limpieza, para el bienestar interno y el cuidado personal. Al producir los limones de la más alta calidad posible, los agricultores de Sicilia comparten la magia de esta fruta con el mundo a través del aceite esencial de **Limón** dōTERRA.

Aunque hay quien prefiere ver al limón como símbolo de amargura o sentimientos agrios, hay otros que saben que el aroma, el sabor e incluso la vista del limón pueden ser brillantes, esperanzadores, energizantes y radiantes. Desde las bellas costas de Sicilia, cada botella de aceite esencial de **Limón** de dōTERRA lleva una brillante etiqueta amarilla que es una marca de esperanza, que representa años de tradición para quienes verdaderamente entienden la magia del limón.

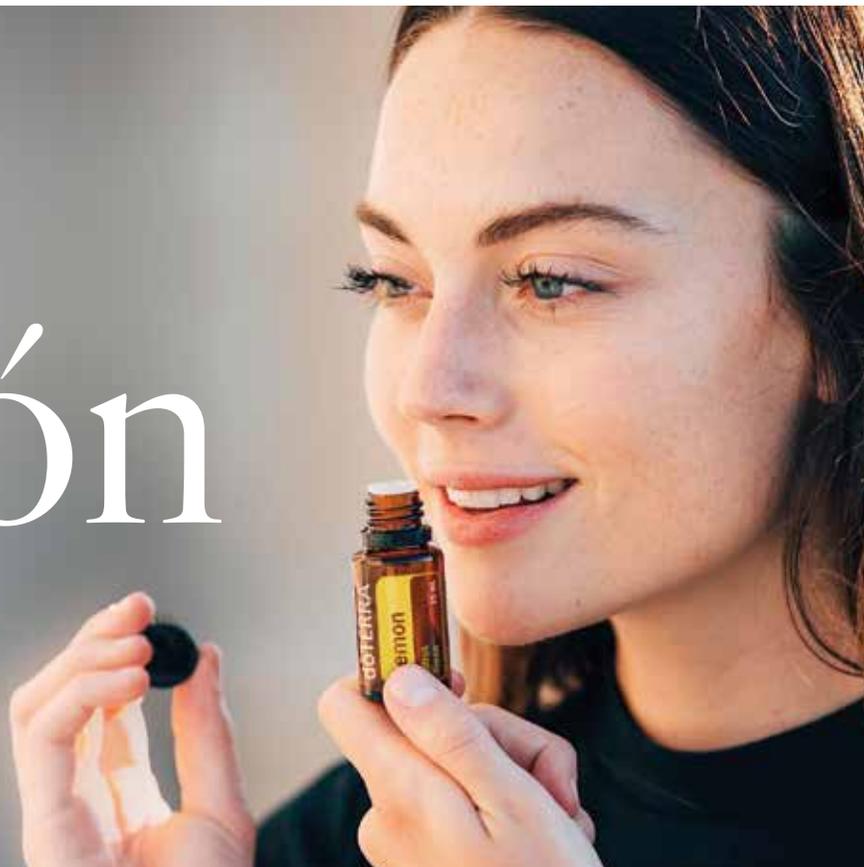


̄
PROMO

Aceite esencial
destacado

Limón

Citrus limon



Método de destilación: Presión/Expresión en frío

Descripción aromática: Limpio, fresco, cítrico, brillante

Parte de la planta: Cáscaras del limón

Nada dice brillo y frescura como el aceite esencial de **Limón**. En cuanto abrimos la botella, quedamos envueltos por un aroma dulce, cítrico y la atmósfera de inmediato se siente energizante y vigorizante. Las propiedades purificadoras del limón lo convierten en un elemento esencial para la limpieza del hogar. Por no mencionar, que el delicioso sabor de **Limón** es una adición efectiva en aderezos, postres y golosinas horneadas. Gracias a tan amplia variedad de usos, no queda duda alguna del por qué el **Limón** es uno de los aceites esenciales de mayores ventas de dōTERRA®.

Y todo empieza con el abastecimiento. dōTERRA abastece el **Limón** de Italia y Brasil. Los climas en estos lugares ofrecen condiciones ideales de cultivo para la producción de un poderoso aceite esencial. Para algunos agricultores de estas áreas, el cultivo de limón de alta calidad es un negocio familiar que data de generaciones. Su experiencia, combinada con el ambiente ideal de cultivo, convierte al aceite esencial de **Limón** en un aceite único.

Dato curioso

En un solo año, un solo limonero tiene el potencial de producir entre 500 a 600 libras de limones. Se requieren aproximadamente 75 limones para llenar una botella de aceite esencial de 15 mL.†

Cómo utilizar el aceite de Limón dōTERRA

Tópico

- + Agrega unas gotas con un poco de preparación exfoliante de avena para ayudar a tu piel. (Recuerda, el aceite esencial de **Limón** es fotosensible, por lo que, si lo aplicas tópicamente, deberás evitar la luz solar y los rayos ultravioleta durante al menos 12 horas).

Interno

- + Agrega una o dos gotas a un vaso de agua para obtener una limpieza natural y ayudar en la digestión.*
- + Agrega unas gotas para mejorar el sabor de platos tanto dulces como salados.

Aromático

- + Difúndelo para crear un aroma vigorizante y energizante.
- + Pon una o dos gotas en la palma de tu mano, une las manos e inhálalo directamente para disfrutar de su motivante aroma.

Varia por temporada, región, año y otras variables

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

Pregúntale a los doctores

Los aceites cítricos son algunos de los aceites esenciales más populares, y por buena razón. Tienen diversos beneficios internos, tópicos y aromáticos. Tomamos las preguntas más frecuentes sobre cítricos que recibe el equipo de bienestar de dōTERRA, y creemos que, cuando lean las respuestas, apreciarán aún más estos increíbles aceites esenciales.

¿Hay mayor riesgo de fotosensibilidad con los aceites cítricos y sus mezclas? ¿Cómo se siente la fotosensibilidad?

Una reacción de la piel que es activada por la luz solar suele llamarse fotosensibilidad. Ésta ocurre cuando la radiación ultravioleta (UV) entra en contacto con ciertas sustancias que activan cambios biológicos y químicos. Algunos aceites esenciales, en especial los aceites cítricos, contienen pequeñas cantidades de compuestos conocidos como furanocumarinas, que pueden causar una reacción fotosensible. Esta reacción suele manifestarse a través de cambios notorios en el color y la sensación de la piel, como un incremento temporal en la pigmentación oscura o roja, y posible irritación.

Las pruebas analíticas han demostrado que muchos de nuestros populares aceites cítricos CPTG® contienen pocas furanocumarinas, y en algunos casos ninguna. La pureza de nuestros aceites esenciales, junto con la variación química natural, significa que las concentraciones de furanocumarina pueden variar ligeramente. Para brindar mayor protección contra la fotosensibilidad, dōTERRA® recomienda siempre que quienes usen los aceites cítricos tópicamente eviten la luz directa del sol o rayos ultravioleta durante al menos 12 horas.

Se nos dice que debemos consumir aceites cítricos como el Limón todos los días, y esos mismos aceites esenciales pueden ayudarte a retirar etiquetas pegajosas o chicle seco. Dada la potencia y concentración, ¿cómo podemos saber que estos aceites son seguros para ingerir

Sí, los aceites cítricos dōTERRA (como todos nuestros aceites esenciales) son extremadamente potentes, pero eso no significa que no sean seguros para uso interno si se siguen las instrucciones recomendadas. De hecho, muchos estudios clínicos que involucran la ingestión del **Limón** (y otros aceites cítricos ricos en limoneno) dan evidencia de los beneficios obtenidos a través del uso interno, y su seguridad.

Nuestras estructuras internas, como la boca, el estómago y los intestinos, están recubiertos por membranas mucosas protectoras. La mucosa es sorprendentemente resiliente, y sus glándulas producen constantemente un moco que crea una película protectora que cubre los tejidos. La absorción rápida y constante dilución que logra la mucosa permite que muchos aceites esenciales tengan efectos profundos sin representar riesgos cuando se usan en las cantidades recomendadas.

De hecho, la evidencia científica del uso interno seguro del Limón es tan sólida que la FDA (Dirección General de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) dice que, junto con muchos otros aceites esenciales, se considera seguro (GRAS - generalmente reconocido como seguro) para usar en los alimentos.





Numerosos estudios clínicos han demostrado que los aceites cítricos, especialmente el Limón y la Naranja, pueden promover un ambiente vigorizante de calma y felicidad...



Si se recomienda el consumo de aceite esencial de Limón diario, entonces ¿por qué Citrus Bliss® no está previsto para uso interno?

De hecho, se nos recomienda usar el aceite esencial de **Limón** diario por sus amplios beneficios, y todos los aceites cítricos incluidos en **Citrus Bliss** están realmente recomendados para uso interno, pero dōTERRA no recomienda esta mezcla de aceites para uso interno.

El por qué tiene más que ver con el propósito previsto que con una verdadera inquietud de seguridad. **Citrus Bliss** se desarrolló específicamente por los beneficios de las sorprendentes cualidades aromáticas de estos aceites esenciales ricos en limoneno, que se unen de una manera sorprendente con el absoluto de la vaina de vainilla. Cuando uno escucha vaina de vainilla, probablemente lo primero que le venga a la mente es el helado, pero el absoluto de vaina de vainilla se utiliza muy comúnmente en perfumes y otros productos aromáticos por su maravilloso aroma. La vaina de vainilla, combinada con la amplia variedad de aceites cítricos, convierte a **Citrus Bliss** en una mezcla perfecta para difusión u otras prácticas aromáticas. No está prevista para uso interno porque los beneficios más prometedores están asociados con su aroma positivo y vigorizante.

¿Por qué los aceites cítricos crean un ambiente vigorizante? ¿Cómo funcionan?

Los aceites cítricos son conocidos por sus aromas vigorizantes y energizantes, es por ello que son cada vez más populares en diversos entornos. Numerosos estudios clínicos han demostrado que los aceites cítricos, especialmente el **Limón** y **Naranja**, pueden promover un ambiente vigorizante de cambio y felicidad, no importa si se trata de un consultorio médico o del hogar. De hecho, muchos socios de investigación de dōTERRA tienen instalaciones de bienestar donde se utilizan los aceites cítricos aromáticamente.

Aunque no tenemos un entendimiento total de la razón por la que los aceites esenciales son tan efectivos de esta manera, sí sabemos que esto se basa en la conexión entre los sistemas olfativo y límbico. Esto es biología básica: si quieres influir o vigorizar el ambiente, la ruta más directa para hacerlo es a través de la nariz. Una vez que se inhalan, las moléculas del aceite esencial se desplazan por la nariz al epitelio olfativo, donde el aroma estimula los receptores. Cuando estos receptores se activan, transmiten una señal al bulbo olfatorio, que a su vez transmite la información a los componentes necesarios del sistema límbico. Los aromas de los aceites esenciales cítricos, de hecho,



los aromas de los aceites esenciales en general, pueden tener una influencia positiva cuando se utiliza esta ruta.

¿Cómo es que la mezcla de un aceite de Lavanda, Menta y Limón ayuda con la incomodidad estacional? ¿Hay otros aceites esenciales que ayudan con la incomodidad estacional?

Tal vez celebres la llegada de los climas más cálidos, pero el cambio de invierno a primavera puede traer consigo muchas amenazas ambientales. Para ayudar con las incomodidades estacionales, puedes usar **Lavanda**, **Menta** y **Limón** en tu hogar o espacio de trabajo. La investigación clínica ha demostrado que el uso aromático de **Lavanda** puede ser calmante, mientras que el **Limón** ha mostrado propiedades similares en investigaciones experimentales. Y la **Menta** ha demostrado poseer propiedades repelentes cuando se utiliza de forma aromática o tópica. Estos aceites esenciales pueden ser utilizados individualmente, por preferencia, o combinados en una mezcla muy útil.

Las **Cápsulas Blandas de la Mezcla Estacional TriEase®**, una combinación de **Limón**, **Lavanda** y **Menta**, fueron desarrolladas para brindarte protección contra los elementos y los cambios estacionales.* Para preguntas más específicas, como por ejemplo para ayudar a respirar libremente, puedes considerar el uso aromático de la **Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe®** o el aceite esencial de **Eucalipto**.

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



Triatlón:
La aventura familiar
de una vida





Estilo de vida aventurero

El triatlón, que consiste en nadar, montar bicicleta y correr, es un deporte increíblemente demandante. Los triatletas profesionales dedican años de su vida a un entrenamiento intenso para competir en triatlones en todo el mundo. Pero para Tim O'Donnell y Rinny Carfrae, los triatlones son también lo que los unió.

El 2009, Tim y Rinny estaban compitiendo en una carrera en St. Croix cuando, bromea Tim, tuvo que ganar la carrera para llamar la atención de Rinny. Desde entonces, han competido y alcanzado lugares de triunfo en triatlones de todo el mundo. Rinny ganó el Campeonato Mundial Ironman tres veces, y Tim tiene el récord actual de estadounidense más rápido en el Campeonato Mundial. También desarrollaron el canal de YouTube Tim & Rinny Show, donde ofrecen una crónica de sus entrenamientos y su vida diaria y tienen dos hermosos niños: Izzy y Finnian.

Rinny ha ganado tres veces el Campeonato Mundial Ironman, y Tim tiene actualmente el récord de estadounidense más veloz en el Campeonato Mundial.

Cada día es una aventura

Sus vidas han estado llenas de aventura. Cuando ven hacia atrás, hacia sus carreras, Rinny y Tim se sorprenden hasta donde los ha llevado el triatlón. Durante los últimos 20 años, ¡han corrido en todos los continentes excepto Antártica! La competencia los ha expuesto a diversas culturas y personas, y les encanta poderlo experimentar en familia. A veces, la mayor aventura es llegar a su destino. "Le llamamos el circo de los viajes", observa Tim cuando recuerda las numerosas maletas y equipo que tienen que empacar en preparación para sus carreras y para el cuidado de su niña pequeña.

De hecho, la paternidad ha sido una aventura por sí misma. Tim y Rinny disfrutan de compartir el amor que sienten por mantenerse activos con su hija. A Izzy le encanta hacer lo mismo que hacen mamá y papá, incluyendo correr, nadar y montar una bicicleta nueva que le trajo Santa la navidad pasada. Rinny y Tim sienten que sus niños le dan un sentido y propósito a su entrenamiento y a las carreras: "Lo que hemos descubierto a través de esta aventura es una renovada motivación, emoción y alegría por lo que hacemos, ha rejuvenecido nuestras carreras". Esperan nuevas aventuras que tendrán junto con Finnian, el nuevo miembro de la familia.

“Nos encanta ponernos retos en muchos niveles y tratar de encontrar la mejor versión de nosotros mismos.”

Desarrollo de rutina saludable

Tener rutinas saludables les ha ayudado a Tim y Rinny a lograr el éxito en el escenario mundial como triatletas. Les ha llevado muchos años de esfuerzo constante para llegar a donde están, y han encontrado la alegría de ser mejores: “Nos encanta ponernos retos en muchos niveles y tratar de encontrar la mejor versión de nosotros mismos.”



Para quien desea agregar actividad física a su rutina de bienestar, ya sea a nivel personal o competitivo, Rinny y Tim les ofrecen estos consejos:

- **Encuentra la alegría, la paz, la calma o la felicidad en el entrenamiento.** Te encantará entrenar y querrás seguir entrenando.
- + **Encuentra un entrenador o un grupo con quien te sientas cómodo.** Al involucrar a otras personas en tu rutina de ejercicios te ayuda a mantener la motivación.
- + **Encuentra tu ritmo.** Establece metas realistas para que puedas seguir adelante.
- + **Entiende tu motivación.** Piensa en las razones por las que quieres ser más activo y cuando las cosas se pongan difíciles, recuerda esta motivación.
- + **No te compares con otros.** Todos viven circunstancias diferentes. Lo importante es que encuentres la felicidad con tu avance personal.
- + **Debes enviarle cuentas a alguien en quien confías.** Comparte tus metas con alguien que te ame, pero que no te juzgue. Te puede motivar a seguir adelante.



En general, Tim y Rinny sienten que cuando se trata de crear una rutina saludable de ejercicios, lo importante es encontrar un equilibrio. Ellos creen que la actividad física debe ser una parte positiva de tu vida y no algo que la consuma. Tim dice que ésa es la búsqueda del equilibrio lo que les brinda la capacidad de continuar con su desarrollo en las carreras. Para ellos, el equilibrio significa dar prioridad a la familia y tomar tiempo para relajarse durante la temporada en que no hay carreras, según dice, "Todos encuentran su rutina conforme van avanzando en el camino. Encuentra lo que mejor te funciona, esa es la clave"

Tim y Rinny también disfrutan de usar los productos dōTERRA en sus rutinas de bienestar. Como muchos atletas, llegaron a dōTERRA con la crema **Deep Blue® Rub**. Sin embargo, muy pronto encontraron toda una variedad de productos que les encanta usar para tener un apoyo natural. El producto favorito de Rinny es **dōTERRA Breathe®**, y los favoritos de Tim incluyen **Lavanda, Árbol de Té y Orégano**. Adicionalmente, a los dos les encanta usar la línea de **dōTERRA On Guard®** en todo el hogar.

Rinny y Tim están esperando la siguiente gran carrera y todas las experiencias familiares que tendrá. Cuando tienes a dos personas que son triatletas profesionales y tienen dos niños, las aventuras nunca terminan. Si quieres seguir el viaje de Tim y Rinny, puedes entrar a su canal de YouTube (The Tim and Rinny Show) o seguirlos en Instagram: [@mirindacarfrae](#) y [@tointri](#).



