



ō  
PROMO

# BOGO

*Noviembre 2021*

**Introducción**

**Adaptiv<sup>®</sup> Tópico**

**Arborvitae**

**dōTERRA Breathe<sup>®</sup>**

**Copaiba**

**dōTERRA Helicriso Tópico**

**Lavanda**

**dōTERRA On Guard<sup>®</sup>**

**Cápsulas Blandas dōTERRA On Guard+<sup>™</sup>**

**Menta**

**dōTERRA Rosa tópica**

**Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimentos**

**Gaulteria**

# Introducción



Ahora que se aproxima el invierno, los aceites pueden ser valiosas herramientas para ayudar al bienestar de tu familia y crear esa atmósfera que buscas para tu hogar.

Los productos como dōTERRA On Guard® y dōTERRA Breathe® son esenciales todo el año, pero en los meses más fríos pueden ser especialmente útiles. Otros aceites, como Copaiba, Adaptiv® Tópico, Lavanda y dōTERRA Rosa tónica pueden ayudar a crear un ambiente revitalizante y tranquilizante. En este libro electrónico, aprenderás el qué, cuándo, dónde, por qué y cómo de estos y otros productos dōTERRA, que puedes tener por seguro que traerán grandes beneficios, para ti y tu familia.

Tal vez seas amante del invierno y no puedes esperar a disfrutar de la temporada esquiando, o dando un paseo por los bosques nevados. Tal vez batalles en los meses más fríos. No importa, los aceites esenciales pueden ser una poderosa ayuda para atravesar esta temporada.

# Adaptiv® Tópico



## ¿Qué es Adaptiv® Tópico?

Adaptiv Tópico es una mezcla de aceites registrada, conocida por sus aromas tranquilizantes, revitalizantes y equilibrantes, prediluidos en una botella roll para una fácil aplicación. La mezcla de aceites incluye Lavanda, Magnolia, Neroli, Naranja Silvestre, Hierbabuena, Liquidámbar, Romero y Copaiba en una base de Aceite de Coco Fraccionado.

El nombre *Adaptiv* se deriva de la palabra adaptar, porque precisamente este producto está diseñado para ayudarte a lograr esto. Empodérate con una solución natural que te ayuda a sentirte en control de tu ambiente.

## ¿Cómo se usa Adaptiv® Tópico?

### *Aromáticamente*

Aunque Adaptiv Tópico está específicamente diseñado para uso tópico, puedes seguir disfrutando los beneficios aromáticos de esta mezcla de aceites. Una manera sencilla, es aplicar Adaptiv Tópico en tus muñecas o tus palmas, y luego acercarlas a tu cara para respirar profundamente. Puedes aplicar el resto en la nuca o tu cabello para llevar el aroma contigo.

### *Tópicamente*

Use Adaptiv Tópico como perfume tranquilo y relajante, o como tu aroma personal. Aplícalo en los puntos de pulso, como tu cuello y muñecas, es especialmente efectivo para uso tópico. Por la noche, date masaje en los pies o los hombros con Adaptiv Tópico mientras te relajas para ir a dormir.

Adaptiv contiene Naranja Silvestre, y los aceites cítricos pueden causar sensibilidad en la piel cuando se exponen a la luz del sol o la luz UV. Esto tan solo significa que, cuando uses Adaptiv tópicamente, no lo debes aplicar antes de exponerte a la luz del sol directa, cuando vas a estar bajo el sol por periodos extendidos, o debes aplicarlo únicamente en áreas que quedarán cubiertas y protegidas.

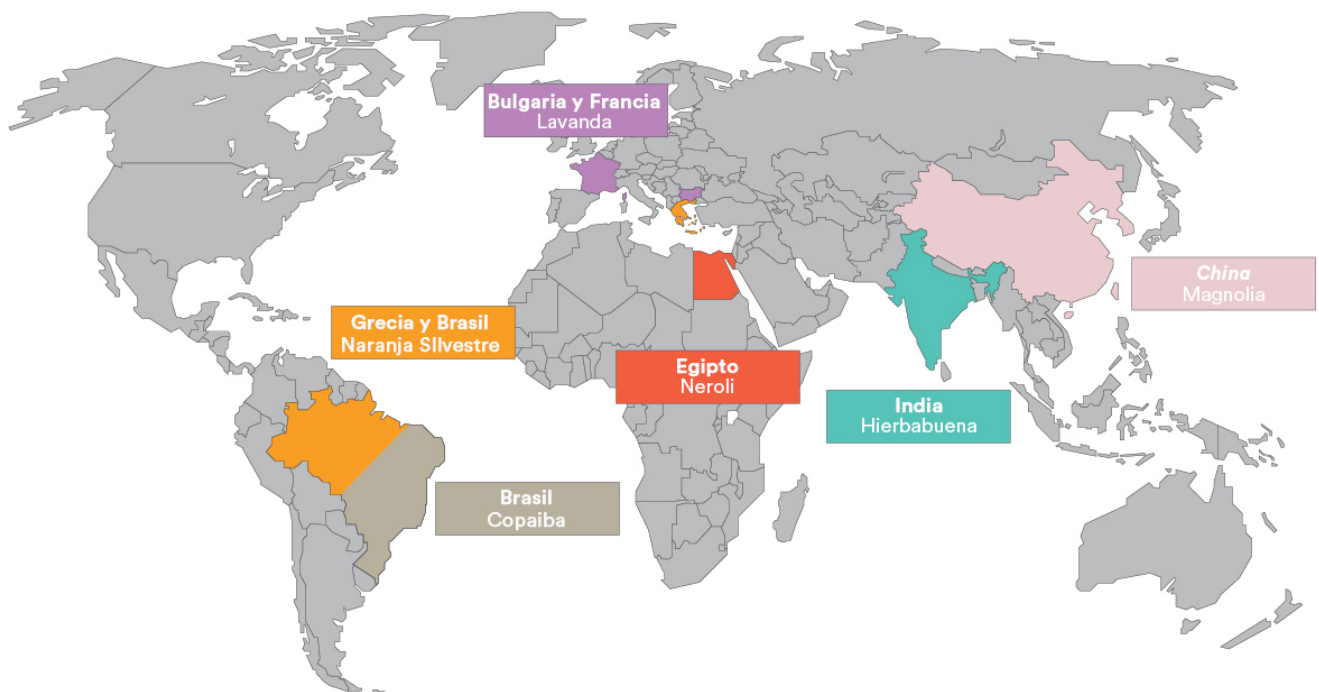
## ¿Cuándo debo usar Adaptiv® Tópico?

Cuando el día da un giro y te hace sentir abrumado, necesitas adaptarte a tu ambiente para volver a encontrar el equilibrio y el confort. Pero adaptarse es más fácil de decir que de hacer. La Mezcla calmante Adaptiv puede ayudar a que el proceso sea más sencillo.

Adaptiv está diseñado para ayudarte a aclimatarte y adaptarte a los cambios diarios de la vida. Está especialmente formulado para ayudar a tranquilizar, revitalizar, calmar y relajar tu espacio. Usa Adaptiv para ayudarte a salir de ese estado de intranquilidad, indecisión o agobio, a uno en calma y control.

Adaptiv es ideal para uso diario. Por la mañana o por la noche, cuando necesites un ambiente calmante, relajante y empoderante, Adaptiv está ahí apoyándote.

## ¿De dónde viene Adaptiv® Tópico?



*Además de las regiones indicadas, muchos aceites esenciales también provienen de diversas regiones del mundo.*

La Lavanda, uno de los principales aceites esenciales de Adaptiv, proviene de Bulgaria y Francia. Francia es famosa por producir lavanda de una calidad excepcionalmente alta. Algunos historiadores piensan que la producción de lavanda en Francia data de 600 BC. Bulgaria es un paraíso agrícola para las plantas aromáticas, y su gente tiene una rica experiencia en su cultivo.

Cerca del Mar Negro, el clima soleado y seco de Bulgaria, con su suelo arenoso y bien drenado, ofrece las condiciones ideales para su cultivo.

Aunque históricamente Bulgaria ha presumido de sus capacidades clase premier de investigación, desarrollo y producción de aceites esenciales, en la era post-comunista la industria tuvo tropiezos debidos al apoyo financiero del gobierno al trigo, el girasol y el maíz. Muchos agricultores búlgaros reemplazaron entonces las plantas aromáticas con estos cultivos.

Esto llevó a una falta de innovación en el espacio de la agricultura de plantas aromáticas, lo que nos inspiró para establecer la destilería Esseterre en Dobrich, Bulgaria. Aunque Esseterre es propiedad de dōTERRA, se trata en realidad de una compañía búlgara, construida y administrada por búlgaros. Sus expertos administradores, destiladores, agricultores e ingenieros combinan sus impecables habilidades y compromiso compartido para lograr un impacto positivo en sus comunidades.

Esseterre trabaja con más de 75 granjas de lavanda, donde los agricultores de un pequeño radio alrededor de Dobrich llevan su lavanda a las instalaciones para su destilación un día después de cosecharla. La producción anual entera de nuestro aceite esencial de Lavanda se realiza en solo tres o cuatro semanas de todo el año. Durante estas semanas, los empleados de Esseterre trabajan todo el día para garantizar la más alta calidad de Lavanda posible.

Aunque su color es más brillante a inicios del verano, nosotros cosechamos las plantas de lavanda en julio. Cuando su brillante color morado empieza a disminuir por la exposición al calor veraniego, la planta produce su aceite esencial de mayor calidad y en mayor cantidad.

El establecimiento de Esseterre ha traído una gran revitalización económica a la región de Dobrich, Bulgaria. Trajo una inversión multimillonaria y gran cantidad de empleos a un país donde casi un cuarto de la población vive en o bajo la línea de pobreza global. Cada vez más agricultores vienen con su cosecha a Esseterre. Podemos atribuir esto a diversos elementos, incluyendo la sofisticación y la calidad del equipo y la tecnología, así como la reputación de Esseterre como comprador consistentemente confiable, que ofrece un pago justo y pronto. [Aquí](#) aprende más sobre la diferencia que marca el aceite esencial de Lavanda en las vidas de los agricultores y sus comunidades.

## ¿Por qué Adaptiv® Tópico ?

Adaptiv Tópico contiene Lavanda, Magnolia, Neroli, Naranja Silvestre, Hierbabuena, Liquidámbar, Romero y Copaiba con aceite de coco fraccionado, que juntos crean una experiencia sinérgica y la mezcla aromática calmante máxima.

