

dōTERRA®

# LIVING

리빙매거진  
VOL.5 WINTER 2016

## Bulgaria

Cō-IMPACT SOURCING STORY  
불가리아 재건

## Essential Oils for Beginners

초보자들을 위한 에센셜 오일 사용 방법

## Essential Recipe for the Winter Season

겨울철을 위한 에센셜 레시피

## 2016 dōTERRA Global Convention

ONE, 그 이상의 가치





# 아름답고 윤기 넘치는 헤어로 바꿔주는 도테라 살롱 에센셜 헤어케어!



천연 식물 추출물과 과학적 기술력이 결합된  
에센셜 헤어 케어 제품들이 두피를 건강하게 하고  
머릿결을 아름답게 가꾸어 줍니다.

CPTG® 등급의 에센셜 오일들로  
지친 두피와 머리카락을 관리해 보세요.

도테라 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸는  
인체 적용 피부 자극 테스트에서 "무자극 물질" 판정을 받은 제품입니다.



# CONTENTS

통권 5호

발행일 2016년 12월

발행처 도테라코리아(유)

서울시 서초구 강남대로 369 8층

고객상담실 02\_2137\_5490

기획·디자인·제작 정이커뮤니케이션 02\_545\_6721

리빙매거진에 실린 기사 및 삽화, 사진에 대한 무단 복제를 금하며 글과 사진을 재사용하시려면 도테라 코리아(유)와 저작권자 양측의 동의를 얻어야 합니다.

- 04 Special Theme\_Co-Impact Sourcing Story  
불가리아 재건
- 06 dōTERRA Story\_힐링 핸드 재단  
소셜 티하우스(The Social Teahouse)
- 08 Ask Dr. Hill  
닥터 힐의 Q&A
- 09 Essential Oil Spotlight\_로즈제라늄(Geranium)
- 10 Special Theme\_수면 효과  
효율적인 운동과 건강한 체중 조절에 도움이 되는 수면의 효과
- 12 Special Theme\_초보자들을 위한 에센셜 오일 사용 방법
- 14 Finding Focus\_인툰(Intune)
- 15 Essential Oil Spotlight\_진저(Ginger)
- 16 Essential Science\_매일 사용하는 것의 중요성
- 18 Make Over My Gym Bag\_나만의 운동 가방 꾸리기
- 20 dōTERRA Essential Oils in the Classroom\_  
교실 속의 도테라 에센셜 오일  
콜로라도에 있는 한 사립학교 이야기
- 22 AromaTouch\_열정을 찾아서
- 24 DIY\_겨울철 핸드 & 풋케어  
5단계의 간단한 방법으로 건조하고 추운 계절에도 당신의 손과 발을 부드럽고 건강하게 유지하세요.
- 26 Guy's Guide  
남성을 위한 스킨케어
- 27 Essential Recipe\_겨울철을 위한 에센셜 레시피
- 28 dōTERRA Story\_2016 도테라 글로벌 컨벤션 ONE, 그 이상의 가치
- 30 dōTERRA Product Guide  
제품 가이드 및 가격 정보

# Cō-Impact Sourcing®

# Rebuilding Bulgaria 불가리아 재건

불가리아에 가면, 한번쯤은 불가리아의 도브리치(Dobrich, Bulgaria)라는 곳을 방문하게 될 것입니다. 사실 불가리아는 1991년 소련이 붕괴되기 이전까지는 소련의 핵심 산업 영역으로, 세계에서 가장 뛰어난 에센셜 오일을 연구하고 생산하는 지역 중 하나였습니다. 그러나 오늘날 불가리아의 대부분의 지역에는 텅 빈 공장들만이 남아있고, 과거의 번영이 현재까지 이어지고 있지 않다는 것을 알 수 있습니다.

이것은 불가리아가 에센셜 오일의 원료인 향료식물(Aromatic Plants)를 재배하기에 이상적인 조건을 갖추지 못해서도, 전문 기술이 부족해서도 아닙니다. 불가리아의 토양과 기후 조건은 아직도 뛰어난 잠재력을 가지고 있으며, 숙련된 농업 전문가들은 재배 기술뿐 아니라 세계에서 가장 좋은 품질의 에센셜 오일을 증류하는 기술 또한 보유하고 있습니다. 지금까지도 여전히 다양한 향료식물, 그 중에서도 라벤더, 멜리사, 캐모마일, 서양 톱풀 등의 식물을 재배하기에 좋은 농업의 천국으로 남아있습니다. 하지만, 정부의 지원이 없는 상태에서 다시 에센셜 오일의 원료가 되는 다양한 작물을 경작을 하는 것은 불가능하기에, 불가리아의 농부들은 정부의 자금 지원과 유럽 연합의 보조금을 받을 수 있는 밀과 옥수수 재배에 초점을 둘 수밖에 없는 실정입니다.

불가리아의 에센셜 오일의 역사를 알기에, 도테라는 도브리치와 가까이 있는 흑해의 도시 바르나(Varna, Bulgaria)를 세계 최상 등급의 에센셜 오일을 추출하는 본부로 선정하였습니다. 새롭게 도테라의 소유가 된 농장들과 에스테르(Esseterre)라고 불리는 증류 회사는 불가리아가 에센셜 오일 생산국으로 새로운 역사를 쓸 수 있도록 힘쓰고 있습니다.

## 특별한 시설

불가리아에 남아 있는 증류소들은 수년간 브로커들에 의해서 관리되고 있는데, 이는 농부들의 수익이 얼마인지 그리고 언제 보수를 지급받을 지가 브로커들에 의해 결정된다는 것을 의미합니다. 많은 농부들이 보수를 제때 지급받지 못하는데, 일부는 브로커가 오일을 판매할 때까지 몇 달 또는 심지어 몇 년까지도 제대로 된 보수를 받지 못하는 경우도 있습니다.

에스테르 증류소가 특별한 이유는 가스 크로마토그래피(Gas Chromatography)라는 질량 분석기를 포함하고 있는 최첨단 시설을 현장에 보유하고 있으며 농부들이 직접 본인들의 작물이 증류되는 과정을 지켜볼 수 있는 라운지도 마련되어 있기 때문입니다. 도테라의 소싱 담당자 팀 발렌티너(Tim Valentin, Director of Strategic Sourcing)는 "이러한 첨단 장비를 현장에 보유하고 있는 것은 작물에서 최고 품질의 오일을 추출하는 것을 직접 확인할 수 있는 것뿐만 아니라 농부들에게 공정한 금액의 보수를 적시에 지불할 수 있음을 의미합니다. 이 경우 보통 당일 또는 그 다음날 보수가 지급됩니다."라고 설명합니다. "우리는 또한 최선을 다해 일한 농부들에게 보너스를 지급하여 추가적인 보상을 할 수 있고, 이는 곧 작물 재배 과정에 영향을 주어 고품질의 오일을 얻을 수 있게 됩니다. 불가리아에 있는 어떠한 증류소도 우리와 같은 이러한 역량과 우선권을 가진 곳은 없습니다."

다른 흥미로운 사건은 증류소가 완공되기 불과 몇 개월 전부터 나타났습니다. 올해 수확해야 할 라벤더가 예정된 기간 안에 준비되었을 뿐만 아니라 소규모로 재배를 하는 농부들에게까지 영향을 미쳤습니다. 증류소가 공식적으로 운영을 시작하기도 전에 멜리사를 재배하는 한 농부가 패닉 상태로 허둥지둥 에스테르에 찾아왔습니다. 그는 근처 증류소에 작물을 증류하기 위해서 찾아갔었지만 그 곳에서 한 방울의 오일조차 얻을 수 없었다고 합니다. 최첨단 시설을 갖춘 새 증류소가 생긴다는 것을 알게 된 그는 에스테르의 관리팀을 찾아와서 어떻게든 좀 도와달라고 사정했습니다. 아직 증류 장비를 가동해보지 않았던 증류소는 그의 작물을 가지고 첫 테스트를 진행하기 위해 보일러를 가동하였고 좋은 품질의 멜리사 오일을 얻을 수



있었습니다. 에밀리 라이트(Emily Wright, 마케팅/세일즈 담당 부사장)는 “우리가 새롭게 추출한 불가리아의 첫 오일은 그저 아름다웠다는 말로 밖에는 표현할 수 없었습니다. 농부는 흥분과 안도감에 눈물을 흘리기 시작했습니다. 이 모든 일련의 과정들은 우리의 장비와 그 곳에서 일하는 우리 팀의 기술력을 정확히 보여주고 있습니다.”라고 말했습니다.



## 도테라의 미래

에스테르의 첫 시즌에는 주로 라벤더와 멜리사 오일 생산에 초점을 맞추고 있지만 유능한 불가리아의 농부들은 더 많은 작물을 재배하고 에센셜 오일로 추출하길 열망하고 있습니다. 에스테르 증류소는 불가리아의 다양한 고품질의 방향성 식물들을 보다 효율적이고 최적으로 사용할 수 있도록 하기 위해서

매년 최소 200일 이상 운영할 계획을 가지고 있습니다. 라벤더와 멜리사가 재배되지 않는 비수기 동안에는 블루 캐모마일, 서양 톱풀, 펜넬, 코리앤더, 주니퍼 베리 등을 증류할 계획입니다. 또한, 에스테르는 필요한 만큼의 생산능력을 확보하기 위해 다른 농부 및 근방의 증류소들과 파트너십을 맺고 지속적으로 고품질의 에센셜 오일을 생산하기 위해 노력하고 있습니다.

코리 린들리(Corey Lindley, 재무 담당 부사장)는 “에스테르는 최고의 기술을 보여주는 농업 및 증류업의 표본이자, 우리가 추구하는 코-임팩트 소싱의 표본으로서 그것을 절실히 필요로 하는 세계 곳곳에 중요한 영향을 미칠 것이고, 우리는 이것을 매우 자랑스럽게 생각합니다. 이것은 우리가 지속적으로 공급망을 확보하고, 계속적으로 최상급 품질의 에센셜 오일을 접할 수 있도록 보장하는 방법입니다.”라고 말합니다.

## 특별한 관리 시스템과 함께

에스테르 성공의 비밀 중 일부는 보이지 않는 곳에서 움직이는 관리팀에 있습니다. 증류소가 불가리아 현지인에 의해서 관리되고 운영될 필요가 있다고 결정한 후, 그 팀은 신중한 선택에 의해 구성되었습니다. 에밀리 라이트는 “우리는 사람들에게 혜택을 주고 그들이 받은 유산과 그 업적이 지속될 수 있도록 도와주길 원합니다. 그 운영진들은 대대손손 농장을 경영하거나 에센셜 오일을 증류해 온 사람들입니다. 그들의 가업은 사라지고 있었지만 지금 그들은 다시 그들의 삶 속에서 그들의 가업을 이어나갈 수 있는 기회를 얻었습니다.”라고 설명합니다.

관리팀은 전문 관리자, 증류 생산자, 농부, 엔지니어로 구성됩니다. 총괄 관리자 플라멘 니콜로브(Plamen Nikolov)가 이끌어 온 흙 집울 데 없는 산업 관련 기술을 겸비한 에스테르팀은 공동의 헌신과 그들이 속한 지역 사회와 소규모 농부들의 복지에 긍정적인 영향을 미치는 공동의 비전을 가지고 있습니다. 현재 에스테르에 직접 고용된 정규직 직원만 해도 17명입니다. 게다가, 간접적으로 고용할 수백 명의 농부들과 그 밖에 다른 사람들을 제외하고도 시즌 별로 50명 이상의 직원들을 고용하고 있습니다. 그 밖에, 에스테르의 미션과 도테라 코-임팩트 소싱 방식에 협력하기를 열망하는 많은 이들이 있습니다.



불가리아 투자를 위한 사전 검토 기간만 일년 반 이상 소요되었으며 실제로 증류소가 건설되기까지 소요된 기간은 2016년 2월에서 6월 사이로 단 5개월만에 공사가 완료되었습니다.

에스테르 증류소는 불가리아에서 가장 큰 증류소로 12개의 증류 시설을 갖추고 있습니다(빠르면 올해 말에는 14개로 늘어날 것입니다.)



# the social tea house

## and the dōTERRA

소련의 붕괴 이후, 불가리아는 재정적으로 어려운 시기에 빠졌습니다. 전체 시민의 약 4분의 1이 빈곤층으로 살아가고 있고 불가리아는 현재 일자리 부족과 장기적 경기 침체로 인한 집단 이주로 전 세계에서 가장 심각한 인구 감소를 겪고 있습니다.

한 인구통계학에 의하면 이러한 인구 감소와 취업 기회의 감소로 인해 고통 받고 있는 불가리아 고아의 수가 불균형을 초래하였다고 합니다. 안타깝게도 국영 고아원은 이미 엄청난 자금 부족을 겪고 있어 늘어나는 고아들을 지원

할 수 있는 재정적 여유가 없는 상태입니다. 이 곳의 어린이들은 법적으로 18살이 되면, 더 이상 고아원에 머무를 수 없게 되어 고아원을 떠나야 한다고 합니다.

“그들은 기본적으로 사회 속으로 내몰리며 실패를 겪게 됩니다.” 라고 에밀리 라이트 (Emily Wright, 마케팅/세일즈 담당 부사장)는 말합니다. “결국 그들은 노숙자가 됩니다. 그들은 사회를 발전시킬만한 역량, 기술력, 또는 성공을 하기 위한 그 어떤 것도 가지고 있지 않습니다.”

이러한 아이들을 돕기 위해, 도테라 힐링 핸드 재단은 소셜 티하우스 (The Social Teahouse)라는 불가리아 현지의 민간 비영리 기관과 협력 관계를 체결하였습니다.

이 기관은 14세에서 18세 사이의 청소년들에게 3년간의 멘토링 프로그램을 통해 개인 기술을 전수하고 전문성을 기를 수 있도록 교육을 시켜주어 이들이 사회 구성원으로 자립할 수 있도록 도와줍니다.

또한 인턴 사원으로 근무할 수 있는 기회, 인적 정보망 형성, 그리고 취업의 기회를



## Healing Hands Foundation™ in Bulgaria

주어 이들이 좀 더 노동 시장에 접근하기 쉽게 도와줍니다. 우리의 목표는 이들이 사회 경력을 쌓고, 지속 가능한 미래를 구축하고, 그들이 그들 스스로 사회에 들어갔을 때 사회와 통합할 수 있도록 하는 것입니다. 소셜 티하우스는 아이가 기술을 배우고, 역량을 키움으로써 교아원에서 보내는 아이의 시간과 그 후 아이의 인생 사이에 성공의 다리를 만들어 주기 위해 노력하고 있습니다.