La aventura de toda una vida de crear una rutina sustentable de bienestar

El poder de la rutina

No podemos subestimar el poder de una rutina que tiene un propósito. Aunque a primera vista parezca que los calendarios y rutinas limitan tu flexibilidad y tu libertad, quizá la verdad sea lo opuesto. ¡Establecer rutinas puede crear un nivel de eficiencia que libera más tiempo para ti! Las rutinas intencionales también maximizan e incrementan tu energía. Cuando se trata de rutinas que respaldan tu bienestar, las recompensas cosechadas no tendrán fin.

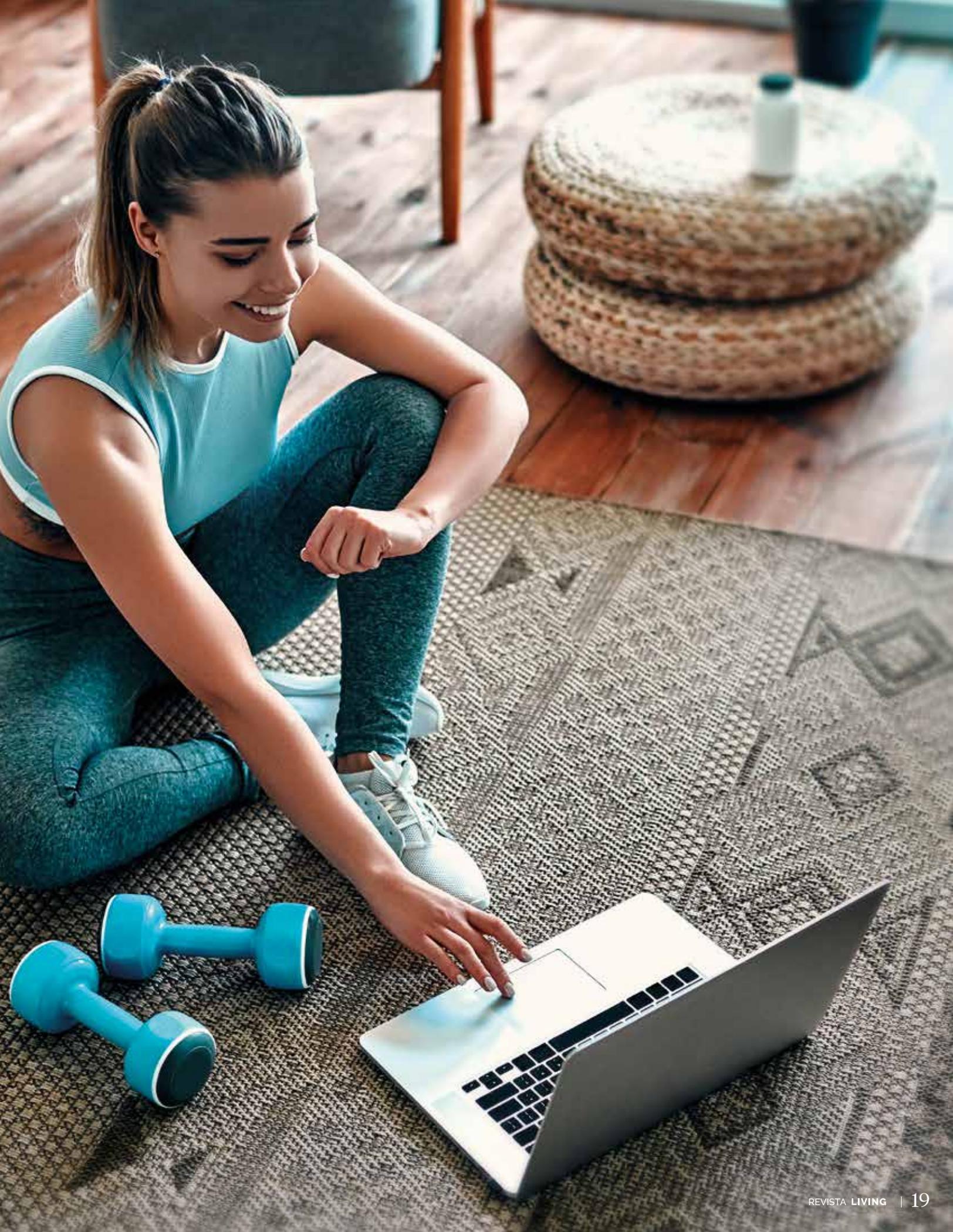
Cómo encontrar una rutina sustentable

Además de ser intencionales y tener un objetivo, las rutinas deben ser sustentables. Encontrar rutinas óptimas para el bienestar de tu familia requiere de tiempo y de práctica.

¿Pero cómo es una rutina sustentable? La respuesta, por supuesto, es diferente para cada persona. De hecho, la respuesta probablemente dependa de tu etapa y de tu estación de vida. Aunque requieres de tiempo y perseverancia para establecer una rutina, al final del día, si la rutina no funciona, no es una rutina sustentable. Y lo mismo es cierto para una rutina que en el pasado te funcionaba sin ningún problema, pero que ya no te funciona en tu situación actual. Esto es parte de lo que convierte a las rutinas sustentables de bienestar en una aventura de toda la vida.

Cuando esto inevitablemente pasa, debes tratar de verlo como una oportunidad para regresar a trabajar, regenerar y recrear esa pieza de tu estilo de vida. Trata de no compararte con otras personas y sus aparentemente perfectos hábitos de bienestar. ¡Deja que tu rutina sea tan única como tú!





Sentando las bases de tu rutina

Hay muchas categorías de salud y bienestar, con innumerables posibles rutinas, pero las dos más importantes consisten en desarrollar rutinas sólidas con buenos hábitos de alimentación y ejercicio. Estas dos categorías son las bases de la Pirámide del Bienestar, y pueden ayudarte a que mantener rutinas de dieta y ejercicio saludables sea más fácil y algo que disfrutes.

Aunque los suplementos no pueden reemplazar los alimentos enteros y nutritivos, pueden ser esenciales para garantizar que no haya vacíos en tu nutrición. Asegúrate de tomar el **dōTERRA Lifelong Vitality Pack®** como parte de tu rutina diaria. Tal vez prefieras tomarlo en cuanto te levantas por la mañana, con tu almuerzo, o incluso dividirlo y tomar la mitad con el desayuno y la mitad con la cena. ¡Haz lo que te funcione mejor para tu estilo de vida y tu rutina, pero toma los suplementos todos los días!

Encontrar el tiempo y energía para preparar todas las frutas y vegetales que necesitas puede ser abrumador. En esos días en que comerlo todo no es realista, la nueva línea de **Nutrición dōTERRA®** marca la diferencia.

dōTERRA Greens (frutas y verduras) incluye nutrientes vitales de alimentos verdes, súper alimentos y aceites esenciales. Con esto, comer tus frutas y verduras no

requiere prácticamente de ningún esfuerzo, sin importar como esté tu día o tu rutina.

La proteína y la fibra son parte esencial de una dieta saludable. Necesitas ambas para todo, desde la energía hasta el control del peso y el metabolismo.* Es especialmente importante empezar tu día con este poderoso dúo. La **Proteína de dōTERRA** y la **Fibra de dōTERRA** son convenientes y deliciosas. La **Proteína de dōTERRA** viene disponible en sabores Chocolate, Vainilla y Vegano, y tiene 21 gramos de proteína por porción, con una etiqueta de ingredientes limpia. La **Fibra de dōTERRA** es una bebida en polvo sabor limón registrada de dōTERRA que tiene cinco gramos de fibra soluble. También contiene una variedad de prebióticos y el refrescante sabor del aceite esencial de **Limón**.* La fibra natural de manzana y semilla de linaza ayudan al bienestar de la función digestiva a y mantener el bienestar inmune y cardíaco.*

La fibra también es necesaria para el bienestar intestinal. Una microbioma intestinal fuerte y floreciente soporta prácticamente a todo tu cuerpo: el sistema inmune, regula el estado de ánimo, etcétera.* Además de incorporar alimentos buenos para el bienestar intestinal en la dieta, incluye **PB Assist® • Fórmula de Defensa Probiótica** en tu rutina diaria.*

La fibra natural de manzana y semilla de linaza te ayuda al bienestar de la función digestiva y a mantener el bienestar inmune y cardíaco.*



Diseña el ambiente que te rodea de manera que soporte tus rutinas.



Antes de acostarte, prepara tu ropa y zapatos para hacer ejercicio por la mañana.



Pon los aceites esenciales que vas a usar con más frecuencia en un lugar visible y accesible.



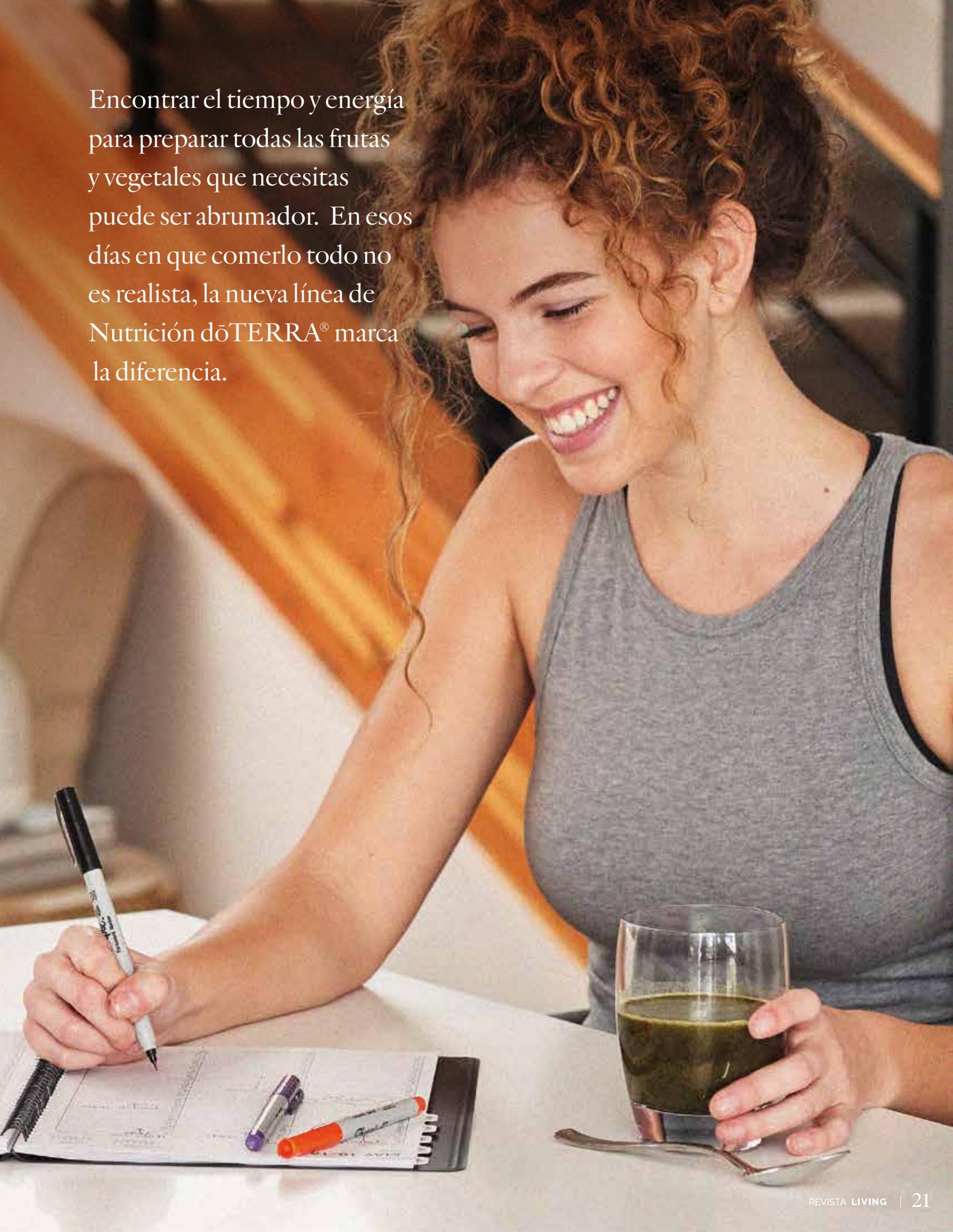
Desarrolla rutinas por pares o por capas. Si estás tratando de establecer una nueva rutina, pero te cuesta trabajo recordarla, trata de juntarla con algo que ya hagas de manera consistente. De esta manera, estarás generando un apoyo integrado y un recordatorio de esta nueva rutina que intentas implementar.



Organízate de manera que tomar un refrigerio saludable sea más fácil que tomar uno que no es saludable.

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

Encontrar el tiempo y energía para preparar todas las frutas y vegetales que necesitas puede ser abrumador. En esos días en que comerlo todo no es realista, la nueva línea de Nutrición dōTERRA® marca la diferencia.



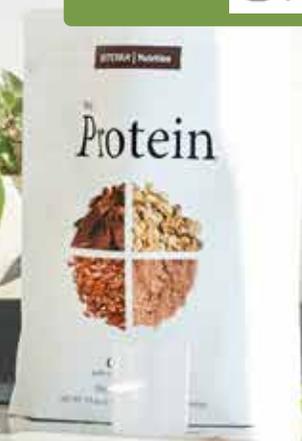


Una nueva manera de obtener una **nutrición natural**

Proteína de dōTERRA

dōTERRA® sabe que la proteína es vital para una dieta saludable. Es lo que le da a tu cuerpo vigor y le ayuda a fabricar todo, desde las células constructoras, hasta los músculos, para mantener el bienestar del sistema inmune.* Hay tres opciones de **Proteína de dōTERRA**: dos sabores de suero de leche (Chocolate y Vainilla) y una variedad vegetal (Vegana). La **Proteína de dōTERRA** contiene 21 gramos de proteína por ración y es completamente libre de gluten, soya, GMO y hormona rBST. Incluso es libre de azúcar, por lo que te ofrece un producto más limpio, más natural y más efectivo.

dōTERRA
Nutrición





Fibra de dōTERRA

La fibra es increíblemente importante para la salud general, pero también es uno de esos nutrientes difíciles de obtener, hasta ahora.* La **Fibra de dōTERRA** es una manera fácil de agregar seis gramos de fibra soluble e insoluble a tu dieta todos los días. Proviene de fuentes integrales, incluyendo manzana, tapioca y semilla de linaza. Además, incluye aceite esencial de limón que contribuye a su sabor dulce y ácido. Y además de todo, la **Fibra de dōTERRA** contiene una mezcla de prebióticos que ayuda al bienestar intestinal.* Con sólo una cucharada, estarás un paso más cerca de tomar tu dosis diaria de fibra natural.



dōTERRA Greens (frutas y verduras)

Comer suficientes frutas y verduras es parte esencial de una dieta saludable, balanceada y nutritiva. Las ricas hojas verde oscuro son especialmente poderosas para nuestro bienestar general.* Sin embargo, muchas veces no hay tiempo suficiente para preparar todas las frutas y verduras que tu cuerpo necesita. Con **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**, incluir hojas verdes en tu dieta es súper sencillo. Este sorprendente suplemento es una mezcla única de frutas y verduras naturalmente endulzadas con fruta del monje. Y por supuesto, es vegano y no contiene GMO ni gluten. Con **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**, tendrás también una mezcla de un súper alimento especial, y los aceites esenciales de Limón y Jengibre. Nunca ha sido más sencillo agregar frutas y verduras a tu dieta.

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

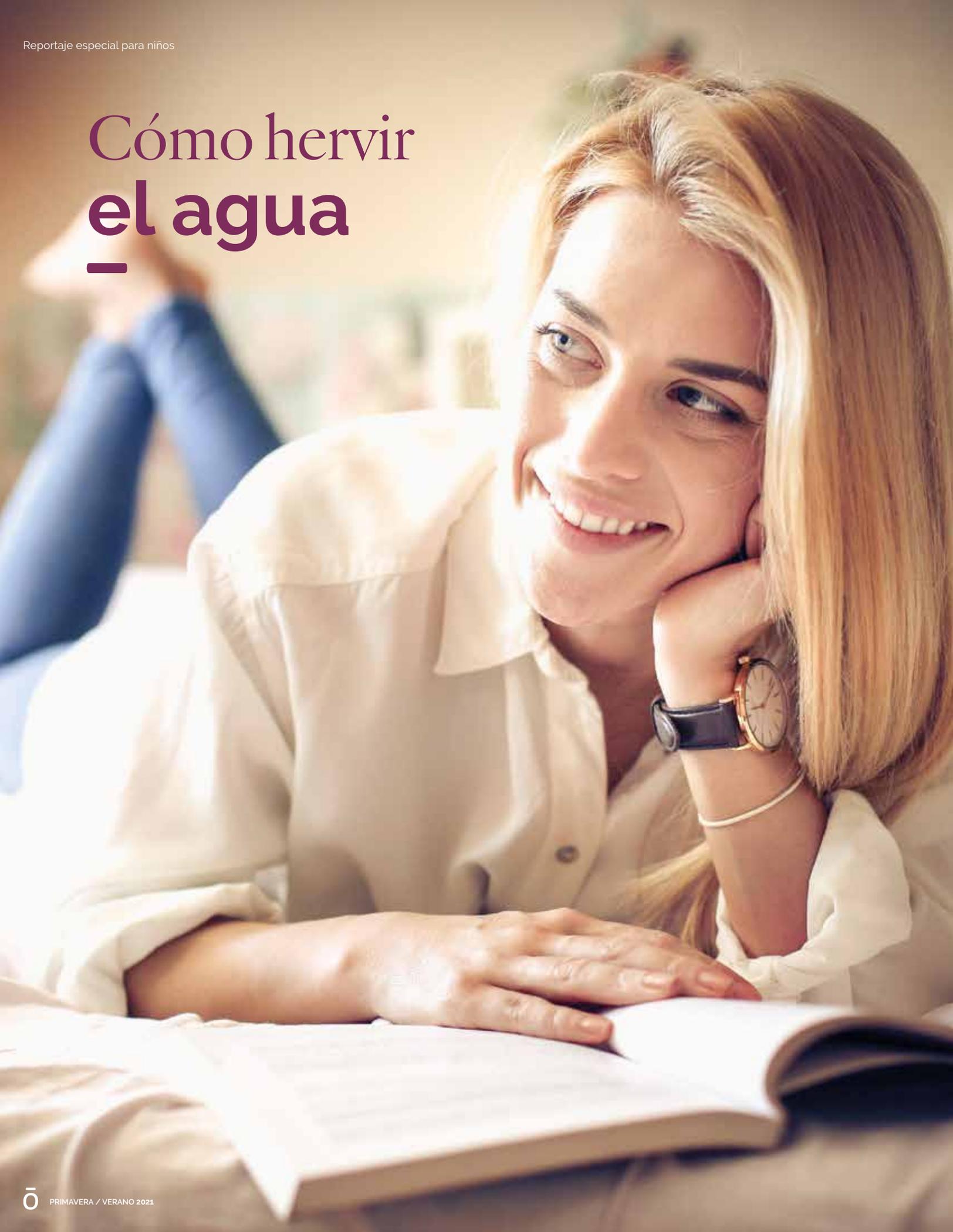


“Algunas de las mejores experiencias de mi vida sucedieron porque estuve dispuesto a aprovechar las oportunidades. Puede dar miedo, pero algunas veces los riesgos más grandes que tomas se convierten en tus mayores aventuras.”