- [Lavanda](#) es la reina de los aromas de los aceites esenciales cuando se trata de tranquilizar y relajar.
- El aroma de [Magnolia](#) es intoxicante, dulce y suave. Tiene el mismo constituyente químico primario de la Lavanda, el linalool, que es increíblemente relajante.
- De las flores del naranjo amargo, [Neroli](#) lleva un aroma tranquilo y edificante.
- [Naranja Silvestre](#) es conocida por su aroma revitalizante, positivo y energizante.
- La vigorizante y refrescante, [Hierbabuena](#) es un aceite de las mentas particularmente dulce y promueve un ambiente positivo.
- El energizante aroma herbáceo del [Romero](#) se usa frecuentemente en la aromaterapia.
- [Copaiba](#) puede ayudar a crear un ambiente calmante.
- El [aceite de Coco Fraccionado](#) es un aceite portador ligero que ayuda a incrementar la distribución del aceite esencial, al tiempo que deja la piel suave y tersa.



### Consejo:

*Tres es mejor que uno*

Adaptiv Tópico es en realidad parte de Trío Adaptiv, que incluye otros dos productos: Mezcla calmante Adaptiv y Cápsulas de Adaptiv. Usa los tres productos para lograr el máximo beneficio y un apoyo más potente.

# Arborvitae



## ¿Qué es Arborvitae?

En latín, la palabra *arborvitae* significa Árbol de la vida, nombre que lleva por sus beneficios y su efectividad como material de construcción. El árbol de arborvitae puede vivir cientos de años. El árbol de arborvitae, o cedro rojo del Pacífico, es nativo de Norteamérica y está relacionado con las gigantes secuoyas del Noroeste. El aceite esencial de Arborvitae se destila por arrastre de vapor de la madera aromática de estos árboles perennifolios.

Históricamente, los nativos americanos daban muchos usos prácticos al arborvitae. La madera se usaba para construir embarcaciones, tótems y casas. Las raíces y la corteza servían para hacer cestos, cuerdas y cordeles. El cedro rojo del oeste era ideal para estos proyectos por su composición química y sus propiedades conservadoras naturales que lo protegen contra los daños. Estas mismas propiedades contribuyen a los maravillosos beneficios del aceite esencial de Arborvitae.

## ¿Cómo puedo usar Arborvitae?

### *Aromáticamente*

El poderoso aroma del Arborvitae es totalmente único, como el aroma de un aserradero. La composición química del Arborvitae contiene una gran cantidad de thujate de metilo y tiene un robusto aroma amaderado. Difunde Arborvitae para disfrutar de una experiencia amaderada.

### *Tópicamente*

Puedes aplicar Arborvitae para mantener una piel clara. Pon una gota en tu mano junto con tu limpiador o humectante facial.

Para disfrutar de su aroma leñoso, aplica Arborvitae tópicamente en tus tobillos, muñecas y cuello antes de ir de excursión o de pasar un rato en el exterior por la tarde.



## ¿Cuándo debo usar Arborvitae?

Cálido y leñoso, el aceite esencial de Arborvitae se usa en prácticas de meditación por su aroma estabilizador. Difúndelo o aplícalo tópicamente durante tu práctica. El arborvitae ofrece un aceite esencial con propiedades purificantes, que puedes usar también en tus rutinas de limpieza, como limpiador natural para superficies o para pulir tus muebles de madera. Sigue esta receta.

### ***Hazlo tú mismo con Arborvitae: Lustrador natural para madera***

#### **Ingredientes:**

- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre
- 5 gotas de Arborvitae
- 5 gotas de Limón o Naranja Silvestre

#### **Instrucciones:**

1. Vierte el aceite de oliva y el vinagre en una botella rociadora de vidrio.
2. Agrega 10 gotas de aceite esencial.
3. Agita bien antes de usar.
4. Aplica la mezcla sobre las superficies de madera con un trapo de microfibra para limpiarlas. Repite cada dos o tres meses, o cada vez que sea necesario.

## ¿De dónde viene Arborvitae?



## Liderazgo en conservación ambiental y abastecimiento sostenible

La industria maderera se ha abastecido de árboles de arborvitae durante décadas. Esta industria es altamente gestionada y sustentable, pero en el pasado, los productos de desecho, como aserrín, se quemaban. Hoy, a través de una asociación con la industria, este aserrín se destila para obtener nuestro aceite esencial de Arborvitae. Nosotros usamos este material residual con un hermoso objetivo, brindarte, de manera sustentable y responsable, un aceite esencial por muchos años.

## ¿Por qué usar Arborvitae?

Gracias a su alta concentración de tropolones (un grupo de compuestos químicos), el Arborvitae ofrece un aroma cálido y terroso. Difúndelo para refrescar el aire. Cuando se aplica tópicamente, promueve una piel clara y de apariencia saludable.



### Consejo:

#### *Crea tu propia agua de colonia*

Crea tu aroma personal con Cedro, Arborvitae e Incienso. Combina varias gotas de cada uno en una botella roll con Aceite de coco fraccionado y aplícalo en tu cuello y muñecas.

# dōTERRA Breathe®



## ¿Qué es dōTERRA Breathe®?

dōTERRA Breathe combina Hoja de laurel, Eucalipto, Menta, Árbol de té, Limón, Cardamomo, Ravintsara y Ravensara en esta popular Mezcla Respiratoria.

## ¿Cómo puedo usar dōTERRA Breathe®?

### *Aromáticamente*

Limpio, airoso, refrescante, dōTERRA Breathe es perfecto para promover la sensación de vías respiratorias despejadas y fácil respiración. Inhálalo directamente de la botella, frota una gota entre tus palmas y respira su aroma, o difúndelo.

### *Tópicamente*

dōTERRA Breathe también es excelente para aplicación tópica. Cuando lo necesites, o cuando quieras, aplícalo en pecho y espalda, diluyéndolo primero. El pecho y la espalda son las dos áreas más efectivas para aplicar la Mezcla Respiratoria dōTERRA Breathe, pero también lo puedes aplicar en las plantas de los pies.

## ¿Cuándo debo usar dōTERRA Breathe®?

dōTERRA Breathe te ayuda a promover una sensación de vías respiratorias despejadas. Los meses fríos del invierno, y los cambios de estación, son tiempos donde es particularmente bueno tener dōTERRA Breathe a la mano.

Su aroma mentolado, airoso ofrece también vapor que alivia, que da confort por la noche, mientras te preparas para una noche de sueño reparador. Difunde esta mezcla de aceite durante la noche o aplícala tópicamente antes de dormir. Puedes guardar una botella de dōTERRA Breathe en tu mesita de noche para tenerla a la mano cuando tú o tu familia la necesiten.

## Hazlo tú mismo con dōTERRA Breathe®: Cubitos para regadera

Los cubitos para regadera son una alternativa fantástica a las bombas de baño cuando tienes prisa o prefieres usar la regadera. Además, si añades dōTERRA Breathe, disfrutarás de una respiración fácil y un aroma alcanforado que despejará tus vías respiratorias.

### Ingredientes

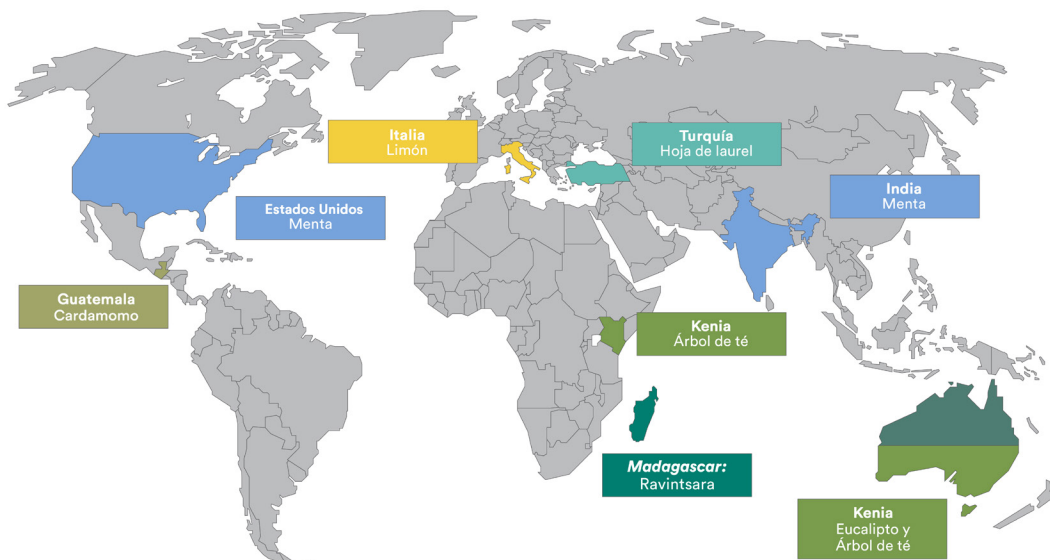
- 1 taza de bicarbonato de sodio
- 25 gotas de dōTERRA Breathe
- ¼ – ⅓ de taza de agua

### Instrucciones

1. Combina el bicarbonato de sodio con el agua en un tazón pequeño, mezclando bien.
2. Agrega 25 gotas (dependiendo de la potencia deseada) a la mezcla. Agita hasta combinar bien.
3. Coloca la mezcla bien apretada en moldes de silicón y déjalos secar por la noche.
4. Para usarlos, toma un cubito y colócalo en la regadera, aléjalo del flujo directo de agua, y disfruta del aroma de dōTERRA Breathe.
5. Guarda los cubitos en un recipiente hermético. (Esto evita que los compuestos volátiles de la mezcla de aceites se evaporen en el aire). Úsalos durante el transcurso de una semana.

Consejo: Para seguir disfrutando de los beneficios después de la ducha, aplica la Barra de Vapor dōTERRA Breathe sobre tu cuello y pecho.

¿De dónde viene dōTERRA Breathe®?



Árbol de té, uno de los aceites esenciales en dōTERRA Breathe, se obtiene de Australia y Kenia. La planta de árbol de té es nativa de Australia, donde crece bajo condiciones soleadas y un suelo húmedo. En Australia, la planta crece durante toda la primavera, el verano y el otoño. En partes de Kenia hay condiciones similares de cultivo, que le permiten a la planta florecer. Al obtener el Árbol de té de Kenia también, apoyamos a pequeños agricultores en áreas rurales del país, mientras que adquirimos de manera sustentable el aceite esencial de la más alta calidad.

El Árbol de té es un arbusto perenne, que los aborígenes australianos han usado tradicionalmente para su bienestar. Al inicio de la Segunda Guerra Mundial, la mayoría de los miembros del ejército australiano llevaban una pequeña botella de aceite de árbol de té. Este aceite esencial proviene de las hojas destiladas por arrastre de vapor.

Los árboles crecen de la primavera al otoño, mientras que la cosecha solo se hace durante el invierno, para evitar perder tiempo de crecimiento. Los mismos árboles se pueden cosechar cada año porque son de monte bajo, que pueden volver a crecer, entre tres y seis semanas después de la cosecha. Dado el proceso de cosecha sustentable, después 18 años de operación, la plantación de Australia sigue incrementando la salud y la productividad de los mismos campos de árbol de té.

