

dōTERRA®

리빙매거진

VOL.2 SUMMER 2015

Essential Oil Spotlight

아버비테(Arborvitae)

멀티 비타민 혁명

멀티비타민이 건강을 선물합니다

버라지(Verage™)

자연주의 철학

버라지 스킨케어 콜렉션

열대야의 숙면

피부힐링의 골든타임을

방해하는 열대야

에센셜 오일로 탈출하자!

2015

dōTERRA Korea
Convention

자연의 순수함을 담은
도테라코리아의 열망

아이티-베티버

CO-IMPACT
SOURCING™

Veráge™

Skin Care Collection

식물의 힘으로 되돌리는 피부시간

첨단 식물 테크놀로지로 만들어낸 피부과학의 결정체,
버라지 스킨케어 콜렉션 키트.
자연 그대로의 식물 추출물과 CPTG 에센셜 오일로
만들어진 클렌저와 토너, 세럼, 모이스처라이저가
최적의 시너지를 이루며 당신의 피부 위에
드라마틱한 변화를 약속합니다.



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 | 77 PV



05

CONTENTS

통권 2호

등록 번호 서초 사 00058호

발행일 2015년 7월

발행처 도테라코리아(유)

서울시 서초구 강남대로 369, 나라빌딩 8층

고객상담실 02_2137_5490

발행인 강영재

기획 및 디자인 쟁이커뮤니케이션 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. 리빙매거진은 한국도서잡지 윤리위원회의 잡지 실천 요강을 준수합니다.

- 04 Ask Dr. Hill
데이비드 닥터 힐 박사의 Q&A
- 05 Essential Oil Spotlight_아버비테(Arborvitae)
- 06 Special Theme_멀티 비타민 혁명
멀티비타민이 건강을 선물합니다
- 08 Special Theme_버라지(Verage) 스킨케어 콜렉션
자연주의 철학-버라지 스킨케어 콜렉션
- 10 Special Theme_아이티-베티버 오일
Co-Impact Sourcing
한 방울의 오일, 한 명의 사람.
하나의 공동체로 세상을 변화시킨다
- 13 Essential Oil Spotlight_레몬(Lemon)
- 14 Health Solution_열대야의 숙면
피부힐링의 골든타임을 방해하는 열대야
에센셜 오일로 탈출하자
- 16 Essential Recipe_에센셜 주스 & 스무디
에센셜 오일 주스&스무디 만들기 TIP & Recipe
- 18 Essential Recipe_여름철 에센셜 레시피
30분만에 만드는 에센셜 여름 레시피
- 20 Essential Science_아로마의 힘
향기가 우리에게 미치는 영향
- 22 여름철 피크닉 아이템_나들이와 피크닉도 도테라와 함께
여름에 사용하면 좋을 몇 가지 에센셜 오일 제품
- 24 Make Over My Car_자동차 실내 꾸미기
여름 휴가를 위해 여행을 떠날 때 청소나 액세서리용으로
참고하면 좋을 도테라 에센셜 오일 활용팁
- 26 Guy's Guide
남자를 위한 영양소 가이드
- 27 Idea Notebook
에센셜 오일을 사용한 생활 속 팁
- 28 dōTERRA Guide_디퓨저 사용법
- 29 dōTERRA Story_2015 코리아 컨디션
자연의 순수함을 담은 도테라코리아의 열망
- 30 dōTERRA Story_힐링핸즈 재단
네팔을 향한 구호의 손길
치quemula 프로젝트(Chiquimula Project)_과테말라
- 32 dōTERRA Product Guide
제품 가이드 및 가격 정보



데이비드 닥터 힐

ask Dr. Hill

? 기분 전환과 에너지가 필요할 때 최고의 에센셜 오일은 무엇인가요?

