



NEW 블루다이아몬드 정하봉&이은경

## Building Story

PAGE 16 Leader's Interview

## 2018 글로벌 컨벤션 Dream

PAGE 12-14 2018 Global Convention Review

## 실내공기 정화하기

PAGE 22, 23 Cleaning the Air

## 네팔, 새로운 정점에 도달하다

PAGE 6,7 Co-impact Sourcing

# EVERY BODY NEEDS SUPPORT

우리의 신체는 균형잡힌 영양이 필요합니다

당신의 기초 영양을 채워주는 데일리 뉴트리션



**ALPHA CRS+**  
알파 씨알에스 플러스



**xEO MEGA**  
에센셜 오메가



**MVp Microplex MVp**  
마이크로 플렉스 MVp

평생 활력을 위한 도테라 라이프롱 바이탈리티 프로그램

- 평생 활력과 건강을 위한 첫 출발
- 튼튼한 세포, 건강한 혈압, 항산화
- 혈중 중성지질-혈행 개선, 건조한 눈 개선
- 에너지 이용에 필요
- 일반 식단으로 부족할 수 있는 비타민 13종+무기질 9종
- 정상적인 면역기능에 도움



평생활력 LLV 팩(LRP 전용)

60204799	3종 각 30일분
☎ 195,000원	☎ 146,000원

“영양과잉 시대에도 불구하고, 많은 현대인들은 충분한 비타민, 무기질을 섭취하지 못하고 있습니다. 비타민과 무기질 부족은 영양불균형, 비만, 면역력 저하 등으로 이어집니다.”



- 통 권 9호
- 발행일 2019년 1월
- 발행처 도테라코리아(유) 서울시 서초구 강남대로 369 8층
- 문의처 1600-5105
- 디자인 BNPAD

편집자 주 도테라코리아(유)

제품 사용자와 도테라코리아 회원이 기고한 원고에 담긴 내용은 제품을 판매하기 위해 의도적으로 쓴 것이 아닙니다. 도테라코리아 제품의 용도와 사용 방법은 도테라코리아가 공식적으로 발행하는 제품 안내서에 상세하게 소개되어 있으며, 제품 안내서가 도테라코리아 회원이나 제품 사용자가 이용할 수 있는 유일한 정보임을 알려 드립니다. 어떤 경우에도 도테라코리아 제품 사용자와 회원들의 진술이 도테라코리아 제품 안내서나 라벨에 적힌 내용 이상의 것을 약속하거나 보장하는 것으로 해석될 수 없습니다.



12



6



10

## IN THIS ISSUE

- 4 닥터 힐의 매일 건강 습관 챙기기
- 6 코임팩트 소싱 - 네팔, 새로운 정점에 도달하다
- 8 요가가 주는 혜택
- 11 DIY - 생활 속 나만의 디퓨저 만들기
- 12 2018 글로벌 컨벤션 리뷰
- 16 블루 다이아몬드 - 정하봉&이은경
- 17 나만의 SNS 활용 Tip - 유은미, 신지영
- 18 보다 생산적으로 사는 5가지 방법
- 20 에센셜 오일로 실내 청소하기
- 21 Coming soon - 시베리안 퍼
- 22 실내 공기를 정화하는 노하우
- 24 도테라의 건강 특독 - 면역력과 세포 건강
- 26 더 건강한 추천 레시피
- 28 힐링핸즈 - 진정한 차이를 이끌어낼 수 있는 당신의 힘
- 30 Coming soon - 클래리 세이지
- 32 슬림, 새시&어디서나 효과적인 운동방법
- 34 Performance Advocate - 마이클 캐드윅
- 36 휴식과 스트레스 해소
- 38 아로마터치 테크닉  
- 에센셜 오일의 힘을 경험할 수 있는 간편한 방법
- 40 도테라 품질 보증 프로세스
- 42 기분 전환을 위한 디퓨징 Tip
- 46 IPC 킷
- 48 제품안내
- 56 도테라를 쉽고 간편하게 공유하세요

# DAILY HEALTH HABITS

데이비드 K. 힐 박사(DR. DAVID K. HILL, DC) 창립이사, 최고 의료 고문, 과학자문위원회 위원장

“제가 건강에 보다 신경을 써야겠다고 마음먹었을 때, 특별하거나 대단한 계획을 세우지는 않았습니니다. 건강 관리라는 것은 과도한 다이어트나 운동을 필요로 하는 게 아니라, 건강한 습관을 유지할 수 있는 생활 방식에 있습니다. 이것이 도테라 웰니스 라이프스타일 피라미드를 구성하는 6단계의 원칙입니다.”



## 2

### Exercise 운동

여분의 칼로리를 태우기 위해 운동량과 운동 시간을 늘리는 것은 제 새로운 라이프스타일을 위한 필수 요소였습니다. 그러나 운동량을 늘린다는 것은 몸이 피로하고 불편해지는 것도 따라온다는 것을 의미했지요. 저는 저녁 일과를 영화 관람에서 산을 오르거나 동네에서 자전거를 타는 것으로 바꾸었어요. 이 일과에 딥블루 에센셜 오일과 딥블루 립은 빼놓을 수 없는 파트너죠. 점점 활동량이 증가하면서 저는 오일과 립을 현관문 바로 옆에 있는 캐비닛에 보관하는 게 가장 편하다는 것을 깨달았습니다.



## 1

### Eat Right 올바른 식사법

식단을 바로잡는 것은 무엇을 먹는지, 얼마나 섭취할 것인가에 큰 변화를 가져오지만 사실 그리 복잡한 일은 아닙니다. 하지만 의외로 여러분이 늘 신경쓰지 못하는 요소들이 몇 가지 있지요. 건강한 식습관을 가진 사람들도 우리 몸이 필요로 하는 영양 성분을 충분히 섭취하지 못할 때가 많습니다. 그 충분하지 못한 영양 성분을 보충해주는 것이 바로 건강을 챙기고자 하는 모든 사람들에게 필수적인 아이템, 도테라 평생활력 라이프롱 바이탈리티 팩(LLV)입니다. 매일 아침, 저녁 식사 후 LLV 제품을 섭취해 일상 속 건강 습관의 기초를 쌓아보세요. 잘 알려지지 않은 사실이지만, 가공식품을 많이 섭취하면 발생하는 부작용 중 하나가 소화기능 장애입니다. 우리는 장내 미생물이 소화 기능 뿐만 아니라 신진대사와 체중 관리, 기타 건강 관련 요인에까지 영향을 미친다는 사실을 발견하기 시작했습니다. 저는 건강한 장내 세균총을 유지하기 위해 프로바이오틱스 제품, 피비 어시스트를 하루 식단에 필수적으로 포함시키고 있습니다. 저 역시 예전에는 식습관이 건강하지 못했습니다. 비록 처음에는 어렵게 느껴질 수 있지만, 여러분도 적응할 수 있을 겁니다. 일단 소화기가 가공 식품에 익숙해져 있다면, 자연 식품으로 전환하는 과정이 쉽지는 않을 것입니다. 도테라 테라자임은 신체가 필요로 하는 소화 효소와 터미 태이머 블렌드를 함유하여 위와 장을 편안하게 하면서 동시에 음식을 잘 소화할 수 있도록 도와줍니다.\*

무엇을 섭취하는가는 건강을 유지하면서 장수하는 데에 지대한 영향을 미칩니다. 사람마다 각자의 건강 관리 습관이 있겠지만, 가공되지 않은 자연 식품, 그리고 LLV 3종, 피비 어시스트, 테라자임에서 얻을 수 있는 영양소는 필수적으로 꼭 챙겨야 할 건강요소입니다.

\* 테라자임은 한국 미출시 제품으로 도테라 US 제품을 기준으로 한 설명입니다. (한국 미출시)



## Rest and Manage Stress

### 휴식과 스트레스 관리

건강에 문제가 발생하기 전에는, 휴식과 올바른 스트레스 관리가 얼마나 중요한지 알지 못하는 경우가 많습니다. 매일 같은 시간에 취침하고, 적절한 방법을 통해 스트레스를 관리하는 것은 우리의 건강과 웰빙에 매우 커다란 영향을 미칩니다.

바로 이 시점에 도테라 라벤더와 밸런스\*가 등장해야겠죠. 저는 매일 도테라 밸런스\* 몇 방울을 발바닥에 바르면서 일과를 시작합니다.

하루를 마무리할 때에는 디퓨저로 라벤더 오일을 디퓨징하여 취침을 준비합니다.

2가지 에센셜 오일을 함께 사용함으로써, 힐링을 위한 환경을 극대화하는 것입니다.



4

## Reduce Toxic Load

### 쌍인 독소 줄이기

우리의 환경과 독성 물질이 우리 건강에 장기적으로 미치는 영향에 대한 연구 결과를 보면서, 저는 독소를 줄이는 것이 얼마나 중요한 일인지를 알게 되었습니다. 최근에 읽은 연구 결과 중에 흥미로웠던 것은, 화학적인 세정제가 우리의 호흡기 건강에 장기적으로 부정적인 영향을 미친다는 것이었습니다.

이러한 연구 결과들은 우리가 천연 제품을 사용하고, 독소에 노출되는 것을 최소화함으로써, 우리 몸이 자연스럽게 해독할 수 있도록 해야 하는 이유를 뒷받침 해주죠.

저는 다양한 상황에서 시트러스 계열의 에센셜 오일을 사용하는 것을 추천합니다. 개인적으로는 하루에 3-5번 정도 자몽, 탠저린, 레몬 1-3방울을 물에 타시며, 도테라 온가드\* 제품을 사용합니다. 온가드\* 생활 제품들은 독성과 화학 물질을 최대한 배제한 자연주의 제품이면서 항균력 99.9%의 강력한 효과를 지녀 화학 성분의 세정제 부작용으로부터 자유로워질 수 있습니다.



3

## Informed Self-Care / Proactive Medical Care

### 지식을 바탕으로 한 자기 관리와 적극적인 의학적 치료

자기 관리는 도테라의 웰니스 라이프스타일 피라미드에서 가장 개인적이고 주관적인 단계일 겁니다. 그 날 그 날의 기분이 어떠한지, 건강 관리 방법들에 내 몸이 어떻게 반응하는지, 내가 편하게 느끼는 건강 관리법이나 에센셜 오일이 무엇인지는 사람마다 다양합니다. 저는 매일 매일 폭 넓은 도움과 이로움을 주는 제품 2개를 찾을 수 있었습니다. 제가 개인적으로 경험한 것과 과학적 연구에 근거해 프랑킨센스는 더할 나위 없이 추천하고 싶은 제품입니다.\* 저는 몇 년 동안 매일 아침 베지캡스에 프랑킨센스 1-2방울과 온가드 프로텍티브 블렌드 오일 2-3방울을 섞어서 섭취해왔습니다.

\* 더 보충이 필요하다 싶은 날에는 프랑킨센스 1-2 방울 정도를 물에 타서 점심때 마시거나, 혹은 도테라 온가드 비드렛을 섭취했습니다.



5

6

생활 습관은 우리의 웰빙 라이프 전반에 영향을 주지만, 어떤 것들은 우리가 쉽게 조절하기 어렵습니다. 이미 건강 상태에 경보가 울린 후 의학적 치료를 하는 것은 너무 늦습니다. 여러분은 몸에 이상이 생기기 전에 적극적으로 건강 관리를 해야 합니다.

도테라의 건강 관리 계획은 바로 이 논리에서 만들어졌습니다. 물론 여러분이 일상 속에서 아무리 건강한 생활 습관을 갖고 있다고 하더라도, 때로는 전문의를 찾아가야 할 때가 있기 마련이지 않요.

도테라 웰니스 라이프스타일 피라미드 로드맵을 꼭 따라해 보면서 평생 활력을 위한 자신만의 건강한 데일리 생활 습관을 키워보시길 바랍니다.

※ 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치가 아니며, 개인에 따라 다릅니다. 본 제품은 의학적 진단, 치료, 또는 질병을 예방하기 위한 의약품이 아닙니다.

# New Heights for Nepal through Cō-Impact Sourcing

네팔, 코임팩트 소싱을 통해 새로운 정점에 도달하다



이른 아침 햇살 아래, 히말라야 산맥의 높은 산기슭에 몇 명의 여성들이 모여듭니다. 그녀들은 갈고리 모양의 마체테와 튼튼하고 굽은 끈이 달린 커다란 바구니를 들고 있네요. 그 날의 수확량으로 바구니가 가득 찼을 때, 그녀들은 이 끈으로 머리 위에 바구니를 고정시킵니다. 바구니에 가득 찬 암록색의 잎과 가지들, 이것이 바로 네팔의 윈터그린(학명: 가울테리아 프라그티시마)입니다. 가족을 부양하고 빈곤한 생활에서 탈출하기 위해 그녀들은 매일같이 가파른 진흙투성이의 산을 오르면서 노력하며 살아가고 있습니다. 더욱이나 2015년 네팔에 발생했던 지진과 여진으로 네팔의 시골 지역은 크게 타격을 입게 되었고, 그 이후 생존을 위해 반드시 일을 할 수 밖에 없게 되었지요.

## Far from Aid 부족한 지원

지진이 발생한 2015년 4월 25일 이전부터 네팔은 저개발국이었습니다. 정부를 비롯해 많은 기관들이 네팔 시민의 삶을 개선하고자 노력했음에도 불구하고, 상당히 뒤쳐져 있었지요. 지진이 발생한 후, 여러 국가들이 네팔을 위해 기부금과 물품, 자원 봉사등을 지원하기 시작했습니다. 네팔의 수도인 카트만두의 경우 언론의 주목을 받아 상당한 지원을 받았으나, 시골과 외딴 지역에는 그 지원의 손길이 닿지 않았습니다.

돌라카 지역은 5월 12일 여진의 진원지였고, 이 지진으로 인해 99%의 집들이 파괴되었습니다. 윈터그린을 재배하는 농부들은 돌라카에 거주하고 있었고 도움을 절실히 필요로 하고 있었습니다. 다행스럽게도, 도테라는 이미 인도주의 기관인 '초이스 휴머니터리안'과 함께 네팔 윈터그린 에센셜 오일 소싱 협력을 진행 중이었습니다. 도테라의 경영진들은 마을들이 파괴된 상황을 직접 눈으로 본 이후, 곧바로 힐링핸즈 재단을 통해 지원을 시행했습니다.



많은 도테라의 회원들이 네팔을 돕고자 자금을 조성하여 7억 2천만 원 상당의 기금을 모았고 그 기금을 통해 네팔의 많은 사람들이 새로운 삶을 개척해 나갈 수 있게 되었지요.

## Continued Effort 지속되는 노력

윈터그린은 합성으로 생산하기 쉽기 때문에 천연 윈터그린에 대한 세계적 수요는 비교적 적은 편입니다. 그러나 도테라 윈터그린에 대한 수요는 싱글 오일 판매를 위해서든 블렌드 오일 생산을 위해서든 점점 증가하는 추세입니다. 가능한 한 많은 공급을 확보하고자 했던 도테라의 경영진은 네팔의 윈터그린이야말로 오일의 질과 코임팩트 소싱 관계 둘 모두를 충족시킬 수 있는 적합한 원료라고 판단했었죠. 하지만, 지진으로 재배자들의 집은 물론이며 종류 장치가 훼손되어 윈터그린 오일을 제조하는 과정이 전보다 어려워졌습니다. 심지어 이 지역의 교통 인프라도 파괴되어, 마을에 접근하기조차 힘들게 되었습니다. 그럼에도 불구하고 사람들은 윈터그린 오일을 생산하기 위해 할 수 있는 모든 것을 해보자고 결의를 다졌습니다. 도테라 힐링핸즈 재단은 해당 지역 주민들의 모든 생활을 정상화시키고 다시 나아가며 사람들에게 희망을 선물했습니다. 이 어려움을 헤쳐나간 끝에 도테라 2015 Alive 글로벌 컨벤션에서 네팔산 윈터그린 에센셜 오일이 공식적으로 출시될 수 있었습니다.



## The Wintergreen Community

### 윈터그린 커뮤니티

이 독특한 코임팩트 소싱이 가능한 이유는 윈터그린이 진귀한 식물이기 때문입니다. 윈터그린이 자생하기 위해서는 비교적 시원한 기후와 그늘지고 숲이 울창한 지역, 그리고 특정한 토질 조건을 필요로 합니다. 이러한 조건에 따라 히말라야산맥 기슭에만 천연 윈터그린이



자라기 때문에 네팔과 중국이 윈터그린의 유일한 공급원입니다. 더군다나 외딴 산지에서만 자라기 때문에 야생 채집만 가능하지요. 네팔은 지속가능한 수확에 깊은 관심을 가지고 있으며, 윈터그린 야생 채집 지역에서는 산지를 소유하고 함께 관리하는 산림공동체를 형성했습니다. 지역평의회가 하는 것과 유사하게 이 공동체는 어느 지역에서 누가 언제 윈터그린을 수확할 지를 결정합니다. 지역 사회의 이익을 위해서 말입니다. 종류 시설도 마을 주민들의 공동 소유입니다. 전략 소싱 팀의 이사인 팀 발렌티너는 이렇게 말합니다, “이 지역 단체들이 조직을 구성하는 방식과, 이익을 배분하는 방식은 정말 놀랍습니다. 저희 코임팩트 소싱 모델과 너무나도 유사하며, 이에 저는 이 지역과 함께 일할 수 있게 되어 영광으로 생각합니다. 우리는 이것이 윈터그린이 재배되는 네팔의 모든 지역에 퍼져나가기를 간절히 기대하고 있습니다”

## Fun Facts

### 흥미로운 사실

- 윈터그린 에센셜 오일은 물보다 밀도가 높아서 물에 떨어트리면 바닥으로 가라앉게 됩니다.
- 윈터그린은 생산에 엄청난 노동력을 필요로 하기 때문에 가장 적은 양이 생산되는 에센셜 오일 중 하나입니다.
- 네팔산 가울테리아 프라그티시마와 중국산 가울테리아 프로쿰벤스는 같은 효능과 화학조성물을 지니고 있지만, 서로 다른 종의 식물이기 때문에 색과 향은 완전히 다릅니다. 네팔산 가울테리아 프라그티시마의 경우, 분홍빛이 더 강하고, 더 달콤하며, 더 진한 자연의 향기를 지니고 있습니다.

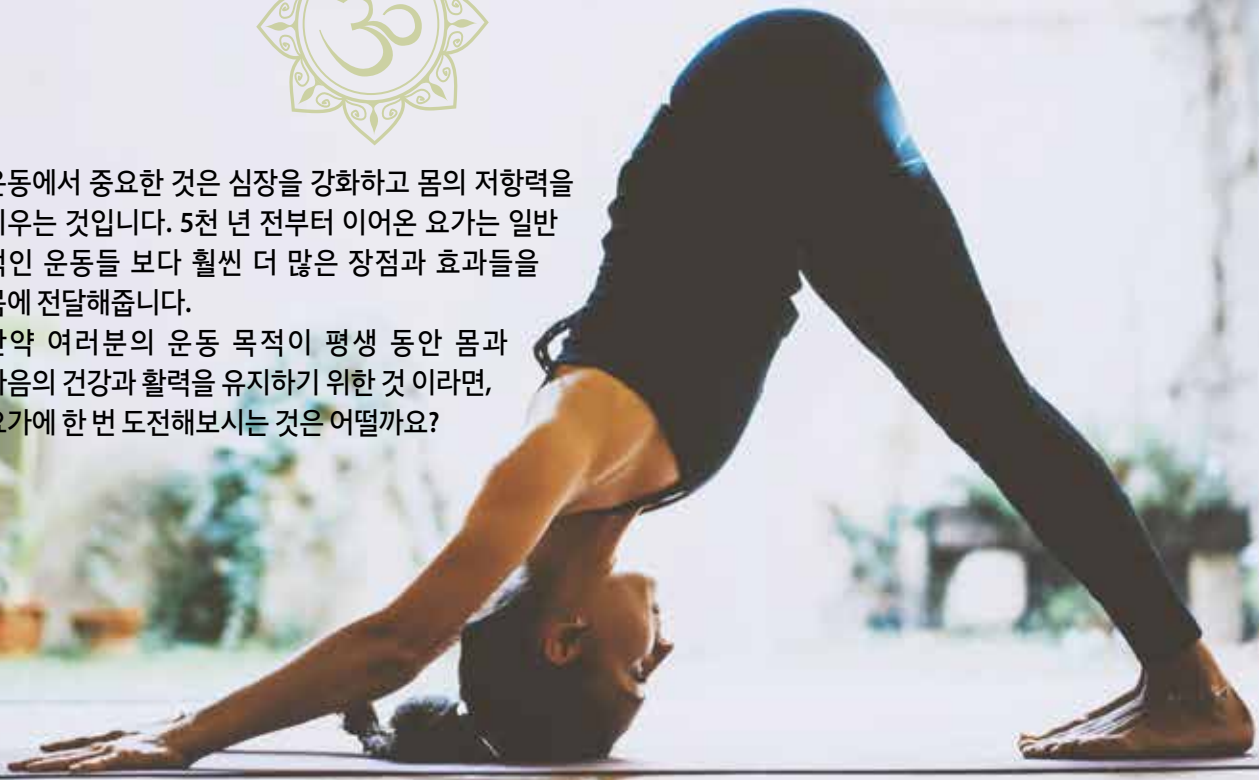
# Benefits of Yoga

요가가 주는 혜택



운동에서 중요한 것은 심장을 강화하고 몸의 저항력을 키우는 것입니다. 5천 년 전부터 이어온 요가는 일반적인 운동들 보다 훨씬 더 많은 장점과 효과들을 몸에 전달해줍니다.