—
Mark Wolfert, Ejecutivo Fundador



Cómo hervir el agua



¿Recuerdas lo que sentiste cuando por primera vez tuviste que hacer las cosas tú solo? ¿La emoción, la anticipación y tal vez también, el miedo cuando te embarcaste en una nueva aventura? Este tipo de emociones vuelven a inundarnos cuando nos llega el momento de ayudar a nuestro joven recién graduado a dejar el hogar.

Tal vez te preguntes si le enseñaste a tu hijo todo lo que podías enseñarle. ¿Sabe cómo hervir el agua para preparar los macarrones con queso o los fideos de vasito que sabes que va a comer? ¿Le enseñaste a hacer cheques y cambiar llantas? ¿Le enseñaste a preparar un presupuesto, a limpiar la casa, a preparar sus impuestos, la diferencia entre el jabón para fregadero y el jabón para lavatrastes? Y la lista sigue y sigue. Aunque tal vez nunca te sientas completamente listo para dar el siguiente paso, tenemos algunos consejos, productos y recetas que te ayudarán a darle a tu recién graduado las alas que necesita para dejar el nido.

Desarrolla una rutina de bienestar

Para muchas personas, valerse por sí mismo significa ir a comprar abarrotes y preparar alimentos, muy probablemente, por primera vez. Darle prioridad al bienestar y la salud puede ser difícil, sin importar la etapa de vida en la que te encuentres. Motivar a tu hijo a que coma bien y se ejercite como parte de su rutina diaria, será un beneficio que llevará más allá del primer año de universidad. Enséñale recetas básicas antes del día que emprende el vuelo y ayúdale a desarrollar la confianza para preparar alimentos saludables sin ayuda. Esta receta básica de una vinagreta balsámica (ver página 30) es un aderezo muy sencillo y delicioso para acompañar cualquier mezcla de lechugas y vegetales. Con esta receta para su caja de herramientas, te sentirás mejor sabiendo que tu hijo tiene una manera más de comer sus vegetales.



Si las galletas son más su estilo de nutrición, le encantarán estas deliciosas galletas de avena para el desayuno. Están desarrolladas de una manera que no tengan que hacer gran esfuerzo y es una receta que muy fácilmente pueden ajustar a sus gustos intercambiando ingredientes y probando nuevas combinaciones.

Sencillas galletas de avena para el desayuno

Ingredientes:

- 3 plátanos, muy maduros
- 3 gotas de aceite de **Tangerina**
- 2 tazas de hojuelas de avena
- ½ taza de alguna mantequilla de nuez
- ⅓ de chispas de chocolate, pasitas o moras

Ingredientes:

1. Precalienta el horno a 350° F (180° C).
2. Forra una bandeja de horno con papel encerado.
3. Pon los plátanos en un tazón grande para mezclar y aplástalos parcialmente con un tenedor.
4. Agrega el aceite de **Tangerina** y sigue batiendo hasta que queden totalmente hechos puré.
5. Agrega la avena, la mantequilla de nuez y las chispas de chocolate o pasas y mezclar bien. (Si usas moras, debes esperar hasta que la mezcla esté totalmente combinada para luego agregarlas con movimientos envolventes usando una espátula).
6. Dependiendo del tamaño que desees, pon entre dos y tres cucharadas de masa en tu mano para formar bolas y colocarlas, uniformemente espaciadas, en las bandejas de horno con papel encerado. (¡También puedes usar una pequeña cuchara para galletas!)
7. Utiliza la parte posterior de una cuchara o una taza medidora para aplastar ligeramente cada galleta. (Las galletas no crecerán en el horno).
8. Hornéalas entre 10 y 12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Déjalas enfriar en la bandeja durante aproximadamente 10 minutos y después pásalas a una rejilla hasta que se enfrien por completo.
9. Se pueden almacenar en el refrigerador hasta por una semana o congelar hasta por dos meses.

Estas Sencillas galletas de avena para el desayuno son perfectas para cuando tu joven universitario tiene que correr para llegar a clases, cuando quiere un refrigerio, o cuando va a salir de excursión. Y hablando de eso, recuérdale hacer ejercicio; 30 minutos de actividad física al día ayudan a desarrollar un estilo de vida personal saludable.





Vinagreta de vinagre balsámico

Ingredientes:

- ¼ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en pedazos grandes
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de miel o azúcar morena
- 2 gotas de aceite de **Naranja Silvestre**
- ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Pon el vinagre, la mostaza, la cebolla, el ajo, la miel y el aceite de Naranja Silvestre en la licuadora y licúa hasta que queden bien combinados y la cebolla esté bien picada.
2. Lentamente, agrega el aceite de oliva.
3. Agrega sal y pimienta al gusto y transfiere a un recipiente hermético. Se puede guardar en el refrigerador hasta que estés listo para disfrutar con tu ensalada favorita.



Batido sencillo

Ingredientes:

- 1 taza de fruta congelada en cubos
- 1 taza de líquido (jugo, leche de almendra o coco, o agua)
- 1 cucharada de **dōTERRA Greens** (o **Fibra de dōTERRA** o **Proteína de dōTERRA**)
- 1 taza de hojas verdes frescas (espinaca, kale o tus preferidas)

Ingredientes adicionales:

- 1 cucharada de miel o endulzante de tu elección
- ½ taza de yogur
- 1 cucharada de mantequilla de alguna nuez

1. Pon los ingredientes en la licuadora
2. Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla tersa.



Éste es el momento perfecto de recordar los beneficios de usar productos naturales para apoyar sus rutinas de bienestar. Para que esto sea efectivo y conveniente, es necesario pasar un tiempo juntos buscando el mejor **Programa de Bienestar de dōTERRA®** para sus necesidades. Tu joven graduado puede elegir el programa de bienestar de **Inmunidad**, para el **Alivio**, para la **Mente** y el **Estado de Ánimo** o **Respiratorio**, y recibir productos naturales consistentes en su (¡nueva!) puerta.

Desarrolla hábitos de higiene saludables

Ya le has enseñado que es necesario mantener una buena higiene personal toda su vida. Ahora, deberás motivarlo para que mantenga este hábito una vez que deje el hogar. Ayúdale a entender que debe apartar tiempo todos los días para cuidarse y esto le ayudará a sentirse de lo mejor y dejará una buena impresión en todas las personas que conozca. Construye una canasta de regalo perfecta utilizando la **Pasta Dental Blanqueadora Natural dōTERRA On Guard®** y **Enjuague Bucal dōTERRA**, el **dōTERRA Salon Essentials® Champú Protector** y el **Acondicionador Suavizante** y **Desodorante Natural dōTERRA**.

Prepara a tu universitario para el éxito agregando algunos otros productos a este paquete de regalo, empezando con el **Difusor Pilōt™**, que es del tamaño perfecto para cualquier departamento o dormitorio.

Y no olvides los esenciales: **dōTERRA Balance®**, **Adaptiv®** y **dōTERRA On Guard**. Éstos son elementos esenciales para que tu universitario comience a desarrollar hábitos con productos naturales poderosos.

Cuando tu universitario está listo para levantar el vuelo, te preguntas si has hecho todo lo que debías hacer. Con estos consejos, productos y recetas, podrás ayudarlo a tu universitario a comenzar el viaje de su vida con el pie derecho. Y recuerda, no es necesariamente enseñarle cómo hervir el agua, sino enfocarte en que los principios que le has enseñado desde pequeño han crecido y madurado. Lo más importante que necesita tu joven universitario al dar este gran paso es tu amor y tu apoyo. ¡Haz lo mejor que puedas, abrázalo con fuerza y déjalo partir en esta nueva aventura con una sonrisa!

Éste es el momento perfecto de reiterar los beneficios de usar productos naturales que soporten su rutina de bienestar.

Bienestar dirigido y entregado

Si buscas una manera sencilla de reforzar tus rutinas de bienestar, ya no tienes que seguir buscando. Eliminamos todos los problemas de encontrar los aceites esenciales y productos que puedes usar a través de los Programas de Bienestar dōTERRA®.

Esto funciona con tres simples pasos:

Paso 1: Selecciona tu programa

Paso 2: Usa los productos

Paso 3: Toma las riendas de tu bienestar

Programas
de
Bienestar



Respiratorio

Recuéstate, relájate y respira sin problemas porque el **Programa de Bienestar Respiratorio** tiene todos los productos que necesitas para soportar de manera natural el bienestar de tu sistema respiratorio.* Invierte en tu bienestar respiratorio inmediato y a largo plazo desarrollando rutinas significativas alrededor de los productos de este **Programa de Bienestar.***





Mente y Estado de Ánimo

Creemos que las subidas y bajadas de la vida no te deben impedir avanzar y que no necesitas sufrir en silencio. Por eso preparamos el **Programa de Bienestar para la Mente y Estado de Ánimo**, sólo para ti. Tendrás innumerables beneficios usando estos productos de manera constante. Conforme te acostumbres a las rutinas y al autocuidado que ofrecen estos productos, los resultados y la efectividad serán todavía mejores.



Alivio

Si no tienes suficiente motivación para adherirte a tus rutinas de ejercicio por algún malestar, entonces el **Programa de Bienestar para el Alivio** es perfecto para ti. Cada mes, recibirás un kit especial con todos los productos dōTERRA que necesitas para tu alivio y soporte. Cada producto ha sido cuidadosamente seleccionado por médicos, científicos e investigadores, con décadas de experiencia y trabajando con aceites esenciales, para ofrecerte un alivio natural para el malestar de tu cuerpo.*



Inmunidad

Vivimos en un mundo donde en todos lados hay amenazas para el bienestar. Crear rutinas que den un apoyo proactivo a tu bienestar y el bienestar de tu familia no solamente te empodera, sino que es increíblemente práctico. Con el **Programa de Bienestar de Inmunidad**, recibirás productos naturales que respaldan tu bienestar inmune cada mes, directamente en la puerta de tu casa y listos para incorporarlos en poderosas rutinas de protección.



Sueño

Crema el ambiente máximo para el descanso cada noche con el **Programa de Bienestar para el Sueño**. Todos sabemos que el sueño es inmensamente importante para el bienestar, por eso los productos que recibirás en este Programa de Bienestar pueden cambiar tu vida.* ¡Crea tu nueva rutina de sueño y recupera tu vida!

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



La voz del veterinario: Más responsabilidad. Más amor.

La Dra. Jeanette Yamamoto es propietaria/médica veterinaria de los Servicios de Eutanasia en el Hogar Peaceful Pets, dedicado a mantener a las mascotas cómodas en el hogar durante el proceso de la eutanasia y mejorando el proceso de sanación de las familias que le sigue. Está certificada en atención de Hospicio y Cuidados Paliativos para Animales a través de la Asociación Internacional de Cuidado en Hospicio y Paliativo para Animales (IAAHPC) y es miembro de la Asociación Médica Veterinaria Americana (AVMA) y la IAAHPC. Es Distribuidora dōTERRA desde diciembre de 2014 y miembro del Panel de Veterinarios de dōTERRA.

Muchas personas están haciendo su mejor esfuerzo para encontrar la esperanza ante los cambios inesperados y las nuevas demandas de la vida. Para algunas personas, la esperanza viene en forma de un nuevo amiguito de cuatro patas, como un perro o un gato, a través de la adopción (mi método preferido) o la compra. Pero antes de brincar y tomar esa gran decisión, hay que considerar algunos elementos importantes.

Una nueva mascota en un compromiso a largo plazo. Por ejemplo, es posible que ahora te encuentres trabajando desde el hogar, pero debes pensar cómo será tu agenda de trabajo en el futuro (estarás fuera de casa la tercera parte o incluso la mitad del día) ¿si cambiará tu situación, podrías buscar una guardería para perros, cuidador de perros o una persona que lleve a caminar a los perros cuando puedas regresar a trabajar en la oficina? Además ¿bajo condiciones normales tomas vacaciones con frecuencia? ¿En las vacaciones llevas a tus mascotas?

¿Qué tipo de mascota es adecuado para ti, perro, gato, ave, lagartija, joven, viejo? Antes de tomar la decisión es muy

importante que investigues, especialmente a través de fuentes informativas de buena reputación.

Si es posible, ve a un refugio o a una asociación de rescate para que pases algún tiempo con mascotas y puedas determinar cuál es la más adecuada para ti y tu familia.

¡Las mascotas cuestan dinero! Los aspectos financieros de tener una mascota van más allá de las cuotas iniciales de adopción o el precio de compra. El costo anual de tener una mascota puede llegar a los miles de dólares si tomas en cuenta la atención veterinaria, alimentos, suplementos, juguetes, cuidadores o encargados de sacar a caminar a los perros, entrenarlos y las pensiones.

¿Hay otros animales en el hogar? ¿Toleran a los recién llegados? Éste es un factor especialmente importante a considerar. En algunos casos, traer a una nueva mascota puede causar estrés a las mascotas actuales. Necesitas considerar que habrá un periodo de ajuste que puede durar de días a meses, dependiendo de los antecedentes y experiencias pasadas de tu mascota.

Si ya evaluaste la situación y decidiste adoptar una mascota, ¡felicidades! Te espera mucha diversión y mucha emoción.

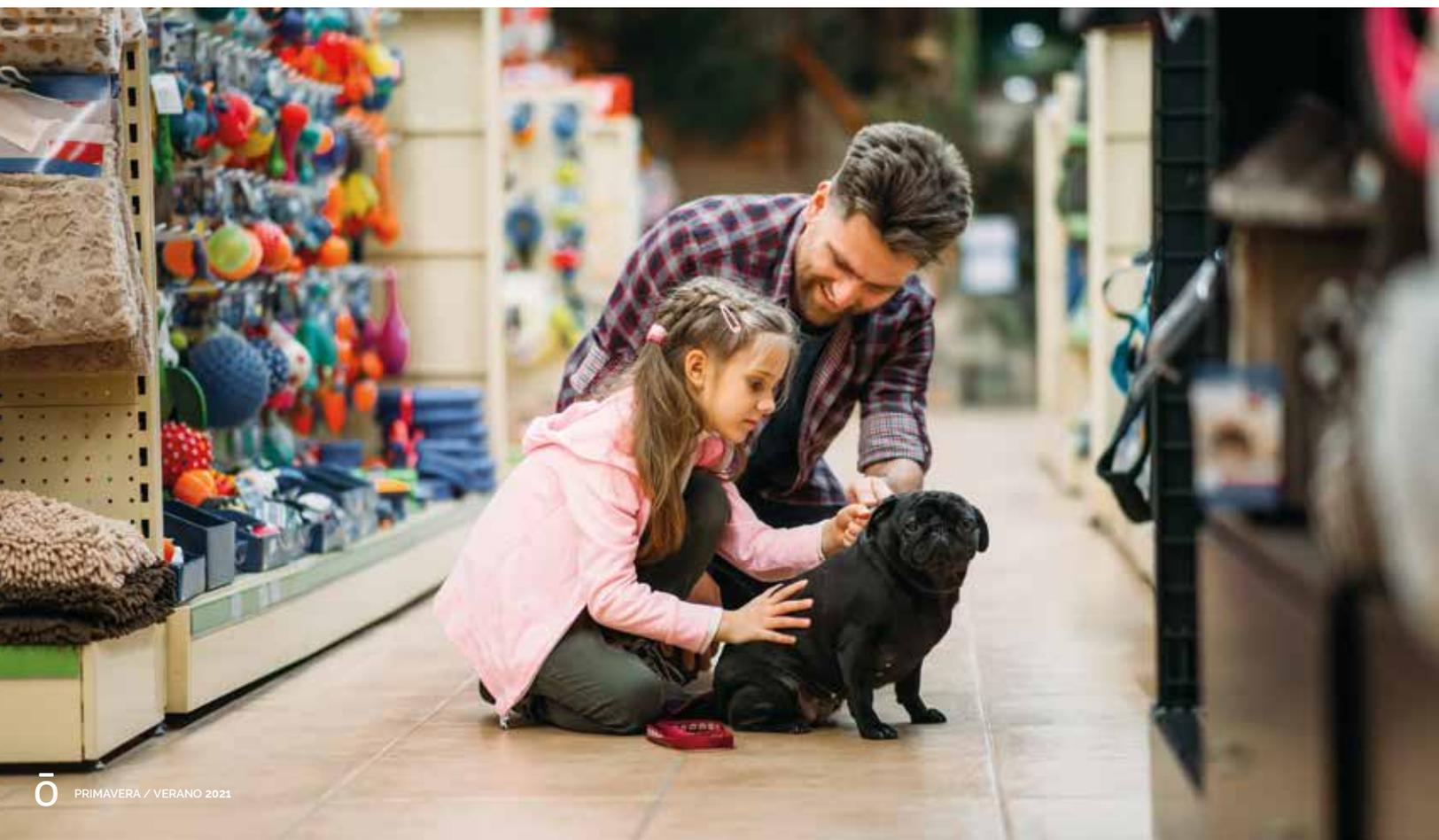


Como cliente dōTERRA®, conoces el poder los aceites esenciales y te encanta utilizarlos para ti y para tu hogar, ¿pero qué pasa con ese nuevo miembro peludito de la familia? La sorprendente pureza de los aceites esenciales de dōTERRA nos permite usarlos de manera segura con nuestras mascotas, pero siempre debemos asegurarnos de que se sienten cómodos con los aceites.