우리가 에센셜 오일을 화학적인 구조 기준으로 구분하는 것과 같이 향으로도 분류할 수 있습니다. 아로마 오일은 세가지 그룹으로 나눌 수 있는데 기분을 차분하게 가라앉히는 오일과 기분을 고조시키는 오일 그리고 감정의 기복을 안정화 시키는 오일이 있습니다. 화학적인 구조는 향기와 떼어낼 수 없는 부분입니다. 기분을 고조시키는 오일은 그 오일의 향과 화학적인 특징이 우리 신체에 체계적으로 영향을 줍니다. 정신을 맑게 하고 기분을 고조시키는 오일을 디퓨징 하면 기분을 좋게 만들어줄 뿐 아니라 신체 전반적인 부분에도 영향을 미칩니다. 기분을 고조시키는 오일에는 레몬그라스, 페퍼민트, 유칼립투스과 같은 오일이 있습니다. 이러한 오일들은 국소부위에 직접 바르거나 또는 디퓨징 해서 가장 효과적으로 사용할 수 있습니다.

? 캐리어오일이란 무엇이고 언제 사용해야 하나요?

캐리어 오일은 액체를 베이스로한 에센셜 오일을 희석하는데 쓰이는 모든 오일을 지칭합니다. 캐리어 오일로 가장 잘 알려진 종류로는 순수 식물성 오일인 포도씨유, 아보카도 그리고 아몬드 오일 등이 있습니다. 하지만 대부분 이러한 캐리어 오일은 불안정하거나 금방 산화되는 등의 문제가 있습니다. 저는 코코넛 오일을 캐리어 오일로 선호하는데 코코넛 오일은 모든 온도와 환경에서 안정적이기 때문입니다. 깨끗하게 정제된 코코넛 오일은 향기를 가지고 있지 않기 때문에 특정한 에센셜 오일과 블렌딩 했을 때 에센셜 오일의 향기를 그대로 유지합니다. 많은 사람들은 캐리어 오일이 에센셜 오일의 효과를 일정부분 감소시킨다고 오해하고 있지만 실은 오일을 희석함으로써 얻는 다양한 장점들이 있습니다. 캐리어 오일로 에센셜 오일을 희석하면, 건조한 피부에 흡수력을 높이고 민감한 반응을 예방하는데 도움이 됩니다. 특히 강한 에센셜 오일을 사용할 때 희석해서 사용하면 효과적입니다. 언제 그리고 어떻게 오일을 희석하여 사용할 것인지는 선호도, 오일의 화학구조 그리고 개인적인 민감성에 따라 결정하면 됩니다.

? 에센셜오일 에서 감광성이라는 것은 어떤 뜻인가요? 감광성 에센셜 오일을 사용할 시 어떤 점을 주의해야 할까요?

감광성의 개념을 이해하기 위해서는 우선 민감성 반응의 종류들을 하나의 범주로 생각하는 것이 중요합니다. 민감성 반응은 신체에 작용을 할 수 있는 에센셜 오일에 대한 과도한 반응성으로 정의할 수 있습니다. 에센셜 오일을 적절하게 사용했을 때에는 드물게 발생하는 일이지는 않지만, 너무

많은 양의 오일을 피부에 바르는 경우나 어린이나 피부가 민감한 사람에게 사용할 경우에는 민감성 반응의 발생 확률이 증가합니다. 감광성이란 에센셜 오일을 피부에 사용한 이후 자외선(일광)에 대한 노출이 피부에 유발할 수 있는 과도한 민감성 반응을 말합니다. 이러한 종류의 반응은 독특한 성분으로 이루어져 있는 시트러스 계열 오일과 가장 큰 관련이 있습니다. 민감성 반응을 피하기 위한 가장 좋은 방법은 각기 다른 상황에서 특정 에센셜 오일에 자신의 신체가 어떻게 반응하는지에 대해 인지하는 것입니다. 보다 넓은 부위에 사용하기 전에 우선 옷에 가려지는 부위의 피부에 소량의 에센셜 오일을 발라 테스트를 해보는 것을 추천합니다. 시트러스 계열의 오일을 포함해서 일부 오일들에 대해서는 햇빛이 민감성 반응을 유발하는 촉매제 역할을 할 수 있습니다. 따라서 이러한 오일들을 피부에 사용한 후에는 자외선에 노출되는 것을 피해야 합니다. 자신의 신체적 특성, 신체가 에센셜 오일에 보이는 반응, 에센셜 오일의 사용 한도 등에 대해 알고 있는 것이야말로 오일의 효과를 극대화하고 민감성 반응의 발생 확률을 최소화하는 방법이라고 할 수 있습니다.