만약 여러분의 운동 목적이 평생 동안 몸과 마음의 건강과 활력을 유지하기 위한 것이라면, 요가에 한번 도전해보시는 것은 어떨까요?



## The Body

우리의 몸

여러분의 평소 운동 습관에 아사나(요가 자세)와 프라나야마(호흡법)를 추가한다면 어떤 효과들이 있을 지에 대해 알아보도록 하겠습니다. 아마 메모해야 할 사항들이 굉장히 많을 거예요. 사람들이 운동을 해야겠다는 생각을 하면서도 정작 운동을 시작하지 못하거나, 중도에 운동을 포기하는 이유는, 운동이라는 신체활동 자체가 따로 시간을 들여야 하는 아주 힘든 일이기 때문이죠. 운동이 힘든 이유는 생리학적 반응(예를 들면 지연성 근육통(DOMS))이 동반되기 때문이거나, 우리가 살아가는 현대적 라이프스타일 자체가 장시간 계속 앉아서 생활해야 하기 때문에 우리 몸이 경직되고 굳어져 있기 때문입니다. 요가는 이러한 문제들을 해결하는데 아주 좋은 방법입니다.

한 연구에 따르면 요가는 운동 후 빠른 회복을 도와주며, 지연성 근육통의 강도를 줄여주고, 몸의 유연성을 강화하는 데 아주 효과적이라고 합니다. 장시간 앉아서 생활하는 성인의 경우 몇 가지 몸의 이상신호를 발견하곤 합니다. 많은 성인들이 유연성이 부족할 뿐만 아니라, 다양한 신체적 활동(특히, 엉덩이 근육을 사용해야 하는 스쿼트와 데드리프트)을 안전하게 수행하기 위한 유동성이 부족하며, 만성적인 허리 통증과 경부통(목 디스크)에 시달리고 있습니다. 요가는 여러분의 엉덩이 근육을 열어주어, 근육 뭉침이나 불편함 없이 걸음마를 배우는 아이처럼 차근차근 스쿼트를 할 수 있도록 도와줍니다. 체계적 연구 분석에 따르면, 요가는 척추 기능장애나 요통을 줄이는데 가장 효과적인 운동 중 하나라고 합니다. 하지만 요가와 함께 심장을 강화해 주는 운동, 예를 들어 달리기를 병행하는 것이 가장 좋습니다. 조용하게 요가를 하는 것과 러닝머신 위에서 몇 킬로미터를 뛰는 것은 분명 다른 형태의 운동입니다. 하지만 요가가 우리 몸에 가져다 주는 긍정적 생리학적 반응이 달리기를 할 때와 유사하다는 증거가 있습니다. 한 연구에 따르면, 요가는 심혈관 관련 질병, 신진대사장애 발생률을 낮춰주는 심혈관계 운동과 유사하게 효과적이며, 심장과 호흡기 건강을 향상하는데도 도움을 준다고 합니다. 이렇게 보니 아무리 좋은 운동을 계획했다고 하더라도, 요가를 제외하고서야 완벽한 운동 계획이라 볼 수 없겠죠. 꼭 요가를 해보시기 바랍니다.





## The Mind 마음

요가는 우리 신체에만 좋은 것이 아닙니다. 연구에 따르면 요가는 우리 마음에도 영향을 준다고 합니다. 규칙적으로 요가를 하는 경우, 뇌로 가는 혈류의 양이 많아져 실행기능과 기억력을 향상시키고, 노화로 인한 인지 저하를 예방하는 장점이 있다고 합니다. 최근에 발표된 연구에 따르면, 규칙적인 요가는 뇌 구조에 긍정적인 영향을 주며, 실제로 요가수행자들은 요가를 하지 않는 동년배의 사람들보다 대뇌피질이 더 두꺼운 것으로 나타났습니다. 과거 연구들은 대뇌피질 두께가 노화에 따른 인지적 기능, 실행 기능의 저하를 감소시켜주는 데에 관련이 있다고 밝혀 왔습니다. 이러한 요가의 효능 뒤에 숨은 메커니즘은 아주 간단합니다. 고도의 집중력을 발휘하는 것이 요가에서 가장 중요한 요소이며, 뇌는 일종의 근육으로 내가 사용하면 사용할수록 더 강력해지고, 회복력을 갖게 되는 것이라는 점이죠. 또 요가는 기분도 좋게 만들어 줍니다. 손을 들어 하늘을 찌르는 웃카타 라는 자세를 해보면, 사기가 증진되는 기분을 느끼실 수 있습니다. 연구자들은 8주만 요가를 규칙적으로 해도 자아인식과 불안한 심리 상태에 매우 극적인 긍정적 효과를 가져온다는 사실을 발견했습니다. 몸에만 마음에만 요가가 우리의 건강과 웰빙에 아주 좋은 운동이란 것은 확실해 보이지요?

# Essential Oils and Yoga

## 에센셜 오일과 요가

CPTG® 에센셜 오일과 함께 다양한 향을 즐기며 요가를 해보는 건 어떠신가요? 자연에서 온 천연 에센셜 오일을 활용해 건강과 웰빙을 위해 할 수 있는 가장 좋은 운동이 '요가'라는 사실이 과학적으로 밝혀졌습니다. 요가를 하기 위해 일부러 요가원이나 헬스장을 찾아 헤맬 필요는 없습니다. 에센셜 오일 요가를 하기 가장 좋은 장소는 바로 여러분 집의 거실입니다! 한 가지 더, 이제는 요가를 할 때 어떤 오일을 사용해야 궁합이 잘 맞는지 고민하고 DIY 하느라 시간을 허비하실 필요가 없습니다. 수많은 에센셜 오일 배합 테스트를 통해 도테라 요가 컬렉션이 탄생했기 때문입니다. 무언가에 집중하여 차분한 상태를 유지하고 싶을 때 도테라 얼라인에 함유된 에센셜 오일 향기의 힘을 빌려 내면의 평화를 찾고 목적 의식을 떠올려 보세요. 도테라 앵커 안정 블렌드는 여러분이 마음의 평화를 찾아 자신을 진정시킬 수 있도록 도와줄 수 있는 CPTG® 오일들, 예를 들어 파출리와 시더우드를 함유하고 있는데, 이 오일들은 심신을 안정시키는 데 도움을 주는 향으로 매우 유명합니다. 도테라 어센드의 경우, 기분을 끌어올려주는 것으로 알려진 테르펜 성분이 함유되어 있습니다. 어센드에는 자몽, 레몬 오일의 리모넨과 시베리안 퍼 오일의 초산 보르닐이 함유 되어 있는데, 이 성분들은 기분을 행복하게 만들 어주는 향을 선사하는 것으로 알려져 있습니다. 요가 컬렉션은 명상을 통해 마음 수련을 원하는 요가 초보자 그리고 숙련자, 모두를 위해 요가의 진수를 최대한으로 즐길 수 있는 근사한 향기를 선물합니다. 도테라 요가 컬렉션에서 가장 마음에 드는 오일을 디퓨징하거나 차크라 포인트에 몇 방울 떨어트려서, 신체적, 정신적, 영적 건강을 추구해 보세요.



### Tip. 차크라 포인트란?

인체의 에너지가 모이는 중심점. 가슴 중앙, 목 뒤, 미간, 정수리

dōTERRA

# Yoga Collection

## 도테라 요가 컬렉션

도테라 요가 에센셜 오일 컬렉션은 자신의 진정한 내면을 찾아가고자 하는 사람들을 위한 완벽한 에센셜 오일입니다. 여러분이 요가 컬렉션으로 집중(Centering), 안정(Grounding), 깨달음(Enlightenment)을 찾으시길 바랍니다. 나마스떼.

dōTERRA

## Align Centering Blend

### 얼라인 집중 블렌드

자기수용감, 신뢰감, 유연한 태도를 지니도록 도와주는 신선한 자연의 향. 조화감과 집중력이 필요할 때 활용하세요.

#### 전성분

- ◆ 베르가못
- ◆ 고수씨
- ◆ 마조람
- ◆ 페퍼민트
- ◆ 제라늄
- ◆ 바질
- ◆ 로즈
- ◆ 자스민
- ◆ 코코넛 오일

추천하는 요가 자세 : 전사자세III, 삼각자세, 빗장자세

dōTERRA

## Anchor Steadying Blend

### 앵커 안정 블렌드

안정감, 침착성, 용기를 불러일으키는 차분하고 풍부한 향. 나아가기 위해 흔들림 없는 마음을 다지고 싶을 때 활용하세요.

#### 전성분

- ◆ 라벤더
- ◆ 시더우드
- ◆ 프랑킨센스
- ◆ 시나몬 바크
- ◆ 샌달우드
- ◆ 블랙페퍼
- ◆ 파츨리
- ◆ 코코넛 오일

추천하는 요가 자세 : 앉은 명상자세, 좌상 비틀기 자세, 부 무드라 자세

dōTERRA

## Ascend Enlightening Blend

### 어센드 깨달음 블렌드

행복감, 용기, 맑은 정신을 불러일으키는 밝고 달콤한 향.

더 높은 목표를 이루고 싶을 때 활용하세요.

#### 전성분

- ◆ 레몬껍질
- ◆ 자몽껍질
- ◆ 시베리안 퍼
- ◆ 멜리사
- ◆ 오스만투스 꽃
- ◆ 코코넛 오일

추천하는 요가 자세 : 활 당기기 자세, 반달자세, 비튼 반달자세



# DIY DIFFUSER

## 생활 속 나만의 디퓨저 만들기

### NECKLACE 목걸이



점토나 테라코타로 자신만의 목걸이를 만들어 보세요. 비즈 구슬을 만들어 24~48시간 말린 후, 좋아하는 도테라 오일을 떨어뜨려 사용합니다.



### REED DIFFUSER 리드 디퓨저

빈 병이나 화병을 준비합니다. 병의 1/4을 도테라 코코넛 오일로 채운 후 좋아하는 에센셜 오일을 20-25방울 떨어뜨려주세요.

### LEATHER 가죽 장식



가죽 액세서리에 좋아하는 에센셜 오일을 2-3방울 떨어뜨려 하루 종일 기분 좋은 향을 즐겨보세요.



### WATER BEADS 워터 비즈

온라인이나 공예점에서 워터 비즈를 장만하세요. 용기 안에 비즈를 담고 물을 부어 24시간 정도 두면 비즈가 부풀어 팽창합니다. 남아있는 물기를 말린 후 좋아하는 에센셜 오일을 3-5방울 떨어뜨려주세요. (며칠마다 주기적으로 떨어뜨려 줍니다.)

### CLOTHESPIN 옷집게



빨래용 나무 옷집게에 좋아하는 에센셜 오일 5-10방울을 떨어뜨려 차량 통풍구에 꽂아두면 상쾌한 향기를 즐길 수 있습니다.

### WOODEN SKEWERS 나무 꼬챙이



쉽게 구할 수 있는 나무 꼬챙이를 에센셜 오일에 수시간 담궈둔 후, 정원, 베란다 또는 화분에 꽂아주세요. 벌레가 싫어하는 향인 페퍼민트, 아버비테, 로즈마리, 시더우드를 추천합니다.

### DRIED PLANTS 말린 식물



예쁘게 말린 꽃이나 나뭇잎을 용기에 담아 식물과 어울리는 도테라 에센셜 오일 몇 방울을 떨어뜨립니다.



컨벤션 참가자 대기줄



쇼케이스 오일 디스플레이



레커그니션 한국대표단



데이비드 스텔링(도테라 인터내셔널 창립자 및 CEO)



## 2018 도테라 글로벌 컨벤션 함께 그려나가는 꿈

도테라는 지난 9월 19일부터 22일까지 4일간 유타주 솔트레이크 시티에서 역대 최대 규모의 2018 글로벌 컨벤션 'Dream'을 개최했다. 이번 행사는 전세계 약 35,000여 명의 도테라 가족이 참석한 최대 규모로, 세계 1등 에센셜 오일 전문 기업의 면모를 그대로 증명해 보였다. 특히 글로벌 도테라의 10년 역사를 기념하는 동시에 도테라가 향하는 미래의 새로운 비전과 열정, 그리고 모두의 꿈(dream)으로 가득 채워진 어디에서도 볼 수 없었던 그야말로 '꿈을 향한 최고의 축제'였다.



코임팩트 소싱 디스플레이



아로마터치 체험장



코파이바 디스플레이

\* 상기 내용 중 소득, 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치가 아니며, 개인에 따라 다릅니다.



패트릭&앨리스 세비디(트리플 다이아몬드)



신제품

## 2018 도테라 글로벌 컨벤션 “Dream”

글로벌 도테라의 설립자이자 CEO인 데이비드 스텔링 회장은 ‘도테라의 시작은 현실 불가능한 꿈과 같았다. 물론 모두가 에센셜 오일의 힘과 효능을 알고 있었지만, 우리는 당시에 소수의 사람들만 사용하던 에센셜 오일을 대중들과 나눌 수 있기를 바랐다. 또 의미 있는 교육, 진정한 과학, 진실된 원칙을 지켜나가는 기업, 사람들이 자랑스러워 할 만한 회사를 설립하고 함께 이루어가고자 하는 꿈이 있었다.’ 며 도테라를 설립하게 된 배경을 설명하는 것으로 컨벤션의 첫장을 열었다. ‘더 많은 사람들이 한 마음, 한 뜻으로 함께할 때 꿈은 비로소 현실이 되고, 세상을 진정으로 바꿀 수 있는 것이다. 여러분의 꿈을 도테라와 함께 해주셔서 정말로 감사드린다.’ 고 전했다. 이어서 에밀리 라이트 창립이사 겸 영업 마케팅 총괄 부사장과 창립이사 겸 제품개발 & 과학자문위원회 책임자인 데이비드 K. 힐 박사가 신제품 15종의 출시 소식으로 컨벤션의 하이라이트를 장식했다. 이번 컨벤션에는 코리 창립이사 겸 재무총괄 부사장, 로버트 영창립이사 겸 제품 마케팅/브랜드 총괄 부사장, 그레고리 쿡 창립이사 겸 국제업무 총괄 부사장, 브랜드 마케팅 총괄 앤드류 오하레 CCO 등 도테라 최고 리더들이 한데 모여 도테라가 이루어낸 괄목할만한 성과와 확실한 미래 비전을 보여주는 무대가 펼쳐졌다.

데이비드 스텔링 회장은 ‘우리도 이토록 빠르게 성장하리라고는 감히 상상하지 못했다’며 지난 10년간 연평균 매출 성장률이 114%에 달하고, 프리미엄 이상 글로벌 리더 숫자가 매년 30% 이상 증가하는 놀라운 사업 성장세를 발표했다. 또한 지난 2018년 6월을 기점으로 인터내셔널 마켓에서 달성한 성과가 미국 내에서의 수익을 뛰어넘었다는 사실을 강조하며, 도테라의 에센셜 오일과 뉴트리션, 스킨케어, 라이프스타일 제품들이 미국뿐 아니라 전세계적으로 인정받고 있다는 사실을 증명함과 더불어 앞으로 세계 시장에서의 입지를 보다 공고히 다질 것이라는 비전을 다시 한번 확인했다. 나아가 지속적으로 펼쳐나가고 있는 코임팩트 소싱, 힐링핸즈의 새로운 사회공헌활동들, 특별한 헬스 클리닉, Prime Meridian 설립 등 놀라운 성과들을 강조하며 도테라가 세계적 영향력을 더욱 넓혀갈 것이라는 믿음을 공고히 했다.

## 꿈을 빛낸 갈라쇼

컨벤션 첫날 본 행사가 성공적으로 종료된 후, 새로운 직급달성을 축하하는 화려한 갈라쇼가 진행되었다. 특별한 축하 공연과 만찬을 즐기면서, 2017년 9월부터 2018년 9월까지 새로 직급을 달성한 모든 리더 회원들의 인증식과 퍼레이드, 임원진과의 개별 사진촬영이 이루어졌다. 화려하게 흥날리는 아름다운 꽃가루 아래, 악수와 포옹을 나누는 참석자 모두의 얼굴은 그 어느 때보다도 환하고 기쁨에 가득 차 있었다. 한국에서는

\* 상기 내용 중 소득, 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치가 아니며, 개인에 따라 다릅니다.

서훈 블루다이아몬드 멤버와 황근영 다이아몬드 멤버가 무대에 올라 더욱 의미있었다. 이번 갈라쇼 최종장을 장식한 것은 도테라 최고 직급인 트리플 다이아몬드, 패트릭&앨리스 세비디 부부의 영광스러운 무대였다. 그들은 도테라 모든 가족, 특히, 이 자리에 있기까지 함께 해온 파트너들에게 깊은 감사를 표하고, 도테라 가족 모두가 각자의 꿈을 이룰 수 있을 거라 믿는다고 소감을 전했다. 인증식 성료 후 즐거운 댄스 파티가 이어진 갈라쇼장에는 신나는 음악과 웃음 소리로 가득한 축제의 시간이 무르익었다.

## 역대 가장 큰 꿈의 쇼케이스

2018 글로벌 컨벤션 Dream에서는 사상 최대 규모의 참여형 쇼케이스가 마련되어 모든 참가자들의 눈길을 사로잡았다. 아마존 코파iba 나무가 식물 크기로 설치되어 레진을 추출하는 과정을 그대로 보여주는 디스플레이는 사람들의 이목을 끌기에 충분했다. 최대 규모의 행사장 곳곳에 특별한 신제품, 최고 품질의 에센셜 오일, 누구나 사랑하는 디플루, 온가드, 슬림&새시, 세레니티, 요가 컬렉션, 베이비 라인을 비롯하여, 독특한 건강기능식품 등 다양한 제품이 브랜드별로 개별 부스에 고급스럽게 디스플레이 되었다. 각 부스에서 참가들이 직접 제품을 사용하고 전문적이고 상세한 설명을 들을 수 있었을 뿐 아니라, 아로마터치를 경험하고 배울 수 있는 공간, 아이들의 놀이 공간, 체험 공간, 그리고 안락한 휴식 공간까지 마련하여 모든 이들이 최대한 편안하게 다양한 경험을 해볼 수 있도록 배려한 고객 중심 쇼케이스가 인상적이었다.

## 꿈만 같은 놀라운 신제품

이번 글로벌 컨벤션에서는 코파iba 소프트젤, 온가드 마우스 워시, 뷰티풀 바디 미스트, 밸런스 데오드란트, 매그놀리아 터치, 그린 만다린, 강황, 핑크 페퍼, 예로우 팜, 어린이를 위한 키즈 컬렉션 6종 등 총 15종의 특별한 신제품들이 출시되었다. 도테라 프로텍티브 블렌드 온가드 오일이 함유된 온가드 마우스 워시는 이때까지 볼 수 없었던 최고의 품질과 효과를 선사하는 신개념 구강청결 제품이다. 평온한 향기의 밸런스 오일이 함유된 내추럴 데오드란트, 아름다운 비유티풀 터치의 향기와 촉촉한 보습감을 선사하는 뷰티풀 하이드레이팅 바디 미스트는 많은 여성 참석자들의 환호를 받았다. 또한, 프랑킨센스와 더불어 가장 사랑받고 있는 오일중 하나인 코파iba 에센셜 오일이 함유된 건강기능식품 코파iba 소프트젤의 출시 소식은 컨벤션의 분위기를 더욱 뜨겁게 고조시켰다. 특히 매력적인 컨벤션 키트는 3일간의 컨벤션이 종료되기 전 45,000세트 전량 완판되는 놀라운 기록을 달성하였다.



휴잭맨 좌담회



초대손님 휴잭맨



컨벤션 휴식공간



에밀리 라이트(창립이사 겸 영업마케팅 총괄)



홀 아레나 참석객

### 아주 특별한 손님, 꿈꾸는 명배우 휴잭맨

이번 글로벌 컨벤션 Dream에서는 아주 특별한 초대 손님이 등장했다. 진정성있는 이미지와 명연기로 유명한 영화배우 '휴 잭맨'이 레미제라블 주제곡을 부르며 어둠 속에서 등장한 강렬한 무대 는 홀 아레나의 모든 사람들을 열광케 했다. 그는 높은 인기로 이전부터 수많은 브랜드의 이벤트 참석을 권유 받아왔으나, 초대손님으로 응한 것은 도테라 2018 글로벌 컨벤션이 처음이라며 초대에 대한 감사의 마음과 참석을 결심하게 된 계기를 설명했다. 평소 공정무역에 대한 지대한 관심과 애정을 갖고 있던 그는 이와 관련된 활동들을 지속적으로 펼쳐 왔으며, 그의 가치관이 도테라의 코임팩트 소싱이 추구하는 미션 및 철학과 같은 뜻을 공유한다고 전했다. 겸손하고 진정성있는 눈빛의 명배우 휴잭맨은 시종일관 진심이 느껴지는 진솔한 답변으로 본인의 철학을 공유하고 도테라에 대한 응원과 축하의 마음을 담아 열정적인 공연을 선보였다. 홀 아레나에 모인 3만여명의 컨벤션 참가자들은 모두 한마음으로 큰 박수와 환호를 보내며 그와 함께 한 시간을 기뻐했다.