A continuación te presentamos algunos puntos que necesitas saber para estar seguro que tu mascota se siente cómodo en su nuevo ambiente.

- + Empieza lentamente para medir la reacción de la mascota.
- + Cuando la aplicación es tópica, recuerda que menos es más.
- + Utiliza siempre aceites portadores para diluir los aceites esenciales
- + Debes recordar cualquier condición médica preexistente que pudiera tener tu mascota, ya que esto puede limitar los aceites esenciales específicos seguros para usar.
- + Evita los aceites "calientes".
- + Cuando se trata de difusión, empieza con una o dos gotas de cada aceite esencial en un difusor de agua en un ajuste intermitente. Cuando vayas a difundir aceites cerca de animales, debes asegurarte que el difusor esté en un área abierta y que tu mascota pueda dejar la habitación si lo desea.
- + En cuanto al uso interno, debes saber qué aceites esenciales son seguros para los animales. Éstos se pueden administrar en cápsulas, con los alimentos o con los premios, o con el agua (en el caso de perros). También se pueden frotar en las encías. Con los gatos, recuerda que la aplicación tópica sobre la piel suele llevar a la ingestión oral cuando se acicalan.
- + Al igual que cada persona, cada animal es diferente en lo que respecta a la sensibilidad a los aceites esenciales, así que debes monitorear cualquier posible reacción adversa, incluyendo vómito, letargo y problemas respiratorios.

Si decides que es momento de traer una nueva mascota a tu hogar, sé que los aceites esenciales dōTERRA te ayudarán a crear una experiencia positiva y un ambiente de bienvenida para tu nuevo amigo.



En mi caso, mi familia y yo hemos adoptado seis perros y cuatro gatos en los últimos 20 años. Actualmente tenemos cuatro mascotas: dos gatos (ambos de más de 14 años), un perro cruza de pitbull de cinco años y un perro cruza de Yorkshire terrier de tres años. Tenemos seis difusores en el hogar, y hay por lo menos dos funcionando durante el día. Los últimos seis años, he usado muchos aceites esenciales dōTERRA en difusor sin ninguna reacción adversa en ninguna de mis mascotas. Los difusores están en ajuste intermitente y mis mascotas tienen la libertad de ir de una habitación a otra. También he usado los aceites esenciales tópicamente de manera segura para los problemas de piel de mi pitbull, y mi Yorkie ocasionalmente siente ansiedad, además de que uno de mis gatos tiene dolor en sus articulaciones. Los aceites esenciales se han convertido en parte integral de mi vida con mis mascotas.



Aceites que se deben evitar tanto en perros como en gatos:

- + Árbol de Té
- + Abedul
- + Gaulteria



Aceites que se deben evitar en gatos:

- + Menta
- + Hierbabuena

Lo último que diré, es que, cuando se trata de traer a una nueva mascota al hogar, una de las preocupaciones más grandes que puedes encontrar es el nerviosismo de la mascota. Afortunadamente, dōTERRA tiene muchas opciones naturales que ayudan a crear un ambiente tranquilizante y calmante para tu nuevo amigo. Algunos aromas esenciales calmantes que recomiendo para la introducción de una nueva mascota al hogar incluyen **Lavanda, dōTERRA Serenity®** (no se debe usar internamente), **dōTERRA Balance®** (no se debe usar internamente), **Copaiba, e Incienso**. Se pueden aplicar uno o dos de estos aceites esenciales en la cama o transportadora. También puedes aplicar una o dos gotas en tus manos, frotar tus manos y acariciar a tu nuevo amiguito peludo antes de transportarlo. De nuevo, no olvides que los gatos se acicalan, por lo que cualquier aplicación tópica sobre la piel del gato suele resultar en una ingestión oral.

Si decides que es momento de traer a una nueva mascota al hogar, estoy seguro que los aceites esenciales dōTERRA te ayudarán a crear una experiencia positiva y un ambiente de bienvenida para tu nuevo amigo. ¡Yo he visto su poder en mi vida y en mi consulta, y no puedo esperar a que tú también lo experimentes!

Los aceites esenciales dōTERRA no están específicamente formulados para animales. Todas las recomendaciones están basadas en las experiencias personales de un veterinario certificado y no han sido probados en escenarios clínicos. Por favor, consulta a tu médico veterinario para cualquier cosa relacionada con el animal específico.



“Voy al bosque para perder mi mente y encontrar mi alma.”

—
John Muir





Charcutería para todos los días

Las has visto en tus revistas favoritas, en canales de redes sociales de los influencers de estilo de vida más populares, incluso en la última fiesta a la que asististe. A diferencia de los pantalones de campana y los peinados altos, las tablas de charcutería son una tendencia popular que está lejos de perder su popularidad en las cocinas del mundo.

La charcutería, una costumbre francesa, es en palabras sencillas el arte de preparar carnes y quesos. La charcutería, nacida de la necesidad de conservar las carnes antes de la refrigeración, se ha transformado en un arte sin igual. ¡Puedes quedarte con lo básico como carnes, quesos, panes, aceitunas, fruta y nueces, pero aventurarte y usar tu creatividad es algo altamente recomendable!

¿Ya te uniste a la tendencia?

La hora de la comida no tiene por qué ser problemática ni complicada. Si estás aburrido de la misma comida de siempre, buscas nuevas maneras de ayudar a tu familia de comer de manera saludable o, si lo que quieres es invitar a tu familia o a una multitud, la tabla de charcutería es lo indicado para ti.

Una tabla de charcutería no es difícil ni debe requerir mucho tiempo. Una tabla de carnes frías para el diario es una aventura de sabores y texturas, y una manera fácil de usar las sobras del refrigerador. Deja que tus hijos sean parte de la acción mientras preparas una tabla para el desayuno, el almuerzo o la cena. Sin mencionar que es una muy buena manera de tener refrigerios saludables a lo largo del día.



¿Necesitas ayuda para que fluyan las ideas? ¡Tan sólo abre el refrigerador!

Rebana una manzana, toma unas uvas, zanahorias o apio. Acuérdate de las carnes frías, quesos, conservas, tus galletas favoritas y mermelada y estarás lista. Mejora tu mermelada de chile comercial favorita agregándole una gota de aceite esencial de **Lima**, realmente la subirá de nivel. Rocía un poco de mermelada sobre una porción de queso crema y disfrútalo con galletas y con el resto de las carnes frías para el diario.

Si se acerca un día especial, puedes celebrarlo con un desayuno de cumpleaños tradicional. Toma una tabla para cortar de madera grande y adórnala con tocino, hot cakes, fruta fresca, cuadritos de mantequilla y este delicioso jarabe de **Naranja Silvestre**. Mantén los hot cakes calientes hasta que estés listo para armar la tabla, colocándolos sobre una lámina de hornear en un horno a 200° F (95°C).



Jarabe de Naranja Silvestre

Ingredientes:

- 1 cubo de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de suero de leche
- 1 gota de aceite de **Naranja Silvestre**
- 1 cucharada de jarabe de maíz
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Instrucciones:

1. Derrite la mantequilla en una olla grande a fuego medio.
2. Cuando se haya derretido, agrega el azúcar y mézclala.
3. Agrega el suero de leche, el aceite de **Naranja Silvestre** y el jarabe de maíz. Bate hasta que se combinen.
4. Mientras bates, agrega lentamente el bicarbonato de sodio.
5. Retira del fuego y sirve con hot cakes de Jengibre.

Consejos:

El jarabe empezará a formar espuma muy rápido. Sigue batiendo hasta que se detenga la espuma



doTERRA
Lime
Citrus aurantifolia 15 mL
Essential Oil Supplement

¡Vamos a inspirarte para llevar el día de espagueti al siguiente nivel! Prueba estas recetas divertidas junto con la tabla de charcutería favorita de tu familia y todos pedirán una segunda ración.

La Tabla Italiana

Ingredientes:

Pilas de espagueti cocinado

Salsa marinada mejorada (ver receta)

Albóndigas

Rebanadas de baguette

Dip italiano para pan
(ver receta)

Aceitunas negras y verdes

Queso mozzarella en pequeñas
bolitas, rociados con aderezo italiano

Jitomates Cherry

Dip Italiano para Pan

Ingredientes:

¼ de taza de aceite de oliva

1-3 cucharadas de vinagre balsámico (al gusto)

½ cucharadita de sazónador

1 cucharada de queso parmesano (opcional)

1-3 gotas de aceite de **Orégano** (empieza con la punta de un palillo y ve añadiendo hasta alcanzar el sabor deseado)

Instrucciones:

Mezcla con suavidad todos los ingredientes en un tazón lo suficientemente grande como para remojar el pan. Remoja tu pan tipo italiano favorito en el tazón y disfruta.

Si estás aburrido de la misma comida de siempre, buscas nuevas maneras de ayudar a tu familia de comer de manera saludable o, si lo que quieres es invitar a tu familia o a una multitud, la tabla de charcutería es lo indicado para ti.





Salsa Marinara Mejorada

Todas las familias tienen su receta favorita de salsa roja, pero si no tienes disponibles todas las horas que necesitas para preparar la receta de la abuela, entonces te presentamos esta sencilla pero deliciosa receta para mejorar una lata de jitomates de la tienda.

Ingredientes:

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana en cubos
- ½ pimiento verde mediano en cubos
- 4-5 champiñones en cubos
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 lata de tomates en cubos
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 gota de aceite de **Orégano, Albaca y Tomillo**
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones:

1. Calienta entre tres y cuatro cucharadas de aceite de oliva extra virgen en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega cebollas y pimientos verdes picados y cocinalos durante dos a tres minutos, moviéndolos ocasionalmente.
3. Agrega los champiñones picados, una cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta y el ajo picado, reduce el fuego a bajo y cocina durante seis a siete minutos agitando ocasionalmente.
4. Agrega los tomates de lata y la salsa de tomate y vuelve a subir el calor a medio durante aproximadamente 15 minutos agitando frecuentemente.
5. Retira la salsa del fuego y mezcla una gota de aceite de **Orégano**, una gota de aceite de **Albaca**, una gota de aceite de **Tomillo** y una cucharada de azúcar.

¡Éstas son sólo algunas ideas para una comida básica que será todo menos básica! Es tiempo de ser creativos y divertirnos. ¡Busca en tu refrigerador y en los gabinetes de la cocina, toma una tabla para cortar, una lámina para galletas, una charola de fiesta o lo que tengas en tu casa y monta tu charcutería para el diario!



**Necesito recuperar
mi cuerpo**

Todos los días, tu cuerpo está ahí para ti. Con tus piernas escalas montañas en el trabajo, en el gimnasio, en el hogar o en verdaderas excursiones. Tus brazos y manos toman a tus seres amados para abrazarlos, curar una rodilla raspada y crear nutritivos alimentos para ti y tu familia. Tu cuerpo se agita cuando ríes, se mueve cuando bailas y transforma la comida que comes en energía, que es el combustible para perseguir tus sueños. Es el vehículo bellamente imperfecto que te permite experimentar la vida.



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

Aunque tu cuerpo es a final de cuentas lo que te permite experimentar todo lo bueno que tiene el mundo, también puede ser una fuente de vergüenza, frustración y desilusión, si lo permites. De ti depende completamente cómo ves tu cuerpo. Elegir tener gratitud por quien eres te llevará hacia una mayor autocompasión y autoestima. Además de la mentalidad, los pequeños y constantes esfuerzos por cuidar tu cuerpo en cada área de la Pirámide de Estilo de Vida y Bienestar se combinan para dar poderosos resultados para tu bienestar a largo plazo.

Come bien

La base de la Pirámide de Estilo de Vida y Bienestar consiste en comer bien. Los otros niveles de la pirámide se sostienen sobre la base de la buena nutrición. Dale a tu cuerpo lo que necesita y tu cuerpo florecerá.

Ejercicio

El ejercicio regular fortalece los músculos y soporta los sistemas cardiovascular, circulatorio y linfático, entre otros importantes beneficios. Trata de moverte activamente al menos 30 minutos cada día. Mantén a la mano una botella de la crema **Deep Blue® Rub** para aliviar tus músculos.

Es vital tener un sueño profundo y reparador para lograr el bienestar y la vitalidad.

Descansa y maneja el estrés

El sueño mejora el ánimo en general y le da a tu cuerpo la oportunidad de repararse y renovarse. Es vital tener un sueño profundo y reparador para lograr el bienestar y la vitalidad. Otro elemento crucial para un óptimo funcionamiento y bienestar es el manejo del estrés. **Milenrama | Granada** te puede ayudar de varias maneras. Cuando se usa internamente, calma la mente y el cuerpo.* **Milenrama | Granada** también ofrece un soporte antioxidante poderoso cuando se toma internamente.* Los antioxidantes combaten los radicales libres, minimizan los efectos del estrés oxidativo y ayudan a que tus células funcionen de manera saludable y feliz.*

Reduce la carga

Tu cuerpo está diseñado para filtrar y eliminar toxinas y es increíblemente efectivo haciéndolo. Sin embargo, tu cuerpo puede llevar una carga tóxica demasiado grande como para manejarla. Todos los esfuerzos que haces por reducir las toxinas que entran en tu cuerpo aligeran la carga y hacen más fácil que tus órganos hagan su mejor trabajo.

Una de las mejores maneras de empezar a reducir la carga tóxica es el mediante el uso de productos para el autocuidado, el reemplazo de artículos cuestionables con versiones naturales que llevan una etiqueta de ingredientes limpia. Esto puede hacerte sentir totalmente diferente. dōTERRA® tiene una nueva línea para el cuidado del cabello reformulada que es más segura, más natural y más efectiva que nunca.



“Debes levantarte cada mañana con una sonrisa en la cara y mostrarle al mundo todo el amor en tu corazón... y te darás cuenta, que eres tan bella como te sientes.”

—
Carole King

Autocuidado informado y cuidado médico proactivo

Los últimos dos niveles de la Pirámide de Bienestar son el autocuidado informado y el cuidado médico proactivo. El autocuidado informado incluye todo eso que haces para apoyar tu bienestar cuando no te sientes muy bien. Son también las sencillas acciones diarias para cuidar proactivamente de tu bienestar futuro y el de tu familia. El cuidado médico proactivo se refiere al cuidado de la salud de tu médico. Pero la parte proactiva es esencial. Debes asistir a las visitas de cuidado preventivo regulares y desarrollar una relación con tu médico.

La atención médica proactiva se refiere a la atención

médica brindada por su médico. Pero la parte proactiva es fundamental. Manténgase al día con las visitas regulares de atención preventiva y establezca una relación con su médico.

Enséñale al mundo todo el amor de tu corazón

El cuidado de tu bienestar hace maravillas por la confianza en ti mismo, pero sólo es una parte de la ecuación. La belleza más importante y de más impacto es la que viene del interior. En su clásica canción "Beautiful", Carole King dice: "You've got to get up every morning with a smile on your face and show the world all the love in your heart... You're gonna find, yes you will, that you're beautiful as you feel". ("Debes levantarte cada mañana con una sonrisa en la cara y mostrarle al mundo todo el amor en tu corazón... y te darás cuenta, que eres tan bella como te sientes").



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



Puro, simple, natural

Con fórmulas nuevas y actualizadas, además de un empaque más estilizado y sustentable, la línea para el Cuidado del Cabello de dōTERRA® está de vuelta y es mejor que nunca.

Champú Protector

- + Protege el color y es lo suficientemente suave para todo tipo de cabello

Acondicionador Diario

- + Nutritivo, protector y ligero para el uso diario

Acondicionador sin Enjuague

- + Spray tres en uno: acondiciona, desenreda y protege contra el calor

Próxima-
mente

No contiene:

- + Parabeno
- + PEG
- + Ftalatos
- + Fragancias sintéticas
- + Formaldehído o donantes de formaldehído
- + Siliconas
- + Petróleo, aceites minerales o ingredientes derivados del petróleo
- + Propileno glicol

Contiene muchos:

- + CPTG Certified Pure Tested Grade™ (Certificado y Probado como Puro y de Calidad)
- + Aceites hidratantes que incluyen aceite de aguacate, karité y aceite de coco
- + Productos simples y limpios de la Madre Naturaleza



Naranja Silvestre

Citrus sinensis

Método de destilación: Presión/Expresión en frío

Descripción aromática: Dulce, fresco, cítrico

Parte de la planta: Cáscaras de la naranja

¿Te sientes un poco torpe por la mañana y necesitas un aroma energizante antes de irte a trabajar? ¿Necesitas refrescarte para poder arrancar el siguiente proyecto? ¿Quieres que tu cocina huela como un revitalizante huerto de naranjas en lugar de sobras del refrigerador? ¡La solución para ese problema es el aceite esencial de **Naranja Silvestre!** Todos necesitamos algo revitalizante de vez en cuando, y este poderoso aceite cítrico puede ayudar a despejar las nubes sin importar lo que te espera en el día. Con su aroma brillante y alegre y sus propiedades limpiadoras para uso tópico, la **Naranja Silvestre** puede ser el refuerzo aromático que necesitas hoy.