올해 초, 도테라 힐링 핸드즈 재단은 소셜 티하우스의 새로운 본사, 교육 시설, 운영을 위한 부가적인 시설을 준비하는 등 소셜 티하우스의 발전을 돕기 위해 상당한 액수를 기부했습니다. 이 소셜 티하우스에서 고아들은 직접 음식을 준비하고, 공급하고, 사업 기술을 배울 수 있습니다. 이로 인해 발생한 수익은 소셜 티하우스의 교육 과정의 훈련 및 멘토링 활동을 위한 운영 비용으로 사용됩니다. 인턴들은 또한, 채소 경작, 대규모 농업, 그리고 증류 작업등을 배워서

에스테르 증류소와 파트너십을 체결하고 도테라가 진행하는 불가리아에서의 새로운 농업과 증류 사업에 기여할 것입니다.

우리의 바람은 궁극적으로 대중의 인식을 높이고, 긍정적인 사회적 참여를 만들고, 수 많은 불가리아의 청소년들이 겪는 문제들을 해소하는데 필요한 기회를 제공하는 것입니다.

# ask Dr. Hill



**DR. DAVID K. HILL, DC**  
수석 부사장, 최고 의료 책임자,  
연구자문위원회 위원장

**Q:**

**에센셜 오일의 품질이  
무엇보다 중요한 이유는  
무엇인가요?**

**A:**

에센셜 오일이 점점 주류가 되어감에 따라 이 질문은 다른 어떤 것보다도 훨씬 중요합니다. 지구상에서 에센셜 오일을 공급할 수 있는 식물의 양은 한정되어 있는데 이 양은 소비자들의 실수요에 비한다면 훨씬 더 적은 양이라고 할 수 있습니다. 이 말은 즉, 시중에 판매중인 많은 제품들은 불순물이 섞여 있거나 합성 오일이라는 것을 의미합니다. 에센셜 오일의 화학적 성질은 크게 그 순도와 재배지, 그리고 추출 방법에 의해 결정되고, 만약 한번도 순도 검사를 하지 않은 에센셜 오일이라면 폭넓고 다양한 오염 물질 또는 불규칙적인 화학적 반응 등을 통해서 오일의 등급(품질)을 확인할 수 있습니다. 오일이 순수하지 않을 경우 결과적으로 오일이 본연의 혜택을 제공하지 않을 수도 있고 심지어는 알 수 없는 위험까지도 초래할 수 있습니다. 최상의 에센셜 오일은 순수하고, 천연이며, 화학적 구성 요소를 확인할 수 있습니다.

**도테라 터치 블렌드 제품의  
가장 좋은 사용 방법은  
무엇인가요?**

도테라 터치 라인인 사용 편의성과 안전성을 염두에 두고 개발되었습니다. 제가 에센셜 오일 초보자들로부터 듣는 주요 문제는 어떻게 사용하는지를 모른다는 것입니다. 도테라 터치 블렌드는 피부를 보호하면서도 오일의 혜택을 최적으로 누릴 수 있는 적절한 블렌딩 밸런스를 이뤄낸 혁명적인 제품입니다. 이 제품은 정밀한 밸런스로 미리 희석되어 있어 바로 뚜껑을 열고 사용하기만 하면 되기 때문에 연령이나 경험 여부와 상관 없이 모두에게 이상적인 제품입니다. 도테라 터치 블렌드는 에센셜 오일을 쉽고 빠르게 접할 수 있는 제품이며 민감한 피부를 가진 분들과 어린이들에게 더할 나위 없이 좋은 제품입니다.

**물에 레몬 에센셜  
오일을 넣어 마시는 것이  
신선한 레몬 주스를  
마시는 것에 비해  
어떤 좋은 점이 있나요?**

레몬 에센셜 오일은 레몬 껍질을 냉압착하여 얻는 반면, 레몬 주스는 과육을 통해서 얻어집니다. 이 두 가지는 서로 관련이 없는 다른 속성을 가진 물질이 됩니다. 화학적으로 레몬 에센셜 오일은 리모넨 함량이 매우 높으며, 레몬 주스와 비교하면 훨씬 더 많은 양을 함유하고 있습니다. 특히, 이 높은 리모넨 함량으로 인해서 레몬 에센셜 오일을 섭취했을 때 몸이 가볍고 상쾌한 느낌이 드는 것입니다. 에센셜 오일은 또한 매우 고농축 되어 있습니다. 그 물질이 동일한 성분으로 구성되어 있다고 하더라도 레몬 에센셜 오일 2방울을 물에 타서 섭취하는 것과 동일한 효능을 얻기 위해서는 엄청나게 많은 양의 레몬 주스가 필요합니다. 끝으로, 레몬 에센셜 오일에는 레몬의 신맛을 내는 구연산 성분이 함유되어 있지 않아서 쉽게 섭취할 수 있으며 민감한 위장에도 부담을 주지 않고 좋은 효능을 누릴 수 있습니다.

## LEMON TIPS:



**하나**

아침에 물 한 잔에 1~2방울 정도  
넣어서 마시면 몸을 가볍게 하고  
활기를 되찾는데 도움이 됩니다.

**둘**

상큼한 시트러스 맛을 내기 위해서  
차에 몇 방울 넣어서 드세요.

**셋**

꿀 한 숟가락에 1~2방울 정도  
첨가하여 그대로 섭취하거나  
물에 타서 섭취하세요.

# 로즈제라늄

## Geranium

추출 부위: 잎, 꽃, 줄기 등 식물 전체

추출 방법: 수증기 증류법

제라늄은 고대 이집트 시대부터 건강 관리와 아름다운 피부를 가꾸는 데 사용되어 왔습니다. 빅토리아 시대에는 격식 있는 식사자리에서 신선한 제라늄 잎은 장식용으로 사용하고, 신선한 잔가지는 테이블에 배치하여 먹을 수 있게 하였습니다. 먹을 수 있는 잎과 꽃은 디저트, 케이크, 젤리, 차 등을 만드는 데 쓰였습니다. 에센셜 오일로써 제라늄은 깨끗하고 건강한 피부를 가꿀 수 있도록 도움을 주어 스킨 케어 제품으로 이상적인 재료로 사용되어 왔습니다. 또한, 긴장 완화, 불안감 해소, 진정에 도움을 줍니다.

### 사용 방법

#### ◆ 아로마

- 디퓨저에 3~4방울 정도 넣어서 향을 맡으면 릴렉싱 작용을 하여 마음을 편안히 하는 데 도움이 됩니다.
- 아름다운 피부를 가꾸기 위해 아로마테라피 스팀 페이셜을 할 때 사용하세요.

#### ◆ 식품으로 섭취

- 물 120ml 정도에 한 방울을 희석하여 마십니다.

#### ◆ 국소 도포

- 모이스처라이저에 한 방울 정도 섞어서 사용하면 피지 분비량을 조절하는 데 도움이 됩니다.
- 원하는 부위에 1~2방울 정도 바릅니다. 민감한 피부에는 코코넛 오일과 희석하여 사용하시기 바랍니다.



# SLEEP EFFECTS

## *Exercise and Weight Management*

효율적인 운동과 건강한 체중 조절에 도움이 되는 수면 효과

헬스클럽에서 많은 시간을 보내고 다이어트를 위해 힘겨운 노력을 계속함에도 불구하고 원하는 결과를 얻지 못하고 있지는 않으신가요? 이에 대한 일반적인 해결책은 운동 강도를 높이거나, 더 많이 몸을 움직여 단 몇 칼로리라도 더 소비하는 것이겠지만, 가장 효과적인 방법은 어쩌면 아무것도 하지 않는 것일 수도 있습니다. 수면은 최적의 신진대사를 유지하고 정상적인 내분비계 기능을 지원하며 식욕을 조절하는 가장 중요한 요소 중 하나입니다. 만약 당신이 스스로의 건강 관리에 관심이 있다면 최적의 건강상태는 헬스클럽이나 부엌이 아닌, 침대 위에서 시작된다고 할 수 있습니다.



## Guidelines

가이드 라인

건강한 수면의 필수 조건은 개인의 삶의 패턴에 따라 달라지게 됩니다. 따라서 건강을 위한 적절한 수면시간은 그 사람의 나이에 기반을 두게 됩니다. **미국 국립 수면 재단은 신생아 시기 하루에 17시간이상 수면하는 것을 시작으로, 성장하면서 수면시간이 점차 줄어들어 따라 성인이 되어서는 6~8시간 정도가 적당하다고 보며, 좀 더 활동량이 많은 사람의 경우 수면시간을 늘리는 것이 좋다고 이야기합니다.** 또한 숙면에 도움을 주는 수면 권고안의 가장 최근 지침에 따르면 정상적인 신체 리듬을 유지하기 위해서는 낮잠을 피하고, 늦은 시간에 격렬한 운동이나 활동을 피하며 규칙적으로 잠자리에 들 것을 제안하고 있습니다. 우리가 쉽게 놓치고 있는, 마음에 새겨야 할 가장 중요한 요소 중 하나는 부족한 잠을 채우기 위해 “따라잡기”식으로 몰아서 자는 것은 건강한 수면 리듬을 방해하는 요소라고 많은 수면 전문가들이 공통적으로 이야기하고 있습니다. 밀린 잠을 몰아서 자는 경우 비록 처음에는 더 휴식을 취한 것과 같은 느낌이 들 수 있겠지만, 장기적으로는 신체 리듬에 영향을 끼쳐 수면 이상과 함께 수면 부족을 겪게 되며 이는 일관적인 식이요법을 진행하기 어렵게 만드는 요소가 됩니다. 궁극적으로 효율적인 수면은 건강한 식이요법이나 운동을 지속할 수 있도록 하는 원동력이 됩니다.

## Sleep Deprivation

수면 부족

수면 부족은 신진대사와 내분비계에 중요한 영향을 끼쳐서 체중 관리에 도움이 되는 요인을 감소시키거나 심지어는 완전히 물거품으로 만들어버릴 수도 있습니다. 우리 몸에서 공격 회피 반응을 불러 일으켜야 할 때 발생하는 스트레스 호르몬인 코르티솔이 하는 가장 중요한 역할 중 하나는 지방을 분해하고 근육을 키우는 것입니다. 사실 최근 한 연구를 통해 전문가에 의해 설계된 식이요법과 운동을 진행하고 있는 참가자가 권장 수면 시간을 지키지 못할 경우, 체중을 줄이는 것이 불가능하다는 것이 밝혀졌습니다. 코르티솔 수치는 신체 내에서 아미노산의 처리와 성장 호르몬, 혈당 농도 조절 등을 억제해 건강에 영향을 끼칠 수 있으며 건강한 식이요법의 유지를 어렵게 만들 수 있습니다. 2010년 진행된 또 다른 연구에 따르면 적절한 수면 시간보다 더 적게 잘 경우 코르티솔의 수치가 높아지며, 나중에는 체중 관리에서 실패하거나 노력보다 좋은 결과를 얻지 못한다는 것이 밝혀졌습니다. 만약 별다른 이유 없이 당신의 몸무게가 증가했다면, 그것은 당신의 수면 패턴을 다시 돌아봐야 한다는 뜻일 수도 있습니다.

최근 연구에서도 마찬가지로 수면 부족이 다이어트를 모두 물거품으로 만들어 버릴 수 있다고 합니다. 6시간보다 적게 잘 경우 배고픔을 증가시키고, 달콤한 음식에 대한 욕구를 불러 일으키며, 궁극적으로는 몸무게를 증가시키게 됩니다. 수면 시간이 부족한 사람은 식욕 및 체중

조절과 직접적으로 연관된 여러 내분비계에 이상 징후가 나타나게 되며, 식후 포만감을 조절하는 “배고픔을 느끼게 하는 호르몬”인 그렐린의 분비가 증가할 수 있습니다. 즉, 수면 부족은 두 개의 분리된 메커니즘을 통해 더 많은 칼로리를 섭취하도록 몸에 신호를 보내는데, 하나는 뇌의 보상체계를 예민하게 조절해 높은 열량의 음식을 섭취하게 하는 것이고, 또 다른 하나는 깨어있는 동안 여분의 에너지를 더 소모했다는 보상 심리의 일환으로 더 많은 양의 음식을 섭취하도록 하는 것입니다. 만약 당신이 다이어트에 지속적으로 실패했다면, 범인은 바로 당신의 수면패턴일 수 있습니다.

수면의 양과 질은 일상 생활에도 영향을 미칠 수 있습니다. 최근 연구는 단기 수면 부족이 체력저하와 심혈관계 기능에 영향을 끼친다는 것을 보여주고 있습니다. 하루 뿐이지만 충분한 양의 숙면을 취하지 못한 참가자들에게서 과도한 훈련을 받아 지쳐있거나, 야근으로 휴식을 취하지 못한 사람들에게서 보여지는 것과 유사한 행동 패턴이 보여졌고 그 영향은 시간이 지남에 따라 심해지는 것으로 나타났습니다. 또 다른 연구에서는 불안정한 수면 패턴이 운동 사고의 위험을 증가시킬 수 있는 인지 기능과 반응 시간에 영향을 끼친다는 것을 발견했습니다. 게다가, 수면 부족 시 운동 후 신체 회복에도 더 많은 시간이 필요하다는 것으로 나타났는데, 이는 운동 시 부상에 대비하거나 운동 효과를 유지하기 위해서 더 많은 노력이 필요함을 의미합니다. 만약 당신이 오늘 더 이상 운동을 하고 싶지 않거나, 신체 컨디션이 기뻐지지 않을 때는 더 이상 활동하지 말고 침대로 발걸음을 돌려야 합니다.

건강한 삶을 위해 당신은 더 많은 헌신과 노력, 그리고 더 많은 휴식을 필요로 합니다. **에센셜 오일의 혜택에 대한 연구 중 가장 많은 연구가 있었던 분야는 바로 에센셜 오일의 진정과 휴식에 대한 부분입니다.** 취침 시간에 에센셜 오일을 사용하는 것은 당신에게 필요한 도움이 되어 줄 수 있습니다. **라벤더 오일** 몇 방울을 침대의 시트에 뿌리거나, 방안에 디퓨징 하는 것만으로도 진정과 숙면을 위한 도움이 될 수 있습니다.

## 에센셜 오일 추천

- 라벤더 • 베티버 • 피스 필 블렌드 오일
- 세레니티 블렌드 오일



### 참고 자료

1. Journal of Endocrinology. 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology. 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development. 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine. 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology. 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine. 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine.