### 세계 모든 사람들과 이뤄나가는 꿈, 코임팩트 소싱

이번 컨벤션에서는 세계 각 지역 코임팩트 소싱 담당자들이 참석해 코임팩트 소싱을 통한 도테라의 가치 및 철학 실현과 그 성과에 대해 설명하는 의미있는 시간이 마련되었다. 코임팩트 소싱은 도테라가 최고 품질의 에센셜 오일을 생산하기 위한 차별적 원료 수급 방법인 동시에 세계 각지 공동체에게 삶의 질을 개선할 수 있는 기회를 제공하고자 펼쳐온 윤리적 소싱 전략으로, 이번 컨벤션에서는 코임팩트 소싱을 통해서 도테라가 이제까지 40개국 이상에 96,095개의 지속가능한 일자리를 창출하고 455,549명의 삶에 꿈과 희망을 전할 수 있었음을 축하했다. 그 중 도테라의 인기 에센셜 오일 프랑킨센스의 원산지인 소말리아는 코임팩트 소싱을 통해 36,837명의 지역민들에게 안정적인 수입을 제공하였으며, 211,438명의 사람들의 삶이 개선되었다고 전했다. 데이비드 스틸링 회장은 이러한 성과를 축하하며, 앞으로도 소비자에게 더

높은 품질의 에센셜 오일을 제공하고, 원료 생산에 기여하는 전세계 재배업자, 수확업자, 증류업자들의 삶에 긍정적인 변화를 주기 위해 투자와 노력을 아끼지 않겠다고 강조했다.

### 세계 1등 품질, 그 이상을 향한 꿈

도테라는 2017년 글로벌 시장 조사 전문 기관 베리피아마켓(Verifymarkets)의 리서치 결과 에센셜 오일과 아로마테라피 분야에서 세계 1등 기업으로 입증된 것에 안주하지 않고 더 높은 곳을 향한 도약을 꿈꾸고 있다. 이를 위해 도테라는 전세계 모든 이들에게 보다 뛰어나고 안전하며 검증된 품질의 CPTG 에센셜 오일을 제공할 수 있도록 세계적인 메디컬 에센셜 오일 전문 연구기관 APRC와 파트너십을 맺고 지속적인 테스트 검증 절차를 통해 도테라 오일에 대한 풍부한 데이터베이스를 구축함과 동시에 최고 품질의 에센셜 오일을 위한 연구에 매진하고 있다. 이번 컨벤션에는 APRC를 비롯한 다양한 병원, 연구기관 등 유수의 외부 협력기관 파트너들이 초대되어 도테라 오일의 최고 품질에 대해 직접 설명하는 의미있는 자리가 마련되었다. 나아가 반려동물들을 위한 자문위원회 발족을 발표함으로써 에센셜 오일의 활용 영역을 더욱 넓혔다. 특히 주목되는 것은, 헬스케어에 대한 통합된 접근을 제시하고, 더 많은 사람들에게 저비용의 헬스케어 혜택을 제공하기 위한 미션인 '헬스 클리닉 Prime Meridian'을 설립하고 이를 전역으로 확대하는 놀라운 프로젝트를 실현하고 있다는 것이다. 그리고 마침내, 프라임 메리디언 1호가 바로 플레전트 글로브 본사에 개원된 것이 발표되어 뜨거운 환호를 받았다. 이외에도 앞으로 유튜브, 인스타그램 등 다양한 SNS 채널을 적극적으로 활용해 더 많은 사람들에게 에센셜 오일의 놀라운 이점을 활발히 전하고 공유하고자 하는 뜻을 전했다. 이러한 다양하고 끊임없는 도전으로 도테라가 보다 많은 사람들이 각자의 다양한 꿈과 희망을 실현해 나갈 수 있도록 새로운 여정을 계속하고 있음을 보여준 이번 컨벤션 'Dream'은 2019년, 도테라와 함께 꿈을 펼치고, 그 꿈을 이룰 수 있기를 기원하는 모두를 위한, 모두의 축제의 장이었다.

\* 상기 내용 중 소득, 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치가 아니며, 개인에 따라 다릅니다.

# Dream

dōTERRA KOREA | 2019  
CONVENTION

2019.4.16(화) - 2019.4.17(수)  
The-K 호텔 그랜드볼룸, 서울

4월, 도테라 코리아 컨벤션에서  
당신의 꿈을 완성하세요

## 성공하는 것보다 더 중요한 것은 무너지지 않는 것

### SHARING KEYWORD

한번의 성공이 아닌 지속되는 성공



### 나와 도테라의 첫 만남

2013년 3월 평소 잘 알고 지내던 저의 스폰서 이현자 멤버를 통해 레몬 에센셜 오일을 만나면서 도테라와의 인연이 시작되었습니다. 처음에는 에센셜 오일이 무엇인지, 향기 나는 오일을 어떻게 사용하라는 것인지 이해하기 어려웠습니다. 아내도 처음에는 반대가 심해서 과연 사업을 해야할 지 고민이 많았지요. 하지만 아로마에 대해 깊이 알아보고 전문가에게 상담을 해보니 아로마산업이 앞으로 다가올 미래의 중요한 산업이라는 것과 그 무궁무진한 잠재력을 알게 되었고 비전을 보게 되면서 사업을 시작하게 되었습니다. 공부할수록 오일의 매력에 깊이 빠져들었고, 오일의 향기가 우리의 삶 속에 꼭 필요하다는 것을 느꼈습니다. 에센셜 오일 향으로 가족의 건강도 챙기고, 경제적으로 근심 걱정 없는 자유로움도 얻고, 아름다운 향기로 스트레스로부터 벗어날 수 있으니 행복으로 가는 길이 여기에 있다는 것을 확신하게 되었습니다. 먹을 수도 있는 에센셜 오일은 정말 귀하고 특별하다는 것, 인공적으로 만든 것이 아닌 천연 식물의 에센셜 오일이야말로 앞으로 다가오는 장수시대에 가장 확실한 대안이 될 수 있다고 확신합니다.

### 늘 함께하는 제품은

저희 부부는 아침에 일어나면서부터 잠들 때까지 늘 도테라 제품과 함께 생활하고 있습니다. 아내가 첫 아이를 가진 이후 몸이 많이 약해져서 항상 약으로 하루를 시작하던 힘든 시기에 도테라를 만났는데 아내가 오일 향기로 많이 편안해 했어요. 그 이후로는 아침을 꼭 밸런스, 시더우드, 아로마터치로 시작합니다. 요즘은 감정 오일을 사용하는데 부부 사이가 더욱 돈독해지더군요. 사업에는 거의 모든 제품을 사용하고 있지만, 특별히 권유 드리고 싶은 오일은 페퍼민트입니다. 도테라 사업의 핵심이 쉐어링(나눔)인 만큼 다른 분들도 늘 페퍼민트를 몸에 지니고 다니면서 누구에게든 도테라 오일 향기를 나누어, 언젠가는 대한민국 곳곳에 도테라 오일 향기가 가득했으면 하는 바람이에요.



정하봉&이은경 블루다이아몬드

### 여가 시간에는

저희 부부는 결혼 후 지금까지 늘 함께 일한 것 같아요. 예전에는 함께 수영, 볼링, 배드민턴 등 운동을 즐겼고 늘 함께 강습을 받았습니다. 함께하는 여행도 좋아했습니다. 그런데 요즘에는 도테라를 나누는 데에 최대한 집중하다 보니 즐길 시간이 좀처럼 생기지 않네요. 제 파트너들의 성공에 목말라 있어서 그런 듯합니다. (웃음)

### 스트레스를 이겨내는 나만의 방법

솔직히 말하자면 조금 부끄럽지만 저는 아무 생각 없이 잠을 한없이, 폭 자면서 스트레스를 풀니다. 여유가 있을 때에는 바다에 가서 넓은 수평선을 바라보면서 소리를 외치는 것이 저만의 스트레스 해소 방법이지요. 아내는 조용히 책을 읽는 것이 평소 스트레스를 해소하는 방법입니다.

### 10년 후 나의 모습

당연히 10년 후에도 도테라의 위대한 사업을 하고 있겠죠. 많은 나라들을 여행 다니면서 휴식도 취하고 도테라의 아로마 비즈니스도 힘차게 외치고 있을 겁니다. 매우 열악한 환경에서 신념과 사명을 가지고 묵묵히 자신의 길을 개척하시는 많은 분들을 돕는 멤버 케어 활동을 하고 싶은 개인적인 목표도 있습니다. 건강한 연륜이 묻어나는 제 손엔 여전히 페퍼민트 오일병이 들려있을 거구요!

### 도테라에 응원 메시지

유지되는 성공, 지속되는 성공, 계속되는 성공!  
도테라 화이팅! 드림라인 화이팅! 정하봉 화이팅!



# 나만의 SNS 활용 Tip



dōTERRA  
Share

#SNS마니아 #오일파는여자  
유은미(다이아몬드 멤버)

인스타그램 ID: @eunmi5145

## 인스타그램을 시작한 계기



저는 오래 전부터 SNS를 즐겨한 편입니다. 하루에 약 8,000명이 방문하는 가족 홈페이지도 운영하고, 싸이월드 미니홈피, 카카오토토리, 페이스북, 인스타그램 전부 해왔죠. 저는 사업적인 목적보다는 제가 살아온 기록을 남기고 되돌아 보며 더 발전해 나가려는 목적으로 SNS를 활용해 왔지만, 요즘에는 비즈니스를 하고 있기 때문에 SNS를 통해 자연스럽게 제가 도테라를 하고 있다는 사실을 알립니다. 인스타그램은 요즘의 대세 SNS라 당연히 시작하게 되었고, 사진과 내용을 업로드하는 방법이 아주 간편해서 적극적으로 활용하고 있어요.

## 인스타그램 활용 노하우

저는 늘 도테라와 함께하는 제 일상 사진을 주로 올립니다. 본사 아로마터치 교육, DIY 세미나, 병원 등 외부 아로마테라피 교육 활동, 컨벤션 사진, 파트너들과 함께하는 활동 등 다양하죠. 제가 올리는 사진들은 도테라를 사랑하는 사람이란 인식을 자리잡게 해서 주변 사람들이나 팔로워들이 에센셜 오일 아로마테라피에 관심을 가졌을 때, 저를 가장 먼저 떠올릴 수 있게 하는 잠재 효과가 있다고 봅니다. 매 게시글에는 #도테라 #오일파는여자 라는 고정 해시태그와 함께 사진 내용에 어울리는 해시태그를 덧붙여요. 해시태그를 잘 사용해서 그런지 전혀 모르는 분들이 제 인스타그램을 구경할 때도 있고, 교류를 신청하기도 합니다. 외국의 도테라 회원들과도 연결되고요! 인스타그램은 직접적으로는 모르는 사람들, 외국 사람들과도 쉽게 소통할 수 있다는 점이 다른 SNS와의 차별적인 것 같습니다. 또, 그날그날 한 활동들을 사진과 함께 단어 몇 개로 간단히 기록하는 것뿐이지만 스스로의 발전에 굉장히 큰 도움이 됩니다.

## 나만의 사업 포인트!

클래스 아웃라인과 LRP 시스템 적극 활용하기! LRP는 오일 한 병만 사도 된다는 것, 구매 금액의 일부를 포인트로 적립받는 놀라운 혜택, 원할 때 언제든지 해지할 수 있다는 사실을 잘 안내해 부담을 줄이는 것이 바로 핵심입니다.



#DIY부터차근차근 #테라의향기  
신지영(프리미어 멤버)

인스타그램 ID: @susulovejy

## 인스타그램을 시작한 계기



2014년 겨울쯤 지인으로부터 앞으로의 SNS 대세는 인스타그램이란 말을 듣고 그 날 바로 가입을 했죠. 제대로 활용하기 시작한 것은 2016년 주변 사람들이 인스타그램을 활발히 하는 것을 보기 시작하면서 부터입니다. 하루하루 저의 일상을 일기처럼 한 장, 한 장 올린 시간들이 모여 지금 현재의 모습이 되었답니다.

## 인스타그램 활용 노하우

'자신만의 감성'과 '꾸준함'입니다. 인스타그램에 제품 사진을 집중적으로 올리는 분도 계시지만, 저는 도테라를 만난 후부터 현재까지 제가 자주 사용하고 있다는 사실, 그리고 다른 사람들에게 알려주고 싶은 제품들이 무엇인지 제 일상 속에 녹여서 업로드합니다. 집에서, 카페에서, 여행지에서 도테라와 함께하는 이야기를 저만의 감성을 담아 사진을 예쁘게 찍어 올립니다. 꾸준하게요. 많은 분들이 자연스럽게 감성적인 모습으로 업로드한 사진을 보고 공감해 주시고, 친근하게 소통해 오십니다. 그렇게 팔로워들이 계속 늘게 되었죠. 하루는 제 인스타그램을 보고 온 가족이 함께 좋은 시간을 보내고 싶다고 DIY 클래스 문의를 해오신 분이 계셔서 클래스를 오픈한 적도 있고, 감성오일로 만든 향수 사진을 보고 소심한 성격을 향기로 보완해보고 싶다고 문의해오신 분도 계셨어요. 제품 추천이나 구매 문의를 꼭지로 주시는 분들도 늘었습니다.

## 나만의 사업 포인트!

'일단 내가 좋아하고 잘하는 것으로 부터 시작하자!' 손으로 직접 만드는 것을 좋아해 오일로 DIY를 하다가 프리마켓, 엑스포 등의 행사참여로 이어져 도테라 오일 한방울의 강력한 힘을 전파하고 소비자도 사업자도 만날 수 있게 되었습니다. 나의 몸부터 사람이 있는 곳으로 옮겨 놓으면 좋아하는 것부터 차근차근 시작해서 내 몸을 움직여 꾸준히 나아가시면 좋은 인연도, 대운도 따라올 거예요!



※ 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치가 아니며, 개인에 따라 다릅니다. 본 제품은 의학적 진단, 치료, 또는 질병을 예방하기 위한 의약품이 아닙니다.

# FIVE STEPS TO BEING MORE PRODUCTIVE

## 보다 생산적으로 사는 5 가지 방법

2019년 새해가 밝았습니다. 여러분들도 새해를 위한 새로운 목표와 연간 계획을 세우셨을텐데요. 캘리포니아 도미니크 대학교의 심리학 교수인 게일 매튜스에 따르면, 새해가 시작된 지 1주일이지났을 때 25퍼센트의 사람들이 새해 다짐 지키기를 포기하고, 6개월이 지나면 60퍼센트의 사람들이 포기한다고 합니다. 왜 우리는 작심삼일에서 벗어나지 못하고 목표를 포기하게 되는 걸까요? 무엇이 우리의 목표 달성을 방해하는 걸까요?

“나무를 심기에 가장 최적의 시기는 20년 전이었다. 두 번째로 가장 좋은 순간은 바로 지금이다.” -중국 속담 중.

우리는 순간적인 만족감에 일희일비하는 세상에서 살고 있습니다. 인터넷 검색을 하는데 1초라도 넘어가면 인터넷 속도가 느리다고 불평하는 게 지금의 현실이지요. 만약 현재 우리가 다이얼 전화 시절로 돌아간다고 상상해보세요. 목표를 달성하기까지는 당연히 시간이 걸리는데, 우리에게 주어진 시간은 그리 많지 않습니다. 어떻게 한 걸음 뒤로 물러나 조급함을 줄일 수 있을까요? 우리가 목표를 달성하도록 도와줄 수 있는 것에는 무엇이 있을까요? 어떻게 해야 목표 달성을 방해하는 요소들을 극복해낼 수 있을까요?

### 전자기기 전원 끄기 (TURN IT OFF)

핸드폰, 이메일, SNS는 올바르게 사용하면 정말 유용하고 유용한 도구가 될 수 있습니다. 하지만 이것들이 우리가 목표를 달성하지 못하도록 방해하는 주요인도 될 수 있습니다. 많은 사람들은 쉬는 시간이 생길 때마다 그 시간을 소셜미디어에 접속하고 인터넷 정보를 검색하기 위해 모두 허비합니다. SNS 알림은 모두 끄고, 핸드폰을 내려놓고, 좋아하는 에센셜 오일을 꺼내 보세요. 에센셜 오일은 여러분에게 가장 집중력이 필요한 순간, 다른 방해요인들을 최소화하도록 도와줍니다.



### 푹~ 잘 자기! (SLEEP, SLEEP, SLEEP)



간혹 “잠은 죽어서 실컷 잘 수 있어” 라고 말하는 사람들이 있는데요, 정말로 그렇게 활동하다가 그 바람이 생각한 것보다 일찍 이루어질 수 있습니다. 18~64세 성인들의 수면 권장시간은 7~9시간입니다. 충분한 수면을 취하지 못하면 여러분의 생산성은 급격하게 떨어지게 됩니다. 그럴 때 라벤더 오일을 디퓨징 해보세요. 또 주전자에 물을 올려 따뜻한 허브티(라벤더, 베르가못, 캐모마일, 레몬그라스)를 마시거나, 발이나 베개에 오일을 몇 방울 떨어뜨려 보세요. 수면은 여러분의 몸이 회복하기 위해 꼭 필요한 중요한 시간입니다. 건강한 수면 습관을 만들면 수면의 질이 올라가고, 더 생산적인 하루를 보낼 수 있습니다!

### 명상하기 (MEDITATE)



명상을 하면 하루의 긴장을 풀고 집중력을 키우면서 목표를 달성할 수 있습니다. 하루에 몇 분만 시간을 내어 숨 쉬는 행위에 집중해보세요. 조용한 방을 찾아, 좋아하는 에센셜 오일로 방에 향기를 가득 채우세요. 연구에 따르면, 매일 명상을 하는 사람들은 스트레스를 현저히 낮게 받는 것으로 드러났습니다. 매일 명상을 하면 뇌가 훈련되어 중요한 일에 집중할 수 있게 되고, 달성하고자 하는 목표에 좀 더 다가갈 수 있도록 도와줍니다. 숨쉬기 운동에 단 2분만 투자해보세요. 숨이 나가고 들어가는 과정에만 온전히 집중합니다. 그 후, 업무를 시작하면 놀랍도록 향상된 집중력을 느낄 수 있을 겁니다.

2분간 숨쉬는 것에 완전히 집중해야 합니다. 눈을 감고 숨을 들이쉬고 내쉬는 데 온 신경을 기울인 후, 가장 달성하고 싶은 것을 떠올리며 할 일을 시작합니다.

## EsseNtiAl Oils & BleNds FoR INcReAsed Focus 집중력이 필요할 때 도움을 주는 에센셜 오일&블렌드

Basil  
Frankincense  
Grapefruit  
Peppermint

Rosemary  
Spearmint  
InTune®  
dōTERRA Align

dōTERRA Anchor  
dōTERRA Balance®  
dōTERRA Motivate®  
dōTERRA Peace®

## 자신의 목표를 적기 (WRITE IT DOWN)



마음 속에 이루고 싶은 목표가 있으신가요? 마음 속으로만 생각하지 말고 글로 한 번 적어보세요! 매튜스 박사(심리학 교수, 캘리포니아 도미니크 대학)는 자신의 꿈을 적는 경우, 자신의 꿈을 이룰 가능성이 42% 이상 높아진다고 합니다. 단순히 자신의 목표만이 아니라 목표를 달성하기 위한 구체적인 계획을 적는 사람들은 더욱 더 꿈을 이룰 확률이 높아진다고 합니다. 변화와 자기계발에 뜻이 있으시다면, 그 꿈을 적어보고, 계속해서 되새겨보며 잘 진행되어가는지 확인해 보세요!

## 건강한 몸 만들기 (INCREASE YOUR FITNESS)

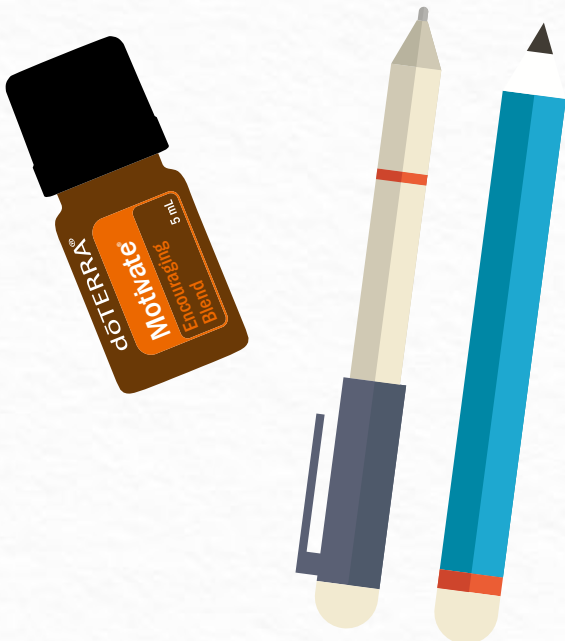


운동을 하면 몸에서 엔돌핀이 형성됩니다. 엔돌핀은 여러분의 기분을 행복하게 만들어주며, 행복한 사람들은 보통 자신의 목표를 포기하지 않습니다. 실제로 운동은 에너지 수준과 뇌의 세로토닌을 증가시켜 정신을 건강하게 만들어 줍니다. 도테라 모티베이트®와 함께 운동을 시작해 보세요! 한 번 운동을 시작하면 계속해서 운동을 이어나갈 수 있을 겁니다. 근육 운동을 하지 않는데도 갑자기 근육이 더 커지거나 강해질 수 있을까요? 당연히 아니겠죠. 우리 삶도 똑같습니다. 만약 우리가 계속 노력하지 않는다면 우리는 성장할 수 없습니다. 올해는 조금 다르게 살아보면 어떨까요? 자기계발을 위해선 노력이 필요합니다. 마치 강이

흐르는 것처럼, 우리 삶도 때로는 빠르게 때로는 느리게 흘러가지만 결코 멈추어서는 안됩니다. 물이 흐르지 않으면 고여서 썩고 맙니다. 사소하거나 간단한 운동이라도 좋으니 우선 시작해보면 어떨까요? 조그만 노력이 모여 여러분이 목표를 이룰 수 있도록 도와줄 것입니다.