La **Naranja Silvestre** es buena para la digestión y una respuesta inflamatoria saludable cuando se ingiere.* Además, el refrescante aroma cítrico ayuda a transformar las atmósferas grises en atmósferas de energía, felicidad y esperanza. Si te encanta la dulzura extra cítrica, si crees que le falta entusiasmo al ambiente o si tan sólo buscas que tu día sea más brillante, el aceite esencial de **Naranja Silvestre** está aquí para ti.

Dato curioso

Desde tiempos antiguos y en muchas culturas, los árboles de naranjo han sido un símbolo de amor y matrimonio.

Cómo usar el aceite de Naranja Silvestre de dōTERRA

Tópico

- + Pon dos gotas en las palmas de tus manos, frótalas e inhala profundamente para energizarte.
- + Agrega unas gotas en una botella rociadora con agua, rocía los mostradores, límpialos y sécalos para tener superficies limpias.

Interno

- + Agrega una gota a tu agua todos los días para darle un destello de sabor y promover la salud en general.*
- + Pon una gota en una **Cápsula Vegetal** y tómala para ayudar con tu digestión.*

Aromático

- + Difúndelo para tener un dulce aroma mientras te alistás por la mañana.
- + Cuando vayas a recibir invitados, difúndelo para crear un ambiente fresco y acogedor en tu hogar.

Los aceites cítricos pueden causar fotosensibilidad, por lo que no recomendamos usarlos si planeas estar bajo la luz directa del sol o los rayos UV en las 12 horas siguientes a la aplicación tópica.

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

El llamado de la aventura



El clima frígido que nos hace desear el calor de hogar finalmente se empieza a retirar, revelando los gloriosos exteriores de nuevo. Es ese tiempo maravilloso en el que la aventura nos llama: ir de excursión o de campamento, viajes en carro y picnics, los lagos y la playa y muchos más destinos memorables te esperan.

No importa qué te guste hacer para divertirte y para establecer lazos con tu familia, todo lo puedes disfrutar más si planeas adecuadamente y llevas los aceites esenciales perfectos.



Sal a la carretera

No hay ningún sinónimo más cercano a esta estación del año que los viajes en carretera, excepto, quizás, la sandía. Es una experiencia emocionante a cualquier edad, visitar nuevos lugares y crear recuerdos duraderos. No importa si tu aventura requiere más tiempo bajo el cinturón de seguridad del que tus niños pueden aguantar, hay muchas maneras de combatir las quejas.

Ya conoces una manera simple pero efectiva de manejar el ambiente en tu hogar: difundir una mezcla de aceites. ¡Ahora, puedes llevar ese sorprendente poder de viaje contigo con los nuevos difusores **Pilót™** y **Roam™**!

Estas herramientas portátiles y recargables facilitan en gran manera la difusión de todos tus aceites esenciales favoritos, garantizando que el viaje sea tan agradable como el destino. Asegúrate de tomar tu práctico difusor transportable al salir de casa.

Difunde las mezclas que te gustan para calmar y aliviar o emocionar y revitalizar la atmósfera a tu alrededor. Te recomendamos usar estas mezclas para difusor cuando vayas de viaje en carretera.



The image shows a close-up of a person's hand on a car's steering wheel. In the foreground, several essential oil bottles and a white diffuser are displayed. The bottles are labeled: Wild Orange, Wintergreen, Peppermint, Lavender, and Ginger. The diffuser is emitting a small amount of steam. Below the bottles, there are colored droplet icons and text describing the blends for 'Olor a carro nuevo' and 'Mareo causado por el movimiento'.

				
Olor a carro nuevo		Mareo causado por el movimiento		
3 gotas de Naranja Silvestre		2 gotas de Menta		
3 gotas de Gaulteria		2 gotas de Lavanda		
		2 gotas de Jengibre		

Empaca los mejores suministros

La buena comida y los suministros adecuados son muy importantes cuando sales. No te olvides de las comidas instantáneas en papel aluminio y los encendedores para acampar en el bosque, las botanas y los bastones para ir de excursión a la montaña, la sandía o las sillas plegables para la playa.

Puedes probar esta mezcla de frutos secos cuando salgas de viaje, que se convertirá en una golosina simple pero deliciosa para las tropas, que todos pueden disfrutar.



Mezcla de frutos secos para acompañar

Ingredientes:

- 3½ tazas de hojuelas de avena
- 2 tazas de nueces (almendras fileteadas, nueces de la india y/o nueces)
- 1 taza de coco dulce rayado
- ⅓ de taza de azúcar morena
- ⅓ de taza de jarabe de arce
- 2 gotas de mezcla de aceite **dōTERRA On Guard®**
- ¼ de taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharada de sal (si tus nueces ya están saladas, omítela)
- 1 taza de pasitas (o alguna otra fruta seca y picada como chabacanos o cerezas)
- 1 taza de chispas de chocolate o dulces

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 250° F (120°C).
2. Combina la avena, las nueces, el coco y el azúcar morena en un tazón grande
3. En un tazón separado, mezcla el jarabe de arce, la mezcla de aceites **dōTERRA On Guard®**, el aceite de coco y la sal.
4. Vacía la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y agítalos para combinarlos.
5. Divide en dos láminas para horno grandes y mételas al horno por una hora, moviendo la mezcla cada 20 minutos para que se hornee parejo.
6. Saca del horno y deja en una bandeja para enfriar. (Si quieres tener cúmulos de granola, presiónala para que se pegue antes de que se enfrie por completo).
7. Enfría por completo antes de agregar la fruta seca.
8. Transfiere a un recipiente hermético para almacenar.



Un asunto de familia

¿Qué es una aventura si no van los seres amados? Los viajes son más memorables cuando participan otras personas tanto en el viaje como en la planeación. Ahora que llega la temporada de calor, siéntate con tu familia y hagan una lista de las actividades que desean hacer juntos. (Algunos puntos de inicio excelentes son los parques estatales y nacionales).

Después, conforme se aproxima la fecha de una aventura en particular, hay que asignar tareas para mantener a todos involucrados e interesados. La preparación también es una experiencia de aprendizaje fantástica, pues enseña a los niños a planear con anticipación y a tener los elementos

esenciales a la mano, como agua extra, alimentos nutritivos, la recientemente reformulada mezcla de aceites esenciales para el aire libre **TerraShield**[®], un kit de primeros auxilios y todo lo que sea adecuado para el hogar a donde se dirigen y las actividades que van a realizar.

Hemos estado hibernando en el interior durante todo el invierno, es momento de salir y explorar el exterior. Aprovecha el clima y responde el llamado de la aventura con tus seres amados, con quienes deseas crear los mejores recuerdos. ¡Empaca los elementos esenciales, pisa el acelerador, sal a carretera y disfruta de las maravillas de esta estación!

Para el hombre que está en movimiento

¡Ha regresado uno de los difusores más populares, en su edición exclusiva de medianoche! Dale a los hombres más importantes de tu vida un obsequio para que puedan difundir sus aceites esenciales favoritos a donde vayan, con la nueva mezcla Midnight Forest Nature (Naturaleza del Bosque de Medianoche).

Midnight Pilot™ Diffuser with Midnight Forest Nature Blend 15mL (Difusor Pilot™ con la Mezcla Bosque de Medianoche)

+ SKU: 60215542 + Al por menor: \$79.33
+ Al por mayor: \$59.50 + VP: 25

Midnight Forest Body Wash (Jabón para cuerpo Bosque de Medianoche) 250 mL.

+ SKU: 60215490 + Al por menor: \$17.00
+ Al por mayor: \$12.75 + VP: 10

Midnight Forest Nature blend (Mezcla naturaleza de Bosque de Medianoche) 15 ml

+ SKU: 60215541 + Al por menor: \$45.33
+ Al por mayor: \$34.00 + VP: 34

Midnight Forest Aftershave Lotion (Loción para después del afeitado)

+ SKU: 60215935 + Al por menor: \$23.33
+ Al por mayor: \$17.50 + VP: 15

Esta tranquila mezcla de aceites combina **Abeto Siberiano, Ciprés, Baya de Enebro, Abeto Negro, Naranja Silvestre, Incienso, Hoja de Pimienta, Baya de Pimienta, Cistus, Alcaravea y Labdano**. Es un aroma amaderado y estabilizante, que crea una atmósfera de calma, por lo que es una mezcla que seguramente querrás usar una y otra vez. Y éste es el sorprendente aroma que encuentras en la loción para después del afeitado **Midnight Forest (Bosque de Medianoche)**.

Todos estos increíbles productos están disponibles por tiempo limitado, por lo que no esperes para comprar el obsequio perfecto para tu hombre.

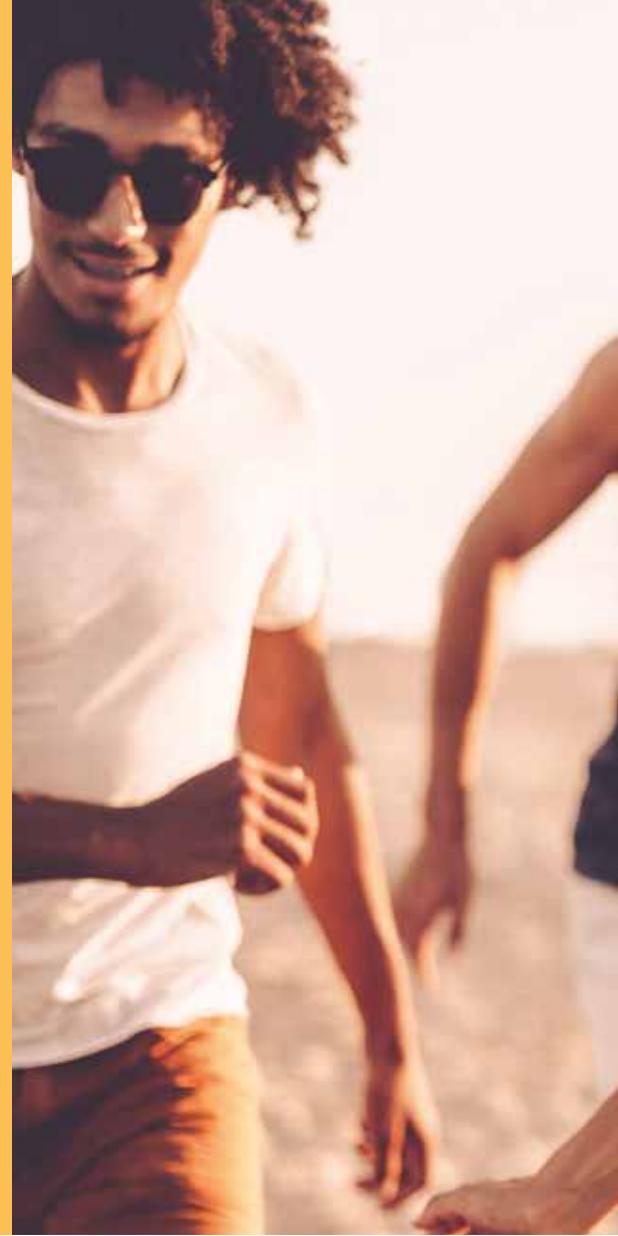


Próximamente
en la primavera
2021

Los aromas de verano

—

Cuando se trata de difundir, los aceites cítricos como el Limón, la Naranja Silvestre, la Bergamota y la Lima suelen llevarse todos los aplausos. No importa si los difundes solos o en una mezcla, los aceites cítricos te darán aromas alegres y vigorizantes con los que será difícil no sonreír. ¡Pero no nos creas! Velo tú mismo usando estas mezclas cítricas favoritas para difusor.



Para un nuevo día

- 3 gotas de Lima
- 3 gotas de Naranja Silvestre
- 1 gota de Limón
- 1 gota de Menta



Especie cítrica

- 5 gotas de Naranja Silvestre
- 4 gotas de Limón
- 3 gotas de Toronja
- 2 gotas de Clavo



Atardecer cítrico

- 5 gotas de dōTERRA Serenity®
- 2 gotas de Naranja Silvestre
- 2 gotas de Citrus Bliss®



La aventura espera

- 3 gotas de Lima
- 3 gotas de Naranja Silvestre
- 2 gotas de Tangerina
- 2 gotas de Limón



Inicio totalmente nuevo

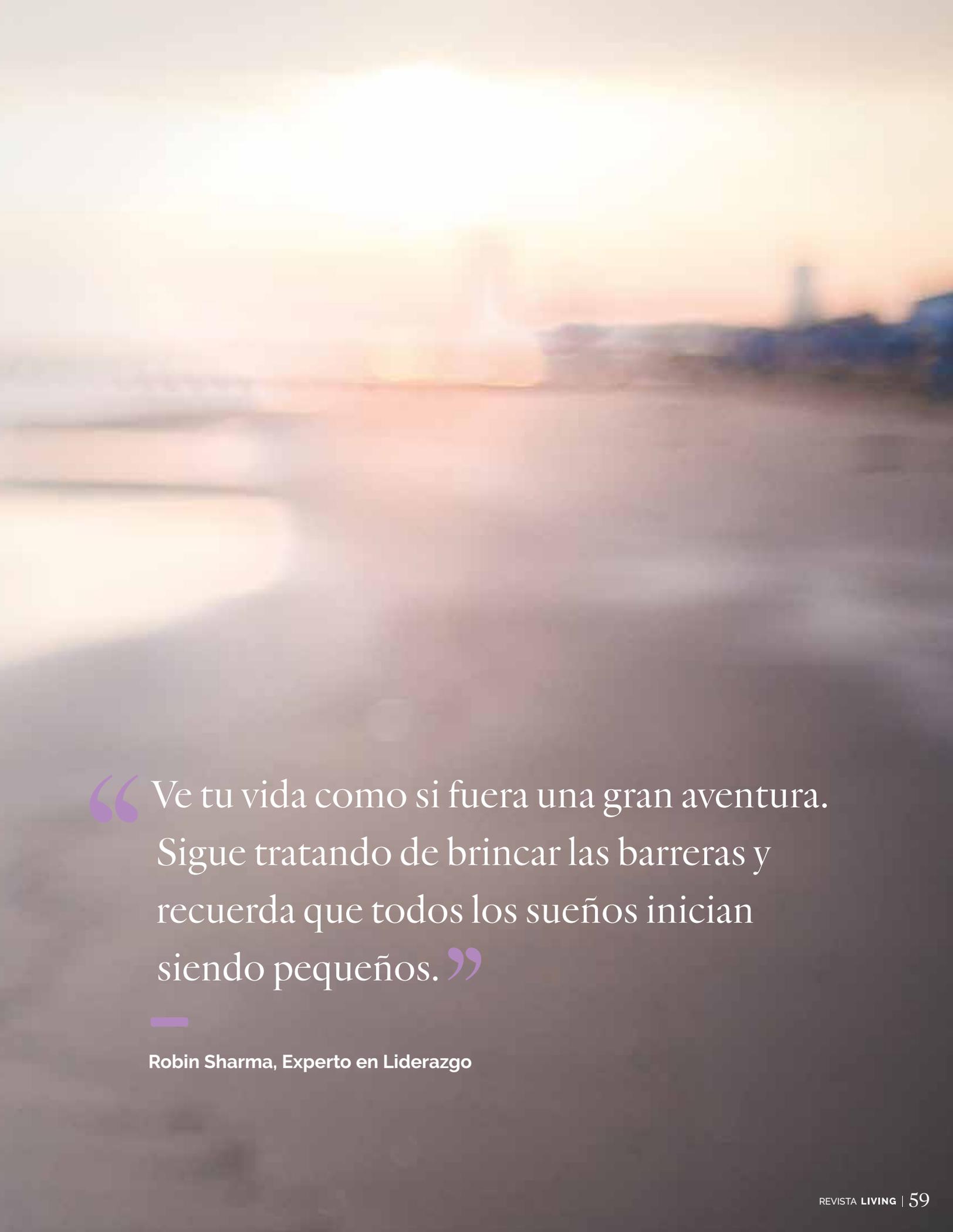
- 3 gotas de Menta
- 2 gotas de Toronja
- 2 gotas de Tangerina
- 1 gota de Bergamota



Paraíso cítrico

- 5 gotas de Toronja
- 3 gotas de Manzanilla Romana
- 2 gotas de Lima
- 2 gotas de Limón





“ Ve tu vida como si fuera una gran aventura.
Sigue tratando de brincar las barreras y
recuerda que todos los sueños inician
siendo pequeños. ”

Robin Sharma, Experto en Liderazgo



Fragancias en el aire

En hawaiano, Mapuana significa “fragancias en el aire”, un nombre bello y perfecto para Mapuana Mergel, que adora sentir el viento en su cabello y los aceites esenciales. Mapuana nació y creció en California, de padres hawaianos, donde las aventuras eran prioridad para su familia.

Algunos de los recuerdos de la infancia favoritos de Mapuana son de acampar en la playa con su familia, una tradición que ha continuado con la suya. Mapuana y su esposo, Sean, tienen dos hijos, Kekoa (su nombre significa “el valiente”) y Kalino (su nombre significa “el brillante”). Sobre sus hijos dice: “Ambos son muy aventureros”.

Como familia, a los Mergel les gusta la escalada en roca competitiva, los deportes en la nieve y viajar tanto como sea posible. A pesar de los obstáculos impuestos por la cuarentena mundial, Mapuana y su familia lograron disfrutar de un viaje en bote de una semana en el Delta de California el verano pasado.

Como masajista terapeuta clínica y partera certificada, Mapuana sacia sus ansias de ayudar a otros al tiempo que cultiva la aventura en su vida de trabajo.