에센셜 오일을 처음 사용하시나요? 에센셜 오일 초보자를 위한 간단한 가이드와 함께 시작해 보세요.

# 초보자들을 위한 에센셜 오일 사용 방법

## 기초 오일들로 시작하기

### Lemon

특성: 클렌징, 새로운 활기를 불어넣어줌



- 스프레이 병에 물을 넣은 후 레몬 오일을 첨가하여 테이블, 싱크대 등의 표면을 깨끗하게 닦을 때 사용하세요.
- 검, 접착제 등 끈끈한 잔여물을 제거할 때 사용하세요.
- 좋아하는 디저트나 음료의 더 깊은 풍미를 위해 넣어보세요.
- 공기 정화와 희망적이고 상쾌한 향을 경험하고 싶다면 디퓨저에 넣어서 사용해 보세요.

### Lavender

특성: 마음을 달래주고 차분하게 진정하도록 도움을 줌



- 편안한 잠자리를 위해서 디퓨징하거나 몇 방울을 베개나 발에 발라주세요.
- 릴랙싱을 위해서 목욕물에 몇 방울 떨어뜨려서 사용하세요.
- 꿀 1티스푼 또는 물이나 음료 120ml 정도에 1~2방울 희석하여 섭취하세요.

### Peppermint

특성: 쿨링, 활력



- 가끔 속이 불편함을 느낄 때 섭취하면 완화하는 데 도움이 됩니다.
- 몇 방울을 목 뒷부분에 발라주면 시원함을 느낄 수 있습니다.
- 맑고 상쾌한 향을 위해 잠들기 전 머리맡에 디퓨징 하세요.
- 긴장감이 느껴질 때 이마나 목에 발라서 가볍게 마사지 해 주세요. 진정에 도움이 됩니다.
- 두피 마사지가 필요할 때 샴푸나 컨디셔너에 몇 방울 떨어뜨려서 사용해 보세요.

### Frankincense

특성: 아름답게 함, 젊어 보이게 함



- 꿀 1티스푼 또는 물이나 음료 120ml 정도에 1~2방울 희석하여 섭취하세요.
- 명상할 때 디퓨징하면 감각이 휴식을 취하고 균형을 맞출 수 있게 도움을 줍니다.

### Melaleuca (Tea Tree)

특성: 진정, 클렌징



- 세안제 또는 모이스처라이저와 1~2방울 정도를 혼합하여 사용하면 피부를 더욱 깨끗하게 하는데 도움이 됩니다. 면도 후에 사용해서도 좋습니다.
- 손톱과 발톱에 떨어뜨려 사용하면 더욱 깨끗하고 건강하게 관리할 수 있습니다.
- 테이블, 싱크대와 같은 표면을 닦는 세정제로 사용하시면 효과적입니다.
- 샴푸나 컨디셔너에 몇 방울 떨어뜨려 두피를 마사지하세요.
- 치약에 떨어뜨려서 사용하거나, 물에 떨어뜨려서 가글하면 쉽고 빠르게 입안을 행굴 수 있습니다.

### Easy Air® Blend



- 가슴 부근에 국소적으로 바르고 숨을 깊이 들이마세요.
- 맑은 향을 위해서 잠들기 전 머리맡에 디퓨징 하세요.
- 코코넛 오일 등과 희석하여 입술 윗부분에 발라서 들이마시면 활기를 북돋고 감각이 시원해집니다.
- 춥거나 비오는 날 퇴근 후 집에 있을 때 활기를 북돋기 위해서 국소 도포하세요.

### Deep Blue® Blend



- 운동 후, 발과 무릎 등에 발라주세요.
- 운동 후, 필요한 부위에 발라주면 근육을 편안하게 하는 데 도움이 됩니다.
- 하루 종일 책상 앞에 앉아있었거나 수작업 등 노동을 하고 난 후 허리에 발라서 마사지해 주세요.

### DigestZen® Blend



- 물이나 차에 타서 마시면 속을 편안하게 하는 데 도움이 됩니다.

### On Guard® Blend



- 여행 가기 전 또는 환절기에 2~3방울을 물이나 음료에 넣어서 섭취하세요.
- 가을이나 겨울에 집이나 사무실에서 디퓨징 하세요.



## 기본적인 에센셜 오일 전문 용어

### 에센셜 오일

식물의 씨앗, 나무 껍질, 줄기, 뿌리, 꽃 그리고 식물의 다른 부분에서 추출된 천연 방향 혼합물을 말합니다. 에센셜 오일은 천연이며, 각 식물이 지닌 특성들이 여러분의 건강과 전반적인 강력한 혜택을 선사합니다.

### CPTG®

도테라 자체 품질 검증 테스트 과정으로 순도, 품질, 유통기한 등을 보증하는 기준입니다.

### 캐리어 오일

에센셜 오일을 희석하는 데 사용되는 오일을 말합니다. 도테라의 정제 코코넛 오일은 긴 유통기한과 끈적이지 않고 가벼운 사용감 등 캐리어오일로서 훌륭한 조건을 갖추고 있습니다.

### 종류

식물로부터 에센셜 오일을 추출하는 과정을 말합니다.

### 냉압착법

대부분 시트러스 계열의 오일을 추출할 때 사용하는 방법입니다. 이 과정은 식물 부분에서 기계적 압력으로 에센셜 오일을 짜내는 방법입니다.

### 증기 증류법

대부분의 오일을 생산할 때 공통적으로 사용하는 방법입니다. 이 과정은 낮은 온도에서 증기를 식물에 가압하여 순환 과정을 거친 후 오일이 추출되는 방식입니다.

## 사용 방법

### A AROMATIC(아로마)

에센셜 오일의 향을 맡으면서 몸과 마음을 편안하게 할 수 있습니다. 향을 디퓨징하는 것은 에센셜 오일의 혜택을 즐겁게 누리는 가장 인기 있는 방법 중 하나입니다.

### T TOPICAL(국소 도포)

에센셜 오일은 국소 부위 도포가 가능합니다. 에센셜 오일은 천연 분자 구조로 인해 피부에 쉽게 흡수될 수 있고, 국소적으로 안전하게 사용할 수 있습니다. 민감한 피부에는 캐리어 오일이나 바디로션 등과 함께 사용하십시오.

### I INTERNAL(식품으로 섭취)

에센셜 오일은 섭취가 가능합니다. 에센셜 오일을 물이나 음료에 넣어 마시거나, 요리할 때 첨가해도 좋습니다.

## 피부 민감도

### D DILUTE(반드시 희석하여 사용)

이 범주에 속하는 오일은 캐리어 오일과 반드시 희석하여 사용해야 합니다. 캐리어 오일이 에센셜 오일을 피부에 안전하게 사용할 수 있게 도와줄 것입니다.

### N NEAT(희석 불필요)

이 범주에 속하는 오일은 화학적 성분이 매우 순하기 때문에 희석하지 않고 바로 사용이 가능합니다.

### S SENSITIVE(민감한 피부는 희석 필요)

이 범주에 속하는 오일은 어린이와 같이 민감한 피부를 가진 분들은 희석하여 사용하시길 권장합니다.



인툰은 어떤 에센셜 오일들로 구성되어있을까요?

**집중 & 명확한 사고에 도움**

**프랑킨센스**

명확한 사고를 할 수 있게 도와드립니다.

**라임**

감정을 진정시켜주는 알데히드와 행복감을 주는 피넨 성분이 함유되어 있습니다.

**하와이안 샌달우드**

마음을 활기치게 해 주고 주의력을 향상 시켜주며 집중력을 높이는데 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다.

**진정 & 균형에 도움**

**아미리스**

웨스턴 샌달우드로 불리기도 하며 진정에 도움을 주는 성분을 함유하고 있습니다.

**파츨리**

세스퀴테르펜을 다량 함유하고 있어 전통적으로 편안함과 진정을 위해 사용되어 왔습니다.

**로만 캐모마일**

에스테르 함량이 높아 진정시켜주고 달래주는 데 매우 효과적입니다.

**일랑일랑**

진정하는 데 도움을 줍니다.

# Finding FOCUS

오늘날 현대인들은 집중이 필요한 순간에도 산만한 요소들이 산재되어 있고 갑작스럽게 변화하는 상황으로 인해 집중하기 어려운 환경에 놓여 있습니다.



**주** 의력 결핍/과잉행동 장애(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)는 아동기에 많이 나타나는 장애로 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태를 말합니다. 이러한 증상들을 치료하지 않고 방치할 경우 아동기 내내 여러 방면에서 어려움이 지속되고 일부의 경우 청소년기와 성인기가 되어서도 증상이 남게 됩니다. 미국 질병관리본부에 따르면, 2007년에만 4~17세 아동 및 청소년의 약 9.5%에 해당하는 540만명이 ADHD로 진단되었다고 합니다.(2013년에는 11%로 증가) 추가적인 연구에 의하면 ADHD 진단을 받은 아동의 60%가 성인기에 이르러서도 증상이 계속되는 것으로 보여진다고 합니다. 즉, 미국 성인 인구의 약 4%에 해당하는 800만명의 성인에 해당하는 수치입니다.

**인툰**은 집중력을 높여주고 건강한 사고방식을 가질 수 있게 도움을 주는 에센셜 오일들로 엄격하게 선정된 도테라만의 독점적인 블렌드 오일입니다.

이 블렌드 오일은 집중력과 민첩성을 높이는 데 도움을 주는 것은 물론, 주의를 기울이지 못하거나 과업에 열중하기 어려운 분들에게 명확한 사고를 가질 수 있도록 도움을 드립니다.

**알고 계셨나요?**

남자아이를 (13.2%)이 여자아이를 (5.6%)보다 주의력결핍 과잉행동장애 (ADHD) 진단을 더 많이 받은 것으로 나타났습니다.

ADHD 진단률은 어린아이들에 비해 10대아이들 사이에서 더욱 빠른 속도로 증가한 것으로 나타났습니다.

10개국에 걸쳐 ADHD로 인해서 매년 1억 4,380만일(day)만큼의 생산성을 잃는 것으로 예상되었습니다.

대부분 이러한 생산성의 저하는 ADHD로 인한 것이며 동시에 다른 요소가 있었던 것은 아니라고 보여졌습니다.

# Ginger

## 진저

**추출 부위:** 신선한 뿌리

**추출 방법:** 수증기 증류법

**원산지:** 마다가스카르

수천 년 동안 생강 뿌리는 세계에서 가장 가치 있는 향신료 중 하나였으며 오늘날까지도 전통적으로 사용하는 가장 인기 있는 허브 중 하나입니다. 생강은 중국에서 신이 주신 선물로 전해내려 오며 건강상 이로움을 주는 것은 물론 그 경제적 가치로 인해 전 세계에서 폭넓게 재배 되어왔습니다. 여러분이 생강을 음식의 매운맛을 높이기 위해서 요리할 때에만 사용한다고 하더라도, 이 허브가 그 어떤 향신료보다도 훨씬 더 강한 향을 가지고 있다는 것을 알 수 있을 것입니다. 생강의 따뜻함, 신선함, 매운 향을 제외하더라도 이 오일은 전 세계적으로 광범위한 혜택을 가져다 주기로 유명한 오일로서 다양한 방법으로 사용되고 있습니다. 신선한 생강 뿌리에서 추출된 에센셜 오일은 전반적으로 속을 편안하게 하는데 도움을 주고 가끔 속이 불편할 때 가라앉히는 데 도움이 됩니다.

### 사용 방법

#### ◆ 아로마

- 바람이 불 때 또는 장거리 운전 시 손바닥에 한 방울 떨어뜨린 후 들이마십니다.
- 따뜻함, 활력, 새로운 활기를 불어넣어주는 느낌을 위해 디퓨저에 넣어서 사용합니다.
- 흙(자연)의 느낌, 상쾌함, 청정함을 주기 위해 공기 중에 방향제 대신 분사합니다.

#### ◆ 식품으로 섭취

- 몇 방울 물에 희석하여 마시면 불편한 속을 달래는데 도움이 됩니다.
- 요리에 첨가하면 더욱 풍부한 풍미를 느낄 수 있습니다.

#### ◆ 국소 도포

- 아랫배나 발바닥에 도포하여 마사지하면 진정하고 편안하게 하는 데 도움이 됩니다.



# 매일 사용하는 것의 중요성



Dr. David K. Hill D.C.  
수석 부사장, 최고 의료 책임자, 연구자문위원회 위원장

에센셜 오일의 사용은 매우 유익하며 개인의 건강한 삶을 영위할 수 있는 많은 기회를 제공합니다. 이는 특정한 건강 관리나 예방 차원에서 도움이 될 수 있습니다. 효과적인 에센셜 오일의 사용은 이 두 가지 시나리오 모두에 혜택을 제공해 줄 수 있습니다. 건강한 삶을 위한 에센셜 오일 활용의 한가지 분명한 장점은 개인 성향, 필요한 상황, 심지어 민감도에 따라서도 그 사용법을 개인화할 수 있다는 것입니다. 선호하는 사용법에 따라 상당한 편차가 있기는 하지만 일반적으로 지속적인 오일의 사용은 원하는 결과를 얻기 위해 매우 중요합니다.

오일을 선택하거나 특정한 사용방법을 찾는 것에 집중하는 것보다는 다양한 에센셜 오일을 정기적으로 사용하는 것이 더욱 중요합니다. 규칙적인 순서와 방법에 따라서 신중하게 에센셜 오일을 사용하는 것은 건강한 삶을 영위하는데 도움을 줄 수 있으며 심지어는 그 상태를 계속 유지시켜줄 수 있습니다. 일상 속에서 에센셜 오일을 규칙적으로 사용하기 위해서 사용자의 에센셜 오일 사용 등급 및 필요에 따라 방향, 국소 도포, 섭취 등으로 활용할 수 있습니다.

몇몇 사람들은 오일의 지속적인 사용에 대해 우려하기도 합니다. 에센셜 오일의 생물학적 메커니즘(작용 원리)은 완전히 밝혀지지 않았지만 개인의 상황에 따라 건강상의 이익을 준다는 것은 다양한 사례를 통해 계속해서 입증되고 있습니다. 효과적이고 안전한 에센셜 오일 사용을 위한 적절한 용량을 입증할 과학적인 보고서와 연구가 많이 있습니다. 각각의 에센셜 오일의 내성, 한결 같은 노력, 당신에게 가장 잘 맞는 사용법 등 개인적인 이해의 개발은 성공적인 결과를 얻을 가능성을 높일 수 있을 것입니다.