Otro aceite esencial de la mezcla, Cardamomo, proviene de Guatemala. La iniciativa Cō-Impact Sourcing® apoya la capacitación de los agricultores de cardamomo, enseñándoles las mejores prácticas de cultivo, incluyendo la selección de las semillas, su sembrado, cosecha y cuidado de la planta. Los agricultores reciben sesiones de capacitación quincenales y experiencia práctica para que puedan ver los efectos positivos de estas técnicas en sus campos. Así, con la capacitación los agricultores deben ver una mayor calidad y mayor cantidad de cardamomo, y recibir un mayor precio por su producto.

dōTERRA Healing Hands® ha trabajado en varios proyectos de desarrollo comunitario en Guatemala. En el jardín de infantes Mario Méndez Montenegro en Huehuetenango, se entregaron baños nuevos con muebles para niños y un techo nuevo para mantenerlos secos cuando llueve. Se reparó una cerca vieja y se construyó una colorida cerca nueva en el área de juegos. Además, se pintaron los edificios y salones con hermosos colores brillantes y diseños alegres.

En el Valle del Polochic, la sociedad CHOICE Humanitarian dōTERRA Healing Hands financió un emocionante Proyecto: el Centro de Capacitación Sika'abe Training. En Q'eqchi, sika'abe significa buscar tu propio camino. Este centro de capacitación se enfoca en romper el ciclo de la pobreza al ofrecer capacitación vocacional a la gente local en diversas áreas, incluyendo construcción, carpintería, soldadura, hospitalidad y agricultura.

## ¿Por qué usar dōTERRA Breathe®?

dōTERRA Breathe está hecho con ocho aceites esenciales que son efectivos para promover la sensación de respiración despejada: Limón, Hoja de laurel, Eucalipto, Ravensara, Ravintsara, Menta, Cardamomo y Árbol de té.

El Eucalipto y la Menta tienen altas concentraciones de mentol. Estos aceites esenciales trabajan juntos para ayudarte a respirar mejor. La sensación refrescante y de Alivio de dōTERRA Breathe te puede brindar un increíble confort, en especial cuando te preparas para una noche de sueño reparador.

### Consejo:

#### *Técnica para disfrutar de un vapor que alivia*

En una olla pequeña, calienta unas cuantas tazas de agua. Cuando el agua comience a producir vapor, retírala del calor, vacíala en un tazón y agrega varias gotas de dōTERRA Breathe®. Luego, inclínate sobre el tazón y toma una respiración profunda para promover sensaciones de vías despejadas y respiración fácil. Si quieres, puedes colocar una toalla sobre tu cabeza para ayudarte a mantener el vapor atrapado por más tiempo.

Ten cuidado con la temperatura del agua, el vapor te puede quemar si está muy caliente, si necesitas, ajusta tu posición sobre el tazón.

# Copaiba



## ¿Qué es Copaiba?

Los imponentes árboles de copaiba crecen en los bosques tropicales de Sudamérica. Por cientos de años, los curanderos tradicionales en el norte de Brasil han aprovechado sus beneficios para la salud. El aceite esencial de Copaiba se destila por arrastre de vapor de la oleorresina del árbol. Internamente, la Copaiba puede ayudar con los sentimientos de ansiedad.\* También apoya los sistemas cardiovascular, nervioso y digestivo.\*

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

## ¿Cómo puedo usar Copaiba?

### *Aromáticamente*

Cuando se difunde o inhala directamente, Copaiba es muy relajante y calmante. Agrega unas cuantas gotas en el difusor para crear una atmósfera relajante, calmante.

### *Tópicamente*

Gracias a sus propiedades tranquilizantes, Copaiba es ideal para uso tópico. Masajea el aceite en tu cuello, hombros, articulaciones, y otras áreas específicas.

El aceite esencial de Copaiba también es fantástico como parte de tu rutina de cuidado de la piel, ya que ayuda a lograr un cutis limpio y terso. Agrega una gota a tu humectante facial para nutrir tu piel y reducir las imperfecciones.

Una de las características más ponderosas de Copaiba es que ayuda a incrementar la absorción y la eficacia de otros aceites esenciales. Ya sea que frotes Lavanda en tus pies antes de dormir, o Deep Blue® en tus músculos después de hacer ejercicio, puedes mejorar tu experiencia si agregas unas cuantas gotas de Copaiba.

## *Internamente*

Internamente, Copaiba ofrece una gran variedad de beneficios. Su principal constituyente es el beta-carofileno, que también está presente en el aceite esencial de Pimienta Negra. Este constituyente químico ayuda a aliviar.\* Además de sus beneficios emocionales, el beta-carofileno promueve una función saludable de los sistemas nervioso y cardiovascular.\* El aceite esencial también contiene potentes antioxidantes.\* El aceite esencial de Copaiba es muy querido, porque disminuye el malestar y promueve la salud general, ayudando a las personas a vivir de la mejor manera posible.\*

Para tomar Copaiba internamente, agrega una o dos gotas en agua, jugo o té. También puedes agregar unas cuantas gotas en una Cápsula vegetal.

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

## ¿Cuándo debo usar Copaiba?

Al levantarte, coloca una o dos gotas de Copaiba bajo la lengua, como parte de tu régimen diario de salud. También lo puedes incluir en tu rutina matutina de cuidado de la piel, agregando unas cuantas gotas a tu humectante facial o limpiador.

Durante el día, puedes promover un ambiente equilibrado, centrado y tranquilo con Copaiba. Gracias a su agradable aroma especiado y amaderado, Copaiba es un maravilloso aceite esencial que puedes usar en esos días en que te sientes abrumado.

Por las tardes, Copaiba te ayuda a lograr una atmósfera de descanso y relajación, mientras te preparas para dormir. Masajea el aceite en tus músculos o las plantas de tus pies. Difunde este aceite, u otro producto relajante como Lavanda, Cedro o Manzanilla Romana.

Copaiba es el tipo de aceite esencial que nunca se te debe terminar. Es útil en cualquier momento del día, de la semana, o del año. Es un producto increíblemente versátil, así que, cuando sientas que tu cuerpo necesita apoyo, sabes que puedes contar con Copaiba.

### ***Hazlo tú mismo con Copaiba: Mascarilla facial de miel, Copaiba y Lavanda***

Disfruta cuidando de ti misma con esta nutritiva mascarilla facial. Lo mejor, es que usa ingredientes que probablemente ya tengas a la mano, y si de pronto se te antoja una noche



de spa, o te estás preparando para salir, esta mascarilla seguro que te dará una piel radiante y contenta.

### Ingredientes:

- 1 cucharada de miel cruda
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de hojuelas de avena
- 3 gotas de Copaiba
- 2 gotas de Lavanda

### Instrucciones:

1. Mezcla los ingredientes para formar una pasta.
2. Aplica una capa uniforme de la pasta sobre tu cara y déjalo secar durante unos 15 minutos.
3. Enjuaga la mascarilla con agua y, suavemente, seca tu piel con una toalla limpia.
4. Para terminar, aplica tu humectante favorito.

¿De dónde viene Copaiba?



Los árboles de Copaiba crecen en la zona tropical de Sudamérica, en especial en la zona del Amazonas en Brasil. La cuenca del Amazonas presenta aproximadamente 80–85% de humedad todo el año, con una precipitación promedio de 228 cm (90 pulgadas) al año. Debido a su posición sobre el ecuador, el bosque tropical amazónico tiene 12 horas de luz del sol todos los días del año. Estas condiciones son excepcionales para cultivar plantas y los árboles de copaiba crecen en este clima singular.

El aceite esencial se destila por arrastre de vapor de la oleorresina del árbol de copaiba. Para obtener su oleorresina, el árbol de copaiba se perfora igual que un arce para obtener jarabe de maple. Durante seis meses del año, los árboles de copaiba del Amazonas son inaccesibles. Pero cada año, de enero a junio, llega la temporada de lluvias a la Cuenca del Amazonas. Durante este tiempo, el río y sus tributarios se elevan en promedio 6 m (20 pies) o más, y es cuando se puede llegar a los árboles por bote.

La primera vez que se perfora un árbol, da un volumen inicial de oleorresina. Luego, se tapa este orificio y se regresa al árbol una o dos veces por año. La cantidad de oleorresina que produce un árbol de copaiba se relaciona con su diámetro, el tamaño de copa y su ubicación dentro de la cubierta del bosque tropical, pero cada árbol puede producir entre dos y seis litros al año. Un árbol de copaiba puede vivir hasta 400 años y crecer más de 30 m (100 pies).

Trabajamos en asociación con familias locales de cosechadores que viven sobre el río. Estas familias están acostumbradas a viajar por bote para ir con los vecinos o a los pueblos cercanos. Cada familia cuida de varios árboles, una tradición que ha sido promovida por generaciones.

Las comunidades del Amazonas están entre las más pobres de Brasil. El Estado de Amazonas es el cuarto más pobre de Brasil, aproximadamente 17% de los 3.6 millones de personas viven bajo la línea de pobreza. Las poblaciones rurales de Brasil tienden a presentar las más altas tasas de pobreza, en parte debido a la falta de apoyo para pequeños agricultores.

Al obtener la oleorresina de copaiba para el aceite esencial en el Estado de Amazonas, apoyamos el sustento de al menos 3,000 cosechadores. Aunque en el pasado los cosechadores tenían compradores de oleorresina, no tenían garantizado un precio justo en el mercado para su producto, y las ventas eran irregulares. Ahora, a través de dōTERRA, los cosechadores reciben un pago justo, a un precio previamente acordado para la oleorresina, de manera regular y confiable.

## ¿Por qué usar Copaiba?

Siendo el aceite esencial con la más alta concentración de [beta-carofileno](#), Copaiba tiene todo un espectro de beneficios para la salud, que continúan expandiéndose conforme se hacen más investigaciones.\* Investigaciones previas han demostrado que el beta-carofileno es un agonista del receptor de cannabinoides tipo 2 (receptor CB2, es decir, activa el receptor al igual que lo haría una señal endógena. El receptor CB2 tiene varias funciones tanto dentro como fuera del sistema nervioso central. Los receptores CB2 se expresan en el hipocampo y en el área tegmental ventral, una de las principales áreas de los circuitos neurales del placer y la recompensa. Los receptores CB2 también se expresan en las células inmunes y las vías del sistema nervioso periférico. Las investigaciones recientes sugieren que la activación del sistema canabinoide puede ayudar a mantener la salud de las neuronas.\*

Investigaciones adicionales sobre el beta-carofileno sugieren muchos medios a través de los cuáles el aceite esencial de Copaiba apoya el bienestar general.\* Internamente, su constituyente químico posee potentes propiedades antioxidantes, promueve una función celular adecuada, puede ayudar a soportar el bienestar circulatorio general y ayudar a soportar la salud del tracto gastrointestinal y el colon.\* El aceite esencial de Copaiba (con todos sus constituyentes puede ayudar a mantener la apariencia saludable de la boca, los dientes y las encías. Aplicado tópicamente, Copaiba también ayuda a mantener una piel limpia y clara, ayudando a reducir la apariencia de imperfecciones. Otro estudio experimental interesante observa que cuando se toma Copaiba internamente, ayuda a soportar el bienestar uterino y ayuda durante la menstruación.\*

Con tantos increíbles beneficios por ofrecer, Copaiba es una poderosa adición a cualquier rutina con aceites esenciales.