El día a día

Igual que para muchos de nosotros, las mayores aventuras que vive Mapuana son las de su vida diaria. La mayor de todas ha sido criar a sus dos niños con enseñanza académica en casa. Mapuana fue la segunda hija de su familia y siempre tuvo una inclinación natural hacia la protección y el cuidado de otros. Hace años, los Mergel fueron padres de crianza y actualmente cuidan de la madre anciana de Mapuana, una experiencia y un privilegio que ha sido especialmente significativo para sus dos hijos.

Las sorprendentes actitudes de Mapuana para el cuidado de otros se extienden mucho más allá de su familia inmediata. Como masajista terapeuta clínica y partera certificada, Mapuana sacia sus ansias de ayudar a otros al tiempo que cultiva la aventura en su vida de trabajo. Como masajista terapeuta, Mapuana ha trabajado en el Rally de Sturgis, en Dakota del Sur, ha manejado una cabina con silla de masajes en el mercado local de agricultores ie incluso ha trabajado en sets de películas de Hollywood!

Sin embargo, lo más importante quizá sean las experiencias que ha tenido trabajando con pacientes en recuperación, realizando trabajo corporal pediátrico solidario en hospitales. Mapuana busca obtener su Certificación como Facilitadora Heart Touch, que le permitirá enseñarles a otros cómo trabajar de manera gentil y compasiva con pacientes médicamente frágiles y terminales.

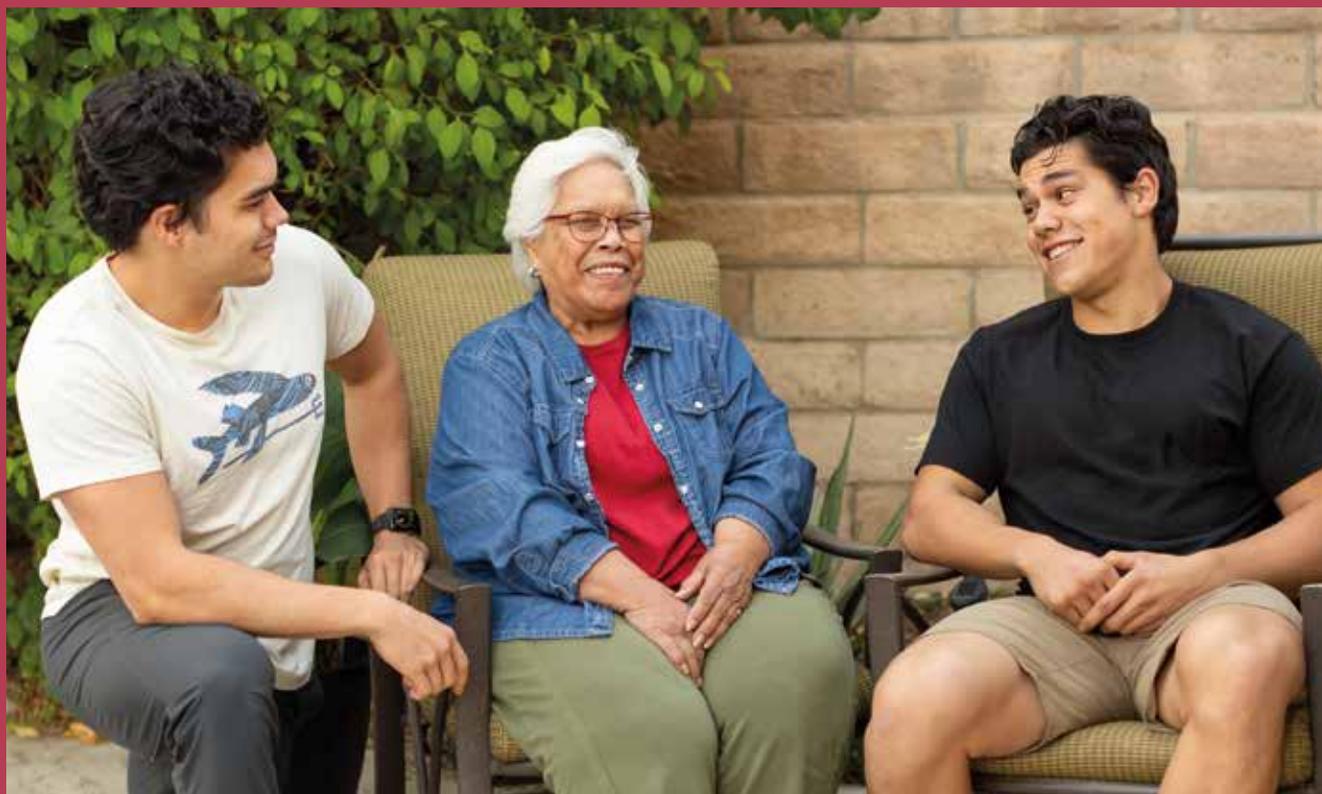
Nueva vida

Otra pasión de Mapuana consiste en ayudar a las madres a traer vida al mundo, apoyándolas y empoderándolas cuando se embarcan en uno de los más grandes viajes de esta vida. Como partera certificada, Mapuana ofrece sus muy necesarios servicios de educación, masaje, apoyo y asistencia emocional constantes a las madres que van a dar a luz.

El trabajo de Mapuana como partera ha crecido rápidamente. A pesar de los retos de 2020, Mapuana tuvo su primer cliente fuera del estado el año pasado, una experiencia que la llenó de confianza y emoción para el futuro. Una cliente reciente de Mapuana batió el récord de parto más largo en que ha participado, ¡con un trabajo de parto y nacimiento de 50 horas!

“ Sé que no puedo ser tan grande ni tan aventurera si no me cuido. ”

¿Qué aceites esenciales puedes encontrar siempre en la bolsa de Mapuana?



La importancia de las rutinas de autocuidado

Para Mapuana, el autocuidado es esencial para una vida de aventura. Ella nos dice: "Sé que no puedo ser tan grande ni tan aventurera si no me cuido". Para ella, el autocuidado incluye meditación y ejercicio diarios, buena nutrición y sus productos dōTERRA® favoritos.

¡Cada mañana, Mapuana usa el **dōTERRA Lifelong Vitality Pack®**, **Melissa**, **DigestZen Terrazyme®**, **PB Assist® Jr.** e **Incienso**, así como las cremas **dōTERRA Breathe®** en su pecho y **Blue Tansy** en el dedo gordo de su pie! "Es un activador que ayuda a que fluya mi energía creativa". Mapuana cree que, cuando estás muy ocupado tratando de limpiar y de manejar todos los desastres de la vida y dejas de cuidarte a ti mismo, ya no hay espacio ni capacidad para que verdaderamente abrases las oportunidades que tienes en tu camino.

Además, al prepararse para una noche de sueño reparador, Mapuana usa **Vetiver** en sus pies, toma las **Cápsulas Adaptiv®** y el **Complejo Relajante en Cápsulas Blandas dōTERRA Serenity®**, aplica aceite de **Rosa** en su cuello y **Eucalipto** en su pecho, y, después de la ducha, rocía la **Mezcla Hidratante Corporal de dōTERRA Spa** con la **Mezcla Beautiful** en todo su cuerpo. Cuando tienes rutinas diarias sencillas y estructuras que garanticen que recibes los cuidados que necesitas, verás cómo se eleva la calidad de tu vida.

Una mentalidad aventurera

Las aventuras pueden ser grandes o pequeñas. Pueden tener lugar en el extranjero o cerca de tu hogar. La clave es la mentalidad siempre. No importa si estás en un parque o visitando París, podrás encontrar belleza y oportunidades a todo tu alrededor. La palabra aventura se puede encontrar en el tablero de visión de Mapuana, un resplandeciente recordatorio de que hay que buscar nuevas experiencias, así como de reconocer la aventura en la vida que ya estás creando.



¿Qué aceites esenciales utiliza Mapuana como partera?

Alguno de los aceites esenciales favoritos de Mapuana para las madres en trabajo de parto incluyen:



Pimienta negra, diluida en un aceite portador para ayudar con la incomodidad.



dōTERRA Balance® o **Elevation** para crear una atmósfera de estabilidad y revitalizante.



Lavanda o **dōTERRA Serenity®** para quien quiere un espacio más relajado y calma.



Naranja Silvestre, **Limón** o **Menta** para quien quiere un ambiente positivo y energizado.

Alguien como tú



Cuando se trata de cambiar el mundo, solemos esperar a que alguien más tome las riendas. Pensamos que hay otras personas más adecuadas para marcar una diferencia. O, tal vez, pensamos que no sabemos por dónde empezar. O, no hay manera de que yo pueda lograr una diferencia verdadera en el mundo. La verdad es que, como decía el Dr. Seuss, todo lo que se necesita para que las cosas mejoren es que alguien se preocupe. Y venimos aquí a decirte que ese alguien eres tú.

Ayudar a otros puede ser una gran aventura. Conoces nuevas personas, visitas nuevos lugares y puedes incluso aprender nuevas habilidades. Pero si quieres cambiar al mundo, probablemente necesitarás un poco de ayuda. Y sabemos quién puede marcar la diferencia. ¿Pero cómo lo sabemos? Porque hemos trabajado con cientos de personas como tú en sociedad para darle vida a proyectos de gran impacto que cambian las vidas de individuos, comunidades y el mundo.

Estas sociedades son posibles gracias al Programa de igualación de fondos de dōTERRA Healing Hands®, un programa donde dōTERRA® da apoyo a causas que son muy preciadas para tí. La meta del Programa de igualación de fondos es empoderar a la familia dōTERRA para crear un cambio positivo y sustentable en aquellas áreas que les importan más.

No sólo donamos tiempo y/o dinero. Usamos nuestros

recursos para elevar los esfuerzos que ya están haciendo los Distribuidores, de manera que se incremente su impacto. Cuando un Distribuidor tiene una causa o un proyecto y necesita ayuda para despegar, dōTERRA Healing Hands iguala el financiamiento recaudado por un monto de hasta \$15,000. Con esto, se puede dar a los proyectos el impulso que necesitan para marcar una verdadera diferencia y cambiar la vida de las personas.

Si quieres cambiar el mundo pero no estás seguro por dónde empezar, mira cómo estos Distribuidores emprendieron una gran aventura con ayuda del Programa Match.

Programa de igualación
de fondos de dōTERRA
Healing Hands



“ A menos que alguien como tú se preocupe mucho, nada va a mejorar. Nada. ”

Dr. Seuss, *El Lorax*

Mamá importa

¿Sabías que las probabilidades de que una mujer negra experimente una muerte relacionada con el embarazo son de dos a tres veces más altas que para las mujeres blancas en Estados Unidos? Nakeya Fields es Distribuidora y fundadora de la fundación Therapeutic Play Foundation (TPF), una organización que trabaja para resolver las tendencias dañinas alrededor de las consecuencias para la salud de las familias negras en Estados Unidos. TPF se enfoca en construir un mundo más saludable y más resiliente a través del empoderamiento, la educación, el arte y el juego. Como parte de la misión de TPF para ayudar a las familias de color, emprendieron la iniciativa Mommy Matters (Mamá Importa), un programa diseñado para apoyar a las mujeres embarazadas en áreas de bajos ingresos.

Mommy Matters tiene una estrategia de tres vías que ayuda a las madres negras embarazadas en las siguientes áreas: salud mental, salud física y acceso a recursos. Este enfoque se logra a través de Escuadrones de Apoyo, que ayudan a las madres embarazadas a navegar por todas las cuestiones relacionadas con la salud antes, durante y después del embarazo. Un Escuadrón de Apoyo incluye a un gerente de caso, un profesional de salud mental y una partera certificada.

¿Sabías que las probabilidades de que una mujer negra experimente una muerte relacionada con el embarazo son de dos a tres veces más altas que para las mujeres blancas en Estados Unidos?

Sabiendo que dōTERRA Healing Hands podría ayudar a amplificar sus esfuerzos, Nakeya emprendió una campaña para igualar el financiamiento y ayudar a Mommy Matters a establecer un Escuadrón de Apoyo Comunitario de Salud Materna en comunidades de California como Pasadena, San Bernardino y el área de la Bahía. Después de haber visto ella misma a las madres que luchaban, Nakeya sabe lo aterrador que es la preocupación de tal vez no poder sobrevivir el embarazo, el parto, el nacimiento y más. Con todo un equipo de apoyo detrás, estas mujeres tendrán los recursos que requieren para poderse enfocar en su salud mientras disfrutan de las bendiciones de un nuevo bebé.





El amor de Michelle

Cuando eres padre o madre, tu trabajo es cuidar de tus hijos, darles lo que necesitan y protegerlos. Para los padres o madres que tienen cáncer, parece casi imposible cuidarse a uno mismo, por no mencionar a los hijos. Michelle's Love (El amor de Michelle) es una organización que aligera las cargas diarias de padres y madres solteros con cáncer al ofrecerles ayuda financiera, servicios de limpieza, comidas hechas y más para que puedan pasar menos tiempo preocupándose y más tiempo curándose.

Una de las principales iniciativas de Michelle's Love consiste en preparar alimentos para familias donde uno de los padres tiene cáncer. Después de todo, cuando el cuerpo está agotado después de un largo, largo día de combatir el cáncer, poner la cena sobre la mesa puede parecer una tarea imposible.

Al asociarse con Dream Dinners, una organización en Beaverton, Oregon, Michelle's Love puede llevar comidas nutritivas a las familias que las necesitan.

La Distribuidora Karen Evans y su familia siempre han estado comprometidas a apoyar a familias afectadas por el cáncer. Cuando Karen descubrió Michelle's Love, sabía que dōTERRA podía ayudarles a marcar una diferencia. A través de la campaña de igualación de fondos de dōTERRA Healing Hands®, Michelle's Love incrementó el número de comidas que podían llevar a las familias cada mes. Esto no sólo ayudó a garantizar que los niños de las familias estuvieran bien alimentados, también aligeraba las cargas sobre los padres que hacían su mayor esfuerzo para luchar contra el cáncer un día más.

Guerreros reinantes

Según las estadísticas, 22 veteranos de guerra se suicidan cada día en Estados Unidos. Los problemas como ansiedad, depresión, estrés postraumático dificultan que los hombres y mujeres excombatientes lleven vidas normales, y muchos no tienen los recursos para lidiar con estos problemas. Reining Warriors (Guerreros reinantes) es una organización no lucrativa cuya misión es "curar con caballos", a través de programa equino de ocho semanas diseñado para ayudar a personas que sufren. Este programa permite que los participantes se entrenen en cuidado equino, administración, trabajo en campo y montar a caballo, mientras pasan por experiencias terapéuticas que les ayudan a sanar. Aunque Reining Warriors también ayuda a respondientes, niños y otras personas que los necesitan, se enfocan principalmente en las necesidades de los veteranos, pues saben lo difícil que puede ser la vida después del servicio.

La Distribuidora Sonya Fullen unió sus fuerzas con Reining Warriors, esperando ayudar a la organización a mejorar algunas de sus instalaciones, ya que su trabajo más importante es brindar sanación física, emocional y del desarrollo a tantas personas. Sonya se acercó a dōTERRA Healing Hands® y estableció una campaña de igualación de fondos para garantizar el financiamiento necesario para estas mejoras. Con ayuda de dōTERRA, Reining Warriors logró transformar un viejo edificio de su propiedad en un edificio para oficinas y un cuarto para monturas, completo con un tejado que permite cuidar de los caballos bajo cubierta cuando el clima es inclemente. Para los veteranos que dan tanto a su país, Reining Warriors está ahora mejor equipado para brindarles una experiencia sanadora y terapéutica que les ayudará a seguir adelante.



Reining Warriors es una organización no lucrativa cuya misión es "curar con caballos", a través de programa equino de ocho semanas diseñado para ayudar a personas que están lastimadas.



Vida de manantial

De los muchos retos que deben soportar los sobrevivientes de la trata humana, los más duros suelen ser lo de reintegrarse al mundo y encontrar oportunidades de educación y de empleo. Muchos sobrevivientes tienen años de retraso en la escuela o están en riesgo de no poder completar la educación media superior, lo que prolonga su vulnerabilidad ante tratantes sexuales y actividades criminales. Wellspring Living (Vida de manantial) es una organización no lucrativa que se encuentra en Atlanta, Georgia, que ofrece a las víctimas de trata sexual, y personas en riesgo de convertirse en víctimas, servicios especializados de recuperación que facilitan la transición.

Wellspring Living ofrece educación individualizada de alta calidad, enriquecimiento personal y aprendizaje de habilidades para la vida, que ayudan a los sobrevivientes a recuperarse del trauma, a obtener los créditos necesarios para obtener su certificado de educación media superior y aprender habilidades que les faciliten el florecimiento una vez que salgan y deban vivir por sí mismos.

Cuando las Distribuidoras Amy Killingsworth y Joy Tarpley escucharon que el Programa Residencial para Niñas de Wellspring Living necesitaba varias importantes mejoras en la escuela y cocina para mantener un ambiente de aprendizaje seguro, se acercaron a dōTERRA Healing Hands® para establecer una campaña de igualación de fondos y comenzaron a recaudar fondos de inmediato.

La campaña logró recaudar fondos para cambiar mobiliario, equipo y electrodomésticos en la cocina, para dar a las niñas de este programa de recuperación un espacio seguro donde puedan seguir aprendiendo, desarrollándose y sanando. Con un ambiente seguro y nuevas oportunidades de aprendizaje, estas sobrevivientes tienen los recursos necesarios para fortalecer su autoestima, que las llevará al éxito educativo y, finalmente, y a pesar de todo lo que les han quitado, el éxito en la vida.