다음에서 제시하는 가이드 라인은 각기 다른 개인의 컨디션과 생활방식 및 환경에 따라 도테라 에센셜 오일을 여러분의 일상에서 꾸준히 사용할 수 있는 방법을 결정하는 데 도움이 될 것입니다.

## 질

# 01

민감한 피부를 보호하기 위해서는 도테라의 CPTG® 등급 기준의 오일과 같이 순수한 에센셜 오일을 사용하는 것이 중요합니다. 변형된 에센셜 오일을 사용할 경우 민감한 반응이나 부적절한 반응이 발생할 우려가 높습니다.

## 화학

# 02

화학적 구조와 몇몇 오일의 구성요소에 대한 반응도는 그들이 다른 것들에 비해 강해지게 합니다. 페놀과 알데히드가 특히 강합니다. 이러한 구성요소가 많이 함유된 오일 사용 시에는 희석하거나 소량만 사용하는 것이 안전한 사용을 위한 최적인 방법입니다.

## 다양성

# 03

에센셜 오일의 고유 특성은 그들이 동일한 효능을 많이 공유한다는 것입니다. 안전성과 다양성에서 오는 장점의 증가는 건강의 기본 원리 중 하나입니다. 한두 개의 주된 오일만을 사용하는 것보다는 폭넓고 다양한 오일들을 여러분의 개인적인 사용 계획서에 도입하려고 노력해 보십시오.

## 양

# 04

흔히들 양이 많을수록 더욱 좋을 것이라는 오해를 합니다. 어떤 경우에는 많은 것이 좋기도 하지만 에센셜 오일에 있어서 만큼은 그렇지 않습니다. 에센셜 오일은 고농축이므로 소량만 사용해도 강력한 효과를 얻을 수 있습니다. 에센셜 오일을 사용하는 가장 좋은 방법은 소량씩 자주 사용하는 것입니다.

## 희석

# 05

에센셜 오일을 희석하여 사용하는 것은 흡수율을 낮춰주어 민감한 피부를 보호하고 흡수 표면적을 넓혀주는 등 많은 혜택을 선사합니다. 저는 일반적으로 에센셜 오일 한 방울에 캐리어 오일 세 방울의 비율로 희석하여 사용할 것을 권장합니다. 이 비율은 오일의 화학적 성질 또는 사용자의 선호도나 민감도에 따라서 달라질 수 있습니다.

## 개인적인 고려사항

# 06

에센셜 오일 사용 시 개인별로 고려해야 할 사항들이 있습니다. 예를 들어 어린 아이나 고연령인 분들은 전형적으로 피부가 더욱 민감하므로 에센셜 오일을 사용할 때 예방책이 필요합니다. 일반적인 희석 비율을 개인에 맞게 적절히 조절하거나 에센셜 오일을 대체하여 다른 것을 사용하는 등 개인의 필요에 따라 사용 방법을 변경할 수 있습니다.

도테라 에센셜 오일은  
순도가 높은 오일로 소량만  
사용해도 진정한 효과를  
느낄 수 있습니다.



# MAKE OVER MY GYM BAG

운동 시 몸과 마음을 더욱 활기차고 즐겁게 해 주는 나만의 운동 가방을 꾸려보아요!

몸을 가볍게 하기 위해서는 물을 많이 마시는 게 좋아요. 물을 더 즐겁게 마시기 위해서 **레몬 에센셜 오일**을 1~2방울 넣어서 마셔보세요.

**스마트 & 새시 블렌드 오일**의 향은 활력을 불어넣어 주어 몸과 마음을 가볍게 해 주어 운동 시 함께 사용하면 더욱 좋습니다.

## MIX IT UP

### 청결을 위한 스프레이

산뜻한 운동을 위해 요가 매트나, دم벨 등 운동기구에 적당량을 분사합니다. 물 1/2컵과 **온가드® 블렌드 오일** 2~6방울을 유리병 스프레이에 넣은 후 사용시 마다 잘 흔들어서 사용하세요.

※편집자 TIP: 레몬 에센셜 오일 또는 퓨리파이 블렌드 오일을 함께 넣어주면 상쾌한 향을 즐길 수 있습니다.



활기차게 운동 할 수 있도록 도움을 주는 **페퍼민트** 또는 **오렌지 에센셜 오일**을 디퓨징 하세요.(두 가지 모두 넣어도 좋아요!) 디퓨징이 여의치 않다면, 미리 향을 들이마신 후 운동해도 좋아요.

운동 후 허기를 달래주기 위해서 шей커에 **프로테라 шей크** 1스쿱을 넣어서 운동 가방에 가지고 다니세요. 여기에 물 한 컵을 넣어서 잘 흔들기만 하면 간편하게 허기를 달랠 수 있어요!



**MIX IT UP**

건강한 풋케어를 위한  
나만의 롤온

멜라루카 에센셜 오일 35방울과  
라벤더 에센셜 오일 8방울을  
빈 롤온병에 넣고 잘 흔들어 준 뒤  
발가락 사이와 발톱 주변 등 필요한  
부위에 발라주세요.

상쾌한 호흡을 위해 운동  
전, 후는 물론 운동을 하는 중에도  
이지에어 블렌드 오일의 향을  
들이마시거나 한두 방울 정도를  
필요한 부위에 가볍게 마사지  
해 보세요.

운동 전, 후 아로마터치® 블렌드 오일, 딥블루® 린, 딥블루® 롤온,  
레몬그라스 또는 마조람 에센셜오일을 필요한 부위에 발라서 가볍게  
마사지 해 주세요.

영양 보충을 위해 DNP KIT(마이크로플렉스  
MVp와 에센셜 오메가)를 매일 섭취해 주세요.

# dōTERRA® Essential Oils in the Classroom

교실 속의 도테라 에센셜 오일

에센셜 오일은 공공학교 또는 홈스쿨링(정규 학교 대신 자택에서 교육하는 것)을 할 때 학생들과 선생님 모두에게 많은 혜택을 제공합니다. 제시카 존슨은 도테라의 회원이자 두 아이의 어머니입니다. 그녀의 두 아들은 2012년부터 콜로라도(미국 중서부에 있는 주)의 캐슬 락 크리스천 학교(Castle Rock Christian Academy)에 다니고 있습니다. 2014년 그녀가 도테라의 회원이 된 지 얼마되지 않았을 때 그녀는 모든 교실 및 선생님들에게 각각 “클린 핸드 스프레이”와 온가드 블렌드 오일 1병, 그리고 디퓨저를 기증했습니다. 이로 인해 긍정적인 결과가 나타난 이후 현재 캐슬 락 학교의 대다수의 교실에서 매일 에센셜 오일을 디퓨징 하고 있습니다. 교실에서 에센셜 오일을 사용한 후 가장 크게 달라진 점은 학생 및 선생님의 결석 빈도가 낮아진 것입니다. 2015/2016년 학기에 선생님 총 19명의 결근 일수가 14일 미만으로 확인되었는데 이는 디퓨저를 사용하기 이전에 비해 반 정도 줄어든 수치입니다.

학교는 또한 학생들과 교원들을 위해서 몸에 해롭지 않은 제품을 이용해서 청소하는 방법을 실행하기로 결정했습니다. 그들은 **도테라 온가드® 포밍 핸드 워시**를 유치원 화장실에 배치하고 도테라 온가드 다목적 세정제로 테이블과 책상을 닦습니다. 토렌스 잭슨 교장선생님은 “저를 비롯한 미국 전역의 모든 교장 선생님들은 학교 내에서 가장 중요한 것이 안전이라는 것을 잘 알고 있습니다. 도테라의 도움 덕분에 우리 학생들은 건강과 안녕을 생각하는 쾌적한 환경 속에서 공부할 수 있게 되었습니다.”라고 전합니다.

대부분의 교직원들은 개인적으로 집에서 도테라 에센셜 오일을 사용하고 있습니다. “저는 저희 가족의 면역력, 집중력을 비롯한 전반적인 건강이 증진되는 믿기 어려운 정도로 놀라운 변화를 경험했습니다.”라고 제시카 존슨이 말했습니다. 이에 잭슨 교장선생님이 덧붙여서 “**라벤더 오일** 덕분에 숙면을 취할 수 있음에 감사드립니다. 만약 이 모든 것들을 그냥 전파하려고 했다면 그것은 매우 힘든 일이었을 것입니다.”라고 말했습니다. 또한, 유치원의 이사인 제니 스미스는 2년전 도테라를 소개받았지만 그녀의 집에서 **온가드 블렌드 오일**을 사용해 보고 나서야 도테라의 팬이 되었습니다. 그녀는 오일을 학교에 소개하는

데 중요한 역할을 했습니다. 그녀가 집에서 사용했던 오일에 대한 신뢰가 있었기에 학교에서 오일 사용을 실행에 옮긴 것은 쉬운 결정이었습니다. 그녀는, “한 학부모는 학교에 방문했을 때 도테라 디퓨저를 보고 아이의 입학을 결심했다고 말씀하셨어요!”라고 말했습니다.

유치원 선생님이자 어머니기도 한 쉐리 마틴즈는 매일 교실의 공기정화를 위해 **온가드 블렌드 오일**과 **오렌지 에센셜 오일**을 사용합니다. 그녀는 오일이 쾌적한 공기로 만들어 주는 것뿐만 아니라 아이들의 집중력 향상에 도움이 되는 것 같다고 말합니다.

3학년을 가르치는 선생님이자 어머니 스테이시 그로브스는 **라임 에센셜 오일**과 **온가드 블렌드 오일**을 매일 그녀의 교실에 디퓨징합니다. 그녀는 “저는 아이들 스스로 원하는 오일을 골라서 디퓨저에 넣도록 해요. 아이들이 정말 즐거워하고 매일 디퓨징을 하고 싶어해요.”라고 말합니다.



## Best Essential Oils for Classrooms

교실에서 사용하면 좋은 에센셜 오일



**클렌징:**  
온가드,  
퓨리파이  
블렌드 오일



**집중:**  
로즈마리,  
페퍼민트  
에센셜 오일



**에너지이징:**  
오렌지, 레몬,  
라임, 자몽  
에센셜 오일



**진정:**  
라벤더,  
스파이크나드,  
버가못 에센셜 오일

아로마터치와 열정을 찾아서

# FINDING PASSION

with aromatouch®



김벌리 무어(Kimberly Moore)는 도테라 회원이자 아로마터치 테크닉을 수료한 10명의 자녀를 둔 어머니입니다. 그녀는 그녀의 남편이 작은 시골 교회의 목사가 되었을 때부터 25년째 어린이집을 운영하고 있습니다. 현재 그들은 시골 생활과 그로 인해 생긴 닭들, 염소들, 양들, 고양이들, 돼지들, 큰 개 한 마리를 포함한 모든 것들에 만족하며 살아가고 있습니다. 2013년 12월 그들이 시골에 이사온 지 얼마 안되었던 때 한 벼룩시장에서 미키 브로게리(Micki Broger)를 만났습니다. 어느 날 늦은 저녁 미키가 베틀 오일 한 병을 들고 김벌리의 집에 방문했는데 이것이 김벌리와 도테라가 만나게 된 계기가 되었습니다. 그날 밤, 그 오일이 김벌리의 열정을 불러 일으켜 그녀의 인생을 완전히 바꾸어 놓았습니다. 김벌리는 도테라의 멤버가 되고 얼마 지나지 않아서 아로마터치 테크닉 트레이닝을 수료하였습니다. 그녀는 그녀의 상위 라인으로부터 아로마터치 테크닉 키트를 받기 전까지는 강사가 될 생각이 전혀 없었습니다. 김벌리는 “제가 골드 직급을 달성했을 때 저의 상위 라인이 아로마터치 테크닉 키트를 보내주었는데 함께 들어있던 카드에, ‘이제 골드 직급이 되었으니 아로마터치 테크닉 강사가 되길 바랍니다.’ 라고 적혀 있었습니다.”라고 말하였습니다. 그리고 그 키트를 받고 얼마 지나지 않아서 아로마터치 테크닉을 수료하기 위해 힐박사님이 계신 조지아주(Georgia, US)로 갔습니다. 그녀는 “아로마터치 테크닉을 수료하고 2년 반 동안 테크닉을 수행하면서 매우 기쁩니다. 다른 사람들에게 도움을 주고 좋은 것을 나눌 수 있는 기회를 얻었습니다.” 라고 말합니다.

“아로마터치 테크닉을 수료하고 2년 반 동안 테크닉을 수행하면서 매우 기쁩니다.

다른 사람들에게 도움을 주고 좋은 것을 나눌 수 있는 기회를 얻었습니다.”

## 엄마처럼, 딸처럼

아로마터치 테크닉 여정을 하는 동안에 김벌리는 그녀의 딸 머세이디스(Mercedes)와 특별한 유대를 형성했습니다. 김벌리 부부는 한 고아원에서 생후 11개월의 머세이디스와 처음 만났습니다. 고아원에서 만났습니다. 김벌리는 “우리에게 처음 왔을 때 머세이디스는 입을 옷과 우유병이 전부인 채 버려진 불쌍한 예쁜 여자 아기였습니다.”라고 말했습니다. 올해로 13살이 된 머세이디스는 굶은일을 마다하지 않으며 항상 적극적으로 다른 사람을 돕기 위해 뛰어들기를 희망하는 진정한 봉사자의 마음을 가졌습니다. 김벌리는 “머세이디스는 제가 아로마터치 테크닉을 수행하는 데 있어서 매우 중요한 역할을 합니다. 저는 우리가 다른 사람들을 트레이닝하며 시간을 보내는 게 정말 좋습니다. 그것은 함께 삶을 변화시키는 매우 경이로운 경험입니다. 우리는 트레이닝을 하기 위해서 몇 시간씩 떨어진 곳을 여행하기도 하는데 그 경험은 저의 마음을 행복하게 합니다. 우리는 심지어 이 여정을 통해 미시간 호(Lake Michigan, US)를 처음 갔을 때처럼 인생의 첫 경험을 함께 만들어 가기도 합니다.” 라고 말합니다.

머세이디스는 김벌리가 사람들에게 아로마터치 테크닉을 시행한 후 사람들이 행복해지는 것을 보고 사람들을 돕고 그들에게 힘을 주는 일, 이것이 바로 그녀가 원하는 것임을 느꼈습니다. 그래서 그녀는 김벌리에게 아로마터치 테크닉 트레이닝을 받을 수 있는지 물어보았다고 합니다. 머세이디스는, “엄마는 제가 18살이 된 후에 할 수 있다고 하셨지만 저는 테크닉을 배워서 그녀를 도울 수 있게 되었어요. 그게 바로 제가 원했던 거였어요!” 라고 말했습니다.