### Consejo:

#### *Es hora de un masaje*

Agrega unas cuantas gotas de Copaiba con Aceite de coco fraccionado a tu siguiente masaje. Ya sea que acudas con un masajista profesional o te des tus propios masajes en casa, Copaiba amplificará los beneficios.

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

# dōTERRA Helicriso Tópico



## ¿Qué es dōTERRA Helicriso Tópico?

El Helicriso es una flor silvestre de las montañas, que pertenece a la familia de las margaritas. Tiene hojas delgadas y platinadas, y flores amarillas. A diferencia de muchas hierbas, solo los botones brindan el fragante aceite esencial, por lo que es uno de los más preciosos.

dōTERRA Helicriso Tópico es aceite esencial de Helicriso puro que ha sido prediluido con Aceite de coco fraccionado en una botella roll on de 10 mL.

## ¿Cómo puedo usar dōTERRA Helicriso Tópico?

### *Aromáticamente*

dōTERRA Helicriso Tópico está diseñado específicamente para su uso tópico; sin embargo, ¡esto no significa que no puedas disfrutar también de sus beneficios aromáticos! Benefíciate del calmante de este aceite esencial respirando profundamente el aroma después de aplicarlo.

### *Tópicamente*

Este aceite esencial con dulce aroma a miel ayuda a renovar la piel. Cuando se aplica tópicamente, dōTERRA Helicriso Tópico promueve un cutis claro y, cuando es parte de un masaje, ofrece relajación. Promueve una piel de apariencia saludable y radiante, y reduce la aparición de arrugas, líneas de expresión e imperfecciones. Aplícalo en la cara para reducir la aparición de arrugas y promover un cutis radiante y juvenil. También ayuda a aliviar pequeñas irritaciones en la piel, por ejemplo, después de la exposición al sol y el rasurado.

## *¿Cuándo debo usar dōTERRA Helicriso Tópico?*

Gracias a sus beneficios para la piel y su método de administración prediluido, dōTERRA Helicriso Tópico es un gran producto para los pequeños de la casa. Aplica un poco de

dōTERRA Helicriso Tópico en esos golpes y moretones que son resultado de trepar, rodar, gatear, dar vueltas y divertirse durante la niñez.

dōTERRA Helicriso Tópico también es un gran aceite esencial para tenerlo a mano y ayudar con el cuidado de la piel. Aplícalo después de rasurarte para ayudar a aliviar la piel. Úsalo como parte de tu rutina de cuidado de la piel, para reducir la apariencia de imperfecciones y promover un cutis radiante y juvenil.

## ¿De dónde viene dōTERRA Helicriso Tópico?



El aceite esencial de dōTERRA Helicriso Tópico proviene de Albania. Además de Helicriso, dōTERRA también obtiene los aceites esenciales de Hoja de laurel, Bayas de enebro y Vitex de Albania, creando y sosteniendo empleos en áreas rurales. Al adquirir el Helicriso de Albania, dōTERRA apoya prácticas éticas de abastecimiento que brindan a los agricultores ingresos justos y estables. Al brindar contratos a varios años, renovar baños escolares y más, dōTERRA se compromete a mejorar las condiciones de trabajo y de vida de estos productores y sus familias.

### *¿Por qué usar dōTERRA Helicriso Tópico?*

El constituyente primario del Helicriso es el acetato de nerilo, que las investigaciones experimentales han demostrado que es efectivo para reducir la irritación de la piel. El acetato de nerilo promueve una piel de apariencia saludable y reduce la apariencia de

imperfecciones y arrugas. El aceite esencial de Helicriso también es rico en acetofenonas y floroglucinoles, que son moléculas que promueven la piel de apariencia saludable cuando se aplican tópicamente.

 Consejo:



### *Tómate un descanso*

Cuando necesites un descanso, dōTERRA Helicriso Tópico te ayuda. Aplica un poco en la nuca y sienes para lograr una sensación tranquilizante, y respira profundamente varias veces.

# Lavanda



## ¿Qué es la Lavanda?

El aceite de lavanda, que abastecemos en su nativa Europa, se destila de las puntas recién cosechadas de la verdadera planta de lavanda (también conocida como lavanda inglesa) en Bulgaria, Francia, y otras áreas del mundo. Aunque con frecuencia se utiliza para dormir, la Lavanda también crea una atmósfera tranquilizante durante el día.

## ¿Cómo puedo usar la Lavanda?

### *Aromáticamente*

Puedes usar la Lavanda aromáticamente igual que cualquier otro aceite esencial. Puedes difundir el aceite, inhalarlo, o disfrutarlo de cualquier otra forma que se te ocurra. Pon una gota sobre tu almohada o úsalo para mantener el armario de blancos con un color tranquilo y fresco.

### *Tópicamente*

Tópicamente, la Lavanda ayuda a mantener la piel y el cuero cabelludo limpios y saludables. La puedes aplicar directamente, usar una gota con tu champú o acondicionador, o puedes pasar una gota por tu cabello, que, además, tiene un hermoso efecto difusor.

La Lavanda puede aliviar irritaciones menores en la piel. Es maravillosa para prácticamente todo lo relacionado con la piel, puede ayudar a reducir la apariencia de imperfecciones en la piel. La puedes aplicar directamente en áreas específicas de la piel, o la puedes diluir para incrementar su absorción y reducir cualquier potencial de sensibilidad en la piel.

### *Internamente*

Cuando el aceite esencial de Lavanda se toma internamente, alivia y relaja la mente.\* También promueve un sueño reparador.\* Puedes tomar un par de gotas en una Cápsula vegetal, o tan solo agregarla a tu bebida, como agua, jugo o té.

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

## ¿Cuándo debo usar Lavanda?

La Lavanda es uno de esos aceites esenciales que ayudan en cualquier lugar y en cualquier momento. Tenla a la mano para aliviar irritaciones ocasionales de la piel. Úsala tópicamente como parte de tu rutina de cuidado de la piel por la mañana o por la noche. Úsala interna y aromáticamente antes de dormir. Prepara una taza de té de Lavanda, agrega una gota a un baño tibio, o difúndela durante la noche.

La Lavanda también es una excelente adición a las rutinas nocturnas. Dale a tu pequeño un relajante masaje de pies con Lavanda y Aceite de coco fraccionado antes de dormir, y pon una gota en su almohada para que la inhale mientras llega el sueño.

Otro buen momento para usar el aceite esencial de Lavanda es en la cocina. Úsala en la cocina para suavizar los sabores cítricos y darle un delicioso giro a las marinadas, panes, galletas y postres.

### ***Hazlo tú mismo con Lavanda:*** Suero refrescante para después de asolearse

Es bueno exponerse al sol, pero muy pronto se puede convertir en un exceso de algo bueno. Todos sabemos que después de divertirnos bajo el sol, un poco de alivio es bueno, ¡también en invierno! El sol se refleja en la nieve y el hielo dando sobre nuestra cara, y el aire frío y seco del invierno golpea la piel. Después de un largo día esquiando, o caminando por la montaña, usa este suero para después de asolearse que te dará alivio.

#### **Ingredientes:**

1 cucharada de Aceite de coco fraccionado

1 cucharada de aloe vera

1 cucharadita de vitamina E

2–3 gotas de aceite esencial de Lavanda

2–3 gotas de aceite esencial de Incienso

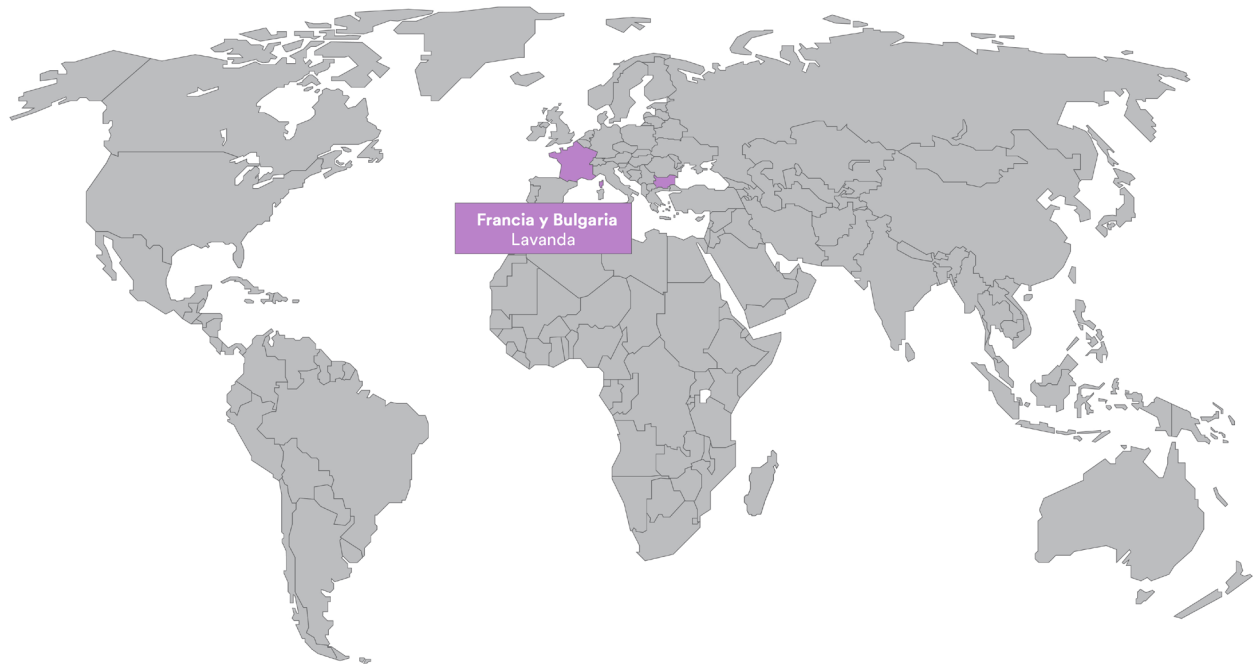
*Consejo: Esta receta rinde para más de una aplicación. Guarda el resto en un recipiente de vidrio para otra ocasión.*



## Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes.
2. Aplica una capa uniforme y delgada sobre la piel limpia.
3. Antes de usar, agita bien para reincorporar todos los ingredientes.