“자신의 꿈을 쫓지 않으면 절대 꿈을 이룰 수 없다. 질문하지 않으면 대답을 얻을 수 없다. 계속해서 한 발 한 발 앞으로 나아가지 않으면, 계속 똑같은 자리에 있을 수밖에 없다.” - 노라 로버츠(뉴욕 타임즈 베스트셀러 작가)

긴장을 풀고, 목표를 달성하고, 집중할 수 있게 도와주는 또다른 아이디어가 떠올랐다면 바로 실행해보세요. 여러분이 원했던 변화를 스스로 이루어 보시기 바랍니다. 도테라 에센셜 오일은 여러분의 변화와 늘 함께할 것입니다. 집, 직장, 어느 공간이든 여러분이 있는 바로 그 장소에서 변화는 시작됩니다.



# INDOOR CLEANING WITH ESSENTIAL OILS:

에센셜 오일을 활용해 보다 자연적이고 안전하게 청소해 보세요!  
여러분의 집을 상쾌하게 바꾸어 드립니다.

## 카펫 탈취제

준비물

- 베이킹 소다 1컵
- 레몬 에센셜 오일 25방울

활용방법

1. 준비물을 용기에 넣어 잘 섞어주세요.
2. 뚜껑있는 유리병에 옮긴 후 8시간 기다립니다.
3. 퀴퀴한 카펫 위에 뿌려준 후, 하룻밤 기다리세요.
4. 청소기로 제거해줍니다.

## 욕조 청소 젤

준비물

- 식초 1컵
- 천연 주방세제 1/2컵
- 레몬 에센셜 오일 10방울

활용방법

1. 플라스틱 공병에 준비물을 모두 넣은 후 잘 흔들어줍니다.
2. 원하는 위치에 젤을 짰 후, 솔로 문질러주고 2시간 대기합니다.
3. 물로 씻어내 주세요.

## 가스레인지 세정제

준비물

- 천연 주방세제 1/4컵
- 베이킹소다 1컵
- 시트러스 블리스 에센셜 오일 15방울

활용방법

1. 모든 준비물을 작은 유리병에 넣은 후 1시간 기다립니다.
2. 스펀지에 묻혀 가스레인지를 닦아준 후 잠시 그대로 두세요.
3. 젖은 천이나 행주로 닦아냅니다.

## 다목적 항균 미스트

준비물

- 물 2컵
- 식초 1과 1/2 컵
- 천연 주방세제 1티스푼
- 레몬 에센셜 오일 10방울
- 멜라루카 에센셜 오일 5방울
- 온가드 에센셜 오일 10방울

활용방법

1. 스프레이 병에 준비물을 모두 넣은 후 잘 흔들어줍니다.
2. 원하는 곳에 뿌려줍니다.

## 변기 청소 스크럽제

준비물

- 물 1/2 컵
- 베이킹소다 1/2 컵
- 과산화수소 1/4 컵
- 천연 주방세제 1/4 컵
- 유칼립투스 에센셜 오일 15방울

활용방법

1. 스프레이 병에 준비물을 모두 넣은 후 잘 흔들어줍니다.
2. 변기에 뿌려준 후 2시간 대기합니다.
3. 솔로 문질러 준 후 물을 내려주세요.

## 거울/창문 세정제

준비물

- 물 2컵
- 식초 1/3컵
- 소독용 알코올 1/3컵
- 스피어민트 에센셜 오일 10방울

활용방법

1. 스프레이 병에 준비물을 모두 넣은 후 잘 흔들어줍니다.
2. 페이퍼 타월에 묻혀 닦아주면 얼룩 없이 청소하실 수 있습니다.



# SIBERIAN FIR

## 시베리안 퍼

- 원산지: 러시아
- 향: 자연의 향, 숲 향, 나무 향, 신선한 향
- 추출 방법: 증기 증류법
- 추출 부위: 잎, 잔가지

시베리안 퍼(학명: *Abies sibirica*)는 침엽수과의 큰 상록수를 말합니다. 시베리안 퍼 나무들은 주로 러시아, 핀란드, 북아메리카에 분포합니다. 시베리안 퍼 에센셜 오일은 옅은 노란 색을 띠며, 소나무의 신선하고 상쾌한 향을 지니고 있습니다.

### How to Use 사용법:

#### ◆ 방향(Aromatically)

- 시베리안 퍼 1방울, 오렌지 2방울, 시나몬 바크 1방울을 함께 디퓨징하면 겨울에 잘 어울리는 향으로 즐길 수 있습니다.
- 손바닥에 1~2방울 떨어뜨린 후, 손바닥에 코를 가까이 하고 깊게 들이마십니다.

#### ◆ 섭취(Internally)

- 1~2방울을 차에 넣어 음용하세요. 신선한 향이 마음을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

#### ◆ 도포(Topically)

- 1~2방울을 화장품에 섞어 목 뒤나 발바닥에 발라주세요. 불안한 기분을 안정시키고 균형감을 되찾는데 도움을 주는 편안한 향기를 느낄 수 있습니다.
- 근육이나 관절에 바르거나, 코코넛 오일과 섞어 아로마 터치에 활용하세요.



# Cleaning the Air

## in Your Home 실내 공기를 정화하는 노하우

최근 미세먼지로 대기 오염이 심각한 사회 문제로 떠오르면서 많은 사람들이 실내에서 생활하는 것이 더 안전하다고 생각하게 되었습니다. 실제로 대다수의 사람들은 평균적으로 하루 90% 이상의 시간을 실내에서 보냅니다. 그런데 실내공기오염도 무시할 수 없는 수준이라는 사실, 아셨나요? 세계보건기구(WHO)에 따르면 전 세계 18억명의 어린이 중 약 60만명이 일반 대기오염과 가정에서의 난방, 취사 연료로 인한 실내 공기오염으로 인해 사망한다고 합니다.

충격적인 사실이죠. 하지만 너무 겁먹지 마세요. 작은 변화로 여러분의 집안 공기를 바꿔줄 방법이 있습니다.

### 생명에 치명적인 오염물질(Three Deadly Pollutants)

여러분 생명에 치명적인 세 가지 오염 물질인 일산화탄소, 간접 흡연, 라돈은 가족들의 건강에 나쁜 영향을 끼칠 수 있습니다.

일산화탄소는 측정기를 집에 설치하여 예방할 수도 있겠지만, 간접 흡연은 아주 적은 양이라도 우리 인체에 안전하지 않습니다. 가족 중에 흡연자가 있다면 바깥에 나가서 담배를 피울 수 있도록 해야 합니다.

또 하나, 여러분의 집이 소리 없는 살인자가 될 수 있다는 걸 기억하세요. 라돈은 화강암 등 자연에서 주로 발생하는 방사능물질로, 비흡연자 사망의 주요 원인인 동시에 폐암을 유발하는 요소 중 두 번째 주된 원인입니다. 라돈은 무향이며 눈에 보이지도 않지만 단독주택 중 지하와 1층처럼 지면과 바로 인접해 거주하는 생활자들이 노출되는 경우가 많습니다.

### 식물 활용하기(Using the Green Approach)

아래의 다섯 가지 식물들은 여러분의 집을 자연 정화하는데 도움을 줄 수 있습니다. 공기의 해로운 성분들을 제거한다고 NASA에서 공식적으로 인증한 식물들입니다!

1. 스파티필름 - 실내 공기 질을 60퍼센트 가량 개선하는 식물입니다. 샤워 커튼과 화장실 타일에 곰팡이가 피지 않도록 도와주면서 알콜과 아세톤에서 나오는 증기를 흡수해 줍니다.

2. 유칼립투스 - 유칼립투스 잎에는 탄닌산이 많이 들어 있어, 기도를 건강하게 만들어 줍니다. 이 식물의 향기를 맡으면, 신선한 공기를 들이쉬는 것 같은 기분이 듭니다. 도테라 유칼립투스 오일이 바로 이 100% 천연 유칼립투스 잎으로 만들어졌으며, 유칼립투스 오일은 신선한 공기를 마시는 기분이 들도록 하는 향으로 여러분의 기분을 안정 시켜 줍니다.

3. 서양담쟁이덩굴 - 동물을 키우는 분들과, 직장에서 일하시는 분들에게 매우 추천하는 식물입니다. 공기 중에 떠돌아다니는 불쾌한 냄새와 벤젠, 사무실 설비에서 발생하여 우리의 집중을 흐트러 놓는 화학물질을 깨끗하게 청소해줍니다.

4. 보스턴 고사리 - 피부가 쉽게 건조해지는 분들에게 좋습니다. 이 식물은 천연 가습기 역할을 하는데요, 특히 겨울철에 건조한 공기에 수분을 공급합니다. 또한 세정제에 많이 들어가 있는 포름알데히드의 사용 흔적을 제거하는 놀라운 힘을 가졌죠. 심지어 값도 저렴합니다!

5. 스파이더 플랜트 - 이름이 꽤 재미있죠? 우리 말로는 거미풀이라고 하는데요, 효능은 어마어마합니다. 스파이더 플랜트는 단 이를 만에 여러분 집안에 존재하는 90퍼센트의 독소를 제거합니다. 피부알레르기를 유발하는 먼지, 곰팡이를 잡아주고, 포름알데히드와 일산화탄소를 흡수하는 능력이 있습니다. 우리는 아주 많은 시간을 집, 사무실, 건물 안에서 보냅니다. 식물 1-2개를 키우는 간편한 방법으로도 공기의 질이 한층 더 올라갈 수 있습니다.



## 청정한 실내 환경을 만들기 위한 또 다른 Tip (Other Easy Ways to Clean Your Air)

아주 간단하면서도 집안의 공기 오염을 정화할 수 있는 방법을 알려드립니다!

### ① 미세먼지가 없는 날에는 자주 환기를 시켜주세요!

주방에서 요리를 할 때, 특히 굽거나 튀기는 조리방식을 쓰는 요리를 할 때에는 과량의 미세먼지가 발생할 수 있기 때문에 꼭 환기를 시켜주어야 합니다. 오랜 시간 난방을 할 경우에는 더욱 자주 환기를 시켜주어야 합니다. 가구, 벽지, 카펫, 바닥 등 화학 제품이나 접착제 때문에 나오는 휘발성 가스, 화장품, 향수, 드라이 클리닝한 옷, 약취 제거용 방향제, 옷장 내 투입하는 화학제품 등이 모두 공기를 오염시킬 수 있기 때문에 적절한 환기는 필수입니다.

### ② 올바른 세정제를 쓰세요.

도테라 온가드 세정제와 같은 자연친화 세정제를 사용하거나, 에센셜 오일을 활용해 여러분만의 세정제를 만들어서 집 안에 돌아다니는 몸 안 좋은 성분들을 줄여 보세요.

### ③ 진공 청소기를 자주 돌려 주세요.

흔히 집 안에 잘 쌓이는 먼지와 진드기는 해로운 박테리아를 동반하며, 쿨리한 냄새를 풍겨 환경에 좋지 않습니다. 진공 청소기를 자주 돌려서 먼지와 진드기를 잡아주세요.

### ④ 최소한 3달 마다 공기 정화 장치 필터를 교체해주세요.

필터 교체로 집 먼지 진드기와 박테리아를 없앨 수 있으며, 특히 강아지나 고양이를 기르는 집에서는 잊지 말고 필수적으로 해주어야 합니다. 집안에 습기가 너무 많을 때는 곰팡이가 피지 않도록 욕실과 창문을 자주 열어 환기해주세요. 물론 미세먼지 농도가 낮을 때 말입니다!

### ⑤ 에센셜 오일과 디퓨저를 활용해보세요.

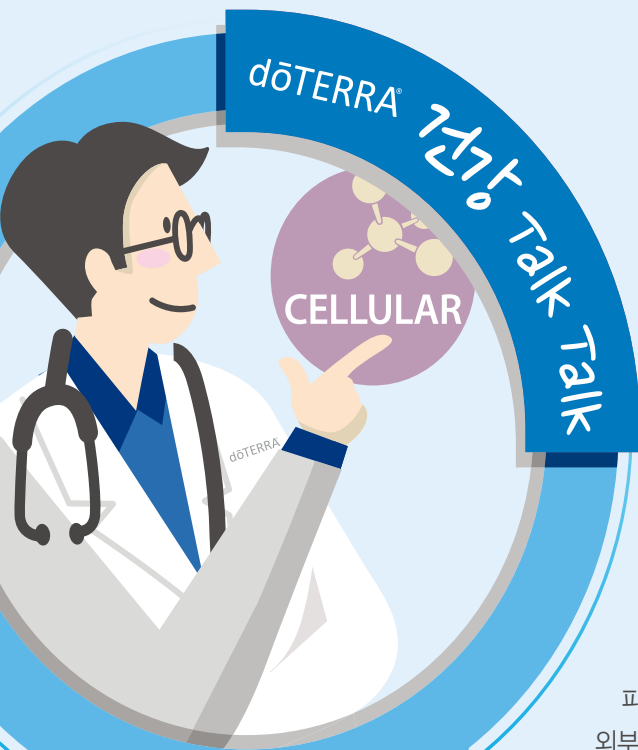
클리어리파이, 이지에는 미세먼지가 심한 계절에 사용하기에 더욱 적합한 향의 블렌드 오일입니다. 클리어리파이는 신선함을 주는 상큼하고 깨끗한 향, 이지에는 쿨링감을 주는 시원하고 편안한 향입니다. 퓨리파이, 온가드®, 레몬, 라임, 멜라루카(티트리) 같은 에센셜 오일들도 사용하기 좋습니다.

추천합니다!



유칼립투스    클리어리파이    이지에는





## dōTERRA® 가 전하는 건강 Talk Talk

# 면역력과 세포 건강

### 우리 몸의 건강 지킴이 '면역력'

독감이 유행해도 어떤 사람은 감염되지 않는데 어떤 사람은 쉽게 독감에 걸려 몇날 며칠을 크게 고생하기도 합니다. 똑같이 밤을 새거나, 미세먼지에 노출되어도 누구는 바로 피부 트러블이 일어나고 누구는 여전히 깨끗한 피부를 유지합니다. 어째서일까요? 이 모든 것이 외부 환경 요인에 의해 신체 내부 환경이 손상되는 것을 방지해주는 내 몸의 힘, 바로 '면역력'의 차이입니다.

면역은 태어날 때부터 지니고 있는 '선천면역'과 후천적 생활 습관에 의해 얻어지는 '획득면역'으로 구분됩니다. 선천적인 면역체계로는 바이러스의 침입을 차단하는 피부 점액조직, 위산, 혈액에 존재하는 보체(단백질의 일종) 등이 있습니다. 세포로는 식균작용을 담당하는 대식세포, 다형핵백혈구, 감염세포를 죽일 수 있는 K세포 등이 있는데 대부분의 감염은 우리의 선천면역에 의해 방어됩니다. 하지만 선천면역은 타고나는 면역력이기 때문에 그 능력을 변화시킬 수는 없습니다. 그래서 우리가 흔히 면역력을 강화시켜야 한다고 말하는 것은 획득면역, 즉 후천면역을 뜻합니다. 후천면역은 처음 침입한 바이러스를 기억하고 있다가 그 바이러스가 다시 침입할 때 특이적으로 반응하여 이를 효과적으로 제거하는 작용을 하여 선천면역을 보강하는 역할을 합니다.

#### 프랑킨센스



프랑킨센스 나무에서 추출한 수지

#### 섬머 세이보리



짜릿한 자극과 풍미가 있어 감칠맛을 주는 요리용 허브

#### 니아울리



유칼립투스과 비슷한 상큼하고 시원한 향으로 맑은 느낌을 주는 식물

#### 타임



유럽의 중남부와 북아프리카가 원산지인 우리나라에서는 '백리향'으로 불리움

### Q1.

#### 체온이 1도 떨어지면 면역력도 떨어진다?

우리 몸의 정상 시 체온은 36.5도입니다. 이를 기준으로 체온이 1도 낮아지면 백혈구 활동이 둔화되면서 면역력이 30% 정도 떨어집니다. 일교차가 심한 환절기, 평균 기온이 낮은 겨울에는 옷을 따뜻하게 입으시고 체온이 떨어지지 않게 하는 것이 중요합니다. 적당한 운동을 통해서 체온을 올리는 것도 좋은 방법입니다.

### Q2.

#### 장 건강이 면역력으로 이어진다?

우리 신체에서 장이라는 기관은 체내에 필요한 영양과 수분을 흡수하고, 유해물질을 배출해주는 중요한 역할을 합니다. 이러한 장이 면역 세포의 70% 이상을 다루고 있다는 사실, 알고 계셨나요? 이 때문에 장이 건강해야 면역력도 강해질 수 있습니다. 식이섬유가 풍부한 음식을 꾸준히 챙겨드시고, 장에 무리를 주는 자극적인 음식 섭취를 되도록 삼가해 주세요. 프로바이오틱스 식품을 섭취하는 것도 장 건강을 위한 좋은 방법입니다.

<출처 : 보건복지부>

※ 건강 정보는 제품정보와 관련 없는 내용입니다.



## 면역력과 면역 세포

면역력의 핵심은 생체에 침입한 병원균이나 독소에 저항하여 이겨내는 힘을 가진 세포, 바로 '면역 세포'에 있습니다. 우리 몸 속 면역력은 세포와 다양한 신체 기능이 관여하고 있는데 현재까지 매크로파지 등의 면역 세포가 발견되었습니다. 매크로파지는 대식(大食) 세포라고도 불리는데, 혈액과 전신의 조직에 분포하여 몸 안으로 침입해 온 세균 등을 직접 공격해 물리치기 때문입니다. 이 밖에 잘 알려진 면역 세포로는 골수에서 만들어진 림프구가 가슴샘을 통과하면서 변형된 T세포, 골수에서 만들어지는 림프구인 B 세포 등이 있습니다.

## 면역력이 약해지는 이유?

면역력 약화는 면역세포(백혈구, 림프 구, 대식세포 등)의 기능이 저하되거나 공격을 받을 때 생기게 됩니다. 면역력이 약해지는 원인은 일반적으로 스트레스, 과로, 수면부족, 과음, 과도한 운동, 잘못된 식습관, 전자파나 환경호르몬에 대한 지속적 노출 등 다양합니다. 과로, 스트레스, 불규칙한 생활로 교감신경의 활동이 활발해지는 경우에는 과립백혈구가 과다 분비되어 염증 발생이 촉진되며, 이로 인해 혈류장애가 생기게 되어 면역 세포에 영양이나 산소가 전달되지 않아 질병에 걸리기 쉬워집니다.

## 세포 건강의 중요성

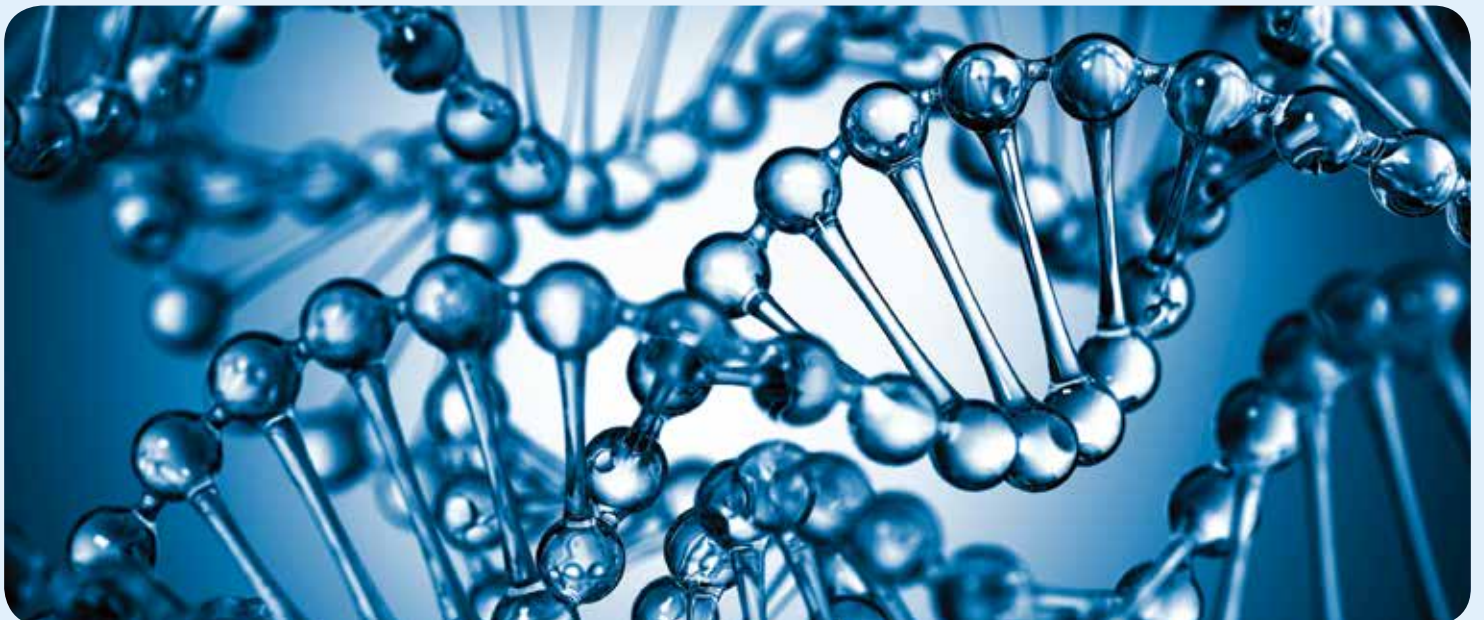
매크로파지, T세포, B세포와 같은 면역 세포부터 시작해 신체의 모든 세포의 건강 상태는 면역력, 뇌 사고기능, 피부 건강, 혈액순환, 단순한 운동

능력에까지도 영향을 미칩니다. 그러나 나이가 들어감에 따라 이러한 세포 기능은 점차 저하됩니다. 여기에 영양 결핍, 음주, 흡연, 운동 부족, 스트레스, 자외선, 미세먼지, 화학제품 등과 환경오염물질에 노출되거나 기타 좋지 않은 생활 습관이 더해지면 이 과정은 보다 빠르게 진행됩니다. 세포 기능이 손상되면 유해한 외부 환경으로부터 신체를 보호하는 힘이 약해지고, 정상적인 성장 과정과 재생 과정이 제대로 작동하지 않아 건강한 신체를 유지하는 데에 매우 부정적인 영향을 미칩니다.