머세이디스는 김벌리가 데모를 하는 동안 오일을 건네주거나 테이블을 세팅하는 등 엄마를 돕는 것을 좋아합니다. 머세이디스는 “제가 엄마 대신 파트너 업무를 하거나 클래스에 인원이 충분하지 않을 때는 엄마가 데모를 하는 모델의 역할을 하기도 해요.” 라고 말합니다.

“가장 좋았던 순간은 최근에 머세이디스와 제가 맹인 소녀를 가르칠 수 있는 영광을 얻었을 때였습니다. 그로 인해 누구나 배움의 능력을 가지고 있다는 것을 알게 되었고 이것은 매우 보람된 경험이었습니다. 저는 이 축복을 받는 각각의 사람들이 신체적, 정신적인 변화를 경험하고 그것에 대해 감사해 하는 것을 보는 것이 정말 좋습니다.” 김벌리는 다른 사람들을 돕는 것뿐 아니라 그녀의 가족들이 아로마터치 테크닉의 혜택을 경험하도록 계속해서 노력하였습니다. “아로마터치 테크닉을 나눌 수 있다는 것은 아주 큰 축복일 것입니다.

게다가 제가 저의 큰 아이들에게 아로마터치 테크닉을 가르쳐줄 수 있다는 것은 저에게 한없이 감사하는 마음이 들게 합니다. 모든 분들께 꼭 수료하시라는 말씀을 드리고 싶습니다! 그것은 많은 분들의 삶을 변화시킬 것입니다. 비록 당신이 아로마터치 테크닉을 해 줄 사람이 가족밖에 없다고 하더라도 매우 큰 가치가 있을 것입니다.” 라고 김벌리는 말합니다.



“당신은 누구에게나 아로마터치 테크닉을 나눌 수 있어요, 심지어 그 사람이 슬픔에 잠겨있을 때에도 도움을 줄 수 있어요. 아, 그리고 기회가 된다면 아로마터치 테크닉을 개발하신 힐박사님을 꼭 만나보세요. 힐박사님은 매우 멋지고 자상한 분이세요.” —머세이디스



# 5단계의 간단한 방법으로 건조하고 추운 계절에

## 물에 손 담그기

### STEP 1

양손을 천연 미네랄 소금과 라벤더 오일을 넣은 따뜻한 물에 불리기

- 따뜻한 물 5컵
- 천연 미네랄 소금 ½컵
- 라벤더 에센셜 오일 5방울

천연 미네랄 소금과 라벤더 오일을 함께 섞은 후 따뜻한 물에 넣으세요. 10~15분 정도 물이 식을 때까지 손을 담가서 불려주세요.

목욕용 소금

## 각질제거

### STEP 2

설탕 스크럽으로 각질제거 하기

- 굵은 백설탕 ½컵
- 도테라 코코넛 오일 ½컵
- 좋아하는 에센셜/블렌드 오일 10방울

손등에 설탕 스크럽을 한 스푼 정도 올려놓고 설탕이 다 녹을 때까지 문질러 주세요. 따뜻한 물(미지근한 물)로 씻어낸 후 가볍게 두드려서 말려주세요.

설탕 스크럽

컨디셔닝 왁스

에도 당신의 손과 발을 부드럽고 건강하게 유지하세요

# 5 단계

## 보습

### STEP 3

힐링 핸드 로즈 핸드 로션으로 수분을 공급해 주세요.



로션

큐티클 크림



DIY 큐티클 크림

- 시어버터 2티스푼
- 비즈왁스 1티스푼
- 도테라 코코넛 오일 1티스푼
- 라벤더 또는 미르 에센셜 오일 7방울

## 문지르기

### STEP 5

큐티클 크림을 큐티클 위에 바르고 문질러 주세요. 큐티클을 계속 건강하고 부드럽게 유지할 수 있어요.

## 부드럽게 가꾸기

### STEP 4

컨디셔닝 왁스로 손을 부드럽게 가꾸어 보세요. 좋아하는 에센셜 오일 5~10방울을 녹인 왁스에 넣은 후 브러쉬를 이용해서 손등에 발라주세요. 왁스가 굳으면 떼어내 주세요.



# GUY'S GUIDE

잘 꾸미는 것은 더 이상 여성들만의 관심사가 아닙니다. 남성들도 적절한 피부 관리를 통해서 더 멋진 모습이 될 수 있습니다.

**두피 케어:**

두피에 멜라루카 오일을 1~2방울 떨어뜨려서 마사지하세요.

**햇볕에 탔을 때:** 자전거를 오래 탄 후 등 야외활동을 하고 나서 붉어진 얼굴에는 라벤더 오일 한방울을 코, 볼, 귀 등 햇볕에 탄 부위에 발라주세요. 프랑킨센스 오일 또는 살루벨 오일을 사용하셔도 좋습니다.

**트거나 갈라진 입술:** 도테라 림밤을 수시로 발라주거나 라벤더 오일 한방울을 건조한 입술에 가볍게 도포해 주세요.

**면도할 때:** 멜라루카, 라벤더 오일을 도테라 코코넛 오일과 희석한 후 면도할 부위에 도포해 주세요. 면도 중 발생할 수 있는 피부의 자극을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

**애프터쉐이브(면도 후):** 자극받은 피부를 진정시키기 위해서 포어 리듀싱 토너를 사용해 주세요. 자세한 내용은 36페이지에서 확인하실 수 있습니다

# GROOMING



## 남성을 위한 스킨케어

비록 일반적으로 남성이 여성에 비해 피부관리에 적은 시간을 투자하고 있지만 그렇다고 해서 남성의 피부가 관리하지 않아도 되는 것은 아닙니다. 남성의 피부도 마찬가지로 관리가 필요합니다. 남성의 적절한 피부 관리 방법에는 모이스처라이징(수분 공급), 클렌징(세정), 셰이빙(면도) 등이 있습니다. 한번 경험해 보세요. 그 느낌을 좋아하게 될 거예요. 더 자세한 정보는 36페이지에서 확인하실 수 있습니다.

# ESSENTIAL RECIPES for the Winter Season



## ON GUARD® 팬케이크

### 재료

- 잘 익은 바나나 2개
- 오트밀 1컵
- 밀가루 1컵
- 갈색설탕 1/4컵
- 베이킹 파우더 2티스푼
- 소금 1/2티스푼
- 플레인 그릭 요거트 3/4컵
- 우유 3/4컵
- 계란 2개
- 바닐라 1티스푼
- 계피가루 1티스푼
- 다진 호두 1/2컵 (선택사항)
- 카놀라유 1/4컵
- 온가드 블렌드 오일 2~4방울  
(기호에 따라 양을 조절하세요.)

### 방법

- 믹싱볼(M)에 바나나를 으갠 후 요거트, 계란, 우유, 카놀라유, 바닐라, 온가드 블렌드 오일을 함께 섞어주세요.
- 믹싱볼(L)에 오트밀, 밀가루, 갈색 설탕, 베이킹 파우더, 소금, 계피가루, 호두를 넣고 잘 섞어주세요.
- 1번을 2번에 넣고 섞어주세요. 너무 과하지 않게 적당히 섞어주세요.
- 팬에 기름을 적당량 두른 후 작은 국자로 한 국자 떠서 팬에 부어주세요. 중강불 정도의 세기로 조리해 주세요. 평소에 부침개를 만드는 것과 비슷한 방법으로 기포가 올라와서 보글보글 할 때까지 기다렸다가 뒤집어서 조리하세요.

## 페퍼민트 초콜릿

### 재료

- 유기농 코코넛 오일 1½컵  
(도테라 코코넛 오일은 식용 오일이 아닙니다.)
- 꿀 ¼컵
- 페퍼민트 에센셜 오일 3방울
- 초콜릿 칩 1컵
- 으갠 사탕 1개

### 방법

- 살짝 굳은 상태의 굳은 코코넛 오일과 페퍼민트 에센셜 오일을 함께 넣고 핸드믹서로 휘저어 주세요. 결과물이 흰색을 띠고 거품이 나면 충분히 저어진 거예요.
- 1의 혼합물을 냉장고에 5분정도 보관하세요.
- 모양을 만들기 위해서 작은 손가락이나 계량 손가락으로 혼합물을 떠서 손가락이나 손가락으로 납작하게 눌러주세요.
- 초콜릿을 겉면에 씌우기 위해서 쿠키 시트(없으면 도마나 쟁반) 위에 유산지를 깔고 한 조각씩 배치한 후 냉동실에 몇 분간 넣어서 굳혀주세요.

- 작은 팬이나 이중냄비에 초콜릿 칩을 넣고 약한 불로 살살 녹여주세요.
- 4번에서 냉동실에 넣었던 것을 꺼내어 몇 분간 상온에 두세요. 포크를 이용하여 쿠키를 1개씩 녹인 초콜릿 안으로 깊이 집어넣어서 초콜릿이 속재료 (혼합물)를 감싸서 코팅할 수 있도록 해 주세요. 그런 다음 쿨링랙(식힘망) 위에 올려놓으세요.
- 초콜릿 커버가 다 식은 다음 겨울 분위기를 내기 위해서 사탕 부스러기를 초콜릿 위에 뿌려서 디스플레이 해 주세요.
- 완성된 초콜릿을 딱딱하게 굳어질 때까지 냉동실에 넣은 후 완성되면 바로 꺼내서 드시거나 냉장고에 보관했다가 필요할 때마다 꺼내서 드세요.



# one, 그 이상의 가치

## 2016 도테라 글로벌 컨벤션 @ 솔트레이크시티, 유타

도테라인터내셔널(이하 도테라)의 '2016 글로벌 컨벤션'이 지난 9월14일부터 17일까지 미국 유타주 솔트레이크시티에서 개최됐다. 이번 글로벌 컨벤션은 다양한 분야의 의학 전문가들이 참석해 에센셜 오일에 관한 깊이 있는 의학적 연구와 그에 따른 효능 및 효과 등 도테라 에센셜 오일이 가지고 있는 진정한 가치를 전달했다. 또한 빈곤국가 등 40여 개국에서 소싱받은 원료로 탄생한 도테라의 에센셜 오일을 통해 진정한 '상생'을 추구하는 도테라 기업의 신념도 함께 엿볼 수 있었다.



데이비드 스티어링 도테라 인터내셔널 회장

### 22종의 다양한 신제품 출시

이날 행사에는 데이비드 스티어링(DAVID STIRLING) 도테라 회장과 도테라의 과학자문위원회장인 데이비드 힐 박사(DR. DAVID K. HILL), 코리 린들리(COREY B. LINDLEY) 도테라 최고 재무 책임자 등 창립 이사진과 임원직원 그리고 약 3만명 이상의 도테라 진출국 회원들이 참석해 비빈트 스마트 홈 아레나와 솔트 팰리스 컨벤션 센터를 가득 메웠다.

특히 가정의학 · 구강외과 · 산부인과 · 마취학 · 소아과 · 이비인후과 · 정형외과 등 다양한 분야의 의사패널들이 함께해 도테라 에센셜오일의 과학적 이론 배경과 그로인한 도테라의 지속적 성장 가능성의 청사진을 제시했다.

먼저 존스 홉킨스 의과대학의 병리학 부교수이며 존스홉킨스 병원에서 의학 미코박테리아학의 연구 부책임자를 맡고 있는 니콜 패리스 박사(DR. NICOLE PARRISH, PHD)는 '자연의 상승적인 힘'에 관해 강연했다. 이 밖에도 에센셜오일을 활용한 수면 사이클 연구, 병원에서 의 에센셜 오일의 활용 등 각 분야별 전문가들이 무대에 올라 오랜 경험을 통해 쌓은 데이터 및 노하우를 공개하며 긍정적인 효과를 기대할 수 있는 에센셜오일에 대해 깊이 있는 정보를 전달했다.

이와 함께 이날 행사에서는 도테라의 성장을 견인할 22종의 다양한 제품들도 출시했다. '피비 어시스트 주니어', 'a2z 쉼어블' 등 주니어 제품 2종과 휴대와 사용이 간편한 '이모셔널 아로마테라피 롤온' 제품이 출시됐다. 사계절에 언제나 적합한 스파 제품도 선보였다. 스파 제품으로는 '모이스춰라이징 배스 바', '리후레싱 바디 워시', '디톡스파이핑 머드 마스크', '엑스폴리에이팅 바디 스크럽', '리플레니싱 바디 버터', '모이스춰라이징 립 밤', '핸드앤바디 로션' 등 이다. 특히 최근 각종 스트레스로 인한



비빈트 스마트 홈 아레나



로버트 영, 코리 린들리, 데이비드 스텔링, 에밀리 라이트, 데이비드 덕터 힐, 마크 울퍼트, 그레고리 쿡(사진 왼쪽부터)

수면장애를 겪고 있는 현대인들을 위한 세레니티 오일 블렌드와 '세레니티 레스트플 콤플렉스' 등의 제품을 출시하며 눈길을 끌었다.

실제로 국민건강보험공단에 따르면 최근 수면장애로 병원을 찾은 환자는 2010년 28만8000명에서 2012년 35만8000명, 2014년 41만4000명, 지난해 45만6000명으로 5년 새 41%나 급증했다. 업체 측에 따르면 세레니티 오일 블렌드와 '세레니티 레스트플 콤플렉스' 등은 도포, 방향, 섭취를 통해 편안한 수면에 도움을 줄 수 있는 제품이다.

### 도테라코리아의 파급력

이어 데이비드 스텔링 도테라 회장이 무대에 올라 'ONE'이라는 주제로 하나의 변화로 인한 파장에 대해 설명했다.

데이비드 스텔링 도테라 회장은 "한 사람의 변화는 전부를 이룰 수 있다"며 "이렇게 변화한 한 사람의 힘이 변화된 또 다른 힘을 만나 다시 하나가 될 때 친구, 가족, 단체, 조직 나아가 국가도 변화시킨다"고 말했다. 이어 "모든 것은 하나에서 시작되고 그 변화에 선두에 섰을 때 모든 사람들이 뒤 따르게 될 것"이라고 강조했다.

데이비드 스텔링 도테라 회장이 말하는 'ONE'의 의미는 도테라의 기업적 가치에도 적용된다. 도테라가 진행하고 있는 가장 중요한 프로젝트인 코임팩트 소싱(Co-impact sourcing)은 하나라는 의미를 추구하는 실천의 방법이다. 도테라는 소싱받는 40개국의 원료국 중 소말리아, 아이티, 마다가스카르, 불가리아, 네팔 등 빈곤국가에서도 원료를 소싱받고 있다. 그로 인해 빈곤국가에 파트너십과 경제적 자립심을 함께 제공하며 지역 주민들과 공동체에 근본적이고 실질적인 생활개선까지 이루어고 있다.