## ¿De dónde viene Lavanda?



\*Además de las regiones indicadas, muchos aceites esenciales también provienen de diversas regiones del mundo.

Bulgaria es un paraíso agrícola para el cultivo de plantas aromáticas, y hay una riqueza de experiencia. Cerca del Mar Negro, el clima soleado y seco de Bulgaria, con su suelo arenoso y bien drenado, hace que Bulgaria tenga las condiciones ideales para el cultivo de la lavanda. Francia también es famosa por producir lavanda de una calidad excepcionalmente alta. Algunos historiadores piensan que la producción de lavanda en Francia data de 600 BC.

Aunque históricamente Bulgaria ha presumido de sus capacidades clase premier de investigación, desarrollo y producción de aceites esenciales, en la era post-comunista la industria tuvo tropiezos debidos al apoyo financiero del gobierno al trigo, el girasol y el maíz. Muchos agricultores búlgaros reemplazaron entonces las plantas aromáticas con estos cultivos.

Esto llevó a una falta de innovación en el espacio de la agricultura de plantas aromáticas, lo que nos inspiró para establecer la destilería Esseterre en Dobrich, Bulgaria. Aunque Esseterre

es propiedad de dōTERRA, se trata en realidad de una compañía búlgara, construida y administrada por búlgaros. Sus expertos administradores, destiladores, agricultores e ingenieros combinan sus impecables habilidades y compromiso compartido para lograr un impacto positivo en sus comunidades.

Esseterre trabaja con más de 75 granjas de lavanda, donde los agricultores de un pequeño radio alrededor de Dobrich llevan su lavanda a las instalaciones, ya que la planta se debe destilar un día después de cosecharla. La producción anual entera de nuestro aceite esencial de Lavanda se realiza en solo tres o cuatro semanas de todo el año. Durante estas semanas, los empleados de Esseterre trabajan todo el día para garantizar la más alta calidad de Lavanda posible.

Aunque su color es más brillante a inicios del verano, nosotros cosechamos las plantas de lavanda en julio. Cuando su brillante color morado empieza a disminuir por la exposición al calor veraniego, la planta produce su aceite esencial de mayor calidad y en mayor cantidad.

El establecimiento de Esseterre ha traído una gran revitalización económica a la región de Dobrich, Bulgaria. Trajo una inversión multimillonaria y gran cantidad de empleos a un país donde casi un cuarto de la población vive en o bajo la línea de pobreza global. Cada vez más agricultores vienen con su cosecha a Esseterre. Podemos atribuir esto a diversos elementos, incluyendo la sofisticación y la calidad del equipo y la tecnología, así como la reputación de Esseterre como comprador consistentemente confiable, que ofrece un pago justo y pronto.

Durante años, las pocas destilerías restantes en Bulgaria estaban administradas principalmente por corredores. Ellos determinaban cuánto y cuándo pagar a los agricultores. Muchos agricultores reciben un trato injusto y a veces no reciben pagos por meses, incluso años, hasta que los corredores han vendido el producto. Sin embargo, en Esseterre podemos probar casi de inmediato la calidad de la cosecha y el aceite esencial del agricultor. El laboratorio de vanguardia del sitio cuenta con un equipo de cromatografía de gases-espectrometría de masas (GC/MS) para confirmar la calidad, además de un espacio donde los agricultores pueden observar y esperar mientras se destila su cosecha. Con esta tecnología en el sitio, podemos no solo confirmar que las plantas produjeron un aceite esencial de la más alta calidad mientras el agricultor espera, y pagarle justa y rápidamente, casi siempre el mismo día. También podemos dar bonos a los agricultores que traen el aceite esencial de la más alta calidad.

dōTERRA Healing Hands® ha apoyado a varios proyectos y organizaciones en Bulgaria, incluyendo Social Tehouse, un proyecto escolar y un proyecto de un parque.

## ¿De dónde viene Lavanda?

El Linalool, uno de los principales constituyentes químicos de la Lavanda, es el que da al aceite esencial su aroma floral. Las investigaciones *in vivo* indican que la Lavanda rica en linalool puede ser benéfica para el sistema inmune.\* Aunque faltan más investigaciones, el uso interno de un aceite esencial que contenga puede dar apoyo a este sistema.\*

Al igual que el [menthol](#), el linalool es un alcohol monoterpeno. Un monoterpeno es una molécula con una cadena de 10 átomos de carbono, y un alcohol es un átomo de oxígeno enlazado a un hidrógeno y a un átomo de carbono en dicha cadena. Con base en las investigaciones experimentales, el linalool posee propiedades purificantes y puede ayudar a promover sentimientos de calma y relajación, así como ayudar al bienestar del aparato circulatorio cuando se usa internamente.\*



### Consejo:

#### *Cabello, piel y uñas*

Dale a tu cabello, piel y uñas un tratamiento floral con aceite esencial de Lavanda. Pon una gota en tu cuero cabelludo y masajea en todo tu cabello después de la ducha. Usa una gota con tu humectante y tu crema favoritos por la noche. O masajea suavemente una pequeña cantidad en tus cejas y la base de tus uñas cada semana.

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

# dōTERRA On Guard® y las Cápsulas Blandas dōTERRA On Guard+™



## ¿Qué es dōTERRA On Guard®?

La Mezcla Protectora dōTERRA On Guard apoya el bienestar de la función inmune cuando se toma internamente.\* Refresca el aire y es una mezcla favorita para difundir, gracias a su aroma cálido, especiado y cítrico, y a sus muchas propiedades benéficas. Contiene Naranja Silvestre, Clavo, Canela, Eucalipto y Romero.

Las Cápsulas Blandas dōTERRA On Guard+™ combina la mezcla patentada de dōTERRA On Guard con aceites esenciales de Pimienta Negra, Orégano y Melisa para obtener apoyo inmune adicional.\*

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

## ¿Cómo puedo usar dōTERRA On Guard®?

### *Aromáticamente*

Gracias a su aroma cálido y especiado, dōTERRA On Guard es una mezcla maravillosa para difundir en el hogar, la escuela y el trabajo. Refresca el aire y crea una atmósfera alegre y energizada.

### *Tópicamente*

Cuando se dōTERRA On Guard tópicamente, la columna y las plantas de los pies son dos de los mejores lugares. Al aplicar dōTERRA On Guard tópicamente se produce un suave efecto cálido, especialmente agradable cuando el clima es frío. Para los niños con piel sensible, se debe diluir con un aceite portador como Aceite de coco fraccionado.

## *Internamente*

Cuando se toma internamente, dōTERRA On Guard ofrece un poderoso soporte inmune que refuerza las defensas antioxidantes naturales del cuerpo.\* También promueve una circulación saludable.\*

Envasadas en cápsulas blandas vegetarianas, las Cápsulas Blandas dōTERRA On Guard+™ nos permite tomar dōTERRA On Guard internamente de manera simple y conveniente. Mientras que dōTERRA On Guard es excelente para su uso diario, las Cápsulas Blandas dōTERRA On Guard+™ solo se debe tomar ocasionalmente, cuando se necesita.

## ¿Cuándo debo usar dōTERRA On Guard®?

En los meses invernales, y cuando las amenazas estacionales son altas, masajea dōTERRA On Guard en los pies por la noche. Ponte unos calcetines o unas pantuflas para incrementar la absorción. O después de un baño tibio o un duchazo, aplica suavemente dōTERRA On Guard en la columna. Esto puede ser increíblemente relajante para los niños antes de dormir.

Cuando te sientas mal, toma dōTERRA On Guard internamente para un mayor soporte.\* ¡Tan solo necesitas una gota o dos! Mientras que a muchos les gusta el sabor de dōTERRA On Guard, tal vez prefieras tomarlo en una Cápsula vegetal si nunca los has probado, ya que contiene aceites calientes como Clavo y Canela. O lo puedes diluir, agrega una gota en tu jugo, agua u otra bebida. Siempre puedes tomar un poco de leche después, si el sabor es un poco fuerte para tu gusto.

Otro excelente momento para usar dōTERRA On Guard es cuando estás limpiando. Esta mezcla de aceite tiene alta potencia limpiadora, purificante y hasta desengrasante, así que es la perfecta compañera de la limpieza. Agrega varias gotas en una botella rociadora con agua y tendrás un rocío de limpieza para todo uso natural y efectivo.

Difunde dōTERRA On Guard en tu hogar para disfrutar de un aroma acogedor, comprensivo e invitador. Difúndelo en la entrada de tu casa cuando los niños regresan de la escuela, o en la sala y cocina cuando recibes visitas. Otros lugares donde lo puedes difundir incluyen recámaras, baños y espacios de trabajo. ¡Funciona en todos lados!

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

## Hazlo tú mismo con dōTERRA On Guard®: Smoothie de calabaza con dōTERRA On Guard

Enamórate de los sabores del otoño con esta delicia especial, con una infusión de la Mezcla Protectora dōTERRA On Guard.

### Ingredientes:

- 1 de taza de leche de almendra (o tu leche preferida)
- ½ de taza de puré de calabaza
- ½ de taza de yogurt de vainilla
- 2 plátanos congelados
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita especias para pay de calabaza
- 2–3 gotas dōTERRA On Guard
- 1 de taza de hielo

### Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en la licuadora y licúalos hasta que queden tersos.
2. Si quieres, puedes ponerlo un poco de crema batida y canela.

*Consejo: Para hacerlo vegano, reemplaza la leche y el yogurt con una lata de leche de coco.*

¿De dónde viene dōTERRA On Guard®?



Naranja Silvestre, uno de los principales aceites esenciales en dōTERRA On Guard, proviene del sur de Brasil, donde se encuentra el clima perfecto para el cultivo de cítricos, y, por lo tanto, para producir aceites cítricos de alta calidad. Los aceites cítricos se suelen producir en conjunto con una operación de extracción de jugos, donde se exprimen los aceites esenciales de las cáscaras y el jugo de la fruta entera. Así sucede con la Naranja Silvestre. El aceite esencial se extrae en frío de la cáscara de la fruta.

Estamos orgullosos de apoyar a cientos de pequeños agricultores que cultivan naranjas para obtener este aceite esencial de Naranja Silvestre y para mantener el valor de las asociaciones que hemos desarrollado con los productores del sur de Brasil.

Clavo y Canela, otros dos productos de dōTERRA On Guard, provienen de Madagascar. El aceite esencial Canela también proviene de otras áreas del Este de África. La canela, tanto la especia, como el aceite esencial, se obtienen de la corteza del árbol de canela. La mayor parte de la producción de canela es para la industria de las especias.

La Canela se puede cosechar todo el año, una vez que el árbol ha alcanzado tres años de madurez. El árbol se corta y se pela la corteza del tronco y de las principales ramas. El árbol puede volver a crecer, y cuando alcanza el tamaño correcto, se vuelve a cosechar. Una vez cosechada, la corteza se deja secar al sol. Luego, la corteza se destila por arrastre de vapor para producir el aceite esencial.