## 세포 건강과 면역력을 강화하는 방법

세포 기능의 저하를 늦추고, 세포를 건강하게 보호함으로써 면역력을 강화하기 위해서는 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 가장 중요합니다. 일상 생활 속에서 지나친 음주와 흡연, 과도한 스트레스, 환경오염물질, 화학제품, 과식, 인스턴트 음식을 되도록 피하고, 적당한 운동과 균형 잡힌 식단, 충분한 수분섭취, 체온 유지, 스트레스 해소, 규칙적인 수면 습관 등을 갖는 것이 중요합니다. 부족한 영양 성분은 건강기능식품을 통해 보충하는 것도 방법입니다. 목욕, 명상, 편안한 수면 등을 통해 충분한 휴식을 취하는 것도 필요합니다. 또한 일상 속에서 노출되기 쉬운 미세먼지와 자외선, 방사선을 차단하는 것도 절대 놓치지 말아야 한다는 사실, 잊지 마세요.

(\* 출처: 두산백과)



※ 건강상태, 체중감량, 피부 변화 등과 관련된 내용은 일반적이거나 평균적인 수치 아니며, 개인에 따라 다릅니다. 본 제품은 의학적 진단, 치료, 또는 질병을 예방하기 위한 의약품이 아닙니다.

# LIFESTYLE CHANGE RECIPE

## 만두

### POT STICKERS



#### 재료

진저에센셜 오일 1방울, 시라차소스 1티스푼, 다진 돼지고기 400g, 다진 양배추 1컵, 표고버섯 85g, 다진마늘 2개, 파 2개, 해선장 1큰술, 참기름 2티스푼, 후추 1/4티스푼, 만두피(5cm) 36장, 식용유 2큰술

#### Tip

소스 Tip  
간장마늘 소스나 칠리소스와 함께 드시면 더욱 맛있어요!

#### 조리순서

- 1 그릇에 다진 돼지고기, 양배추, 표고버섯, 다진 마늘, 파, 해선장, 진저 에센셜 오일, 참기름, 후추를 모두 넣고 잘 섞어 만두소를 만듭니다.
- 2 만두피를 잘 편 후 만두소 1 큰 술을 넣어 줍니다.
- 3 만두피 가장자리에 물을 살짝 묻힌 후 만두피를 반 접어 반달 모양을 만든 뒤 만두피의 가장자리를 꼭꼭 눌러 붙입니다.
- 4 달궈진 후라이팬에 식용유를 두르고 미리 준비한 만두를 넣고 노릇해질 때까지(2~3분 정도) 뒤집어가며 굽습니다.



## 스프링롤

### SPRING ROLLS



#### 재료

라임 에센셜 오일 5방울, 잘게 썬 양배추 1/3통, 콩나물 반컵, 표고버섯 85g, 쌀국수면 1컵, 파 3개, 다진 당근 1/4컵, 간장 1큰술, 스프링롤 페이퍼, 뜨거운 물

#### 소스 재료

라임 에센셜 오일 1방울, 간장 1/4컵, 땅콩버터 1/4컵, 시라차 소스 1큰술, 꿀 1큰술, 다진 땅콩 반컵

#### 조리순서

- 1 큰 그릇에 물과 스프링롤 페이퍼를 제외한 모든 재료를 넣어 잘 섞어 줍니다.
- 2 스프링롤 페이퍼를 뜨거운 물에 15초 동안 담구었다 꺼냅니다.
- 3 섞어둔 재료를 2큰 술 정도 스프링롤 페이퍼에 넣고 돌돌 말아줍니다.
- 4 다진 땅콩을 제외한 모든 소스 재료를 섞어 작은 그릇에 담아 줍니다.
- 5 섞어진 소스 위해 다진 땅콩을 뿌려줍니다.
- 6 스프링롤과 소스를 적당한 접시에 담아 세팅합니다.



THEOKBOKKI

떡볶이

재료

블랙페퍼 에센셜 오일 3방울(기호에 따라 양 조절), 떡볶이 떡 250g, 멸치/다시마 육수 2컵, 고추장 2큰술, 고추가루 1.5큰술, 설탕 1큰술, 올리고당 1큰술(물엿으로 대체 가능), 카레가루 1큰술,



조리순서

- ① 멸치 다시마 육수에 고추장, 고추가루, 설탕, 올리고당, 카레가루, 블랙페퍼를 넣은 후 골고루 잘 섞어서 센불에 끓여줍니다.
  - ② 끓고 있는 소스에 떡을 넣은 후 떡이 익을 때 까지 중불에 끓여줍니다.
  - ③ 떡이 익으면 완성~!
- ※ 국물 떡볶이를 원하시면, 오래 끓여 졸이지 않아도 됩니다.



YAKBAB

약밥

재료

찹쌀 2000g, 대추 320g, 밤 320g, 잣 20g

약식 양념

시나몬 에센셜 오일 3방울, 참기름 56 mL, 간장 90g, 소금, 흑설탕 400g, 꿀 90g (당도는 취향에 맞게 조절)



조리순서

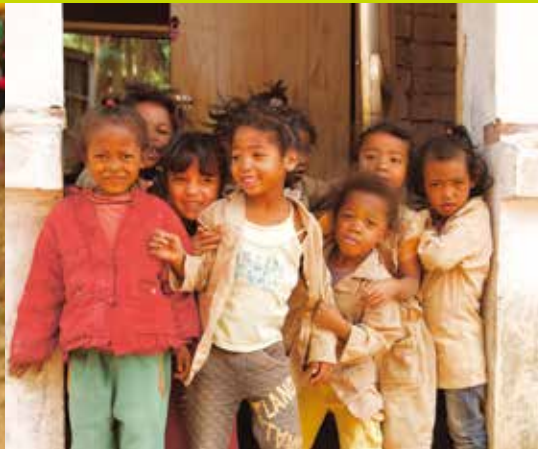
- ① 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 만나절 정도 불립니다.
- ② 불린 찹쌀을 건져 압력솥에 찹니다. 손질한 밤도 함께 넣습니다.
- Tip: 센불에서 10분정도 조리후 중약불에서 5분정도 뜸을 들입니다. 압력이 다 빠질 때까지 뚜껑을 열지 않고 기다리면 잔열로 더욱 쫄득한 약식을 만들 수 있습니다.
- ③ 대추는 씨를 빼고 채를 치거나 먹기 좋은 크기로 작게 다칩니다.
- ④ 완성된 찹쌀밥에 대추와 잣, 약식 양념을 모두 넣고 잘 섞습니다.



# Empower

Empowering you to make a real difference.

진정한 차이를 이끌어 낼 수 있는 당신의 힘



## 도테라 힐링핸즈 재단이 새로운 모습으로 단장했습니다!

도테라 힐링핸즈 재단을 위한 새로운 로고와 웹사이트를 선보입니다. 이 새로운 웹사이트는 우리의 웰니스 애드버킷(회원)이 전 세계의 사람들과 지역 사회에 긍정적인 변화를 가져올 수 있는 프로젝트에 참여할 수 있도록 여러 자료와 도구를 제공하고, 그들에게 힘을 실어주고자 준비되었습니다. 도테라 힐링핸즈 재단의 이사, 앤 와이레포는 이번 웹사이트 개편에 대해 다음과 같이 소감을 밝혔습니다. “이 새로운 웹사이트를 통해 저희 웰니스 애드버킷(회원)들은 더 많은 정보를 접할 수 있게 되고, 어떻게 변화를 가져올 지에 대한 생각을 주고받을 수 있게 됩니다. 이러한 방식으로 서로를 지지하고

힘을 실어줄 수 있는 기회를 갖게 되어 너무나도 기쁩니다. 우리의 웰니스 애드버킷들은, 모든 것을 ‘더 좋게 만드는’ 힘을 지녔습니다. 그들은 모두가 더 좋은 삶, 더 좋은 가족, 더 좋은 지역 사회, 그리고 더 좋은 세상을 만드는데 열정과 독창성을 지니고 있습니다. 그런 변화를 만들어 나가는 웰니스 애드버킷 프로젝트를 지원하고 도움을 제공할 수 있게 되어 기쁨을 감출 길이 없습니다.” 도테라 힐링핸즈 재단은 2010년도에 설립된 후 2012년, 미국에서 비영리 기관 501(c)(3)\*으로 인정을 받았습니다. 모든 예산의 운용은 도테라 인터내셔널, LLC에서 책임을 지고 있으며, 기부금 전액은 자원 및 봉사 활동에 사용됩니다.

\* 501(c)(3): 미국의 비영리 단체 중 종교, 자선, 과학, 문학, 교육의 목적으로만 조직되고 운영되는 단체.

힐링핸즈의 새로운 모습이 궁금하신가요? 관심 있는 사회 공헌 프로그램을 시작하는 방법을 확인하고 싶으신가요?  
[doterrahealinghands.org](http://doterrahealinghands.org) 를 방문해 보세요!

※ 영어로 제공되는 사이트 임을 양해 부탁드립니다.

# ing Change



도테라가 성장해 나갈수록 그에 발맞춰 우리가 기부할 기회도 늘어나고 있습니다. 도테라 힐링핸즈재단은 다른 이들과 나누고 베풀고자 하는 의지와 바람을 지닌 웰니스 애드버킷(회원)들을 지원하는 데 최선을 다하고 있습니다. 전 세계의 웰니스 애드버킷과 함께, 또한 다른 이들을 돕고자 하는 그들의 뜨거운 마음과 열정적인 헌신과 함께, 우리 모두가 이 세상에 어떤 변화들을 만들어갈지 매우 기대됩니다.

- 마크 울퍼트(Mark Wolfert),  
창립이사, 법률자문

  
dōTERRA  
healing hands  
FOUNDATION™



# Clary Sage

클래리 세이지

클래리 세이지를 사용해 온 역사적 내력을 보자면 고대 시대로 거슬러 올라 갑니다. 클래리 세이지는 로마어로 클라루스(claurus)라 불리는데, 이는 “깨끗함”, “맑음”을 의미 합니다. 당시 눈을 세척하는 데에 사용되었기 때문이지요. 독일인들은 이 섬세한 꽃을 와인 에 첨가했고, 그 밖에도 스프, 오믈렛, 젤리에 사용해왔습니다. 에센셜 오일로서의 클래리 세이지는 차분한 향과 더불어 피부에 발랐을 때의 효과적인 것으로 잘 알려져 있습니다. 클래리 세이지의 주 성분은 아세트산 리날릴인데, 이 화합물은 클래리 세이지를 가장 강력한 진정, 이완 효과를 지닌 에센셜 오일로 알려지도록 만들어 주었습니다.

- 향: 나무 향, 허브 향, 침엽수 향
- 원산지: 프랑스
- 추출방법: 증기 증류법
- 추출 부위: 꽃

## Ways to Use 사용법:

### ◆ 방향(Aromatically)

- 3-4 방울을 디퓨징 해주면 안정감 있는 향으로 편안한 수면을 위한 환경을 조성해줍니다.
- 따뜻한 물로 샤워하거나 사우나를 할 때 욕실 벽면에 몇 방울 떨어뜨려주세요. 강력한 아로마테라피 경험을 즐기실 수 있습니다.

### ◆ 섭취(Internally)

- 물이나 차에 1-2방울 떨어뜨려 음용하세요.

### ◆ 도포(Topically)

- 스트레스 해소를 위해 목욕할 때 욕조물에 몇 방울 떨어뜨려주세요.
- 부드러운 아로마 터치를 위해 복부에 3-5방울 문질러주세요.  
(여성의 월경 주기에 사용하면 더욱 좋습니다)
- 샴푸나 헤어컨디셔너에 3-4방울 섞어 사용하시면 더 건강한 모발과 두피를 관리하는 데 도움을 줍니다.

## Fun Fact

### 흥미로운 사실:

클래리 세이지는 말린 라벤더 잎, 길초, 사사프라스 잎, 여성이 사랑하는 남성의 단추처럼, 간직하면 사랑이 이루어지는 사랑의 묘약으로 사용되었다고 합니다.



본 제품은 의학적 진단, 치료, 또는 질병을 예방하기 위한 의약품이 아닙니다.

# bring your **SASSY** back

당신의 근사한 모습을 되찾으세요



단백질, 비타민, 18가지 아미노산이 최적의 비율로 배합되어 달콤한 한 컵에! 프로테라 셰이크는 영양 섭취의 불균형이 쉬운 현대인에게 더욱 적합한 체중조절식품입니다.

슬림앤새시 소프트젤 2019년 중 출시예정



# SLIM, SASSY & STRONG DO ANYWHERE EXERCISE ROUTINE

## 슬림, 새시 & 어디서나 효과적인 운동 방법

효과적인 운동을 하기 위해 모든 운동 기구를 갖춘 헬스 클럽을 방문할 필요가 없습니다.

가장 효과만점인 운동은, 여러 근육 부위를 조화롭게 사용하여 실생활의 동작을 수행하는 것입니다. 어떠한 도구도 필요 없이 평평한 바닥만 있으면 가능합니다.

모든 동작은 코어 근육에서 시작됩니다.

코어 근육이란 골반과 척추를 지지하는 근육을 말합니다. 아이의 장난감을 줍기 위해 몸을 숙이거나 무거운 상자를 들어올리는 것과 같이 일상적인 활동에서도 이 근육들은 필수적인 역할을 합니다. 운동기구에 앉아만 있다고 날씬하고 멋지고 튼튼한 복근과 하체를 만들 수는 없습니다. 추운 겨울, 대부분의 시간을 실내에서 보내고 계신 여러분들에게는 집이 헬스 클럽이고 거실 바닥이 운동기구가 되어줄 겁니다.



## EXERCISE PLAN TO A STRONG LOWER BODY 튼튼한 하체를 위한 운동

각 동작을 30초간 쉬지 않고 높은 강도로 하시기를 바랍니다. 세트별로 한 동작을 마무리한 후 그 다음 동작으로 넘어가세요. 모든 운동을 1세트씩 마친 후 30초 동안 휴식을 취하고(휴식 시간을 더 길게 가지셔도 됩니다) 같은 운동을 2회 더 반복하세요. 이 동작들이 익숙해지면 난이도를 높여보세요. 아령이나 모래주머니를 사용하셔도 됩니다. 전신 운동 프로그램의 일부로 일주일에 2회 정도 실시하세요.



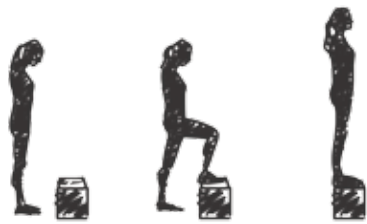
### 1. SQUAT JUMPS - 스쿼트 점프

#### 대퇴사두근, 대둔근, 슬굴곡근 강화 운동

발을 어깨너비 정도로 벌리고 서서, 손은 머리 뒤에 얹은 상태로 엉덩이를 내려 앉습니다. 허리는 바른 자세를 유지하며, 팔은 움직이지 않도록 주의하세요. 가능한 만큼 엉덩이를 아래로 내려주세요.

(기억하세요! 의자에 앉듯이 내려오면서, 무릎이 발끝보다 앞으로 나오지 않도록 합니다. 내려온 다음, 다리에 힘을 주고 점프를 해 최대한 높이 뛰어오르세요. 그리고 내려올 때는 스쿼트를 한 자세로 내려오세요. 반복합니다.)





## 2. STEP UP - 스텝 업

### 대퇴사둔근과 허벅지 강화 운동

올라설 수 있는 박스나 벤치를 준비해 주세요. 한 발을 벤치에 올리고 뒤꿈치에 힘을 주면서 다른쪽 발을 벤치에 올립니다. 먼저 올린 발과 허리, 무릎을 수평으로 유지하시고, 다른 발은 따라서 벤치에 올립니다. 내려올 때는 두 번째 발을 먼저 내리고, 원래 서있던 자세로 돌아옵니다. 이제 반대 발을 먼저 올리고 계속해서 반복합니다.



## 3. LATERAL LUNGE - 측면 런지

### 대퇴사둔근, 슬굴곡근, 내전근 강화 운동

발을 어깨 너비에 맞춰 선 후 손은 허리에 얹으세요. 무게중심은 중앙에 둔 채로 오른발을 오른쪽으로 크게 한 발 내딛습니다. 엉덩이를 서서히 내리면서 둔근(엉덩이 근육)에 집중합니다. 허리는 수평을 유지합니다. 오른쪽 다리의 힘으로 몸을 올리고, 원래 기본 자세로 돌아옵니다. 양쪽 다리를 번갈아 가며 하셔도 되고, 혹은 따로 하셔도 됩니다.



## 4. GLUTE BRIDGE - 브릿지

### 복부, 둔근, 슬굴곡근 강화 운동

바닥에 수평으로 눕습니다. 양 팔은 쭉 펴서 허리 옆에 내려둡니다. 무릎을 굽히고, 발은 어깨 너비에 맞게 벌려 자세를 유지하고, 발꿈치에 힘을 주어 엉덩이를 들어올립니다. 허리는 수평으로 유지해야 합니다. 잠시 그 자세를 유지하고 숨을 들이마시며 골반을 바닥에 내립니다.

몸이 불편하신 분들은 운동을 시작하기 전, 전문의에게 상담을 받으시길 바랍니다.

# YOUR SLIM, SASSY, & STRONG BODY NUTRITION PLAN

## 날씬하고 멋지고 튼튼한 몸매를 위한, 영양만점 식단!

식단 조절 없이 몸매 관리는 불가능하다는 말이 있죠. 날씬하고 건강한 몸매의 출발점은 식단에 있습니다. 몸의 지방을 없애는 동시에 근육을 키운다는 것은, 영양이 풍부한 음식을 섭취해야 가능한 일입니다. 미량/대량영양소를 적절히 섭취할 수 있고 동시에 에너지 수준을 유지하면서 포만감을 느낄 수 있는 음식으로 식단을 바꿔보세요.

### BREAKFAST



#### 아침 식사

시나몬 에센셜 오일을 살짝 뿌려 익힌 오토(귀리) 1컵  
삶은 계란 1개, 중간 크기 바나나 1개

### SNACK



#### 간식

프로테라 셰이크를 물이나 우유에 탄 후,  
스마트앤새시 오일 2방울을 추가합니다.

### LUNCH



#### 점심 식사

샐러드(푸른채소 2컵, 일반 채소 1 컵을 섞어 드세요)  
구운 닭 가슴살 110g

### SNACK



#### 간식

프로테라 셰이크를 우유 또는 두유에 타,  
스마트앤새시 오일 2방울을 추가합니다.

### DINNER



#### 저녁 식사

현미밥 1컵, 채소볶음 110g  
연어구이 110g

### DESSERT



#### 디저트

플레인 그릭 요거트 1컵, 베리 1컵  
아몬드 한 줌



## WELLNESS ADVOCATE STORY 웰니스 애드버킷 스토리



마이클 캐드윅은 작년 한 해 동안 미국에서 프로 수영 선수로 전국 선수권 수영 대회를 준비해 왔다. 이 대회를 준비하기 위해 대학을 다니며 철저한 스케줄 하에서 훈련에 매진했고 꾸준한 노력 끝에, 마이클은 미국 국가대표 팀의 선수로 선발되어 범미 수영대회에 진출할 수 있었다.



연 령: 23

고 향: 노스캐롤라이나주 샬럿

현 주: 캘리포니아주 샌디에이고

### Favorite dōTERRA products 좋아하는 도테라 제품은?



레몬그라스 윈터그린 코파이바 더글라스 퍼 트라이즈

### 프로 수영 선수를 꿈꾸는 사람들에게 해주고 싶은 조언이 있다면?

프로 선수가 되고 싶은 사람들에게 가장 해주고 싶은 조언은 수영은 멀리 보고 전념하는 게 중요하단 것입니다. 사실 수영이 편해질 때까지는 몇 년이 걸려요. 보통 물에 대한 감을 익히고 자신만의 스트로크(동작)을 찾는 데 2년 정도는 걸립니다. 어떤 스포츠나 마찬가지로, 코치의 도움을 받고 그 전반적인 과정을 잘 따르는 것이 중요하죠.