Ministerios SOW

En muchos países, es común que los niños abandonados vivan en un orfanato, sin saber qué sucederá con ellos o dónde terminarán. En México, muchos orfanatos se rehúsan a recibir bebés y niños pequeños, ya que el costo es sustancialmente mayor en términos de su cuidado. Un orfanato, la Casa Hogar y Orfanato Blessing Children en La Salina, México, se necesitaba mucha ayuda para cuidar de los bebés y niños más vulnerables que llegan con ellos. Sabiendo que podían ayudar, las Distribuidoras Jeri Grimes y Lindsey Gunsaults se asociaron con una organización llamada Serving Orphans and Widows (SOW) Ministries (Ministerios SOW) para ayudar a los niños, al personal y a los voluntarios de la Casa Hogar Blessing Children y la comunidad en La Salina.

En 2020, Jeri y Lindsey se acercaron a dōTERRA Healing Hands para iniciar un proyecto de igualación de fondos

para ayudar en los esfuerzos de recaudación de SOW Ministeries, con el plan de ayudar a los bebés y niños pequeños de una Casa Hogar de Blessing Children. Esta campaña de igualación de fondos logró la construcción de un sistema séptico, un pozo de agua, un camino pavimentado e incluso energía eléctrica para el hogar. Con estas instalaciones, el personal y los voluntarios de la casa hogar están en una posición más óptima para ayudar a cuidar a estos niños que tan desesperadamente necesitan amor, apoyo y atención. Al igual que dōTERRA Healing Hands, SOW Ministries cree que establecer una conexión es empoderante, y las conexiones que los niños de la Casa Hogar Blessing Children están haciendo tienen el potencial de cambiar su mundo.



Tú puedes cambiar el mundo y hacerlo mejor. Queremos ayudar.

¿Cómo puede lograr la diferencia el Programa de igualación de fondos de dōTERRA Healing Hands? Se requieren sólo cuatro simples pasos para marcar una verdadera diferencia.

1. Colabora: Alinea tu proyecto con una organización no lucrativa y contacta a un patrocinador del proyecto
2. Solicita el financiamiento: Presenta tu propuesta de proyecto con la solicitud de igualación de fondos.
3. Recauda fondos: Realiza eventos de recaudación de fondos y nosotros igualaremos los donativos que recibas!
4. Logra una diferencia: Emprende tu proyecto y marca una diferencia positiva en la vida de otros.

Visita doterrahealinghands.org para saber más.

Ha vuelto a florecer

Deja que tu amor florezca con una bella colección para tu madre, hermana, esposa o mejor amiga (pero no te olvides de ti — ¡ Te lo mereces!).

La **Mezcla de Primavera Citrus Bloom®** que conocemos y amamos está de vuelta, ¡ahora infundida en una línea completa de cuidado personal! Demos la bienvenida al **Jabón Corporal**, **la Espuma para Manos**, **la Crema Corporal** y el **Desodorante Citrus Bloom™** para tu rutina de cuidado diario.

Esta línea de productos, vigorizante y decadente, te da todo lo que necesitas para sentirte fresca, limpia y llevar contigo el adorable aroma de **Citrus Bloom** todo el día.

Estos productos sólo están disponibles por un tiempo limitado, hasta que se acaben los suministros.

Colección Citrus Bloom™

Jabón Corporal, Espuma de Manos, Crema Corporal y Desodorante

- + **SKU:** 60216767
- + **Menudeo:** \$63.33
- + **Mayoreo** \$47.50
- + **VP:** 30

Próximamente
en la primavera
de 2021



¡Citrus Bloom Tópico de 10 mL Gratis con la compra de la Colección Citrus Bloom!

Guía de productos



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

Métodos de Aplicación

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

Piel Sensible

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

Kits de Inscripción

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



Kit Hábitos Saludables

Botellas de 5 mL: Lavanda, Incienso
Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance®, dōTERRA On Guard®, Tangerina
Otros Productos: DigestZen TerraZyme®, dōTERRA Lifelong Vitality Pack, Deep Blue® Rub, PB Assist®

60211500
\$77.67 Ahorros de
Venta al Menudeo
125 VP
\$260.00 Men.
\$195.00 May.



Kit Inicio Saludable

Botellas de 5 mL: DigestZen, Orégano, dōTERRA On Guard, Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe®, Deep Blue®, Menta, Limón, Lavanda, Incienso, Árbol de Té.
Otro Producto: Difusor Pebble™

60211502
\$25.00 Ahorros de
Venta al Menudeo
100 VP
\$213.33 Men.
\$160.00 May.



Kit Esenciales para el Hogar

Botellas de 15 mL: Adaptiv®, dōTERRA On Guard, DigestZen, Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe®, Mezcla Estabilizadora dōTERRA Balance®, Copaiba, Menta, Lavanda, Limón.
Botella de 5 mL: Deep Blue
Otros productos: Difusor Pétalo

60213491
\$105.50 Ahorros de
Venta al Menudeo
200 VP
\$332.00 Men.
\$249.00 May.



Kit Soluciones Simples

Botellas de 15 mL: Limón, dōTERRA On Guard, dōTERRA Serenity.
Otro Producto: dōTERRA Deep Blue® Rub

60211489
\$5.34 Ahorros de Venta al Menudeo
70 VP
\$140.00 Men.
\$105.00 May.



Kit Soluciones Naturales

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

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

60217095

\$203.45 Ahorros de Venta al Menudeo

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

Colección Aromas Esenciales

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

Otro Producto: Difusor Laluz™

60217074

\$38.05 Ahorros de Venta al Menudeo

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



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

Aceites Esenciales Individuales

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

Albahaca
Aceite Esencial
Ocimum basilicum
A T I P
30010001
15 mL | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.

Bergamota
Aceite Esencial
Citrus bergamia
A T I S
30790001
15 mL | 35 VP
\$46.67 Men.
\$35.00 May.

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

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

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

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

Casia
Aceite Esencial
Cinnamomum cassia
A T I D
60213537
15 mL | 19 VP
\$25.33 Men.
\$19.00 May.

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

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

Puede manchar las superficies, la ropa o la piel

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

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

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

Salvia
Aceite esencial
Salvia sclarea
A T I P
30420001
15 mL | 36.5 VP
\$48.67 Men.
\$36.50 May.

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

Aceites Esenciales Individuales

 <p>Copaiba Aceite Esencial <i>Copaifera spp.</i> A T I S 60202178 15 mL 35 VP \$46.67 Men. \$35.00 May.</p>	 <p>Semilla de Cilantro Aceite Esencial <i>Coriandrum sativum</i> A T L P 30780001 15 mL 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.</p>	 <p>Ciprés Aceite Esencial <i>Cyperus spp.</i> A T P 60206972 15 mL 15.5 VP \$20.67 Men. \$15.50 May.</p>	 <p>Abeto de Douglas Aceite Esencial <i>Perodolusuga menziesii</i> A T L P 31590001 5 mL 19.5 VP \$26.00 Men. \$19.50 May.</p>	 <p>Eucalipto Aceite Esencial <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001 15 mL 17 VP \$22.67 Men. \$17.00 May.</p>
 <p>Hinojo, Dulce Aceite Esencial <i>Foeniculum vulgare</i> A T L S 41290001 15 mL 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Incienso Aceite Esencial <i>Boswellia spp.</i> A T L P 30070001 15 mL 63 VP \$90.67 Men. \$68.00 May.</p>	 <p>Geranio Aceite Esencial <i>Pelargonium graveolens</i> A T L S 30090001 15 mL 38 VP \$50.67 Men. \$38.00 May.</p>	 <p>Jengibre Aceite Esencial <i>Zingiber officinale</i> A T L S 31630001 15 mL 44 VP \$58.67 Men. \$44.00 May.</p>	 <p>Toronja Aceite Esencial <i>Citrus X paradisi</i> A T L P 30100001 15 mL 18 VP \$24.00 Men. \$18.00 May.</p>
 <p>Mandarina verde Aceite Esencial <i>Citrus nobilis</i> A T L P 60205794 15 mL 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Helicriso Aceite Esencial <i>Helichrysum italicum</i> A T L P 30410001 5 mL 65 VP \$100.00 Men. \$75.00 May.</p>	 <p>Baya de Enebro Aceite Esencial <i>Juniperus communis</i> A T L P 49290001 5 mL 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Lavanda Aceite Esencial <i>Lavandula angustifolia</i> A T L P 30110001 15 mL 23 VP \$30.67 Men. \$23.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Limón Aceite Esencial <i>Citrus limon</i> A T L P 30120001 15 mL 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.</p>
 <p>Eucalipto limón Aceite Esencial <i>Eucalyptus citriodora</i> A T S 60209674 15 mL 12 VP \$16.00 Men. \$12.00 May.</p>	 <p>Limoncillo Aceite Esencial <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T L S 30130001 15 mL 10 VP \$13.33 Men. \$10.00 May.</p>	 <p>Lima Aceite Esencial <i>Citrus aurantifolia</i> A T L S 30870001 15 mL 13 VP \$17.33 Men. \$13.00 May.</p>	 <p>Mejorana Aceite Esencial <i>Origanum majorana</i> A T L P 30140001 15 mL 19 VP \$25.33 Men. \$19.00 May.</p>	 <p>Melisa Aceite Esencial <i>Melissa officinalis</i> A T L P 30850001 5 mL 100 VP \$153.33 Men. \$115.00 May.</p>
 <p>Mirra Aceite Esencial <i>Commiphora myrrha</i> A T L P 30160001 15 mL 50 VP \$82.67 Men. \$62.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Orégano Aceite Esencial <i>Origanum vulgare</i> A T L D 30180001 15 mL 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Pachulí Aceite Esencial <i>Pogostemon cablin</i> A T L P 30890001 15 mL 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Menta Aceite Esencial <i>Mentha piperita</i> A T L S 30190001 15 mL 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Granito Francés Aceite Esencial <i>Citrus aurantium</i> A T L S 49520001 15 mL 25 VP \$33.33 Men. \$25.00 May.</p>
 <p>Pirul Aceite Esencial <i>Schinus molle</i> A T L P 60207016 5 mL 22 VP \$29.33 Men. \$22.00 May.</p>	 <p>Manzanilla Romana Aceite Esencial <i>Anthemis nobilis</i> A T L P 30800001 5 mL 45 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.</p>	 <p>Rosa Aceite Esencial <i>Rosa damascena</i> A T L S 31000001 5 mL 200 VP \$366.67 Men. \$275.00 May.</p>	 <p>Romero Aceite Esencial <i>Rosmarinus officinalis</i> A T L P 30200001 15 mL 16 VP \$21.33 Men. \$16.00 May.</p>	 <p>Sándalo Aceite Esencial <i>Santalum album</i> A T L P 30210001 5 mL 60 VP \$100.00 Men. \$75.00 May.</p>
 <p>Sándalo, Hawaiano Aceite Esencial <i>Santalum paniculatum</i> A T L P 41860001 5 mL 60 VP \$93.33 Men. \$70.00 May.</p>	 <p>Abeto Siberiano Aceite Esencial <i>Abies sibirica</i> A T L P 60203125 15 mL 20 VP \$26.67 Men. \$20.00 May.</p>	 <p>Hierbabuena Aceite Esencial <i>Mentha spicata</i> A T L S 31610001 15 mL 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Nardo Aceite Esencial <i>Nardostachys jatamansi</i> A T L P 49510001 5 mL 49.5 VP \$66.00 Men. \$49.50 May.</p>	 <p>Tangerina Aceite Esencial <i>Citrus reticulata</i> A T L P 49440001 5 mL 15 VP \$20.00 Men. \$15.00 May.</p>
 <p>Más Vendido Árbol de Té Aceite Esencial <i>Melaleuca alternifolia</i> A T L P 60208340 15 mL 21 VP \$28.00 Men. \$21.00 May.</p>	 <p>Tomillo Aceite Esencial <i>Thymus vulgaris</i> A T L D 30220001 15 mL 29.5 VP \$39.33 Men. \$29.50 May.</p>	 <p>Cúrcuma Aceite Esencial <i>Curcuma longa</i> A T L P 60206973 15 mL 28 VP \$37.33 Men. \$28.00 May.</p>	 <p>Vetiver Aceite Esencial <i>Vetiveria zizanioides</i> A T L P 30430001 15 mL 50 VP \$73.33 Men. \$55.00 May.</p>	 <p>Más Vendido Naranja Silvestre Aceite Esencial <i>Citrus sinensis</i> A T L P 30170001 15 mL 10 VP \$13.33 Men. \$10.00 May.</p>

Aceites Esenciales Individuales



Gaultheria
Aceite Esencial
Gaultheria fragrantissima
A T S
31620001
15 mL | 24 VP
\$32.00 Men.
\$24.00 May.



Milenrama | Granada
Aceite Esencial
Dúo Botánico Nutritivo Activo
T I P
60207652
30 mL | 95 VP
\$126.67 Men.
\$95.00 May.



Ylang Ylang
Aceite Esencial
Cananga odorata
A T I P
30240001
15 mL | 37 VP
\$49.33 Men.
\$37.00 May.



dōTERRA On Guard® en Perlas
I
31580001
125 ct. | 16 VP
\$21.33 Men.
\$16.00 May.



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

dōTERRA Tópicos Florales



Helicriso Tópico
Mezcla tópica
A T P
60207012
roll-on de 10mL | 50 VP
\$73.33 Men.
\$55.00 May.



Jazmin
Mezcla tópica
A T P
60201812
roll-on de 10mL | 42 VP
\$56.00 Men.
\$42.00 May.



Magnolia
Mezcla tópica
A T P
60205420
roll-on de 10mL | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Neroli
Mezcla tópica
A T P
60201817
roll-on de 10mL | 47 VP
\$62.67 Men.
\$47.00 May.



Rosa
Mezcla tópica
A T P
60201813
roll-on de 10mL | 65 VP
\$93.33 Men.
\$70.00 May.

Mezclas de Aceites Esenciales Patentadas



Adaptiv®
Mezcla Calmante
A T P
60209364
15 mL | 37.5 VP
\$50.00 Men.
\$37.50 May.



Air-X™
Mezcla de Aire
A T I S
60215527
15 mL | 29.5 VP
\$39.33 Men.
\$29.50 May.



AromaTouch®
Mezcla para Masaje
T P
31200001
15 mL | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



dōTERRA Balance®
Mezcla Estabilizadora
A T P
31010001
15 mL | 21 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.



dōTERRA Breathe®
Mezcla Respiratoria
A T S
60200190
15 mL | 22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Citrus Bliss®
Mezcla Vigorizante
A T P
31020001
15 mL | 18 VP
\$24.00 Men.
\$18.00 May.



Deep Blue®
Mezcla Calmante
T S
60200143
5 mL | 33 VP
\$44.00 Men.
\$33.00 May.



DigestZen®
Mezcla Digestiva
A T I P
60214361
15 mL | 33 VP
\$42.67 Men.
\$33.00 May.



Elevation
Mezcla Jubilosa
A T P
31040001
15 mL | 48 VP
\$64.00 Men.
\$48.00 May.



dōTERRA On Guard®
Mezcla Protectora
A T I S
31100001
15 mL | 34 VP
\$45.33 Men.
\$34.00 May.



PastTense®
Mezcla para la Tensión
A T P
60215812
15 mL | 28 VP
\$37.33 Men.
\$28.00 May.



Purify
Mezcla Limpiadora
A T P
31060001
15 mL | 20 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.



dōTERRA Serenity®
Mezcla Relajante
A T P
49530001
15 mL | 32 VP
\$42.67 Men.
\$32.00 May.



Slim & Sassy®
Mezcla Metabólica
A T I S
31370001
15 mL | 26 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.



TerraShield®
Mezcla al Aire Libre
A T I S
31700001
15 mL | 10.5 VP
\$14.00 Men.
\$10.50 May.



TerraShield®
Mezcla al Aire Libre
A T S
31600001
30 mL | 17 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.



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



Aceite de Coco Fraccionado
T P
31640001
3.8 fl oz | 10 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Emotional Aromatherapy® TouchKit
(Kit Aromaterapia Emocional Tópica)

21850001
\$20.67 Ahorros de Venta al Menudeo
Seis botellas de roll-on de 10 mL
100 VP | \$133.33 Men. | \$100.00 May.



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



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



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



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



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



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



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

60202944
\$24.00 Ahorros de Venta al Menudeo
Seis Botellas de 5 mL
150 PV | \$212.00 rtl | \$159.00 whl



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



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



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



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



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



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

Aceites Esenciales Tópicos



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



ClaryCalm®
Mezcla mensual para mujeres
A T P
49480001
roll-on de 10mL
27 VP
\$36.00 Men.
\$27.00 May.



HD Clear®
Mezcla tópica
T P
49400001
roll-on de 10mL
21 VP
\$28.00 Men.
\$21.00 May.



DigestZen®
Mezcla tópica
A T P
60214815
roll-on de 10mL
22 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



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



Immortelle
Mezcla Antivejecimiento
T P
60202652
roll-on de 10mL
65 VP
\$92.00 Men.
\$69.00 May.



Intune®
Mezcla para la concentración
A T P
41840001
roll-on de 10mL
34.5 VP
\$46.00 Men.
\$34.50 May.



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



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



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



Árbol de Té
Mezcla tópica
A T P
60208343
roll-on de 10mL
12.5 VP
\$16.67 Men.
\$12.50 May.



Whisper® Tópico
Mezcla para mujeres
A T P
60214274
roll-on de 10mL
26 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.



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

Kits de Aceites Esenciales



dōTERRA Yoga Collection (Colección para Yoga)

60203244
\$5.34 Ahorros de Venta al Menudeo
Tres botellas de 5 mL
50 VP | \$69.33 Men. | \$52.00 May.



dōTERRA Anchor
Mezcla Afianzadora
A T P
60203245
5 mL | 20 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.