Los árboles de Clavo requieren un ambiente tropical y húmedo. Se han cultivado en Madagascar por aproximadamente 200 años. El árbol de clavo proviene originalmente del Sureste de Asia, y casi toda la producción de clavo es para la industria de las especias. Un árbol de clave necesita unos tres años para madurar, pero puede vivir más de cien años.

El aceite esencial proviene de los botones del árbol. Cuando están listos para ser cosechados, los botones se tornan rojo brillante. Una vez cosechados, se dejan secar al sol. Entonces, los botones se destilan por arrastre de vapor para producir el aceite esencial.

## ¿Por qué usar dōTERRA On Guard®?

dōTERRA On Guard contiene Canela, Naranja Silvestre, Eucalipto, Romero y Clavo.

Las investigaciones experimentales han demostrado que la especiada y dulce [Canela](#) promueve el bienestar del sistema inmune cuando se toma internamente.\* También refresca el aliento.

La [Naranja Silvestre](#) contiene poderosos antioxidantes que soportan una respuesta inflamatoria saludable y promueven la salud en general.\* El fresco toque cítrico de la Naranja Silvestre es revitalizante y una maravillosa adición al atractivo de dōTERRA On Guard.

[Eucalipto](#) tiene propiedades purificantes que pueden ayudar a limpiar superficies. Aromáticamente, refresca el aire con su revitalizante aroma. Recuerda que el tipo de aceite esencial de Eucalipto (Eucalipto globulus) que se usa en dōTERRA On Guard es diferente del aceite esencial individual dōTERRA Eucalipto (Eucalipto radiata), que no es para uso interno.

[Romero](#) puede apoyar el bienestar de la función respiratoria cuando se toma internamente.\* También ayuda a la digestión.\*

[Clavo](#) refresca el aliento y soporta al sistema cardiovascular cuando se toma internamente, gracias a sus poderosas propiedades antioxidantes.\*

Aunque cada uno de estos productos es impresionante, al combinarlos en una mezcla de aceites, crean un efecto sinérgico que los hace aún más poderosos y benéficos. ¡En otras palabras, el todo es mayor que la suma de sus partes!

 Consejo:

*Súper apoyo para la escuela*

¡Por la mañana, cuando los niños salen para la escuela, aplica dōTERRA On Guard® en su nuca para brindarles un aroma especiado y de apoyo para empezar el día!

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



# Menta



## ¿Qué es la Menta?

La Menta es un híbrido de menta acuática y hierbabuena de sabor suave. Fue descrita por el botánico suizo Carl Linnaeus en el siglo dieciocho. La Menta, uno de los aceites esenciales más populares, promueve vías respiratorias despejadas, soporta la salud oral y alivia el estómago cuando se ingiere.\*

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

## ¿Cómo puedo usar Menta?

### *Aromáticamente*

El aroma agudo y dulce de la Menta es energizante y exhilarante. El aroma intensamente mentolado es definido, familiar y fresco. Una de las formas más efectivas para usar la Menta aromáticamente es colocar una gota o dos en la palma y respirar profundamente. Esto nos ayuda a crear una atmósfera alerta y despierta, además de que promueve la sensación de vías respiratorias despejadas. La Menta siempre será fabulosa en las mezclas para difusor.

### *Tópicamente*

La Menta es un poderoso aceite esencial para uso tópico. Genera una sensación fresca en la piel, que alivia y que ofrece beneficios. La Menta se puede usar en la cabeza, el cuello y los hombros. Aplícala tópicamente en áreas específicas y dilúyela según sea necesario, o lo desees.

Otro beneficio de la Menta tópica es que sirve como repelente de insectos natural. Mantenla a la mano para excursiones, campamentos o hasta la siguiente parrillada con los vecinos.

### *Internamente*

El gran sabor de la Menta la convierte en un aceite esencial popular ingerido. De hecho, es el

aceite más popular en la industria de los alimentos, por su sabor agradable y refrescante. Puedes agregar una gota de Menta a tu smoothie o malteada de proteína favorita, para darle un giro refrescante.

Cuando se toma internamente, la Menta promueve una buena digestión y el bienestar de la función respiratoria.\* Para refrescar el aliento y ayudar con la indigestión ocasional, agrega una o dos gotas en un vaso de agua y bébelo.\*

## ¿Cuándo debo usar Menta?

Uno de los mejores momentos para usar el aceite esencial de Menta es por la mañana, antes que cualquier otra cosa. Cuando te despiertes, coloca una pequeña gota en tu pulgar y aplícala sobre tu paladar. Con esto, arrancarás el día envuelto en una atmósfera energética.

Agrega una gota de Menta y Limón en el agua para hacer un enjuague bucal saludable y refrescante que puedes usar justo antes de salir de casa por la mañana. También puedes colocar una gota de Menta en tu cepillo de dientes, junto con la pasta, por supuesto, para incrementar los beneficios de la higiene oral y un aliento extra fresco.

Al navegar por la vida diaria, verás que la Menta es una de las mejores soluciones naturales que puedes usar para esos pequeños malestares y momentos incómodos que puedes encontrar, como malestar estomacal.\* También puedes aplicar el aceite esencial sobre tus sienes y nuca, para lograr un alivio.

Para aliviar el malestar estomacal o la indigestión ocasionales, toma Menta internamente.\* Puedes poner una gota bajo tu lengua, en un vaso de agua o en una Cápsula vegetal.

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

## ***Hazlo tú mismo con Menta: Brownies de frijol negro con Menta***

Los brownies de frijoles negros son un giro delicioso y nutritivo del tradicional brownie de chocolate. Tal vez hornear con frijoles negros te cause ansiedad, pero puedes tener por seguro que su sabor es suave y que son extremadamente ricos y cremosos, por no mencionar que están llenos de proteínas. Y cuando se incluye aceite esencial de Menta en la receta, se les añade una explosión deliciosa de sabor.

### **Ingredientes**

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, drenados y enjuagados

2 huevos grandes

¼ de taza de cocoa en polvo

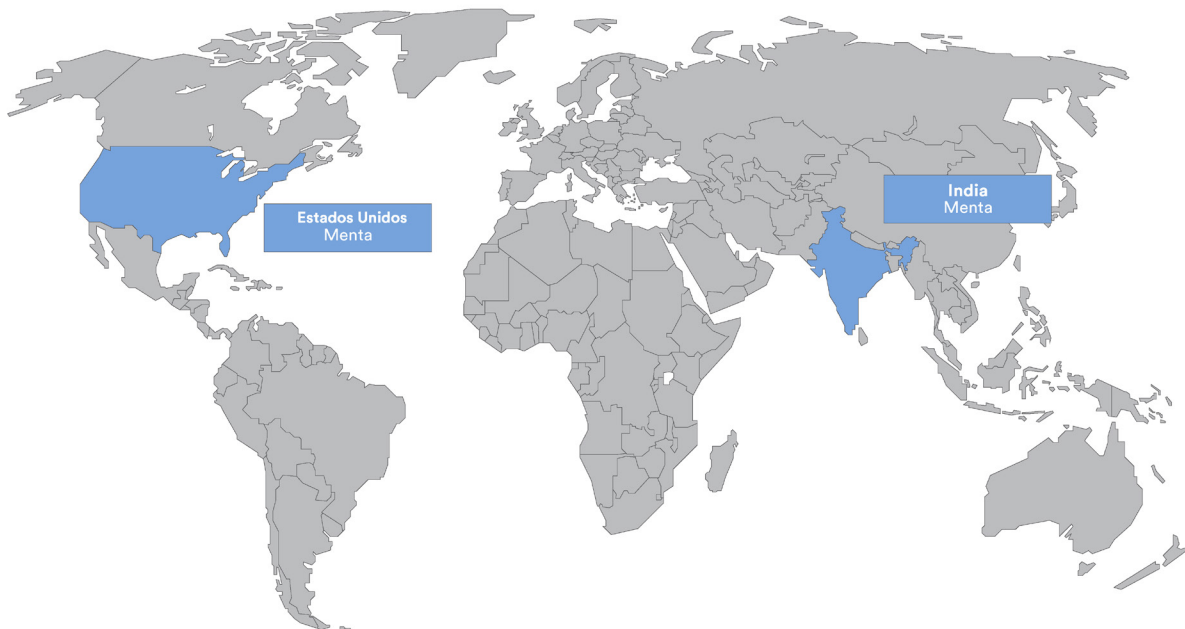
de taza de miel

- 1/3 de taza de aceite de coco
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 2–4 gotas de aceite esencial de Menta
- 3/4 de taza de chispas chocolate, divididas

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. Pon todos los ingredientes, excepto las chispas de chocolate, en la licuadora o el procesador, y procesa hasta tener una mezcla tersa.
3. Vacía esta mezcla en un tazón grande y añade 1/2 taza de chispas de chocolate.
4. Vierte la mezcla en un molde engrasado de 8 x 8 y coloca el 1/4 de taza de chispas de chocolate restante en la superficie.
5. Hornea de 30–35 minutos, o hasta que, al insertar un palillo, éste salga limpio.

## ¿De dónde viene la Menta?



Los diferentes climas y suelos afectan el perfil químico de la planta de menta. El Noroeste de EUA tiene un clima ideal para la menta, gracias a las altas y constantes precipitaciones cada año. Esto contribuye a su alto contenido de mentol, que le da a la planta su aroma y su sabor mentolados.

Algunos de los estados del norte de India tienen climas similarmente adecuados para el óptimo cultivo de la menta. Al abastecer parte de nuestro aceite esencial de Menta en India, apoyamos a los pequeños agricultores de ese lugar. Dos de las tres principales estaciones de cultivo en India suelen producir cosechas de alimentos, pero muchas veces, la temporada media de cultivo termina sin que se cultive nada. Esta temporada media es perfecta para cultivar menta como cultivo anual (a diferencia de EUA, donde es perenne). Se trata de un importante cultivo comercial para millones de agricultores indios y sus familias, la gran mayoría pequeños productores, con terrenos de menos de dos hectáreas. La destilación se hace a nivel local, cerca de los campos, y la biomasa gastada, es decir, el material vegetal ya destilado, se usa como combustible para las calderas de destilación.

## ¿Por qué usar Menta?

El mentol, uno de los compuestos terpenos más conocidos y utilizados, es un alcohol monoterpeno que se encuentra en altas concentraciones en la Menta. A pesar de ser conocido principalmente por sus beneficios de soporte respiratorio y por refrescar la piel,\* también se han investigado extensamente su poder para limpiar superficies, el soporte que da a todos los sistemas del cuerpo\* y sus propiedades repelentes de plagas.