### 도테라를 어떻게 알게 되었나요?

맨 처음에는 제 여동생 베다니를 통해서 알게 되었어요. 베다니가 저의 더 나은 생활을 위해 오일을 사용해 보라며 계속 권하더라고요. 하지만, 제가 정말로 도테라 제품을 신뢰하게 된 계기는 NCAA 챔피언십 이후 몸의 컨디션이 안 좋아 힘들어했을 때 찾아왔어요. 동생이 도테라 온가드® 에센셜 오일을 계속 발라주면서 몇 시간마다 에센셜 오일을 혼합해 주었는데, 그 때부터 지금까지 그 오일들이 제게 필수적인 역할을 하고 있습니다.

### 가장 좋아하는 도테라 제품은 무엇인가요?

제가 가장 좋아하는 도테라 제품은 레몬그라스, 윈터그린, 코파이바, 더글라스 퍼 오일입니다. 이 오일들을 섞어 매일 밤 불편을 느끼는 부위에 바르면 운동 때문에 부은 관절이나 근육에 큰 도움을 받습니다. 그리고 계절이 바뀔 때마다 고생을 하는 편인데, 그런 환절기에는 트라이즈를 꼬박꼬박 챙겨 먹습니다.

### 자신이 어떻게 알려졌으면 하나요? 혹은 자신이 이룬 가장 큰 업적은 무엇인가요?

꿈을 절대 포기하기 않는 사람, 그리고 자신의 믿음이 흔들리지 않는 사람으로 알려졌으면 합니다. 제가 이룬 것들 중 가장 큰 일은 국가 대표 팀에 들어가게 된 거예요. 오랫동안 꿈꿔왔던 일이지만 그전까지는 멀게만 보였거든요. 제 커리어가 시작하게 된 시발점이기도 해서 평생 소중하게 생각하려고 합니다. 이제부터는 제 커리어의 가장 큰 업적이 될 거라 기대를 걸고 있습니다. 수영 외에 제 인생의 가장 큰 성취라 한다면 제 평생의 단 하나뿐인 사랑, 카시와 결혼한 것입니다. 저희는 지난 2017년 12월 31일에 결혼식을 올렸고 그 이후, 매 순간 함께 성장하는 모습을 즐기고 있습니다.

### 대회를 준비하는 시기만의 훈련 스케줄이 있나요?

어떤 훈련을 하는지 설명 부탁드립니다.

저는 일주일에 9번 정도 수영 연습 훈련을 합니다. 거기에 더해서 한 주에 3번 정도는 근육 운동을 하고요. 제 주 종목이 50-100m 자유형 쪽이다 보니, 속도 위주로 훈련을 하는 편인데, 특히 대회를 코앞에 두었을 땐 더더욱 속도 위주 훈련에 집중하는 편입니다.

### 어디에서 힘을 얻나요?

저는 여러 사람으로부터 힘을 얻습니다. 우선 제 아내와 가족들의 꾸준한 사랑과 지지가 저를 지탱해 주지요. 그리고 하느님으로부터 힘과 격려를 받을 때가 많아요.

# Rest and De-stress

휴식과 스트레스 해소

여러분은 '하루 하루가 어떻게 지나가는지 모르겠네'  
하며 잠자리에 눕지는 않으시나요? 매일 아침 부랴  
부랴 정신 없이 집을 나서지는 않으신가요? 매일 밤  
아주 사소한 변화만 줘도 하루가 놀랍게 개선됩니다.  
나 스스로를 위해서 매일 밤 자신만을 위한 시간을  
갖는 것은 매우 중요합니다



# MAKE OVER YOUR EVENING ROUTINE

## 당신의 저녁 일상에 변화를 주세요

### BE ACTIVE 활동적으로 움직이기



휴식을 취하면서 스트레스 해소까지 할 수 있는 가장 쉬운 방법은 바로 활동적으로 움직이는 것입니다. 이어폰을 끼고 좋아하는 음악을 들으면서 동네를 한 바퀴 돌아보세요. 몸을 움직여 주는 것은 원활한 혈액 순환과 몸을 젊게 유지하는 데 도움이 됩니다. 잠시 짬을 내어 요가를 해보는 건 어떠세요? 숨을 몇 번 깊게 들이마시면서 마음을 진정시켜보는 것도 좋습니다. 단, 잠자리에 들기 전에 너무 강도 높은 운동은 삼가세요. 가볍게 몸을 움직이는 겁니다.

### HAVE A MINI DECLUTTER SESSION 간단한 정리정돈 하는 시간 가지기



지저분한 환경 속에서 잠을 깨는 것을 좋아하는 사람은 없습니다. 잠자리에 들어가기 15-20분 정도 전으로 알람을 설정해 놓으세요. 이 짧은 시간 동안 치울 수 있는 공간을 가볍게 정리해 보세요. 특히 오전에 사용하는 공간들을 위주로 정리하세요. 화장실과 부엌 같은 공간이요! 다음 날 아침 깨끗하게 정리된 환경에서 외출 준비를 하면 옷이나 물건을 찾다가 지각하게 될 일은 없어질 겁니다.

### PREPARE FOR TOMORROW 다음 날을 위한 준비하기



아침에 무엇을 입어야 할 지 고민하다 지각한 적 없으신가요? 아침 식사를 차릴 시간이 없어서 끼니를 거르고 나간 적은 없나요? 전날 미리 다음 날을 위한 준비를 해두세요. 취침 전, 다음 날 입을 옷을 정해놓으세요. 신발도 포함입니다. 아침에 잠이 덜 깬 상태에서 결정을 해야 하는 상황을 줄일 수 있게 됩니다. 저녁 식사를 마친 후 다음날 아침에 먹을 것들을 미리 정리해 두세요. 이 두 가지를 전날 밤에 미리 해두는 것만으로 다음 날 아침 준비 시간이 훨씬 단축됩니다.

### TAKE A RELAXING BATH 목욕으로 릴렉스하기



사무실에서 온종일 일한 후, 다양한 잡무를 끝낸 후, 혹은 하루 종일 집안일을 한 후 마음을 진정시키는데 목욕처럼 좋은 일은 없을 겁니다. 자신을 돌보기 위한 최고의 방법이기도 하죠. 뜨거운 물을 욕조에 받아 가장 좋아하는 입욕제나 배스 솔트와 함께 도테라 라벤더 오일 또는 세레니티® 오일을 넣어 보세요. 하루 일과를 마무리하는데 최고의 방법입니다. (입욕제나 배스 솔트가 없다면 오일 몇 방울을 샤워젤 또는 물비누와 섞어 뜨거운 물에 풀어줍니다). 머리에 헤어 컨디셔너를 바르고 마스크팩까지 하면 스킨 케어와 머리결 관리를 동시에 하면서 목욕까지 즐길 수 있습니다. 혼자만의 재충전 시간을 가져보세요.

### START YOUR DIFFUSER 나만의 디퓨저 시작하기



스트레스를 푸는데 가장 효과적인 방법 중 하나는 에센셜 오일을 사용해 마음을 진정시키고 재충전 하는 것입니다. 하루를 마무리하는 데 가장 효과적인 오일 3가지, 도테라 밸런스®, 콘솔®, 세레니티®를 추천드립니다.

- ❖ **도테라 밸런스**는 여러분의 모든 감정을 다스리는 데 도움을 주기 위해 개발되었습니다. 특별히 기분 전환에 도움이 되는 에센셜 오일들을 첨가해 마음에 진정과 편안함을 선물합니다.
- ❖ **도테라 콘솔**은 힘든 하루를 마무리하기에 가장 좋은 제품입니다. 여러분이 지쳤거나 산만할 때 이 오일을 디퓨징 하시면 마음의 안정과 희망을 심어주는 데 도움을 드립니다.
- ❖ **도테라 세레니티**는 차분한 기분과 긴장 이완을 느낄 수 있도록 도와주는 부드럽고 은은한 향으로 블렌딩되어, 잠들기 전에 디퓨징하기 가장 좋은 오일입니다.

### AVOID SCREEN TIME 모든 전자 기기는 안녕!



잠을 잘 자기 위해서는 은은한 조명이 필수입니다. 전자기기 화면의 밝은 빛은 우리 뇌를 깨우는 역할을 하며 뇌가 쉬지 않고 계속해서 일하도록 유도합니다. 자기 전에 눈 빠지게 휴대폰을 들여다보기 보다는 편안한 잠옷을 입고 가장 선호하는 방법으로 마음을 진정시켜보세요. 읽었던 책을 다시 읽어 보거나 새로운 책에 도전해봐도 좋습니다. 독서가 취향에 맞지 않는다면 성인용 색칠공부 책을 이용해 보세요. 물론 은은한 조명 아래에서 하기 가장 좋은 일은 일기를 쓰는 것입니다. 일기장에 오늘 하루 감사했던 일 15가지를 적어보세요. 우리가 감사한 일들을 떠올릴 때 삶의 행복과 평온함을 더 쉽게 느낄 수 있다고 합니다. 하루 일과를 뒤돌아보세요. 그리고 다음날을 위한 목표도 세워보세요. 이렇게 휴대폰을 내려놓고 잠시 시간을 보내면 뇌가 잘 시간이라는 것을 쉽게 인식하게 됩니다.

# aromatouch<sup>®</sup> TECHNIQUE

Simple way to experience the power of essential oils

에센셜 오일의 힘을 경험할 수 있는 간편한 방법

에센셜 오일이라고 하면 모든 사람들은 여러 상황에서 쉽고 효과적인 방법으로 바르는 방법을 알고 싶어하는데, 그 답은 바로 아로마터치 테크닉입니다! 아로마터치 테크닉은 에센셜 오일 입문자들이 자신의 소중한 사람들에게 에센셜 오일의 경험을 선물할 수 있도록 힐 박사가 개발한 방법입니다.

가정에서 따라할 수 있는 기본적인 아로마터치 테크닉을 단계별로 소개해 드립니다. 비디오크 보며 함께 따라하고 싶으신 분은 [doterra.co.kr](http://doterra.co.kr) [도테라 오일]-아로마터치 테크닉에 방문해 보세요

## Step 1: 도테라<sup>®</sup> 밸런스



도테라 밸런스 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



시계 방향으로 3회 원을 그리며 터치를 합니다. 한 손은 정수리에, 다른 손은 엉치뼈에 손바닥을 3초간 대고 있습니다.

## Step 2: 라벤더



라벤더 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.



귓불부터 시작해서 귀 전체를 부드럽게 눌러주며 터치를 합니다.

## Step 3: 멜라루카



멜라루카 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.

## Step 4: 도테라<sup>®</sup> 온가드<sup>®</sup>



온가드 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.



엉치뼈에서부터 뒷목까지 엄지 교차 터치를 3회 합니다.

## Step 5: 아로마터치®



아로마터치 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.

## Step 6: 딥블루



딥블루 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.



척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.



엉치뼈에서부터 뒷목까지 엄지 교차 터치를 3회 합니다.

## Step 7: 오렌지와 페퍼민트 (발 부분)



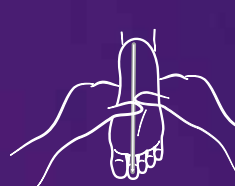
오렌지와 페퍼민트 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



발바닥에 오렌지 오일을 먼저 바르고 이어서 페퍼민트 오일을 바릅니다.



양손으로 두 엄지를 발꿈치에 두고 적당한 압력을 가하면서 발가락까지 지그재그로 이동하며 발 터치를 합니다.



양손 엄지를 발꿈치에 올린 뒤 중간 정도 힘으로 꺾꾹 누르며 발가락 쪽으로 세로로 이동하며 핀 포인트 존 터치를 합니다.



엄지 발가락부터 새끼발가락까지 핀 포인트 존 터치를 3회 합니다. 반대발도 같은 방법으로 터치합니다.

## Step 8: 오렌지와 페퍼민트 (등 부분)



오렌지와 페퍼민트 에센셜 오일의 뚜껑을 열어주세요.



엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어뜨린 뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.

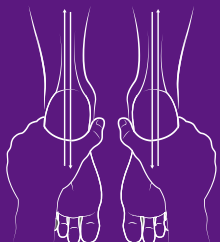


척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.



시계 방향으로 3회 원을 그리며 터치를 합니다.

## Step 9: 림프 자극 터치



림프 자극 터치로 마무리합니다. 15-30초씩 터치하고, 같은 과정을 2-3번 반복하세요.

## Tips for the Giver 아로마터치를 위한 팁!

### 1

아로마터치는 편안하고, 프라이버시가 보장되는 공간에서 하는 게 좋습니다.

### 2

아로마터치를 마무리 한 후, 아로마터치를 받은 사람이 마실 수 있는 물한 잔을 준비하세요.

### 3

가운이나 집업 후드를 준비해 아로마터치를 받는 사람이 거꾸로 착용하도록 하면 신체 노출에 대한 부담을 줄일 수 있습니다.

### 4

편안한 분위기를 조성할 수 있는 음악을 준비하세요. 전체 아로마터치 테크닉 과정 동안 들을 수 있는 길이의 플레이리스트는 필수입니다.

\* 아로마터치 테크닉은 (가정에서 가족이나 친구를 대상으로 하는) 에센셜 오일 활용법입니다. 개인적인 목적으로 제작되었으므로 금전적인 이득을 얻기 위해 활용할 수 없습니다.

# The dōTERRA®



## Quality Assurance Process

도테라 품질 보증 프로세스

### 품질 보증 프로세스가 뭔가요?

품질 보증(QA)이란, 제조업 세계에서는 “경찰관”과 비슷한 것입니다. QA에서 처리해야 하는 과정들이 경찰관 업무와 비슷해서 그렇습니다. 우리는 CPTG 같은 도테라 고유의 까다로운 표준을 수립하여 에센셜 오일 품질 보증 절차를 실시합니다. 뿐만 아니라 거기에는 오일을 소싱하여 포장하기까지의 모든 과정에 따르는 법

QA의 업무 중 하나는  
각 정부 규정 및 표준을  
철저히 따르는 것입니다.

규정도 철저히 적용됩니다. 식품첨가물, 화장품, 건강기능식품, 체중조절용 식품 등 우리의 모든 제품들은 판매되는 국가에 따라 준수해야 하는 법적 요구사항들도 다양합니다. 이러한 법적 요구사항들은 제품의 라벨, 소싱 그리고 제조 과정에도 영향을 미칩니다.

예를 들어, 미국 United States 21 CFR 111 (다이어트 식품을 관리하는 미국 연방규정집)에서는 품질 확인을 위한 업무들을 열거해 두고 있습니다. 요약하자면 QA는 원재료, 구성요소와 완제품의 사양, 제조공정 기록, 장비 등을 검토하고 승인하는 모두 업무에 대해 책임을 지고 있습니다. 도테라 에센셜 오일 역시 관련 품목으로 규정되어 있어 이 모든 과정을 적용하고 있습니다.





# There are three branches of QA at dōTERRA:

## 도테라 QA의 3가지 영역: QA 조사관, QA엔지니어, 문서 관리 전문가

### QA 조사관 (QA Inspectors)

QA의 승인 없이는, 건물에 출입이 불가능하기 때문에 여러분은 모든 과정에서 QA 조사관을 볼 수 있을 것입니다. 조사관들은 모든 제품들의 전 구성품을 검토합니다. QA 조사관들은 입고되는 물품이 창고로 이동하기 전에 오일, 라벨, 캡, 병, 상자들을 포함한 요소를 모두 철저히 검사합니다. 그 이후, 검사 과정에서 승인된 재료와 구성품들은 승인 표식을 달게 됩니다.

### CPTG®에서 QA의 역할은 뭔가요?

CPTG® 초기 단계에서 QA는 연구개발 (R&D), 품질관리(QC), 전략적 소싱 작업과 함께 오일과 블렌딩 원료의 검사 기준을 개발하고 규정합니다. 이 기준과 관련한 내용들은 구체적으로 문서화되어 승인을 받기 위해 문서관리 부서에 넘겨집니다. 이 문서 내용은 QC 실험실에서 필요한 검사를 결정하고 오일 제품의 합격 여부를 평가하기 위해 적용됩니다. 이 규정은 QA조사관들이 오일 원액과 완제품을 평가할 때에도 적용됩니다. 마지막으로, QA엔지니어들은 생산 과정, QC 테스트, QA 검사 기록을 포함한 문서를 참고하여 제품이 도테라의 기준에 맞게 제작되었는지 확인 후 판매 가능 여부를 결정합니다.

### QA 엔지니어 (QA Engineers)

QA 엔지니어들은 고도의 전문성을 지닌 집단으로, 과학 분야 전공을 마치고 광범위한 QA 경력을 보유한 인재들로 구성되어 있습니다.

이들은 모든 제품이 회사 기준을 충족하여 생산되었는지, 모든 과정에서 세밀하게 검토하는 역할을 합니다.

제조기술자들과 함께 장비를 검토하고 검사와 변동된 부분들을 승인하는 업무도 이들의 역할입니다. 제품의 품질에 대한 문제가 제기 될 경우, QA 엔지니어들은 해당 문제를 검토하여 제품을 지속적으로 개선하는 방법을 모색하고 필요 시에는 새로운 관리방법을 개발하기도 합니다. 또한 QA 엔지니어어들은 내부 감사와 공급 업체들의 감사를 실시 하며 NSF cGMP (우수제조관리기준)을 유지하는데 도움을 줍니다. NSF cGMP는 6개월마다 제3자에 의한 제조 시설 감사를 요구하고 있습니다. QA 부서는, 책임감 있는 문화를 만들어 가기 위해 제3자의 감사 과정을 실시하여 이 인증을 계속 유지하고 있습니다. 도테라의 품질 기준을 충족시키는 것은 물론, 기준 이상을 달성하도록 말입니다.

### QA가 여러분들에게 의미하는 바는 무엇일까요?

최고 품질은 사소한 것부터 철저한 관리를 해야 합니다. 일관적인 관리와 문서 정리, 검사 이 모든 것들이 도테라 에센셜 오일을 최고 품질로 만들어 주는 것입니다. 이 말은 도테라의 고객들이 우리의 오일 뿐만 아니라 화장품, 건강기능식품 등 모든 제품을 가족을 위해 믿고 사용하셔도 된다는 사실을 의미합니다. 반드시 기억해 주시기 바랍니다. 저희는 사소한 것부터 철저히 관리하여 최고 품질을 자랑하는 제품만 여러분들께 제공해드립니다. 사랑하는 사람들과 함께 안심하고 도테라 제품을 사용하세요. 도테라는 지속적으로 모든 제품과 프로세스를 개선하기 위해 노력하고 있습니다. 지속적인 개선을 약속하는 것은 먼 미래까지 보장하는 것입니다. 도테라 QA팀은, 여러분들이 즐겨 사용하는 최고급 제품들이 앞으로도 그 품질을 유지할 수 있도록 하기 위해 끊임없이 노력하고 있습니다.

### 문서 관리 전문가 (Document Control)

문서관리 팀은 우리의 모든 생산, 업무 규정을 정의하는 '법률'을 준수하기 위한 일을 담당합니다.

우리는 업무 과정에서 수백개의 문서 파일을 만들게 됩니다. 개별 문서까지 합산하면 주에 약 천 건의 문서가 작성되는데,

그 문서들이 정확한 룰에 따라 보관 업데이트 되어야 추후에 필요한 문서를 찾고, 확인하기 쉬워집니다. 문서관리(DC) 팀에서는 다음의 문서들을 관리합니다: 품질보증서, 제조 방법 및 제조 증명서, 표준 처리 절차(SOP), 라벨 승인서, 회계 관련 서류, 장비 관련 문서, 각 테스트 결과지, 작업실 사용기록서, 유지보수 및 청소점검 기록 등. 도테라의 모든 부서에서는 에센셜 오일 완제품의 품질을 보증하기 위한 일정한 절차와 규정을 필요로 합니다. 문서관리 팀(DC)에서는 모든 부서에서의 정보를 문서 형태로 수집해, 승인 절차를 밟은 후, 관련 부서에 필요한 자료를 전달합니다. 문서관리 팀의 이러한 노력으로 도테라의 모든 직원들이 동일한 기준 하에 에센셜 오일을 생산, 검사, 테스트할 수 있게 되는 것입니다.

# Make Over Your Mood

## 기분 전환을 위한 디퓨징 Tip

긍정적인 기분과 태도를 늘 유지하는 건 쉬운 일이 아닙니다. 인생을 살다 보면 점점 더 많은 스트레스를 얻게 되고, 특히 여러 가지 일을 동시에 처리할 때 느끼는 스트레스는 말로 다 할 수 없죠. 여러분은 바쁜 나날을 보내고 있기 때문에 한 번에 여러 가지 일을 다루는 상황에 익숙할 겁니다. 오늘 날 빠르게 변화하는 환경 속에서 우리들은 스트레스, 좌절, 피로 같은 부정적인 기분을 경험할 때가 너무나도 많습니다. 기분이 좋을 때 행복하고 잘 살고 있다고 느끼는 것과 반대로, 기분이 안 좋을 땐 부정적인 생각만 연이어 들게 되죠. 기분을 다스려야 할 때, 에센셜 오일이 여러분의 정서 균형을 회복하는 데 도움을 줄 수 있고 여러분의 전체적인 태도를 개선해줄 수 있습니다!



## Calm and Balance 고요함 그리고 균형



긴장을 푸세요, 다 잘될 거예요.

### WORRIED 걱정이 많아질 때

• **시더우드 Cedarwood :**  
스트레스 받은 날, 몸과 마음을 이완시키기 위해 디퓨징 해주세요.

• **로즈제라늄 Geranium :**  
디퓨징하시면 침착한 마음이 드는 데 도움을 줍니다.