컨벤션에 참석한 도테라코리아 회원

도테라는 빈민국과의 상생을 통해 얻은 다양한 원료를 통해 최상급의 에센셜오일을 구현하고 동시에 전 세계에 자연이 선물한 건강은 물론, 많은 사람들에게 새로운 라이프스타일을 제공하고 있는 것이다.

이번 컨벤션에서는 화려한 직급인증식도 거행됐다. 도테라 코리아는 갈라축하 행사를 통해 다이아몬드 2명을 시작으로 플래티넘 4명, 골드 9명, 실버13명, 다이아몬드 클럽 21명 등 새로운 직급자를 배출하며 눈에 띄는 성장을 이루고 있는 도테라코리아의 파급력을 여지없이 들어냈다.

넥스트 이코노미

김보람 기자(nexteconomy@nexteconomy.co.kr)

## 도테라 신제품

이번 컨벤션을 통해 도테라는 총 22가지의 풍성하고 다양한 제품들을 선보였다. 주니어 제품은 피비 어시스트 주니어(PB assist Junior)와 a2z 츠어블(a2z Chewable)로 어린이 및 청소년을 위한 제품이다. 스파 제품은 모이스춰라이징 배스 바(Moisturizing Bath Bar), 리후레싱 바디 워시(Refreshing Body Wash), 디톡시 파잉 머드 마스크(Detoxifying Mud Mask), 엑스폴리에이팅 바디 스크럽(Exfoliating Body Scrub), 리플레니싱 바디 버터(Replenishing Body Butter), 모이스춰라이징 립 밤(Moisturizing Lip Balm), 핸드앤바디 로션(Hand & Body Lotion) 등으로 구성됐다.

롤온타입 제품은 기존 이모셔널 아로마테라피 제품을 사용하기 편한 롤온타입으로 출시한 것이다. 편안한 수면에 도움을 주는 제품은 세레니티 오일 블렌드(Serenity Oil Blend), 세레니티 레스트플 콤플렉스(Serenity Restful Complex) 등 2종이다. 세레니티 오일 블렌드와 세레니티 레스트플 콤플렉스는 복잡한 외부 일상과 업무로 인한 스트레스 및 여러 요인들로 인해 숙면에 불편함을 호소하는 현대인을 위한 제품으로, 도포, 방향, 섭취를 통해 좀 더 편안한 수면을 취하는데 도움을 준다.

## PRODUCT GUIDE

# ESSENTIAL OIL SINGLES 싱글 오일

도테라 싱글 에센셜 오일은 세계에서 가장 향기 좋은 추출물을 대표합니다. 세계 각지에서 정성스레 재배된 식물들로 증류된 각 오일은 원래 식물 그대로의 생명력을 제공합니다. 각 오일은 100% 자연친화적이고 엄격한 순도 및 자체 시험 기준을 통과하였습니다. 아름다운 식물 에너지 구성물들은 단일로 사용할 수 있고 개인적인 필요에 따라 혼합해 사용할 수도 있습니다.

	<b>프랑킨센스</b> 에센셜 오일 30071409   15 mL 208,000원   82 PV		<b>라벤더</b> 에센셜 오일 30111409   15 mL 54,000원   25 PV		<b>레몬</b> 에센셜 오일 30121409   15 mL 24,000원   11 PV		<b>멜라루카</b> 에센셜 오일 30151409   15 mL 49,000원   22 PV		<b>오렌지</b> 에센셜 오일 30171409   15 mL 26,000원   12 PV
---	--	---	---	---	--	--	--	---	---

	<b>오레가노</b> 에센셜 오일 30181409   15 mL 61,000원   28 PV		<b>페퍼민트</b> 에센셜 오일 30191409   15 mL 52,000원   24 PV		<b>진저</b> 에센셜 오일 31631409   15 mL 61,000원   34 PV		<b>아버비테</b> 에센셜 오일 49361309   5 mL 45,500원   25 PV		<b>레몬그라스</b> 에센셜 오일 30131409   15 mL 21,500원   12 PV
---	--	---	--	---	--	--	---	---	---

	<b>자몽</b> 에센셜 오일 30101409   15 mL 34,500원   19 PV		<b>로즈제라늄</b> 에센셜 오일 30091409   15 mL 57,000원   32 PV		<b>일랑일랑</b> 에센셜 오일 30241409   15 mL 74,000원   41 PV		<b>로즈마리</b> 에센셜 오일 30201409   15 mL 28,000원   16 PV		<b>미르</b> 에센셜 오일 3016409   15 mL 110,000원   61 PV
---	--	---	---	---	--	--	--	---	--

	<b>벤티버</b> 에센셜 오일 30431409   15 mL 72,500원   40 PV		<b>사이프레스</b> 에센셜 오일 30051309   15 mL 33,000원   18 PV		<b>시더우드</b> 에센셜 오일 49301309   15 mL 27,000원   15 PV		<b>유칼립투스</b> 에센셜 오일 30061409   15 mL 28,000원   16 PV		<b>마조람</b> 에센셜 오일 30141409   15 mL 41,000원   23 PV
---	---	---	---	---	--	--	---	---	---

	<b>주니퍼 베리</b> 에센셜 오일 49291409   5 mL 41,000원   23 PV
---	---

# ESSENTIAL OIL BLENDS 블렌드 오일

도테라의 에센셜 오일 블렌드는 독점적인 제조법으로 만들어집니다. 이 제조법은 오랜 세월 동안 에센셜 오일 사용으로 얻은 지혜와 과학적 연구가 결합된 최상의 결과물입니다. 식물의 내적 생명 에너지를 이용하는 각 제조법은 시너지 효과를 일으켜 제품의 효능과 효과를 증가시킵니다.

	<b>다이제스트젠</b> 블렌드 오일 31031409   15 mL 80,000원   36 PV		<b>온가드</b> 블렌드 오일 31101409   15 mL 82,000원   37 PV		<b>젠도크린</b> 블렌드 오일 31461409   15 mL 65,000원   29 PV		<b>스마트앤새시</b> 블렌드 오일 31371409   15 mL 74,000원   29 PV		<b>이지에어</b> 블렌드 오일 49371309   15 mL 50,000원   23 PV
---	--	---	---	---	--	--	--	---	--

	<b>아로마터치</b> 블렌드 오일	<b>31201309</b>   15 mL 66,000원   30 PV		<b>엘리베이션</b> 블렌드 오일	<b>31041309</b>   15 mL 98,000원   44 PV		<b>위스퍼</b> 블렌드 오일	<b>31081309</b>   5 mL 63,000원   28 PV		<b>퓨리파이</b> 블렌드 오일	<b>31061309</b>   15 mL 47,000원   21 PV		<b>세레니티</b> 블렌드 오일	<b>31091309</b>   15 mL 82,000원   36 PV
--	------------------------	--	---	------------------------	--	---	----------------------	---	--	-----------------------	--	---	-----------------------	--

	<b>시트러스 블리스</b> 블렌드 오일	<b>31021309</b>   15 mL 40,000원   18 PV		<b>밸런스</b> 블렌드 오일	<b>31011309</b>   15 mL 50,000원   23 PV		<b>테라실드</b> 블렌드 오일	<b>31701309</b>   15 mL 20,000원   11 PV		<b>딥블루</b> 블렌드 오일	<b>31051309</b>   5 mL 82,000원   37 PV		<b>치어</b> 블렌드 오일	<b>31721309</b>   5 mL 54,000원   30 PV
--	---------------------------	--	---	----------------------	--	---	-----------------------	--	--	----------------------	---	---	---------------------	---

	<b>콘솔</b> 블렌드 오일	<b>31731309</b>   5 mL 80,000원   44 PV		<b>포기브</b> 블렌드 오일	<b>31751309</b>   5 mL 42,000원   24 PV		<b>모티베이트</b> 블렌드 오일	<b>31741309</b>   5 mL 50,000원   28 PV		<b>패션</b> 블렌드 오일	<b>31761309</b>   5 mL 91,000원   51 PV		<b>피스 필</b> 블렌드 오일	<b>31711309</b>   5 mL 60,000원   33 PV
---	---------------------	---	--	----------------------	---	--	------------------------	---	---	---------------------	---	--	-----------------------	---

	<b>테라실드</b> 스프레이	<b>31601309</b>   30 mL 43,000원   21 PV
--	---------------------	--

## ESSENTIAL OIL ROLL ON 에센셜 오일 롤온

	<b>딥블루 롤온</b> 블렌드 오일	<b>31381309</b>   10 mL 167,000원   75 PV		<b>클리어스킨 롤온</b> 블렌드 오일	<b>37171309</b>   10 mL 56,000원   25 PV		<b>인톤</b> 블렌드 오일	<b>41841309</b>   10 mL 104,000원   41 PV		<b>패스트텐스</b> 블렌드 오일	<b>31351309</b>   10 mL 49,000원   22 PV		<b>클래리칼</b> 블렌드 오일	<b>35271309</b>   10 mL 65,000원   29 PV
--	-------------------------	---	---	---------------------------	--	---	---------------------	---	--	------------------------	--	---	-----------------------	--

	<b>살루벨</b> 블렌드 오일	<b>37141309</b>   10 mL 214,000원   85 PV		<b>라벤더 터치</b> 블렌드 오일	<b>31661309</b>   9 mL 30,000원   17 PV		<b>페퍼민트 터치</b> 블렌드 오일	<b>31671309</b>   9 mL 28,000원   16 PV		<b>프랑킨센스 터치</b> 블렌드 오일	<b>31801309</b>   9 mL 98,000원   55 PV		<b>멜라루카 터치</b> 블렌드 오일	<b>31681309</b>   9 mL 27,000원   15 PV
--	----------------------	---	---	-------------------------	---	---	--------------------------	---	--	---------------------------	---	---	--------------------------	---

# PRODUCT GUIDE



다이제스트젠 터치 블렌드 오일

31781309	9 mL
44,000원	25 PV



이지에어 터치 블렌드 오일

31821309	9 mL
28,000원	16 PV



온가드 터치 블렌드 오일

31791309	9 mL
45,000원	25 PV



오레가노 터치 블렌드 오일

31771309	9 mL
34,000원	19 PV



딥블루 터치 블렌드 오일

31811309	9 mL
90,000원	50 PV

## dōTERRA SPECIAL KIT 도테라 스페셜 키트

### 도테라 터치™ 키트

9가지 오일들이 9ml의 롤 온 타입으로 키트화되어 간편하게 사용할 수 있도록 디자인되어 있는 키트입니다. 도테라 코코넛 오일을 베이스로 가장 인기 있는 아홉 가지 오일들이 블렌딩 되어 있는 키트는 민감한 피부를 보호함과 동시에 에센셜 오일에서 찾을 수 있는 최적의 사용감과 간편함을 전달하는 아로마 롤 온 세트입니다.



21191309	9 mLx9EA
370,000원	192 PV



### 이모셔널 아로마테라피™ 시스템

6가지 정서적 웰빙을 위한 도테라 독점 에센셜 오일 블렌드 라인으로, 부정적인 감정을 다루는 이모셔널 아로마테라피 시스템으로 각각의 섬세한 블렌드들은 시시각각 변하는 기분의 균형을 맞추고 활기를 주는 CPTG® 에센셜 오일들을 함유합니다.

천연 에센셜 블렌드 한두 방울로 마음의 위안과 용기를 얻을 수 있도록 도와주며 열정, 평온, 용서, 안심, 동기부여 등의 감정적 반응을 이끌어 낼 수 있도록 구성되어 있습니다.

21141309	5 mLx6EA
340,000원	180 PV

## ESSENTIAL OIL KIT 에센셜 오일 키트

### 인트로 키트

도테라 에센셜 오일의 베스트셀러 제품인 라벤더, 레몬, 페퍼민트 세 가지로 구성되어 아로마 오일을 처음 접하시는 분이 무난히 사용할 수 있는 제품입니다.



32181409	5 mLx3EA
50,000원	17 PV



### 아로마터치 키트

아로마터치 키트 속에는 5ml 용량의 라벤더, 멜라루카, 온가드, 오렌지, 페퍼민트, 밸런스, 아로마터치, 딥블루와 코코넛 오일 115ml가 포함됩니다. 아로마터치 키트는 에센셜 오일 사용에 새로운 장을 열어줄 것입니다.

32571309	5 mLx8EA+코코넛 오일 115 mL
260,000원	118 PV



### 에센셜 콜렉션 키트

우리 생활에 꼭 필요한 에센셜 오일로 구성된 에센셜 콜렉션 키트는 5ml 용량의 10가지 에센셜 오일로 구성되어 가정에서 유용하게 사용 가능한 제품입니다.

32791309	5 mLx10EA
325,000원	135 PV



### 센세이션 키트

도테라에서 가장 인기있는 에센셜 오일인 페퍼민트, 라벤더, 오렌지 에센셜 오일 5ml가 4개입으로 구성되어 있는 키트입니다.

60200618	5 mLx4EA
50,000원	16 PV



### 패밀리 센세이션 키트

도테라의 베스트 셀러 패밀리 디퓨저와 센세이션 키트가 함께 구성되어 있어 합리적인 가격으로 실생활에서 에센셜 오일을 다양하게 체험할 수 있도록 기획된 키트입니다.

60200619	
143,000원	35 PV

## CARRIER OIL 캐리어 오일



### 코코넛 오일

코코넛 캐리어 오일에 좋아하는 도테라 에센셜 오일을 섞어 나만의 블렌드 오일을 만들 수 있습니다.

- 깃털처럼 가벼운 재질로 모공을 막지 않으면서 수분 보호막을 제공
- 에센셜 오일과 섞어 피부에 바르기 적합
- 모든 에센셜 오일과 쉽게 융해됨

30261309	115 mL
29,000원	13 PV

## DEEP BLUE<sup>®</sup> RUB 딥블루 제품



### 딥블루 럽

5ml 딥블루 블렌드 오일이 1병 함유된 크림 타입의 제품으로, 지친 삶에 생기를 부여합니다.

- 시원함을 필요로 하는 부위에 흡수될 때 까지 부드럽게 발라 마사지 하십시오.
- 시원하고 상쾌한 향

38901309	120 mL
90,000원	36 PV

### 딥블루 럽 샘플 팩

38951309	2 mLx10EA
7,900원	2 PV

38971309	5 BOX
37,500원	11 PV

\*회원전용 상품입니다.