Según su contenido de mentol, se asignan grados a los aceites esenciales de Menta. Los aceites esenciales de alta calidad contienen más mentol, que es el constituyente primario y responsable de sus efectos positivos sobre el cuerpo.\* Factores como la ubicación y el clima, así como el tiempo de la cosecha, afectan el contenido de mentol. dōTERRA toma mucho cuidado y presta gran atención para garantizar que nuestro aceite esencial de Menta tiene el máximo contenido de mentol.



### Consejo:

#### *Menta después de cenar*

Después de una cena abundante, por ejemplo, de Acción de Gracias, toma unas cuantas gotas de Menta internamente para ayudar a la digestión y a sentirte bien.\* O puedes usar la Menta de manera proactiva, para manejar e impulsar una dieta consciente y saludable. Antes y durante la comida, coloca una gota de Menta en tu agua. ¡Disfruta del refrescante sabor y los beneficios para tu bienestar!

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

# dōTERRA Rosa tónica



## ¿Qué es dōTERRA Rosa tónica?

dōTERRA Rosa tónica contiene nuestro aceite esencial puro de Rosa de damasco búlgara con Aceite de coco fraccionado, en una elegante botella roll on. Con su fragancia exótica y cautivadora, este producto embellece la piel y crea espacios de paz. Es posiblemente el aceite esencial más preciosos y valorado en el mundo.

## ¿Cómo puedo usar dōTERRA Rosa tónica?

### *Aromáticamente*

La Rosa, dulce, seductora, inconfundiblemente romántica, es uno de los aceites esenciales más preciosos y buscados del mundo. Se requiere la sorprendente cantidad de 10,000 capullos de rosa para producir tan solo 5 mL de nuestro aceite esencial de Rosa. Pero tan solo una gota de Rosa brinda una bella y relajante fragancia. Para disfrutar de los beneficios aromáticos de la Rosa, aplica un poco de dōTERRA Rosa tónica con la botella roll on sobre tus muñecas, frótalas e inhala profundamente. También puedes aplicar dōTERRA Rosa tónica en tu cuello y otras áreas de tu piel, donde la fragancia persistirá todo el día.

### *Tópicamente*

Prediluido con Aceite de coco fraccionado en una botella roll on, dōTERRA Rosa tónica es ideal para uso tópico. La Rosa ayuda a equilibrar los niveles de humectación de la piel, y dadas sus cualidades astringentes, ayuda a reducir la apariencia de imperfecciones de la piel cuando se aplica tópicamente. Usa dōTERRA Rosa tónica en las áreas que te preocupan dos veces al día, para promover un tono uniforme y un cutis de apariencia saludable.

## ¿Cuándo debo usar dōTERRA Rosa tónica?

Usa dōTERRA Rosa tónica cuando busques un aroma romántico o una fragancia personal. Su delicada dulzura floral es, al mismo tiempo, lo suficientemente sutil para usarla como aroma

diario, y lo suficientemente encantadora para sorprender en ocasiones especiales. Combínala con Magnolia, Jazmín o Neroli para agregar complejidad y singularidad a tu aroma personal.

Otro momento efectivo en que puedes usar dōTERRA Rosa tónica es para tu ritual de cuidado nocturno de la piel. Después de usar tu limpiador, aplica dōTERRA Rosa tónica en tu cara, cuello y pecho, antes de aplicar tu humectante. Disfruta de los beneficios para la piel y su aroma equilibrante antes de dormir.

¿De dónde viene dōTERRA Rosa tónica?



El Valle de las Rosas, en el centro de Bulgaria, se encuentra justo al sur de los Balcanes, una imponente cordillera que ha servido durante milenios para detener ejércitos invasores y proteger el tranquilo valle. Hoy, por su ubicación, pasan pocos vehículos, lo que mantiene el aire y el suelo libres de contaminantes.

Este valle, que se encuentra cerca del Mar Negro, tiene un clima soleado, con un suelo arenoso y bien drenado, que funcionan juntos para crear las condiciones ideales para el cultivo de las rosas. Las rosas también requieren altas cantidades de lluvia. La geografía del área ofrece las condiciones justas, gracias a la magnífica cordillera de los Balcanes.

Existen más de 100 especies de rosa, pero es la rosa de Damasco, o Rosa damascena, la que se cultiva y destila en Bulgaria para obtener el aceite esencial dōTERRA Rosa. La rosa de Damasco se introdujo por primera vez en Bulgaria en el siglo diecisiete, y es ampliamente considerada como una rosa que produce un aceite de rosa de la más alta calidad.

A principios de mayo, la cosecha domina el panorama social y económico del Valle de las Rosas. Familiares y amigos llega a ayudar a los agricultores de rosas con la cosecha anual. Se contratan más de 50,000 cosechadores para recolectar las rosas durante este corto periodo en que el volumen de aceite esencial alcanza el máximo. Aunque la tecnología ha revolucionado la forma en que se cosechan muchos cultivos, las rosas se siguen cosechando hoy casi como se cosechaban hace cientos de años: a mano, un precioso botón a la vez.

El mejor momento para cosechar es cuando la flor apenas empieza a abrir sus pétalos. Los cosechadores comienzan mucho antes del amanecer y trabajan toda la mañana para recolectar los delicados botones, con cuidado de no aplastar ninguno en el proceso. La presencia de aceite esencial es más alta en las horas más frescas de la mañana, para disminuir conforme se levanta el sol. Ya que los pétalos de rosa son tan delicados, se deben destilar por arrastre de vapor el mismo día que se cosechan. Si se espera mucho, se pierde el valioso aceite esencial.

Para recolectar el aceite esencial de la manera más eficiente posible y garantizar que los agricultores reciben un pago justo y a tiempo, dōTERRA construyó recientemente una destilería de rosas en Kazanlak, llamada Terra Roza, que es parte de la operación de Esseterre dōTERRA en Bulgaria (con oficinas centrales en Dobrich). Esta instalación comenzó a operar en mayo, justo a tiempo para la cosecha de rosas de 2020.

## ¿Por qué usar dōTERRA Rosa tópica?

La rosa, símbolo de amor, belleza y seducción, ha sido adorada por miles de años. Los persas perfeccionaron la destilación del agua de rosas y el aceite de rosas en la Edad Media, y la rosa se volvió famosa por su capacidad para mejorar el cutis en Europa, Asia y el Medio Oriente. Hoy, los rosales son bien conocidos como plantas ornamentales, y el aceite de rosa adorna lociones, fragancias, cosméticos y productos nutricionales de lujo.

Hay cientos de especies de rosas en el mundo. La rosa de Damasco (Rosa damascena) se origina en Asia y es una de las rosas más buscadas por su fragancia superior, su escasez y sus sorprendentes beneficios. El aroma de la rosa de Damasco es indulgente y crea un ambiente relajante. También se dice que es rejuvenecedora.

💡 Consejo:



### *Deja una nota de amor*

Demuéstrale a esa persona cercana cuánto la quieres escribiéndole una nota o carta. Y para hacerla aún más especial, aplica un poco de dōTERRA Rosa tónica en la nota antes de entregarla, para que lleve un bellissimo aroma.



# Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos



## ¿Qué son las Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos?

Las Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos administran extracto de cúrcuma y aceite esencial de Cúrcuma de manera simultánea, para darte lo mejor de ambos mundos, tratándose de los poderosos beneficios que la cúrcuma tiene para tu bienestar.\*

La cápsula de dos compartimientos es básicamente un par de cápsulas en una. Está especialmente diseñada para administrar tanto un aceite esencial, como un elemento distinto a un aceite (por ejemplo, un extracto) en la misma cápsula, sin comprometer a ninguno. Esto se logra manteniéndolos en compartimientos separados dentro de una misma cápsula.

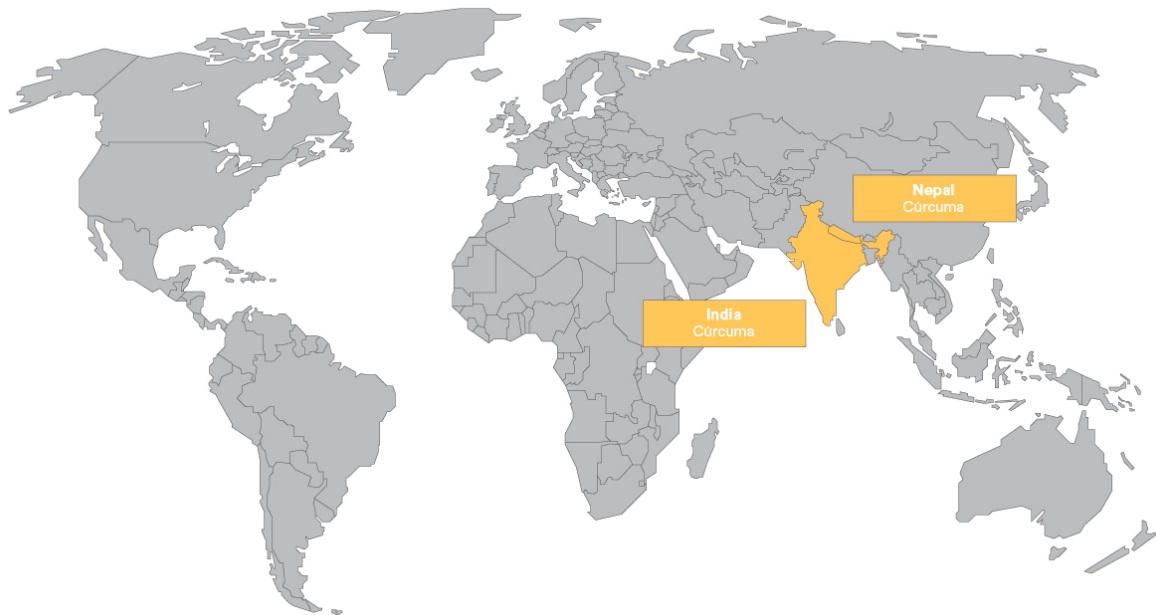
dōTERRA ha sido el primero en combinar aceite esencial de Cúrcuma y extracto de cúrcuma en una cápsula de dos compartimientos. Al combinar la administración de ambos productos, se maximiza la efectividad de ambos.

## ¿Cómo puedo usar Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos?

### *Internamente*

Toma dos Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimientos diario, según lo necesites, para apoyar un estilo de vida activo. Se recomienda tomar las cápsulas con alimentos.

## ¿De dónde viene la Cúrcuma?



La Cúrcuma proviene de varias partes de India y Nepal. Se usa extensamente como especia y se cultiva en abundancia para ese mercado.

La Cúrcuma es un rizoma, que es el material subterráneo de la planta del cual crecen las raíces. Generalmente, se seca y muele como especia y se cultiva como intercultivo junto con el maíz, la caña de azúcar y otros cultivos. Muchos agricultores cultivan cúrcuma después de varios años de cultivar caña de azúcar. Retiran la caña y plantan cúrcuma, ya que le suministra nutrientes al suelo. Los agricultores en India suelen decir que cultivar cúrcuma es benéfico para el suelo, y que la caña de azúcar que se siembra después de la cúrcuma tiene un rendimiento muchísimo mayor.