• **세레니티 Serenity Calming Blend :**  
휴식과 평온을 위해 디퓨징해주세요

### ANGRY 화가 날 때

• **아버비테 Arborvitae :**  
밤에 디퓨징해주거나 이마, 어깨, 가슴에 발라주세요.  
스트레스와 긴장을 줄여주는 향입니다.

• **파츨리 Patchouli :**  
정서적 안정이 필요할 때, 관자놀이나 발바닥에 발라주세요.

• **일랑일랑 Ylang Ylang :**  
목욕할 때, 욕조용 소금과 함께 물에 떨어뜨려 휴식을 즐기세요.

## 자연스럽게 기분 전환하는 10가지 방법

1. 숙면을 취합니다.
2. 점심시간에 햇빛을 쬐어줍니다.
3. 매일 운동해주세요.
4. 더 건강한 식단으로 식사하세요.
5. 다른 사람에게 친절을 베푸세요.
6. 에센셜 오일을 매일 사용하세요
7. 긍정적인 생각을 하려고 노력 합니다.
8. 조용한 장소에서 명상하세요.
9. 목표를 달성하세요, 크든 작든 말입니다.
10. 매일 감사한 마음을 표현하세요.

## STRESSED 스트레스 받았을 때

- **아로마터치 AromaTouch Massage Blend :**  
목욕할 때 욕조에 떨어트리거나 코코넛 오일과 섞어 터치해주세요.
- **프랑킨센스 Frankincense :**  
발바닥에 바르면 감정 기복을 줄여주고 안정시켜 줍니다.
- **로만 캐모마일 Roman Chamomile :**  
허브차에 1-2방울 첨가하시면 몸과 마음을 안정 시키는 데 도움을 줍니다.
- **벤티버 Vetiver :**  
라벤더, 세레니티, 밸런스 등 다른 차분한 향의 에센셜 오일과 함께 디퓨징하거나 피부에 발라 주세요.

# Elevate and Energize



기분을 밝게 변화시켜보세요!

## RESTLESS/LACK OF CONCENTRATION

휴식 / 집중 안 될 때

- 로즈마리 Rosemary :  
긴장, 스트레스, 피로를 줄이고 싶을 때 발라주거나 디퓨징하세요.
- 라벤더 Lavender :  
목욕하며 휴식을 취할 때 몇 방울 욕조에 떨어뜨려주세요.
- 밸런스 Balance Grounding Blend :  
손목이나 목에 발라주시면 침착한 마음을 되찾는 데 도움을 드립니다.
- 인튜 Intune Focus Blend :  
오후에 집중력이 떨어지거나 지칠 무렵 관자놀이, 목 뒤에 발라주세요.

## NERVOUS 긴장될 때

- 클래리 세이지 Clary Sage :  
발과 맥박이 뛰는 부위에 발라주세요.
- 베르가못 Bergamot :  
학교, 사무실에서 스트레스를 많이 받을 때 디퓨징하세요.

## Mood Boosting Diffuser Blend

기분을 북돋우는 디퓨저 블렌딩

- 휴식을 위한 블렌딩 Relaxing Blend  
베티버 3방울  
라벤더 3방울  
샌달우드 3방울  
일랑일랑 2방울
- 조화로움을 위한 블렌딩 Harmonizing Blend  
파출리 2방울  
화이트 퍼 2방울  
라벤더 2방울
- 활력을 위한 블렌딩 Vitalizing Blend  
프랑킨센스 5방울  
페퍼민트 5방울  
오렌지 5방울  
레몬 5방울

Tip: 코코넛 오일로 희석하여 에센셜 오일을 피부에 발라주시면 더 순하고 자극없이 사용할 수 있습니다.

## TIRED/UNMOTIVATED

지치고 동기부여가 되지 않을 때

- 자몽/레몬/라임 Grapefruit/Lemon/Lime :  
공부나 독서할 때 코 아래에 살짝 발라주세요.
- 시트러스 블리스 Citrus Bliss :  
손목이나 맥박이 뛰는 지점에 한 방울 발라 향수로 활용하거나, 디퓨징해주세요. 기분을 끌어올려주는 상큼한 향입니다.
- 페퍼민트 Peppermint :  
손바닥에 한 방울 떨어뜨려 깊게 향을 들이마시세요. 상쾌한 향이 정신을 맑아지도록 도와줍니다.
- 오렌지 Wild Orange:  
오렌지, 페퍼민트, 프랑킨센스를 두 방울씩 손바닥에 떨어뜨려 주세요. 손바닥에 흡수시킨 후 향을 들이마시면 활력을 찾는 데 도움을 줍니다.

## SAD/DISCOURAGED 슬플 때, 좌절했을 때

- 샌달우드 Sandalwood :  
자기 전에 목에 발라주거나, 명상할 때 사용해 주세요.
- 엘리베이션 Elevation :  
아침에 디퓨징하면 하루를 긍정적이고 밝은 기분으로 시작하게 도와줍니다.

## FEELING BLUE 우울할 때

- 미르 Myrrh :  
기분이 우울할 때 디퓨징하면 좋습니다



# Power of 3 Promotion




파워 오브 쓰리 프로모션

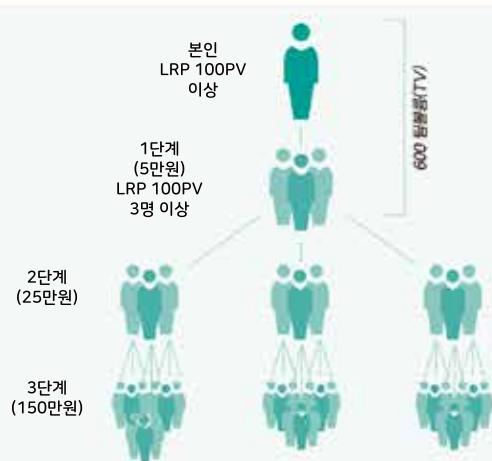
- 여러분의 1단계 파워오브쓰리 보너스를 완성해보고, 그 방법을 다운라인 멤버들에게 지속적으로 알려주세요.
- 여러분의 이번 달 파워오브쓰리 보너스는 몇 단계까지 달성 가능한지 체크해보시고, 아래 플래너를 작성해주세요.  
 1단계(5만원)  2단계(25만원)  3단계(150만원)

5만원		25만원		150만원	
				이름	PV
<div style="text-align: center;">  <p>본인의 PV</p> <p>TV</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>			
<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>				
<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>				
<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>	<div style="text-align: center;">  <p>PV</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TV</p> </div> <p>이름</p>				

\*PV: 개인볼륨  
 TV: 팀볼륨  
 (본인과 본인의 1대 다운라인 PV의 합)

## 파워 오브 쓰리 보너스란?

- 
**1단계(5만원):**  
 본인과 1대 다운라인 3명의 100PV 이상 LRP주문 및 팀볼륨 600이상
- 
**2단계(25만원):**  
 1단계 충족 후 동일한 1대 다운라인 3명의 파워오브쓰리 보너스 1단계 달성
- 
**3단계(150만원):**  
 2단계 충족 후 동일한 1대 다운라인 3명의 파워오브쓰리 보너스 2단계 달성



dōTERRA®

서울특별시 서초구 강남대로 369, 8층  
고객상담실 1600-5105



# dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

## 에센셜 아이크림 ESSENTIAL EYE CREAM

눈가 피부 안팎을  
탄탄하게 잡아주는  
**파워풀 아이크림**,  
당신의 빛나고  
어린 피부를  
위한 변화



dōTERRA® ESSENTIAL SKIN CARE

에센셜 아이크림

60203616

15ml

₩ 68,000원

PV 54

dōTERRA® | CPTG®

# IPC Kits

꼭 필요한 제품으로만 새롭게 구성된 키트를 만나보세요!  
IPC등록키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매하실 때보다 더 저렴한 가격에 제품을 구매하실 수 있습니다.

## 홈에센셜 키트



save  
76,000원

60204565 회 390,000원 PV 240

프랑킨센스 15ml, 라벤더 15ml, 레몬 15ml,  
멜라루카 15ml, 오레가노 15ml, 페퍼민트 15ml,  
이지에어 15ml, 온가드 15ml, 다이제스트젠 15ml,  
딥블루 5ml, 패밀리 디퓨저, IPC 등록 패킷

## 스타트 페이스 버리지 키트



save  
52,500원

60200346 회 690,000원 PV 500

프랑킨센스, 라벤더, 레몬, 페퍼민트, 멜라루카, 오렌지, 오레가노,  
다이제스트젠, 온가드, 이지에어, 아로마터치, 시트러스블리스, 밸런스,  
딥블루, 버리지 스킨케어 컬렉션, 코렉트-X, 코코넛오일, 우든박스,  
패밀리 디퓨저, IPC등록 패킷, 쇼핑백

## 패스트 트랙

## 내추럴 솔루션 키트



save  
156,000원

60204539 회 860,000원 PV 530

프랑킨센스, 라벤더, 레몬, 멜라루카, 오렌지, 페퍼민트, 이지에어, 다이제스트젠,  
온가드, 밸런스, 아로마터치, 세레니티, 패스트텐스, 온가드 차약, 온가드 핸드워시,  
디스펜서(2), 마이크로플렉스 MVp, 에센셜 오메가, 딥블루액티브, 피비 어시스트,  
딥블루 럽, 코코넛 오일, 이지에어 프라그런스 스틱, 코렉트-X, 프로텍팅 샴푸,  
스무딩 컨디셔너, 우든박스, 패밀리 디퓨저, IPC 등록 패킷

추가 100Point 적립과 LRP 포인트 15%적립의 혜택

## 오일쉐어링 키트



save  
166,800원

60204588 회 990,000원 PV 650

인트로키트, 페퍼민트(2), 라벤더(2), 멜라루카(2), 다이제스트젠(2),  
딥블루(2), 아로마터치(2), 레몬(2), 오렌지(2), 오레가노, 온가드,  
코코넛오일, 프랑킨센스(2), 밸런스(2), 이지에어(2), 스피어민트, 세레니티,  
우든박스, 패밀리 디퓨저, 꼬마병, 키체인, 베지캡스(2),  
오일캐리어, IPC 등록 패킷

\*제품 수량 표기가 따로 없는 경우, 기본 수량은 1개임 | \*할인 금액은 회원가 기준입니다.

패스트 트랙

에브리오일 키트



60204537 **회** 1,660,000원 **PV** 1,100

오일 47종(롤온 및 터치제품 제외, 멜리사 제외), 코코넛 오일, 패밀리 디퓨저, 베지캡스, 오일캐리어, IPC 등록 패킷

추가 200Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

패스트 트랙

다이아몬드 키트



60204536 **회** 2,200,000원 **PV** 1,500

페퍼민트, 라벤더, 멜라루카, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 이지어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 미르, 패스트탱스, 살루벨, 인툰, 클레리캄, 코코넛 오일, 치어, 콘솔, 포기브, 모티베이트, 패션, 피스필, 페이스 클렌저, 포어 리두싱 토너, 타이팅닝 세럼, 에센셜 모이스처라이저, 코렉트-X, 핸드 앤 바디로션, 딥블루 롤온, 딥블루 럽, 프로텍팅 샴푸, 스무딩 컨디셔너, 헬씨 홀드 글라이즈, 루트투팁 세럼, 온가드 목캔디, 온가드 핸드워시, 디스펜서(2), 온가드 세탁세제, 온가드 치약&칫솔 세트, 마이크로플렉스 MVp, 에센셜 오메가, 딥블루액티브, 피비 어시스트, 젠제스트 타블렛, 비들렛 페퍼민트맛, 프로테라 웨이크(2), 웨이커 물병(3), 우든박스, IPC 등록 패킷, 베지캡스, 패밀리 디퓨저, 오일캐리어

추가 300Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

패스트 트랙

다이아몬드 플러스 키트



60204535 **회** 3,000,000원 **PV** 2,000

인트로키트, 도테라 터치키트(세트 할인가격), 페퍼민트, 라벤더, 진저, 멜라루카, 레몬그라스, 자몽, 제라늄, 일랑일랑, 로즈마리, 아버비테, 베티버, 유칼립투스, 사이프레스, 시더우드, 딥블루, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 코코넛오일(2), 이지어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 패스트탱스, 살루벨, 인툰, 딥블루 롤온, 클레리캄, 미르, 스피어민트, 라임, 클로브, 하와이안샌달우드, 블랙페퍼, hclear® 포밍 페이스 워시, hclear® 토피컬 블렌드, hclear® 페이스 로션, 버라지 클렌저, 버라지 토너, 버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼, 버라지 모이스처라이저, 인비고레이팅 스크럽, 페이스 클렌저, 포어 리두싱 토너, 타이팅닝 세럼, 에센셜 모이스처라이저, 치어, 콘솔, 포기브, 모티베이트, 패션, 피스필, 온가드 다목적 세정제, 온가드 핸드워시, 디스펜서(2), 온가드 세탁세제, 온가드 목캔디, 온가드 치약&칫솔 선물세트, 다목적 세정제 스프레이, 프로텍팅 샴푸, 스무딩 컨디셔너, 헬씨 홀드 글라이즈, 루트투팁 세럼, 마이크로플렉스 MVp, 에센셜 오메가, 딥블루액티브, 피비 어시스트, 젠제스트 타블렛, 비들렛 페퍼민트맛, 프로테라 웨이크(2), 코렉트-X, 딥블루 럽, 에코백, 휴대약통, 우든박스, 패밀리 디퓨저, IPC 등록 패킷, 베지캡스, 오일캐리어, 리프레싱 바디워시, 리프레싱 바디버터, 엑스폴리에이딩 바디스크럽, 핸드앤바디로션

추가 400Point 적립과 LRP 포인트 25%적립의 혜택

\* 제품 수량 표기가 따로 없는 경우, 기본 수량은 1개임

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% 자연 친화적이고 엄격한 순도 및 자체 시험 기준을 통과하였습니다. 아름다운 식물 에너지 구성물들은 단일로 사용할 수 있고 개인적인 필요에 따라 혼합해 사용할 수도 있습니다.



**프랑킨센스**  
*Boswellia frereana, carterii and sacra*

30071409	15ml
회 104,000원	82PV



**라벤더**  
*Lavandula angustifolia*

30111409	15ml
회 31,000원	25PV



**레몬**  
*Citrus limon*

30121409	15ml
회 14,000원	11PV



**멜라루카**  
*Melaleuca alternifolia*

30151409	15ml
회 28,000원	22PV



**오렌지**  
*Citrus sinensis*

30171409	15ml
회 15,000원	12PV



**오레가노**  
*Origanum vulgare*

30181409	15ml
회 35,000원	28PV



**페퍼민트**  
*Mentha piperita*

30191409	15ml
회 30,000원	24PV



**진저**  
*Zingiber officinale*

31631409	15ml
회 43,000원	34PV



**아버비테**  
*Thuja plicata*

49361309	5ml
회 32,000원	25PV



**레몬그라스**  
*Cymbopogon flexuosus*

30131409	15ml
회 15,000원	12PV



**자몽**  
*Citrus X paradisi*

30101409	15ml
회 24,000원	19PV



**로즈제라늄**  
*Pelargonium graveolens*

30091409	15ml
회 40,000원	32PV



**일랑일랑**  
*Cananga odorate*

30241409	15ml
회 52,000원	41PV



**로즈마리**  
*Rosmarinus officinalis*

30201409	15ml
회 20,000원	16PV



**벤티버**  
*Vetiveria zizanioides*

30431409	15ml
회 51,000원	40PV



**사이프레스**  
*Cupressus sempervirens*

30051309	15ml
회 23,000원	18PV



**시더우드**  
*Juniperus virginiana*

49301309	15ml
회 19,000원	15PV



**유칼립투스**  
*Eucalyptus globulus*

30061409	15ml
회 20,000원	16PV



**미르**  
*Commiphora myrrha*

30161409	15ml
회 77,000원	61PV



**마조람**  
*Origanum majorana*

30141409	15ml
회 29,000원	23PV



**멜리사**  
*Melissa officinalis*

30851409	5ml
회 205,000원	162PV



**주니퍼 베리**  
*Juniperus communis*

49291409	5ml
회 29,000원	23PV



**로만케모마일**  
*Anthemis nobilis*

30801409	5ml
회 68,000원	54PV



**블랙페퍼**  
*Piper nigrum*

60202021	5ml
회 33,000원	26PV



**스피어민트**  
*Mentha spicata*

60202026	15ml
회 44,000원	35PV



**라임**  
*Eugenia caryophyllata*

60202177	15ml
회 20,000원	16PV



**클로브**  
*Citrus aurantifolia*

60202028	15ml
회 21,000원	17PV



**하와이안 샌달우드**  
*Santalum paniculatum*

60202624	5ml
회 94,000원	74PV



**헬리크리섬**  
*Helichrysum italicum*

60204513	5ml
회 114,000원	90PV



**히노키**  
*Chamaecyparis obtuse*

60204113	5ml
회 36,000원	28PV



**코파이바**  
*Copaifera reticulata, ocinalis, coriacea, and langsdorfi*

60204619	15ml
회 53,000원	42PV



**시나몬 바크**  
*Cinnamomum zeylanicum*

60203991	5ml
회 32,000원	25PV



# 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.



**다이제스트젠**  
Digestzen®

31031409	15ml
회 46,000원	36PV



**온가드**  
On Guard®

31101409	15ml
회 47,000원	37PV



**젠도크린**  
Zendocrine®

31461409	15ml
회 37,000원	29PV



**스마트앤새시**  
Smart & Sassy®

31371409	15ml
회 37,000원	29PV



**이지에어**  
Easy Air®

60200212	15ml
회 29,000원	23PV



**아로마터치**  
AromaTouch®

31201309	15ml
회 38,000원	30PV



**엘리베이션**  
Elevation

31041309	15ml
회 56,000원	44PV



**위스퍼**  
Whisper™

31081309	5ml
회 36,000원	28PV



**퓨리파이**  
Purify

31061309	15ml
회 27,000원	21PV



**세레니티**  
Serenity®

31091309	15ml
회 45,000원	36PV



**시트러스 블리스**  
Citrus Bliss®

31021309	15ml
회 23,000원	18PV



**밸런스**  
Balance®

31011309	15ml
회 29,000원	23PV



**테라실드**  
TerraShield® 15ml

31701309	15ml
회 14,000원	11PV



**딥블루**  
Deep Blue®

31051309	5ml
회 47,000원	37PV



**클리어리파이**  
Clearify

60205350	15ml
회 42,000원	33PV



**치어**  
Cheer™

31721309	5ml
회 38,000원	30PV



**콘솔**  
Console™

31731309	5ml
회 56,000원	44PV



**포기브**  
Forgive™

31751309	5ml
회 30,000원	24PV



**모티베이트**  
Motivate™

31741309	5ml
회 35,000원	28PV



**패션**  
Passion™

31761309	5ml
회 64,000원	51PV



**피스 필**  
Peacefeel™

31711309	5ml
회 42,000원	33PV



**테라실드**  
TerraShield® 30ml

31601309	30ml
회 30,000원	21PV

# PRODUCT GUIDE

## ESSENTIAL OIL ROLL ON 에센셜 오일 롤온



**로즈 터치**  
Rose Touch

60203993 | 10ml  
회 114,000원 | 90PV



**네롤리 터치**  
Neroli Touch

60203995 | 10ml  
회 71,000원 | 56PV



**자스민 터치**  
Jasmine Touch

60203994 | 10ml  
회 64,000원 | 50PV



**호프 터치** 힐링헨즈  
Hope Touch

60202709 | 10ml  
회 23,000원 | 0PV



**딥블루 롤온**  
Deep Blue® Roll-on

60204493 | 10ml  
회 95,000원 | 75PV



**살루벨**  
Salubelle

37141309 | 10ml  
회 107,000원 | 85PV



**hdclear® 토피컬 블렌드**  
hdclear® Topical Blend

60201188 | 10ml  
회 32,000원 | 25PV



**인톤**  
InTune®

41841309 | 10ml  
회 52,000원 | 41PV



**패스트텐스**  
PastTense®

60205929 | 10ml  
회 28,000원 | 22PV



**클래리칼**  
ClaryCalm®

60200379 | 10ml  
회 37,000원 | 29PV



**라벤더 터치**  
Lavender Touch

60202318 | 10ml  
회 21,000원 | 17PV



**페퍼민트 터치**  
Peppermint Touch

60202322 | 10ml  
회 20,000원 | 16PV



**프랑킨센스 터치**  
Frankincense Touch

60202321 | 10ml  
회 69,000원 | 55PV



**멜라루카 터치**  
Melaleuca Touch

31681309 | 9ml  
회 19,000원 | 15PV



**다이제스트젠 터치**  
DigestZen™ Touch

31781309 | 9ml  
회 31,000원 | 25PV



**이지에어 터치**  
Easy Air™ Touch

31821309 | 9ml  
회 20,000원 | 16PV



**온가드 터치**  
On Guard® Touch

31791309 | 9ml  
회 32,000원 | 25PV



**오레가노 터치**  
Oregano Touch

31771309 | 9ml  
회 24,000원 | 19PV



**딥블루 터치**  
Deep Blue™ Touch

31811309 | 9ml  
회 63,000원 | 50PV

## WEIGHT MANAGEMENT 체중조절용조제식품

### 프로테라 셰이크 PROTERRA SHAKE

체중조절용 조제식품인 도테라의 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질과 유청 단백질의 두 가지 공급원을 통해 풍부한 단백질을 공급합니다.

- 2스쿱을 250ml의 저지방 우유, 물, 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.
- 본 제품은 건강기능식품이 아닌 체중조절용조제식품입니다.