## ESSENTIAL OIL BEADLET 비들렛

도테라 비들렛은 매우 작은 식물성 캡슐안에 에센셜 오일이 함유되어 있어 에센셜 오일의 효능을 직접 느낄 수 있으며 한국인에게 부족한 비타민D를 함유하여 유해산소로부터 세포를 보호하는 강력한 항산화 기능을 가지고 있습니다.

### 에센셜 오일 비들렛 온가드맛

온가드와 비타민D의 상큼한 만남

31581409	
31,500원	17 PV

### 에센셜 오일 비들렛 페퍼민트맛

페퍼민트 에센셜 오일과 비타민D의 상쾌한 만남

31571409	
24,500원	13 PV



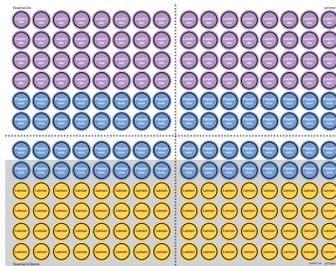
## ACCESSORY 액세서리



### 우든박스

25개의 도테라 에센셜 오일을 담아 깔끔하게 보관할 수 있는 뉴질랜드산 미송으로 제작된 도테라 로고 우든박스입니다.

32120009	
19,000원	5 PV



### 3종 캡스티커

베스트 3종(레몬, 라벤더, 페퍼민트) 만 모아 구성한 캡스티커입니다.

43261309	
500원	



### 캡스티커

도테라 코리아의 모든 오일로 구성된 캡스티커입니다.

47030009	
500원	

## PRODUCT GUIDE



### 아로마 디퓨저

동, 서양의 현대과학에 근거하여 만들어진 아로마 디퓨저는 도테라 에센셜 오일의 확산을 극대화시켜 순식간에 공간을 아로마 향으로 가득 채워줍니다.

33141309	120 mL
75,000원	15 PV



### 패밀리 디퓨저

건조한 날씨, 향기로운 에센셜 오일의 아로마 향기를 즐길 수 있는 것은 물론 가슴의 효과도 함께 누릴 수 있습니다.

33271309	500 mL
120,000원	25 PV

## ESSENTIAL SKIN CARE 에센셜 스킨 케어



### 인비고레이팅 스크럽

각질제거 시간을 인비고레이팅 스크럽과 함께 상쾌하고 향긋하게 만들어 보세요.

- 자몽, 페퍼민트 등의 에센셜 오일 함유
- 자극을 최소화하여 각질을 제거해 상쾌하고 에너지 넘치는 피부 지원
- 호호바와 십자화과 식물 추출물들이 피부를 진정시키고 부드럽게 함

37051309	75 mL
38,000원	21 PV



### 타이트닝 세럼

에센셜 오일이 함유된 세럼으로 피부를 탄력 있고 부드럽게 관리하세요.

- 프랑킨센스, 샌달우드, 미르 등 에센셜 오일 함유
- 수분감 있는 촉촉한 피부 지원
- 탄력있는 동안피부를 위해 피부 투명도 향상
- 피부장벽을 강화시켜 장·단기적인 탄력 효과

37041309	30 mL
108,000원	60 PV



### 페이셜 클렌저

페이셜 클렌저로 깨끗하고 상쾌한 세안과 세안 후에도 부드럽고 촉촉한 피부를 느껴보세요.

- 해수 추출물, 마카다미아 오일
- 멜라루카, 페퍼민트 등 에센셜 오일 함유
- 불순물을 부드럽고 깨끗하게 닦아냄
- 십자화과 식물 추출물이 피부 자극 및 피부 스트레스 완화

37011309	120 mL
35,000원	20 PV



### 에센셜 모이스처라이저

건조해지는 계절, 모이스처라이저로 더 촉촉하게 관리하세요.

- 포도씨추출물(보습, 컨디셔닝 효과), 올리브 오일(산화방지)
- 라벤더, 자스민, 제라늄, 프랑킨센스 에센셜 오일 함유
- 부드럽고 촉촉한 피부
- 살결을 매끄럽고 윤기있게 가꾸어 피부 탄력을 증진시킴

37031309	50 mL
75,000원	42 PV



### 포어 리듀싱 토너

피부 표면의 결을 정리하고 다음 단계 제품의 흡수를 돕는 포어 리듀싱 토너로 피부에 활기를 더하세요.

- 라벤더, 일랑일랑, 저먼 캐모마일 에센셜 오일 함유
- 피부 자극 및 스트레스를 완화하고 진정시켜 피부 건강 유지

37021309	120 mL
38,000원	21 PV



### 하이드레이팅 크림

하이드레이팅 크림은 부드럽고 빛나는 피부로 만들어 주는 것은 물론 충분한 보습을 피부 깊이 전달합니다.

- 보리추출물(2.4%), 코코아 씨 버터(1.0%) [라벤더, 프랑킨센스, 제라늄, 자스민오일 함유]
- 피부에 수분을 공급하여 균형을 맞춤
- 아침·저녁으로 사용 가능

37161309	50 mL
75,000원	42 PV



LOYALTY REWARDS PROGRAM

**LRP 스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저**

37061309 | 170,000원 | 122 PV

\*회원전용 상품입니다.



**스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저**

37071309 | 243,000원 | 122 PV



LOYALTY REWARDS PROGRAM

**LRP 스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림**

37241309 | 170,000원 | 122 PV

\*회원전용 상품입니다.



**스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림**

37251309 | 243,000원 | 122 PV

# VERÁGE™ SKIN CARE 버라지



**버라지 클렌저**

건강하고 부드러운 피부 관리의 시작은 클렌저로부터 시작합니다. 자연에서 온 식물 추출물을 가득 담은 젤 타입의 클렌저가 깨끗한 세안을 도와주는 것은 물론 세안 후에도 오래도록 촉촉한 느낌을 전달합니다.

- 오렌지, 멜라루카, 바질 에센셜 오일 함유
- 피부 청정감 부여
- 다양한 식물 추출 성분 포함
- 無 인공 합성 계면활성제

37381309 | 60 mL | 52,500원 | 29 PV



**버라지 토너**

피부 탄력, 피부 결을 가꾸는데 도움을 줄 수 있는 도테라의 CPTG® 에센셜 오일과 순수한 식물 추출물들이 함유되어 언제 어디서든 촉촉한 피부로 만들어 줍니다. 보습에 최적화된 버라지 토너가 피부 표면은 물론 피부 속 묵마름까지 해결해드립니다.

- 일랑일랑, 팔마로사, 사이프레스, 코리앤더 CPTG 에센셜 오일 함유
- 피부에 보습감을 더해주는 식물 추출물 함유
- 미스트 타입으로 편리하고 위생적인 사용
- 최상의 피부 컨디션 유지

37391309 | 50 mL | 45,500원 | 25 PV



**버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼**

버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼이 선사하는 놀라운 변화를 직접 경험하세요. 피부를 위한 최상의 성분들이 피부를 윤기있게 가꿔주며 피부 표면에 나타난 다양한 세월에 흔적을 완화하는데 도움을 줍니다.

- 도테라의 인기 오일 블렌드 중 하나인 살루벨 오일 블렌드 함유
- 피부 표면의 지질 성분과 유사한 식물 테크놀로지가 접목된 L22\* 성분이 피부의 유수분 밸런스 유지

37401309 | 15 mL | 138,000원 | 77 PV



**버라지 모이스처라이저**

버라지 모이스처라이저는 식물에서 추출한 도테라의 CPTG® 에센셜 오일과 자연에서 온 다양한 보습, 영양 성분들이 함유되어 있습니다. 산뜻하고 번들거림 없이 피부에 바로 스며드는 버라지 모이스처라이저가 피부 표면을 매끄럽게 가꿔주는 것은 물론 피부 속 까지 촉촉하게 가꿔줍니다.

- 주니퍼베리, 자스민, 씨벽톤베리, 제라늄 에센셜 오일이 함유
- 다양한 보습, 영양 성분들이 피부 표면에 나타난 다양한 고민들을 해결하는데 도움을 줌
- 피부활력 부여

37411309 | 30 mL | 58,500원 | 32 PV



**버라지 스킨케어 콜렉션**

버라지 클렌저, 토너, 세럼, 모이스처라이저를 모두 만나 볼 수 있는 제품으로 함께 사용하면 시너지 효과를 통해 더 건강하고 아름다운 피부를 가꿀 수 있도록 도와드립니다.

42691309 | 171,000원 | 79 PV

## PRODUCT GUIDE

# CORRECT-X



### 코렉트-X

간편한 연고 타입의 코렉트-X는 피부의 PH와 가장 흡사하여 영양성분이 피부 깊숙이 흡수되도록 도움을 줍니다.

- 카모마일 추출물인 비사볼을 성분 함유로 진정효과
- 예민한 피부, 문제성 피부, 발뒤꿈치, 팔꿈치, 큐티클 등에 사용
- 호호바 오일로 피부의 이상적인 피부 밸런스와 수분감
- 황백추출물 함유로 피부진정과 피부컨디션 회복에 효과적
- 프랑칸센스, 헬리크리섬, 멜라루카, 시더우드, 라벤더 에센셜오일 함유

60111309	15 mL
26,000원	12 PV

# CLEAR SKIN



### 클리어스킨 포밍 페이스 워시

맑고 아름다운 피부를 만들기 위해 유·수분 밸런스를 잡아주도록 만들어진 제품으로, 부드러운 거품과 산뜻한 향이 클렌징 시 깔끔한 느낌을 전해줍니다.

- 로즈우드, 멜라루카, 유칼립투스, 제라늄, 레몬그라스 에센셜 오일 함유
- 멜라루카(티트리)성분이 피부 자극 및 스트레스를 완화
- 피부의 수분을 지키고 불필요한 노폐물만 깨끗하게 닦아냄
- 부드러운 거품으로 자극없이 세안 가능

37181309	50 mL
42,000원	19 PV

### 클리어스킨 세트

37191309	
79,000원	36 PV

## SPA



### 핸드 & 바디로션

도테라 핸드 & 바디로션은 무향으로, 여러분이 가장 좋아하는 에센셜 오일을 1~2방울 섞어 나만의 로션을 만들어 사용할 수 있습니다.

- 가볍고 산뜻한 질감의 무향 로션
- 피부보호
- 십자화과 식물 추출물 사용, 보습력이 뛰어나

36101309	200 mL
45,000원	17 PV



### 무드 매니지먼트 키트

무향의 핸드 & 바디로션에 밸런스, 엘리베이션, 세레니티, 시트러스블리스 오일이 함께 구성되어 향기로운 아로마 효과와 더불어 건강한 피부관리를 도와주는 제품입니다.

20501309	
330,000원	130 PV

### 립밤

산뜻함을 주는 페퍼민트 에센셜 오일과 상큼한 오렌지 에센셜 오일의 향으로 촉촉하고 건강한 입술을 만들어 보세요.

- 시어버터 나무열매와 망고 씨 버터 등 자연으로부터 유래된 보습성분이 첨가
- 끈적임 없는 사용감

36191309	4.3 g
12,500원	5 PV



### 이지에어® 프라그런스 스틱

빠른 흡수력과 부드러운 발림성을 제공하는 제품으로 "에센셜 오일 블렌드"를 편리하게 사용할 수 있도록 제작되었으며, 끈적임 없이 부드럽게 펴 발려 피부와 코안을 시원하게 해주는 제품입니다.

- 시원하고 청량한 기분을 느낄 수 있습니다.
- 빠르고 간편하게 사용할 수 있습니다.

34291309	12.5 g
18,000원	6 PV

# SALON ESSENTIALS HAIR CARE 살롱 에센셜 헤어 케어

## 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

도테라 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸에 들어있는 에센셜 오일의 세정력, 자연친화적인 식물 추출물의 산뜻함을 느껴보세요.

- 오렌지, 라임과 같은 식물 추출물에서 얻은 부드러운 거품과 깨끗한 세정력
- 모발과 두피의 불순물을 제거하여 청결하고 건강하게 유지
- 모발에 가볍고 촉촉한 수분감을 주어 전문헤어샵에서 관리받은 듯한 부드러움을 줌
- Color Safe 기능으로 염색을 오래도록 유지

<b>36221309</b>	250 mL
42,000원	24 PV

## 살롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈

살롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈와 함께 윤기있는 모발로 스타일링 하세요.

- 건강하고 윤기있는 헤어스타일을 위해 모발을 보호, 강화하고 영양분을 공급하여 머리결을 더 촉촉하고 부드럽게 해줌
- 끈적임 없이 산뜻한 제형

<b>36271309</b>	120 mL
38,000원	18 PV

## 살롱 에센셜 루트 투 팁 세럼

두피에 건강한 환경을 제공하고 매끄러운 건강한 모발로 만들어주는 세럼입니다.

- 라벤더, 페퍼민트, 마조람, 리반단, 로즈마리, 니아올리 등 에센셜 오일 함유
- 두피와 모발을 보호하고 수분을 공급해 줌

<b>36211309</b>	30 mL
77,000원	43 PV

## 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너로 모발을 한층 부드럽고 정돈된 느낌으로 관리하세요.

- 식물 추출물 함유
- 모발과 두피 관리에 도움을 줄 수 있는 CPTG 에센셜 오일 첨가
- 모발을 윤기있게 하고 정전기를 방지 함

<b>36231309</b>	250 mL
50,000원	28 PV

## 살롱 에센셜 헤어케어 키트

프로텍팅 샴푸, 스무딩 컨디셔너, 헬시 홀드 글레이즈, 루트 투 팁 세럼이 모두 포함된 제품입니다. 날개로 구매할 때보다 키트로 구매하시면 가격 할인의 혜택을 보실 수 있습니다.

<b>36281309</b>	
162,000원	83 PV

LOYALTY REWARDS PROGRAM

### LRP 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

로얄티 리워드 프로그램을 통해 LRP 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너 2개를 구입하시면 약 40% 저렴한 가격으로 구매 가능합니다.

<b>36251309</b>	250 mLx2EA
42,000원	28 PV

\* 회원전용 상품입니다.

LOYALTY REWARDS PROGRAM

### LRP 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

로얄티 리워드 프로그램을 통해 LRP 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸 2개를 구입하시면 약 40% 저렴한 가격으로 구매 가능합니다.

<b>36241309</b>	250 mLx2EA
37,000원	24 PV

\* 회원전용 상품입니다.