El aceite esencial se destila por arrastre de vapor. Después del cultivo y la cosecha (realizados por hombres y mujeres), se clasifican las raíces de cúrcuma en grados (generalmente lo hacen las mujeres). Nuestro aceite esencial de Cúrcuma es una mezcla que proviene de la destilación de cúrcuma seca y fresca.

## ¿Por qué usar Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimentos?

El extracto de cúrcuma se considera uno de los mejores suplementos nutricionales que hay por su contenido de curcuminoides. Los curcuminoides ayudan al cuerpo a combatir los

radicales libres y protegerlo contra el daño oxidativo de las células.\* El extracto de cúrcuma es conocido por su capacidad para ayudar al cuerpo a mantener una buena respuesta inflamatoria a nivel molecular.\*

El aceite esencial de Cúrcuma apoya a tu cuerpo manteniendo una buena respuesta inflamatoria y combatiendo el estrés oxidativo.\* Además, la Cúrcuma contiene los constituyentes químicos turmerona y ar-turmerona, que ayudan al cuerpo a absorber la curcumina, que es curcuminoide primario de la Cúrcuma.

Las Cápsulas de Cúrcuma de Dos Compartimentos te proporcionan tanto aceite esencial de Cúrcuma, como extracto de cúrcuma en una cápsula. Este poderoso dúo promueve una adecuada respuesta inflamatoria en el cuerpo.\* Puedes usarlas también para protegerte contra el daño oxidativo y los efectos de los radicales libres.\*

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



# Gaulteria



## ¿Qué es la Gaulteria?

El aceite esencial de Gaulteria, que proviene de las bellas laderas de las montañas nepalesas, brinda una sensación de calor y alivio, que va perfecto con cualquier masaje. Además, su aroma dulce y mentolado es potente y refrescante.

## ¿Cómo puedo usar Gaulteria?

### *Aromáticamente*

La Gaulteria se puede usar tópicamente y aromáticamente. No se debe usar jamás internamente. Aunque la Gaulteria es bastante conocida y usada por sus beneficios tópicos, su aroma tiene mucho que ofrecer. Su fuerte aroma crea un ambiente estimulante y ayuda a eliminar olores desagradables. Agrega unas cuantas gotas de Gaulteria en una botella rociadora con agua o difunde el aceite como ambientador mentolado y natural.

### *Tópicamente*

Los beneficios tópicos de la Gaulteria son poderosos e inmediatos. Brinda una sensación cálida y relajante, excelente para áreas tensas y como parte de un masaje. Gaulteria es un aceite esencial excepcionalmente intenso que se debe diluir siempre con un aceite portador, como Aceite de coco fraccionado, aceite de aguacate, aceite de oliva, o uno similar, para minimizar cualquier sensibilidad en la piel.

## ¿Cuándo debo usar Gaulteria?

Las mejores ocasiones para usar Gaulteria son antes o después del ejercicio. Diluye una o dos gotas con el aceite portador de tu elección y masajéalo en los principales músculos.

Después de un largo día, de trabajo, cambio de casa, otro evento estresante, la Gaulteria puede ser increíblemente benéfica. Diluye el aceite y frótalo en tu cuello y hombros, o tus pies.

### ***Hazlo tú mismo con Gaulteria: Piñas de pino aromatzadas para las festividades***

Captura la fresca atmósfera invernal con estas piñas aromatzadas hechas en casa.

#### **Ingredientes:**

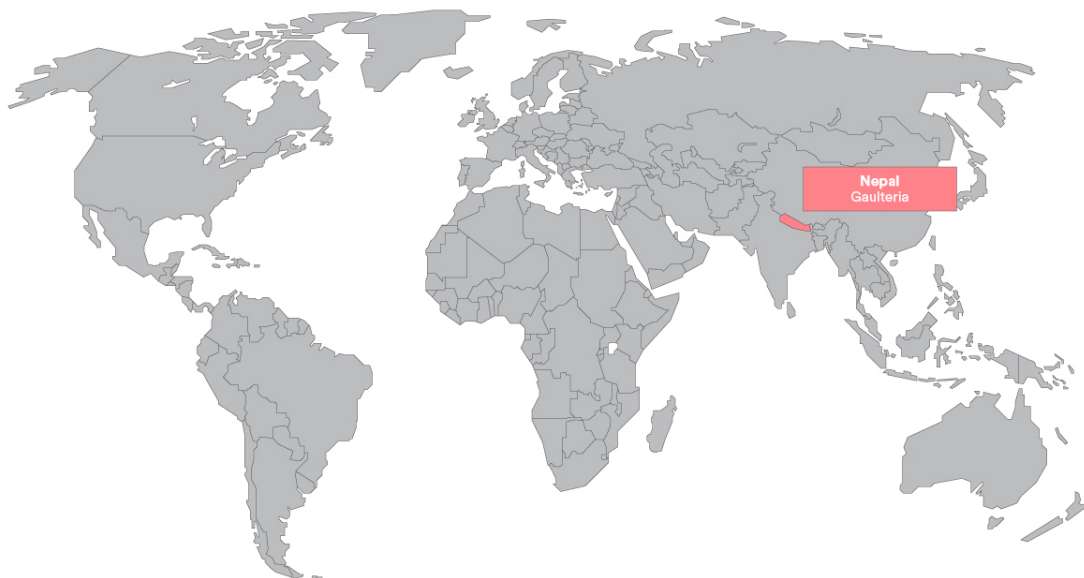
Piñas secas

Aceite esencial de Gaulteria

#### **Instrucciones:**

1. Si recolectaste tus piñas en el exterior, ponlas en el horno a (93°C) 200°F durante al menos 30 minutos, o hasta que abran.
2. Coloca una gota de aceite esencial de Gaulteria en cada piña. (Si deseas variedad de aromas, también puedes usar [Cassia](#), [Clavo](#), [Holiday Joy®](#), [Naranja Silvestre](#), or [Abeto siberiano](#).)
3. Coloca las piñas en un tazón decorativo o en tu árbol de Navidad.

¿De dónde viene Gaulteria?



La Gaulteria crece a los pies de los Himalayas, por lo que Nepal y China son las únicas regiones del mundo con gaulteria silvestre endémica. Crece en climas fríos con áreas altamente boscosas. Nuestro aceite esencial de Gaulteria proviene de Nepal, donde apoyamos con flujos de ingresos muy necesarios para cosechadores y destiladores.

El aceite esencial proviene de las hojas de la planta de gaulteria, que crece a alturas de entre 1 y 2.7 metros. Los cosechadores, principalmente mujeres, recolectan las hojas a mano y las transportan sobre su espalda en grandes cestos de gaulteria, sostenidos por una banda que va en la cabeza. Un cesto de hojas de gaulteria llega a pesar hasta 50 kilos. Las mujeres venden esta materia prima a los destiladores. Las hojas se remojan en agua toda la noche, antes de destilarse por arrastre de vapor. A continuación, se realiza la destilación, que puede durar al menos 14 horas.

Los bosques donde crece la gaulteria son manejados por un grupo de usuarios del bosque Community Forest User's Groups (CFUG), que vigilan la recolección de gaulteria para evitar su sobreexplotación. Los cosechadores y destiladores nepaleses trabajan con los CFUG, siguiendo planes de gestión, rotando las áreas de recolección de hojas de gaulteria silvestre cada año.

Al trabajar con nuestros socios nepaleses, participamos activamente en facilitar mejoras en la cadena de abastecimiento y programas de sustentabilidad del aceite esencial de Gaulteria. Hemos desarrollado manuales de prácticas para la adecuada recolección, fabricación y pruebas. También hemos implementado programas de capacitación en estas áreas. Y hemos instalado más unidades de destilación en varias comunidades. Estas iniciativas ayudan a optimizar el rendimiento del aceite esencial, haciendo el mejor uso de este bello recurso natural, e incrementando los ingresos de los cosechadores.

Después del devastador terremoto de 2015 en Nepal, dōTERRA Healing Hands® comenzó dando ayuda humanitaria, y continuó dando ayuda, ya que pueden pasar años para lograr una verdadera reconstrucción después de un desastre natural tan destructivo. Para 2019, se habían dado casi \$2,000,000 en ayuda humanitaria por el terremoto y en proyectos comunitarios con impacto social.

En sociedad con CHOICE Humanitarian, así como gobiernos locales y comunidades, dōTERRA Healing Hands ha apoyado numerosos proyectos en las comunidades productoras de aceites esenciales de Gaulteria y Nardo. Estos proyectos incluyen:

- La construcción de la Escuela Secundaria Sanskriti Sadan (500 estudiantes), la Escuela Secundaria Sharada (700 estudiantes), y la Escuela Secundaria Superior Gokul Ganga (700 estudiantes)
- La reconstrucción de más de 50 hogares dañados por el terremoto
- La expansión del hospital primario en Palung, Makwanpur (que da servicio a más de 100,000 personas)
- La construcción de un nuevo hospital en Rasnal, Ramechhap
- La reconstrucción del dispensario de Agara
- La construcción del Laboratorio Veterinario y Agrícola parte de la Escuela Secundaria Janakalyan en Makwanpur
- La instalación de un sistema de abastecimiento de agua que suministra agua potable a 325 familias y escuelas en Thaha, una de las comunidades más pobres.

Además, en asociación con Days for Girls, dōTERRA Healing Hands ha ayudado a distribuir más de 30,000 kits de higiene femenina que acompañan la educación de niñas adolescentes en Nepal.

## ¿Por qué usar Gaulteria?

El aceite esencial de Gaulteria es conocido por su singular efecto cálido sobre la piel, causado por el metil salicilato, su principal constituyente químico. Gaulteria es uno de los pocos aceites esenciales que tiene tan solo dos constituyentes que aparecen en los análisis de GC/MS. Uno de estos dos constituyentes, el metil salicilato, es por mucho el más prominente, y constituye el 99% of the aceite esencial.

El metil salicilato (C<sub>8</sub>H<sub>8</sub>O<sub>3</sub>) está formado por un anillo benceno con un grupo funcional alcohol enlazado. Muchos ungüentos y bálsamos de venta sin receta para dolores agudos y ocasionales contienen metil salicilato como ingrediente activo. El metil salicilato puede dar alivio a músculos cansados o tensionados. Esta es en parte la razón por la que es tan benéfico aplicar aceite esencial de Gaulteria diluido o [Deep Blue® Ungüento](#) después del ejercicio.



### Consejo:

#### *El baño más fresco*

Los baños tienden a atraer olores como ningún otro lugar del hogar. ¡Mantén tu baño con un fresco olor gracias a Gaulteria! ¡Pon una gota dentro del rollo de papel y disfruta de su poderosos aroma mentolado!