#### 프로테라 셰이크

35341409 | 637.5g  
회 77,000원 | 33PV

#### 프로테라 셰이크 키트

21151409 | 637.5g x 2EA  
회 110,000원 | 55PV

#### 프로테라 셰이크 패밀리 키트

21171409 | 637.5g x 4EA  
회 200,000원 | 100PV

#### 프로테라 셰이크 초콜릿맛

60205439 | 637.5g  
회 77,000원 | 33PV

#### 프로테라 셰이크 키트 초콜릿맛

60205440 | 637.5g x 2EA  
회 110,000원 | 55PV

#### 프로테라 셰이크 패밀리 키트 초콜릿맛

60206286 | 637.5g x 4EA  
회 200,000원 | 100PV



# SUPPLEMENT 건강기능 식품

## 알파 씨알에스 플러스

ALPHA CRS<sup>+</sup>

코엔자임Q10과 자연의 식물추출물이 (부원료) 도테라만의 독점 기술력으로 특별하게 블렌딩되어 항산화와 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있습니다.

- 1일 2회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취
- 코엔자임Q10 건강기능식품



60203973	120캡슐
회 106,000원	84PV

## 마이크로플렉스 MVp

MICROPLEX MVp<sup>TM</sup>

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

- 1회 2정, 하루 두 번으로 간편하게 일일 비타민 섭취량을 공급합니다.
- 멀티비타민 미네랄 건강기능식품



34321409	120캡슐
회 50,000원	40PV

## 에센셜 오메가

xEO MEGA<sup>®</sup>

에센셜 오메가는 불포화 지방산인 오메가 3 지방산이 함유되어 있는 제품입니다.

- 1회 2정, 두 번으로 간편하게 일일 비타민 섭취량을 공급합니다.
- 비타민+EAP 및 DHA 함유 건강기능식품



34311409	120캡슐
회 80,000원	63PV

## 평생활력 엘엘비(LLV) 팩

MICROPLEX MVp<sup>TM</sup>

도테라의 특별한 건강기능식품 3종으로 평생 동안 활력과 건강 유지를 추구하는 데일리 뉴트리션 프로그램입니다.

- 각 1일 2회, 1회 2캡슐씩 물과 함께 섭취
- 알파 씨알에스 플러스 (1), 마이크로플렉스 MVp (1), 에센셜 오메가 (1)



일반구매 : 60205388 | LRP전용 : 60204799

회 146,000원	85PV
------------	------

## 딥블루액티브

Deep Blue<sup>®</sup> Active

딥블루 액티브는 프랑킨센스를 비롯하여 강황, 녹차, 생강, 석류, 포도씨의 폴리페놀 복합체가 함유되어 있습니다.

- 1일 1회, 1회 2캡슐 물과 함께 섭취 하십시오.
- 비타민C 건강기능식품



34361409	60정
회 90,000원	71PV

## 피비 어시스트

MICROPLEX MVp<sup>TM</sup>

PB Assist<sup>®</sup>는 살아 있는 생균이 안전하게 장까지 도달할 수 있도록 특허 받은 4중 코팅 기술을 적용한 프리미엄 7종 복합 프로바이오틱스 제품입니다.

- 프로바이오틱스 건강기능식품



60203506	30포
회 50,000원	32PV

## 젠제스트 타블렛

ZenGest<sup>TM</sup> Tablet

다이스테제 에센셜 오일 블렌드와 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다.

- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취 할 수 있습니다.
- 씹어먹는 칼슘보충용 건강기능 식품



34381409	100정
회 21,000원	12PV

## 세레니티 레스트풀 소프트젤

Serenity Restful Softgels

식약처가 인정한 스트레스 등으로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있는 L-테아닌이 함유된 제품으로 까다로운 도테라 CPTG<sup>®</sup> 라벤더 에센셜 오일과 다양한 식물추출물이 부원료로 함유된 제품입니다.



60202953	60캡슐
회 30,000원	21PV

## 에센셜 오일 비들렛 Essential Oil Beadlet

입안의 청량감과 신선함을 제공해 줍니다. 쉽고 간편하게 에센셜 오일을 섭취 할 수 있습니다.

- 1일 2회 2캡슐씩 씹어서 섭취 하십시오.
- 비타민E 건강기능식품



페퍼민트맛	온가드맛
31571409	31581409
회 17,000원   13PV	회 22,000원   17PV

PRODUCT GUIDE

SKIN CARE 스킨케어

hdclear® 에이치디 클리어 라인



hdclear® 포밍 페이스 워시

hdclear® Forming Face Wash

멜라루카(티트리), 유칼립투스, 제라늄, 리씨, 호 우드 등 CPTG® 기술의 도테라 에센셜 오일과 활성 감초 추출물, 버드나무 껍질 추출물, 해조류 추출물, 씨트러스 계열과 아미노산 성분 등이 풍부하게 함유되어 있어 맑고 깨끗한 피부를 위해 더욱 좋습니다.

60202500	50ml
	25PV



hdclear® 토피컬 블렌드

hdclear® Topical Blend

검은 커밋 씨앗 오일, 호 우드, 멜라루카(티트리), 리씨베리, 유칼립투스, 제라늄 에센셜 오일 등 CPTG 도테라 에센셜 오일이 함유된 본 제품은 얼굴과 신체 표적 부위에 국소 사용하여 트러블을 개선하고 맑고 깨끗한 피부결 표현에 도움을 줍니다.

60201188	10ml
	25PV



hdclear® 페이스얼 로션

hdclear® Lotion

멜라루카, 유칼립투스, 제라늄, 호 우드, 리씨 에센셜 오일이 피부를 맑게 정화시켜줍니다. 자연스럽게 생성된 아미노산은 피부 결을 향상시켜줍니다. 검은 커밋 씨앗, 식물성 혼합물 (대풍수, 목련, 꽃나무), 특수피도 리피드 혼합물은 피부 잡티를 개선하는데 효과적입니다.

60202491	50ml
	40PV



hdclear® 간편 3단계 키트

hdclear® Simple 3 Step Kit

피부 진정과 수분 균형을 유지하는데 도움을 드리는 강력한 도테라만의 CPTG® 에센셜 오일 블렌드가 함유되어 있어 깨끗함과 촉촉함, 그리고 부드러움까지 느낄 수 있습니다. 한층 업그레이드된 도테라의 hdclear® 제품을 추천합니다.

60202851	40PV
	48PV

ESSENTIAL SKINCARE 에센셜 스킨케어 라인



피부 저자극 테스트 완료

OATC 피부임상전문기관  
dōTERRA®



페이스얼 클렌저

Facial Cleanser

건강한 피부를 위한 첫 단계인 클렌징, 도테라 페이스얼 클렌저로 피부를 맑고 깨끗하게 가꾸세요.

60203377	118ml
	20PV



인비고레이팅 스크럽

Invigorating Scrub

주기적인 각질 관리는 피부의 각질 생성 주기를 촉진해 건강하고 아름다운 피부로 가꾸는데 도움을 줍니다.

60203584	70g
	21PV



포어리듀싱 토너

hdclear® Forming Face Wash

시원하고 청량한 사용감으로 피부결을 깨끗이 정돈 하고 효과적으로 모공을 관리하세요.

60203557	118ml
	23PV



브라이트닝 젤

Brightening Gel

내추럴 솔루션, 도테라 브라이트닝 젤로 눈에 띄게 달라진 피부 광채를 경험하세요.

60203583	30ml
	41PV



타이트닝 세럼

Tightening Serum

피부를 촉촉하게 보호하고 영양을 공급해 더욱 윤기있고 탄력 넘치는 피부로 가꾸어 보세요.

60203613	30ml
	59PV



에센셜 아이크림

Essential Eye Cream

눈가 피부 안팎을 탄탄하게 잡아주는 강력한 아이크림으로 매일 달라지는 변화를 경험하세요.

60203616	15ml
	54PV



에센셜 모이스처라이저

Essential Moisturizer

식물 추출물 및 보습 성분이 풍부하게 함유되어 있어, 건조하고 메마른 피부를 촉촉하고 부드럽게 가꾸어 줍니다.

60203615	50ml
	41PV



하이드레이팅 크림

Hydrating Cream

피부 유 · 수분 밸런스를 유지시키며 끈적임 없이 산뜻하게 스며들어 피부에 강력한 수분을 공급합니다.

60203585	48g
	41PV

\* 화장품법에 의거, 최종 판매자가 판매하는 가격으로 소비자가격이 명시되어야 하므로 해당 정보는 기재하지 않습니다.

# VERAGE™ SKIN CARE 버라지 스킨



## 버라지 클렌저

VERAGE™ Cleanser

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
- 無 인공 합성 계면활성제

37381309	60ml
	29PV



## 버라지 토너

VERAGE™ Toner

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

37391309	50ml
	25PV



## 버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼

VERAGE™ Salubelle Hydrating Serum

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

- 도테라의 인기 오일 블렌드 중 하나인 살루벨 오일 블렌드 함유
- 피부의 유수분 밸런스 유지

37401309	15ml
	77PV



## 버라지 모이스처라이저

VERAGE™ Moisturizer

자연에서 온 식물 추출물을 가득 담은 모이스처라이저가 번들거림 없이 산뜻하게 깊이 스며들어 피부를 생기있게 가꿔 줍니다.

- 다양한 보습, 영양 성분들이 피부 표면에 나타난 다양한 고민들을 해결

37411309	30ml
	32PV



## 버라지 스킨케어 컬렉션

VERAGE™ SKIN CARE COLLECTION

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	79PV
----------	------



## 코렉트-X

Correct-X®

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

- 카모마일 추출물인 비사볼을 성분 함유로 진정효과
- 황백추출물 함유로 피부 진정과 피부 컨디션 회복에 효과적

60111309	15ml
	12PV

# DEEP BLUE® PRODUCTS 딥블루



## 딥블루

Deep Blue®

오일이 피부에 흡수될 때까지 국소 부위에 발라 부드럽게 테크닉 하십시오.

- 향 : 시원하고 상쾌한 향

31051309	5ml
	회 47,000원 37PV



## 딥블루 롤온

Deep Blue® Roll-on

운동 전후, 피로하거나 스트레스를 느낄때, 과도한 업무로 뭉친 근육이나 관절이 불편할 때 부드럽게 테크닉 하십시오.

60204493	10ml
	회 95,000원 75PV



## 딥블루 럽

Deep Blue® Rub

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

- 향 : 시원하고 상쾌한 향

38901309	120ml
	회 45,000원 36PV



## 딥블루 액티브

Deep Blue® Active

딥블루 액티브(Deep Blue Active)는 프랑킨센스를 비롯하여 강황, 녹차, 생강, 석류포도씨의 폴리페놀 복합체가 함유되어 있습니다.

- 1일 1회, 1회 2캡슐 물과 함께 섭취하십시오.
- 비타민C 건강기능식품

34361409	60정
	회 90,000원 71PV



## 딥블루 럽 샘플 팩

Deep Blue® Rub Samples

딥블루 럽의 편리한 사용을 위해 2ml 샘플팩 형태로 나온 제품으로, 한 팩당 10개씩 들어있습니다.

- 1BOX 주문가능

38951309	2mlx10EA	38971309	5BOX
	회 7,900원 2PV		

\*화장품법에 의거, 최종 판매자가 판매하는 가격으로 소비자가격이 명시되어야 하므로 해당 정보는 기재하지 않습니다.

# BODY & HAIR CARE 바디 & 헤어케어



### 리프레싱 바디 워시

Refreshing Body Wash

- 베르가못, 자몽, 시더우드 CPTG® 에센셜 오일이 함유되어 피부를 깨끗하게 케어해주는데 도움을 드립니다.
- 코코넛오일에서 추출한 천연 계면활성제가 함유되어 피부에 자극을 줄이는데 좋습니다.

60200291	250ml
	12PV



### 리플레니싱 바디 버터

Replenishing Body Butter

- 프랑킨센스 에센셜 오일이 피부에 생기를 제공합니다.
- 피부를 맑게 가꿔주고 기분좋은 아로마를 선사합니다.
- 아보카도 오일이 함유되어 촉촉한 유연막을 형성하는데 도움을 줍니다.

60200953	198g
	18PV



### 엑스폴리에이팅 바디 스크럽

Exfoliating Body Scrub

- 스윗 아몬드 오일이 모이스춰라이저 역할을 하고, 피부를 매끄럽게가꾸어 줍니다.
- 와일드 오렌지와 자몽 에센셜오일이 피부를 깨끗하고 맑게 가꾸어 줍니다.

60200816	226g
	18PV



### 핸드 앤 바디로션

Hand & Body Lotion

- 호호바오일, 마카다미아 씨앗 오일 등이 함유되어 모이스춰라이징 효과가 뛰어나고 피부 수분을 지켜주는 데 탁월합니다.
- 평소 즐겨 사용하는 에센셜 오일과 잘 어울려져 자신만의 로션을 만들 수 있습니다.

60200550	200ml
	16PV



### 시트러스 블리스® 핸드로션

Citrus Bliss Hand Lotion

- 시트러스 블리스 에센셜 오일 블렌드의 감미로운 향이 기분을 항상 시켜줍니다.
- 해바라기, 마카다미아 씨앗 오일이 함유되어 특별한 모이스춰라이징 효과와 피부 수분지수를 유지하도록 도와줍니다.

60200311	75ml
	6PV



### 로즈 핸드 로션 **힐링핸즈**

Hand Lotion with Bulgarian Rose CPTG® Essential Oil

불가리안 로즈 CPTG® 에센셜 오일이 포함된 핸드 로션이 손을 촉촉하게 가꿔주며 장미의 향이 기분을 밝게 만들어 줍니다. 힐링핸즈 재단으로 기부되며 제품 구입을 통해 따뜻한 마음까지 함께 나눌 수 있습니다.

60200528	100ml
----------	-------



### 머드 마스크

Mud Mask

- 피부를 정화하는데 도움을 주는 주니퍼베리, 자몽 에센셜 오일이 함유되어 있습니다.
- 렌즈콩 씨앗 추출물이 함유되어 탄력있는 모공케어와 노폐물 제거에 도움을 드립니다.
- 피부의 모공속 노폐물 제거 및 과각질 탈락에 도움을 드립니다.

37491309	113.4g
	14PV



### 모이스처라이징 배쓰바

Moisturizing Bath Bar

- 최적의 배합으로 블렌딩 된 천연 유래성분이 피부를 부드럽게 가꾸어 주고, 하루종일 촉촉함과 상쾌함을 전해 드립니다.
- 식물성 글리세린이 함유되어 있어 사용시 피부를 자극하지 않으면서 순하고 깨끗한 세정력을 발휘합니다.

60201934	113g	60202957	113g x 3EA
	6PV		12PV



### 립밤

Lip Balm (Original · Herbal)

- 진정 효과가 있는 모링가 오일이 입술의 상태와 촉감을 개선하여 줍니다.
- 아보카도 오일이 입술을 촉촉하게 하고 부드럽고 건강해 보이는 입술로 가꿔줍니다.

오리지널 60200296	4.5g
허벌 60200295	6PV



### 프로텍팅 샴푸

Salon Essentials®  
Protecting Shampoo

프로텍팅 샴푸에 들어 있는 에센셜 오일의 세정력, 자연 친화적인 식물 추출 물의 산뜻함을 느껴보세요.

- 오렌지, 라임과 같은 식물 추출물에서 얻은 부드러운 거품과 깨끗한 세정력

36221309	250ml
	24PV



### 스무딩 컨디셔너

Salon Essentials® Smoothing Conditioner

살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너로 부드럽고 정돈된 느낌으로 관리하세요.

- 식물 추출물 함유
- 모발을 윤기 있게 하고 정전기를 방지
- Color Safe 기능으로 염색유지

36231309	250ml
	28PV



### 헬시 홀드 글레이즈

Salon Essentials® Healthy Hold Glaze

살롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈와 함께 윤기있는 스타일링하세요.

- 건강하고 윤기 있는 헤어스타일을 위해 모발을 보호, 강화하고 영양분을 공급하여 머릿결을 부드럽게 해줌

36271309	120ml
	18PV



### 루트투팁 세럼 Salon Essentials® Root to Tip Serum

살롱 에센셜 루트투팁 세럼으로 두피에 쾌적한 환경을 제공하고 건강한 모발로 만들어 보세요.

- 두피는 물론 모발 전체에 사용 가능
- 끈적임 없는 사용감

60200566	30ml
	43PV

\* 화장품법에 의거, 최종 판매자가 판매하는 가격으로 소비자가격이 명시되어야 하므로 해당 정보는 기재하지 않습니다.

# ON GUARD® PRODUCTS 온가드

온가드는 식품으로 등록 된 오일로 도테라에서 가장 인기 있는 오일 블렌드 중 하나입니다. 오렌지, 클로브, 시나몬, 유칼립투스, 로즈마리 에센셜 오일이 혼합된 오일이 어우러져 매력적인 향을 발산합니다.



## 온가드

On Guard®

오렌지, 클로브, 시나몬, 유칼립투스, 로즈마리 에센셜 오일이 혼합된 블렌드 오일입니다. 매일 섭취하면 산뜻한 하루를 시작하는데 도움이 됩니다.

- 향: 산뜻한 느낌의 향, 특 쓰는 장뇌향

31101409	15ml
회 47,000원	37PV



## 온가드 핸드미스트 3팩

On Guard® Mist

언제 어디서나, 온가족을 위한 생활 필수품 도테라 온가드 핸드 미스트로 산뜻함을 유지하세요.



60207212	27ml x 3
회 25,000원	13PV

## 온가드 다목적 세정제

On Guard® Cleaner Concentrate

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

- 식물을 원료로 하는 성분들과 온가드 블렌드 오일 함유
- 스프레이 용기에 희석하여 사용 권장



38141309	355ml
회 19,000원	10PV

## 온가드 포밍 핸드워시

On Guard® Forming Hand Wash

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

- 별도의 희석 없이 거품용기에 바로 덜어 사용
- 보습 성분 추가

38011309	473ml
회 22,000원	17PV



## 포밍 핸드워시 패키지

Forming Hand Wash Package

38021309	473mlx2EA
회 40,000원	32PV



## 포밍 핸드워시 & 디스펜서

Forming Hand Wash & Dispenser

38071309	473mlx디스펜서2EA
회 27,800원	18PV



## 온가드 세탁세제

On Guard® Laundry Detergent

온가드 세탁세제는 6배에 달하는 고농축 제품으로 경제적인 제품입니다.

- 자연 유래 효소 성분 함유
- 드럼 세탁기 사용 시 한 병으로 64번의 세탁이 가능
- 온가드 오일 10ml 함유

60202827	947ml
회 35,000원	20PV



## 온가드 목캔디

On Guard® Throat Drops

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	120g
회 19,500원	15PV



## 온가드 내추럴 프리미엄 치약

On Guard® Natural Premium Toothpaste

불소와 계면활성제가 들어가 있지 않은 치약으로 온가드 오일의 향이 양치 후 개운함을 전해드립니다.

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

60201946	125g
회 6,200원	3PV



## 온가드 칫솔

On Guard® Toothbrushes

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

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

50721309	4EA
회 6,900원	2PV



## 내추럴 프리미엄 치약 & 칫솔 선물세트

On Guard® Natural Premium Toothpaste & Toothbrushes Gift set

20471409	
회 27,000원	11PV



## 온가드 종합키트

On Guard® Comprehensive kit

20201309	
회 120,000원	55PV



99.9% 항균력 입증

대장균과 황색포도상구균  
99.9% 박멸  
강력한 항균력 입증!

- ✓ 도테라 온가드 에센셜 오일,
- ✓ 온가드 포밍 핸드워시,
- ✓ 온가드 세탁세제 까지!

# SOCIALIZE

## with dōTERRA!

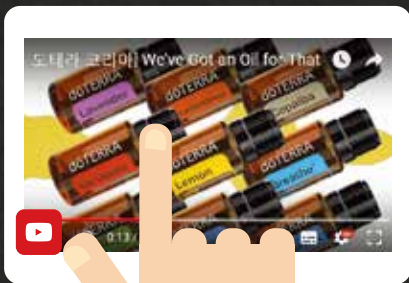
이제 도테라를 쉽고  
간편하게 공유하세요!

유튜브



[youtube.com/doterra\\_korea](https://youtube.com/doterra_korea)

도테라 기업 소개, 제품 정보, 행사  
소식, 오일 활용법을 유튜브 채널에서  
동영상으로 즐기세요! 유튜브에  
'도테라'를 검색!



페이스북



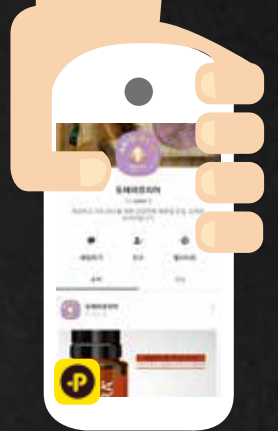
@doterra01

도테라 페이스북의 유용한 생활정보와  
프로모션 안내를 간편하게 나눠보세요!



카카오톡

카카오톡 플러스친구  
맺고 편하게 도테라  
새 소식을 받아보세요!



네이버 블로그



[blog.naver.com/doterra\\_korea](https://blog.naver.com/doterra_korea)

매주 업데이트되는 유익한  
도테라 정보! 제품 정보, 생활  
정보, DIY, 레시피를 가장  
보기 편한 네이버 블로그로  
나눠보세요!

인스타그램



@doterra\_korea

새로운 사진과 함께 매주 업데이트되는 인스타그램!  
꼭 맞는 제품 추천과 프로모션 제품을 한눈에 확인해보세요!