## PRODUCT GUIDE

# ON GUARD® PRODUCTS 온가드

### 포밍 핸드워시

감염의 대부분은 지저분한 손으로부터 시작됩니다. 깨끗한 손씻기, 매일매일 건강한 생활의 시작을 온가드 포밍 핸드워시와 함께하세요.

- 별도의 희석 없이 거품용기에 바로 덜어 사용
- 보습 성분 추가
- 온가드 오일 블렌드 함유

38011309	473 mL
38,500원	17 PV

### 포밍 핸드워시 패키지

38021309	473 mLx2EA
70,000원	32 PV

### 포밍 핸드워시 & 디스펜서

38071309	473 mL+거품용기x2
48,000원	18 PV



### 다목적 세정제

다목적 세정제의 완벽한 세정력으로 눈에 보이지 않는 세균까지 깨끗하게 안심 케어 하세요.

- 온가드의 깔끔하고 상쾌한 향
- 온가드 오일 5ml 함유
- 식물을 원료로 하는 성분들과 온가드 블렌드 오일 함유
- 스프레이 용기에 희석하여 사용 권장

\* 변색, 변질의 위험이 있는 원목, 원석 및 가죽의 직접적인 사용은 피해주시고, 사용 전 보이지 않는 면에 소량의 패치테스트를 권장합니다.

38141309	355 mL
33,000원	10 PV



### 세탁세제

온가드 세탁세제는 6배에 달하는 고농축 제품으로 적은양으로도 깨끗한 세탁이 가능한 경제적인 제품입니다.

- 자연 유래 효소 성분 함유
- 드럼 세탁기 사용 시 한 병으로 64번의 세탁이 가능
- 온가드 오일 15ml 함유

38981309	947 mL
52,000원	19 PV



### 칫솔

향균 금나노 처리된 이중 칫솔모 시스템으로 깨끗하게 닦아주며 부드러운 칫솔모가 약한 잇몸에도 부담 없이 사용할 수 있게 도와줍니다.

- 이중 칫솔모 시스템이란? 잇몸과 치아의 미세한 틈새에 끼어있는 플라그를 닦아주는 시스템입니다.

50721309	4 EA
12,000원	2 PV

### 내추럴 프리미엄 치약

불소와 계면활성제가 들어가 있지 않은 안전한 치약으로서 건강한 구강 관리를 도와주는 것은 물론 온가드 오일의 향이 양치 후 입안 가득 개운함을 전해드립니다.

- 플라그 감소 잇몸 질환 예방에 도움
- 시나몬 민트향의 자일리톨 성분이 구강 내를 깨끗하고 상쾌하게 만들어 줌
- 온가드 블렌드 오일 함유

38911309	125 g
11,000원	3 PV

### 내추럴 프리미엄 치약 & 칫솔 선물세트

20471409	
47,000원	11 PV



### 목캔디

목 안을 개운하고 상쾌하게! 온가드 목캔디가 매일매일 상쾌함을 약속합니다.

- 목을 많이 사용하거나 입이 텅텅하고 칼칼할 때, 기분 전환에 도움
- 사탕수수주스와 현미시럽이 포함
- 온가드 블렌드 오일 함유

34051409	120 g
32,500원	15 PV



### 온가드 종합키트

20201309	
120,000원	55 PV

\* 회원전용 상품입니다.

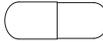
# SUPPLEMENT 건강기능식품



## 마이크로플렉스 MVP

도테라 마이크로플렉스 엠브이피는 하루 중 부족해 질 수 있는 비타민과 무기질을 공급하여 현대인의 영양 불균형에 도움을 줍니다.

- 한국인의 식단에서 쉽게 부족할 수 있는 13종의 비타민과 9종의 무기질 모두 함유한 제품입니다.
- 8종의 천연 식물 유래성분이 부원료로 포함되어 식물 영양소를 전달합니다.
- 식물성 캡슐을 사용하여 더 건강하게 섭취할 수 있습니다.
- 無 인공 감미료, 無 인공향으로 건강한 멀티비타민 제품입니다.
- 1회 2정, 하루 두번으로 간편하게 충분한 일일 비타민 섭취량을 공급합니다.
- 도테라 건강기능식품 연구진들의 특별한 노하우를 모두 담았습니다.

34321409	120 캡슐	
72,000원	40 PV	

## 에센셜 오메가

EPA/DHA는 생선의 기름에 많이 함유되어 있는 오메가 3 지방산의 일종으로 인체의 뇌, 신경조직에 많이 분포되어 있고 부족할 경우 각 조직의 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 현대인에게 꼭 필요한 불포화 지방산인 오메가 3 지방산을 도테라에서 만나보세요.

- 하루 600mg의 EPA/DHA를 공급받을 수 있습니다.
- 오메가 3 지방산은 도테라의 CPTG 에센셜 오일 9종이 포함되어 더 건강한 삶을 지원합니다.
- 중금속으로부터 비교적 안전한 소형어류와 미세조류에서 오메가 3를 추출합니다.
- 유해 산소로부터 세포를 보호하는 항산화 비타민 E와 한국인에게 부족할 수 있는 비타민 D가 함께 포함되어 있습니다.
- 천연 식물성 캡슐 사용으로 소화도 좋습니다.
- 레몬 에센셜 오일 코팅으로 생선의 비릿한 맛을 최대한 잡아줍니다.
- 1회 2정, 하루 두번으로 간편하게 충분한 일일 비타민 섭취량을 공급합니다.

34311409	120 캡슐	
115,000원	63 PV	

## 디엔피 키트

활기찬 하루를 보낼 수 있도록 도와주는 도테라의 멀티 비타민과 에센셜 오메가가 함께 구성되어 있는 제품입니다. 활기찬 하루 건강한 삶을 도테라와 함께 시작하세요.

20651409	
130,000원	53 PV



## 젠제스트 타블렛

도테라에서 가장 인기 있는 오일 중 하나인 다이제스트젠 에센셜 오일 블렌드와 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다. 간편하게 chew블정으로 씹어 먹을 수 있는 타입입니다.

- 다이제스트젠 에센셜 오일 블렌드와 탄산칼슘 성분이 조화로운 비율로 구성되었습니다.
- chew블 타입으로 간편하게 섭취할 수 있습니다.

34381409	100 정	
30,000원	12 PV	

# PROTERRA SHAKE 프로테라 셰이크



## 프로테라 셰이크

체중조절용 조제식품인 도테라의 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질, 유청 단백질의 두가지 공급원을 통해 풍부한 단백질을 공급합니다. 18g의 단백질과 비타민 E, 혼합 곡물 추출물이 더해져 바쁜 현대인의 든든한 한끼 식사는 물론 합성 감미료, 합성 착향료, 합성 색소, 합성 보존제를 모두 배제한 건강한 제품입니다.

35341409	637.5 g
165,000원	91 PV



120,000원  
할인 혜택

## 프로테라 셰이크 키트

프로테라 셰이크 2통

21151409	637.5 g x 2EA
110,000원	61 PV

\*회원전용 상품입니다.



265,000원  
할인 혜택

## 프로테라 셰이크 패밀리 키트

프로테라 셰이크 4통

21171409	637.5 g x 4EA
195,000원	110 PV

\*회원전용 상품입니다.

# PRODUCT GUIDE

## IPC ENROLLMENT KIT IPC 등록 키트 (회원전용 상품입니다.)

IPC등록키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매하실 때보다 더 합리적인 가격에 제품을 구매하실 수 있습니다.



스타트 에센셜 키트  
START ESSENTIAL KIT

49201309  
300,000원 | 200 PV

save  
49,000원



스타트 뷰티 키트  
START BEAUTY KIT

21361309  
340,000원 | 200 PV

save  
57,000원



스타트 헬시 키트  
START HEALTHY KIT

21351309  
390,000원 | 200 PV

save  
183,000원



스타트 페이스 키트1 (에센셜 모이스처라이저)  
START FACIAL KIT1 ESSENTIAL MOISTURIZER

49211309  
690,000원 | 500 PV

save  
116,500원



스타트 페이스 키트2 (하이드레이팅 크림)  
START FACIAL KIT2 HYDRATING CREAM

49221309  
690,000원 | 500 PV

save  
116,500원



종합모음키트  
COMPLETE COLLECTION KIT

20861309  
1,400,000원 | 1,000 PV

save  
264,500원



오일 셰어링 키트  
OIL SHARING KIT

20581309  
1,400,000원 | 1,000 PV

save  
263,500원



1500PV 종합모음키트  
1500PV COMPLETE COLLECTION KIT

20761309  
2,000,000원 | 1,500 PV

save  
344,000원



1800PV 종합모음키트  
1800PV COMPLETE COLLECTION KIT

21221309  
2,500,000원 | 1,800 PV

save  
550,000원



IPC 등록 패킷  
INTRODUCTORY ENROLLMENT PACKET

320113019  
10,000원

# LRP KIT LRP 키트 (회원전용 상품입니다.)

LRP키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매하실 때보다 더 합리적인 가격에 제품을 구매하실 수 있습니다.

## LRP 100PV KIT



save 17,900원

**LRP 온가드 리빙 키트 LRP ON GUARD LIVING KIT**

- 온가드 세탁세제 2EA
- 온가드 다목적 세정제 2EA
- 온가드 오일 15ml 1EA
- 온가드 내추럴 차약 1EA
- 온가드 칫솔 1EA

60200767 | 140,000원 | 100 PV



save 10,000원

**LRP 슈퍼 모이스처라이징 키트 LRP SUPER MOISTURISING KIT**

- 하이드레이팅 크림 1EA
- 프랑킨센스 터치 9ml 1EA
- 코렉트-X 1EA

60200770 | 130,000원 | 100 PV



save 25,000원

**LRP 프레쉬 에어 키트 LRP FRESH AIR KIT**

- 이지이어 오일 15ml 1EA
- 페퍼민트 에센셜 오일 15ml 1EA
- 유칼립투스 에센셜 오일 15ml 1EA
- 패밀라디퓨저 1EA
- 이지이어 프라그란스 스틱 2EA

60200777 | 170,000원 | 100 PV



save 11,800원

**LRP 그린 클린 키트 LRP GREEN CLEAN KIT**

- 레몬그라스 에센셜 오일 15ml 1EA
- 멜라루카 에센셜 오일 15ml 1EA
- 유칼립투스 에센셜 오일 15ml 1EA
- 퓨리파이 오일 15ml 1EA
- 테라실드 오일 15ml 1EA
- 온가드 핸드워시 473ml 1EA
- 전용 디스펜서 2EA

60200771 | 120,000원 | 100 PV



save 12,000원

**LRP 아웃도어 키트 LRP OUTDOOR KIT**

- 담블루 립 1EA
- 테라실드 스프레이 30ml 1EA
- 립밤 1EA
- 에센셜 오일 비들렛 페퍼민트맛 1EA
- 젠제스트 타블렛 1EA
- 에센셜 오일 비들렛 온가드맛 1EA

60200772 | 130,000원 | 100 PV



save 11,000원

**LRP 러블리 키즈 키트 LRP LOVELY KIDS KIT**

- 다이제스트젠 터치 9ml
- 이지이어 터치 9ml
- 라벤더 터치 9ml
- 인톤 10ml
- 립밤 1EA

60200764 | 120,000원 | 100 PV

# PRODUCT GUIDE



save  
17,000원

## LRP 캄 마인드 키트 LRP CALM MIND KIT

- 콘솔 5ml 1EA
- 피스필 5ml 1EA
- 밸런스 15ml 1E

60200776 | 110,000원 | 100 PV



save  
11,000원

## LRP 매직 클리어 스킨 맨스 키트 LRP MAGIC CLEAR SKIN MEN'S KIT

- 포밍 페이스 워시 50ml 1EA
- 클리어스킨 롤 온 10ml 1EA
- 포어 리듀싱 토너 1EA
- 에센셜 모이스처라이저 1EA
- 립밤 1EA

60200765 | 120,000원 | 100 PV



save  
16,000원

## LRP 스페셜 헤어 트리트먼트 키트 LRP SPECIAL HAIR TREATMENT KIT

- 샬롱 에센셜 프로텍팅 샴푸 2EA
- 샬롱 에센셜 스무딩 컨디셔너 2EA
- 샬롱 에센셜 루트 투 팁 세럼 1EA
- 시더우드 에센셜 오일 15ml 1EA

60200773 | 136,000원 | 100 PV

## LRP 125PV KIT



save  
12,900원

## LRP 스포츠 키트 LRP SPORTS KIT

- 딥블루 럽 1EA
- 딥블루 오일 5ml 1EA
- 딥블루 터치 9ml 1EA
- 딥블루 럽 샘플 팩 2ml 10EA

60200769 | 150,000원 | 125 PV



save  
13,000원

## LRP 에이지 어웨이 뷰티 키트 LRP AGE AWAY BEAUTY KIT

- 하이드레이팅 크림 50ml 1EA
- 샬루벨 10ml 1EA

60200774 | 147,000원 | 125 PV

## LRP 150PV KIT



save  
26,000원

### LRP 프로테라 바디 리셋 키트

#### LRP PROTERRA BODY RE-SET KIT

- 프로테라 셰이크 패밀리키트
- 레몬 에센셜 오일 15ml 1EA
- 스마트앤새시 15ml 1EA

60200768 | 220,000원 | 150 PV



save  
24,000원

### LRP 마이 버라지 키트 LRP MY VERAGE KIT

- 버라지 콜렉션 키트 2EA

60200766 | 216,000원 | 150 PV



### LRP 아로마테라피스트 키트 LRP AROMATHERAPIST KIT

- 아로마 터치 키트
- 사이프레스 에센셜 오일 15ml 1EA
- 로즈마리 에센셜 오일 15ml 1EA

60200775 | 172,000원 | 150 PV

## LRP 250PV KIT



save  
32,000원

### LRP 딥블루 아로마터치 키트

#### LRP DEEP BLUE AROMATOUCH KIT

- 밸런스 오일 15ml 1EA
- 라벤더 에센셜 오일 15ml 1EA
- 멜라루카 에센셜 오일 15ml 1EA
- 온가드 오일 15ml 1EA
- 코코넛 오일 115ml 1EA
- 아로마터치 오일 15ml 1EA
- 딥블루 오일 5ml 1EA
- 오렌지 에센셜 오일 15ml 1EA
- 페퍼민트 에센셜 오일 15ml 1EA
- 딥블루 럽 1EA

60200838 | 295,000원 | 250 PV



# Always **on guard**

나와 나의 가족, 그리고 환경을 위한 안전한 선택

## **On Guard®**

다목적 세정제

38141309 | 355 mL  
33,000원 | 10 PV

dōTERRA® | CPTG