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



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



dōTERRA Kids Collection (Colección para Niños)

60211246
Siete botellas de roll-on de 10 mL
90 PV | \$140.00 rtl | \$105.00 whl



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
\$3.00 Ahorros de Venta al Menudeo
Tres botellas de 5 mL: Lavanda, Limón, Menta
15 VP | \$26.67 Men. | \$20.00 May.



Family Essentials Kit (Kit Esenciales para la Familia)

60202951
\$9.74 Ahorros de Venta al Menudeo
Diez botellas de 5 mL: 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: dōTERRA Balance®, Lavanda,
Árbol de Té, dōTERRA On Guard, AromaTouch®, Deep
Blue, Naranja Silvestre, Menta
Una botella de 4 onzas: Aceite de Coco Fraccionado.
100 VP | \$146.67 Men. | \$110.00 May.

Productos dōTERRA On Guard®



Más Vendido

dōTERRA On Guard Mezcla Protectora

31100001
roll-on de 15 mL | 34 VP
\$45.33 Men.
\$34.00 May.

dōTERRA On Guard Mezcla Tópica

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

dōTERRA On Guard Mezcla Desinfectante

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

Toallitas Higiénicas dōTERRA On Guard™

60214043
20 toallitas | 5 VP
\$14.33 Men.
\$10.75 May.

dōTERRA On Guard™ Cápsulas blandas

35420001
60 cápsulas blandas vegetarianas | 225 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.

dōTERRA On Guard Perlas

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

dōTERRA On Guard Grageas Protectoras para la Garganta

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

dōTERRA On Guard Pasta Dental Blanqueadora Natural

60205476
4.2 oz / 125g | 5 VP
\$11.33 Men.
\$8.50 May.

dōTERRA On Guard Muestras de Pasta Dental Blanqueadora Natural

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

dōTERRA On Guard Enjuague Bucal

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

Espuma para Manos dōTERRA On Guard con 2 dispensadores

60216838
16 fl oz / 473 mL | 15 VP
\$28.67 Men.
\$21.50 May.

Espuma para Manos dōTERRA On Guard Dispensador individual

38010001
16 fl oz / 473 mL | 15 VP
\$23.33 Men.
\$17.50 May.

Espuma para Manos dōTERRA On Guard Paquete de dos dispensadores

38020001
2 x 16 fl oz / 473 mL | 25 VP
\$40.00 Men.
\$30.00 May.

dōTERRA On Guard Detergente para la ropa

39020001
32 fl oz / 947 mL | 20 VP
\$36.67 Men.
\$27.50 May.

dōTERRA On Guard Limpiador Concentrado

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

Colección Milenrama | Granada

Colección Milenrama | Granada

60210469
\$45.34 Ahorros de Venta al Menudeo | 350 VP | \$233.33 Men. | \$175.00 May.

Milenrama | Granada Dúo Nutritivo Botánico Activo

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

Milenrama | Granada Complejo Embellecedor Celular

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



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de s/s

Milenrama | Granada Suero Renovador Corporal

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



dōTERRA® Sistema Adaptiv®

Sistema Adaptiv

60211472

\$19.34 Ahorros de Venta al Menudeo | 70 VP | \$109.33 Men. | \$82.00 May.

Adaptiv

Cápsulas de Mezcla Calmante

60205956

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



Fabricadas con cápsulas libres de sls

Adaptiv

Mezcla Calmante

60209364

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

Adaptiv Tópico

Mezcla Calmante Tópico

60209357

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



Bebé dōTERRA

Bebé dōTERRA

Crema Antisarpullido

60201362

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

Bebé dōTERRA

Jabón para cabello y piel

60201361

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



Con cada compra de dōTERRA Hope tónico 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/100 mL
0 VP | \$20.00



dōTERRA Hope® Tónico

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

Ver detalles en la pág. 87

Productos Deep Blue®

Más Vendido

Deep Blue

Mezcla Calmante

T S

60200143

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

Deep Blue Rub

Crema Calmante

38900001

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

Deep Blue Rub

Muestras

38950001

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

Deep Blue Rub

Botella de 32 Onzas

50210001

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

Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico)

34360001

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



Fabricadas con cápsulas libres de sls



Cuidado del Cabello



Próxima-
mente

Nuevo

dōTERRA Protecting Shampoo (Champú Protector)

60208440
16.9 fl oz/500 mL | 20 VP
\$32.67 Men.
\$24.50 May.

Nuevo

dōTERRA Leave-in Conditioner (Acondicionador Sin Enjuague)

60208398
8 fl oz/237 mL | 15 VP
\$24.67 Men.
\$18.50 May.

Nuevo

dōTERRA Daily Conditioner (Acondicionador Diario)

60208441
16.9 fl oz/500 mL | 20 VP
\$32.67 Men.
\$24.50 May.

Nuevo

dōTERRA Hair Care Travel Trio (Trio para Viaje)

60210084
3.4 fl oz/100 mL | 20 VP
\$39.33 Men.
\$29.50 May.

Productos dōTERRA Breathe®

dōTERRA Breathe Mezcla Respiratoria

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

dōTERRA™ Breathe Barra de Vapor

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

dōTERRA Breathe Grageas Respiratorias

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

dōTERRA Breathe Mezcla Tópica

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



Salud Infantil



dōTERRA a2z Chewable™

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



Tabletas masticables

PB Assist® Jr

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

IQ Mega®

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

Productos dōTERRA Serenity®



dōTERRA Serenity Softgels

Complejo Tranquilizante en Cápsulas Blandas

34390001
60 cápsulas blandas vegetarianas | 17 VP
\$28.67 Men.
\$21.50 May.



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

dōTERRA Serenity

Mezcla Relaxante

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

dōTERRA Serenity

Combo

60200524
Botella de 15 mL y 1 botella con cápsulas blandas | 40 VP
\$60.00 Men.
\$45.00 May.

Suplementos Especializados

 <p>DDR Prime® 60207092 Botella de 15 mL 32 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.</p>	 <p>Deep Blue Polyphenol Complex® (Complejo Polifenólico) 34360001 60 cápsulas vegetales 40 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.</p> <p> Fabricadas con cápsulas</p>	 <p>Copaiba Cápsulas blandas 60205764 60 cápsulas blandas 30 VP \$42.67 Men. \$32.00 May.</p> <p> Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas</p>	 <p>DDR Prime® Cápsulas Blandas 34410001 60 cápsulas suaves 40 VP \$60.00 Men. \$45.00 May.</p> <p> Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas</p>	 <p>TriEase® Cápsulas Blandas Mezcla Estacional 49310001 60 cápsulas blandas 20 VP \$30.67 Men. \$23.00 May.</p> <p> Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas</p>
--	---	---	--	--

dōTERRA Spa



Total dōTERRA® Spa Kit

Jabón en Barra Humectante, Jabón para Baño dōTERRA Serenity, Barra de Jabón Citrus Bliss®, Barra de Jabón de Baño dōTERRA Balance, 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

60217288
\$84.94 Ahorros de Venta al Menudeo | 85 VP | \$160.00 Men. | \$120.00 May.

Kit Básico dōTERRA Spa

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

Kit de Lujo dōTERRA Spa

Estregador Corporal, Máscara de Arcilla, Mantequilla Corporal
60200502
\$12.66 Ahorros de Venta al Menudeo
32 VP
\$56.00 Men. | \$42.00 May.

Máscara de Arcilla Desintoxicante

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

Exfoliante Corporal

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

Jabón Corporal Refrescante

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

Mantequilla Corporal Reabastecedora

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

Mezcla Hidratante Corporal

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

Crema para Manos Citrus Bliss®

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

Crema para Manos y Cuerpo

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

Crema para Manos y Cuerpo

Paquete de 3
60200498
Tres de 6.7 fl. oz./200 mL
30 VP
\$50.67 Men. | \$38.00 May.

Bálsamo Labial Original

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

Bálsamo Labial Herbal

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

Bálsamo Labial Tropical

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

Variedad de Bálsamos Labiales

Paquete de 3
37570001
Tres de 0.16 oz./45 g
10 VP
\$20.00 Men. | \$15.00 May.

Barra de Baño Humectante

37450001
4 oz./45 g
5 VP
\$9.00 Men. | \$6.75 May.
Paquete de 3
37560001
Tres de 4 oz./113 g
10 VP
\$19.33 Men. | \$14.50 May.

Barra de Baño Citrus Bliss®

60202779
4 oz./113 g
5 VP
\$9.00 Men. | \$6.75 May.
Paquete de 3
60208924
Tres de 4 oz./113 g
10 VP
\$19.33 Men. | \$14.50 May.

Barra de Jabón de Baño dōTERRA Balance™

60207873
4 oz./113 g
5 VP
\$9.00 Men. | \$6.75 May.
Paquete de 3
60213577
Tres de 4 oz./113 g
10 VP
\$19.33 Men. | \$14.50 May.

Jabón de baño dōTERRA Serenity™

60201092
4 oz./113 g
5 VP
\$9.00 Men. | \$6.75 May.
Paquete de 3
60201595
Tres de 4 oz./113 g
10 VP
\$19.33 Men. | \$14.50 May.

Salud de la Mujer



PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

Kit de Salud de la Mujer \$19.33 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 Esencial Fitoestrógeno

35260001
60 cápsulas | 34 VP | \$50.00 Men. | \$37.50 May.
Fabricadas con cápsulas vegetales libres de s/s

Complejo Esencial Oseonutritivo

35240001
120 cápsulas | 12 VP | \$23.33 Men. | \$17.50 May.
Fabricadas con cápsulas vegetales libres de s/s

Cuidado Personal



Desodorante Natural con Aceite Esencial dōTERRA Balance®
60207421
2.65 oz / 75 g | 5 VP
\$11.67 Men.
\$8.75 May.



Libre de bicarbonato de sodio

Desodorante Sensible Natural con Aceites Esenciales de dōTERRA Abeto de Douglas y Naranja Griega
60208231
2.65 oz / 75 g | 5 VP
\$11.67 Men.
\$8.75 May.



Correct-X®
Ungüento de Aceite Esencial
60110001
.5 fl oz / 15 mL | 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
\$41.33 Ahorros de Venta al Menudeo
42700001
40 VP
\$61.33 Men.
\$46.00 May.

HD Clear Loción Facial
49410001
1.7 fl oz / 50 mL | 28 VP
\$42.67 Men.
\$32.00 May.

HD Clear Espuma para Lavado Facial
49420001
1.7 fl oz / 50 mL | 18 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.



Colección Verage®
\$73.89 Ahorros de Venta al Menudeo
42690001
70 VP
\$112.66 Men.
\$84.50 May.

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

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

Tónico Verage
37390001
1.7 fl oz / 50 mL | 16 VP
\$26.67 Men.
\$20.00 May.

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

Cuidado de la Piel



Sistema Cuidado de la Piel

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

60203184
\$64.67 Ahorros de Venta al Menudeo
 200 VP | \$275.33 Men. | \$206.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Limpiador Facial

60201753
 4 fl oz/118 mL | 12 VP
 \$20.00 Men.
 \$15.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Exfoliante Vigorizante

60201773
 2.5 oz/70g | 15 VP
 \$23.33 Men.
 \$17.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Suero Reafirmante

60201752
 1 fl oz/30 mL | 40 VP
 \$58.67 Men.
 \$44.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Anti envejecimiento para Ojos

60201776
 0.5 fl oz/15 mL | 40 VP
 \$56.00 Men.
 \$42.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Gel Blanqueador

60201777
 1 fl oz/30 mL | 30 VP
 \$42.67 Men.
 \$32.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Hidratante

60201774
 1.7 oz/48g | 30 VP
 \$45.33 Men.
 \$34.00 May.

Cuidado Esencial de la Piel Tónico Reductor de Poros

60201772
 4 fl oz/118 mL | 17 VP
 \$26.00 Men.
 \$19.50 May.

Cuidado Esencial de la Piel Crema Humectante Anti envejecimiento

60201750
 1.7 fl oz/50 mL | 30 VP
 \$45.33 Men.
 \$34.00 May.



Sistema Facial Reveal

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



Kit de Limpieza y Restauración

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

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

Vitaminas y Suplementos

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

(Paquete Vitalidad Vitalicia)

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

21480001

30-días de suministro | 60 VP | \$106.00 Men. | \$79.50 May.

Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack

(Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)

Suplementos Dietéticos que Incluyen Alpha CRS®, Vegan Microplex VMz® y vEO Mega®

60201121

30-días de suministro | 60 VP | \$119.33 Men. | \$89.50 May.

dōTERRA Lifelong Vitality Daily Packs

(Paquete Vitalidad Vitalicia Sobrecitos de Uso Diario)

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

60205416

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



Microplex VMz® Complejo Nutritivo

35350001

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



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



xEO Mega® Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

35360001

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



Fabricado con cápsulas blandas de vEO



vEO Mega® Complejo de Aceites Esenciales y Ácidos Grasos Omega

34480001

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



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Alpha CRS®+ Complejo de Vitalidad Celular

35370001

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



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos

60209307 | 60 cápsulas

25 VP | \$46.67 Men. | \$35.00 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Mito2Max® Complejo para la Energía y la Resistencia

34350001 | 60 cápsulas vegetales

34.5 VP | \$52.67 Men. | \$39.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



Vegan Microplex VMz® Complejo Nutritivo - Fórmula Vegana

60201122 | 120 cápsulas vegetales

39.5 VP | \$66.00 Men. | \$49.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Programa de Bienestar Personalizado

PROGRAMA DE RECOMPENSAS POR LEALTAD (LRP)

1

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



dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia)

21480001
60 PV
\$79.50



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack (Paquete Vitalidad Vitalicia Vegano)

60201121
60 PV
\$89.50



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

60205416
60 PV
\$86.50



dōTERRA Daily Nutrient Pack® (Paquete de Nutrición Diaria)

21490001
50 PV
\$59.50

2

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



Microplex VMz®

10 PV | \$22.50



xEO Mega®

10 PV | \$22.50



Mito2Max®

10 PV | \$22.50



Deep Blue Polyphenol Complex®
(Complejo Polifenólico)

10 PV | \$22.50



DigestZen TerraZyme®

10 PV | \$22.50



PB Assist®+

10 PV | \$22.50



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

10 PV | \$25.00

Slim & Sassy®



Slim & Sassy
Mezcla Metabólica

A T L S

31370001
Botella de 15 mL | 26 PV
\$34.67 rtl
\$26.00 whl



Slim & Sassy® Chicle Metabólico

60200347
32 piezas | 5 PV
\$11.33 rtl
\$8.50 whl



Slim & Sassy
Cápsulas Blandas

34270001
90 cápsulas blandas
vegetarianas | 31.5 PV
\$48.00 rtl
\$36.00 whl

Fabricadas con cápsulas blandas
vegetarianas

dōTERRA® Nutrición



Nuevo

Proteína de Vainilla y de Chocolate

60207069
Vainilla | 20 porciones | 25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.

60207068
Chocolate | 20 porciones | 25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.



Nuevo

Proteína Vegana

60207067
20 porciones | 25 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.



Nuevo

Greens (Frutas y Verduras)

60213600
30 porciones | 20 VP
\$38.00 Men.
\$28.50 May.

Fiber (Fibra)

60207065
30 porciones | 14 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.

Salud Digestiva



Más vendido

DigestZen Terrazyme®

Complejo Enzimático Digestivo
35110001
90 cápsulas vegetales | 30 VP
\$45.33 Men.
\$34.00 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

DigestZen PB Assist®+

Fórmula Probiótica Defensora
35160001
30 cápsulas vegetales 34.5 VP
\$52.67 Men.
\$39.50 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

DigestZen GX Assist®

Fórmula Limpiadora Gastrointestinal
35040001
60 cápsulas blandas 22 VP
\$34.67 Men.
\$26.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas entericas



Nueva fórmula

DigestZen®

Mezcla Digestiva
A T I P
60214361
Botella de 15 mL | 33 VP
\$44.00 Men.
\$33.00 May.

DigestTab®

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



Tabletas masticables

Cápsulas Blandas de Menta

60209244
60 cápsulas blandas | 15 VP
\$24.00 Men.
\$18.00 May.



Fabricadas con cápsulas blandas entericas



Zendocrine®

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

Zendocrine® Cápsulas Blandas

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



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

Zendocrine®

Complejo Desintoxicante
35120001
60 cápsulas vegetales | 20 VP
\$29.33 Men.
\$22.00 May.



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls



DigestZen® Cápsulas Blandas

35430001
60 cápsulas blandas vegetarianas | 15 VP
\$26.00 Men.
\$19.50 May.



Fabricadas con cápsulas blandas vegetarianas

Grageas de Jengibre

60203181
30 Grageas | 10 VP
\$16.00 Men.
\$12.00 May.

Cápsulas Vegetales

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



Fabricadas con cápsulas vegetales libres de sls

Difusores dōTERRA



Laluz™ con aceites de Menta y Naranja Silvestre

60217554
22 VP
\$78.67 Men. | \$59.00 May.



Difusor Roam™

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



Humidificador Aroma Dawn™

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



Mientras duren las reservas

Kit Esenciales de Pétalo

60211559
\$17.00 Ahorros de Venta al Menudeo
20 VP
\$62.67 Men. | \$47.00 May.



Difusor portátil Pilöt™

60212263
0 VP
\$50.00 Men. | \$37.50 May.



Difusor Volo™

Difusor Volo™ color Marmol 60210546 0 VP \$78.67 Men. \$59.00 May.	Difusor Volo™ color Ónix 60210545 0 VP \$78.67 Men. \$59.00 May.
---	---

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

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

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

Michigan: Registro # 55179

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

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

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

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

Cuando unimos los obsequios puros de la tierra con el amor puro que sentimos unos por otros, podemos lograr lo que sea.

dōTERRA[®]
pursue what's **pure**[™]

Printer will place FCS Logo
in this area.



VI US-SP

60217581

©2021 dōTERRA Holdings, LLC. 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com