힐 박사가 추천합니다



레몬그라스 No. 30131409

유칼립투스 No. 30061409

페퍼민트 No. 30191409



민감성 피부용 핸드 & 바디 로션 No. 36101309 코코넛 오일 No. 30261309

아버비테 Arborvitae

(생명의 나무)

학명: *Thuja plicata*

사용 부위: 나무 줄기

추출 방법: 증기 추출

원산지: 캐나다

제품 특징

- 신체와 감정의 균형을 회복하고 진정 효과를 제공
- 공기 정화
- 목재나 가구를 닦는데 용이
- 방충제로 사용 가능

사용 방법

- 물에 이 오일을 2방울, 혹은 다른 에센셜 오일과 혼합하여 떨어뜨린 후 분사하면 공기를 산뜻하게 만들어 준다.
- 물과 섞은 후 스프레이로 뿌리면 청소에도 도움을 준다.
- 목재 가구를 닦거나 마루 광택을 내는 데에 사용할 수 있다.

인디언들은 오래 전부터 다양한 목적으로 측백나무의 모든 부위를 사용해왔다. 나무 줄기로는 집이나 카누를 만들었고 뿌리로는 바구니를 엮었으며 껍질로는 옷을 짓거나 노끈, 로프 등을 만들기도 했다. 또한 잎사귀로는 건강에 좋은 차를 우리거나 연고를 만들었다.

측백나무에서 추출한 에센셜 오일의 강력한 효과는 바로 오일에 포함되어 있는 독특한 성분 덕분이라고 할 수 있다. 트로폴론 함량이 높기 때문에 측백나무 에센셜 오일은 뛰어난 효과를 가지고 있다. 또한 **방충 효과가 탁월하여 방충제로 사용할 수 있고**(해충이 기피하는 향을 가지고 있어 여름철 밤에 사용하기 좋다.) 목재 방부제의 역할을 하기도 한다. 측백나무의 따뜻한 목재향과 흙 냄새를 머금은 아로마는 기분을 진정시키고 심리적인 안정감을 회복하는데 도움을 준다.

재미있는 사실

- 도테라는 에센셜 오일 업계에서 유일하게 측백나무과의 아버비테 나무에서 에센셜 오일을 생산하는 기업이다.
- 측백나무 중 가장 나이가 많은 것으로 밝혀진 종은 측백나무 중 죽었을 당시 약 1,653살이었다.
- 아버비테 에센셜 오일은 보존 효과를 가지고 있어 수백 년 전에 죽은 나무도 바로 어제 죽은 것처럼 보이기도 한다.

멀티비타민 혁명

멀티비타민이 건강을 선물합니다!

지난 20년 간 건강기능식품 업계에서 강력한 효능의 베스트셀러 멀티비타민 및 미네랄 보충제 제품 개발을 담당하며 시중에 출시되는 제품들과 그 근간이 되는 연구 방법이 단계별로 진화하는 것을 목격해왔다. 보통 실제 제품의 출시가 연구 성과를 따라잡는 데에는 5~10년이 걸린다. 현재 우리는 멀티비타민과 미네랄 보충제의 패러다임이 바뀌는 중요한 순간을 맞이하고 있다. 데일리 뉴트리언트 팩을 통해 업계 최초로 고객에게 한층 강력한 건강기능식품을 경험할 수 있는 기회를 제공하기 위해 도테라가 앞장서고 있다.

멀티비타민을 섭취해야 할까?

이 간단한 질문에 대한 대답은 당연히 '그렇다'이다. 비타민과 미네랄 섭취에 대해 심도 있는 연구를 진행하고 있는 과학계 종사자라면 사실상 거의 모든 사람들이 많은 영양소에 대해 최소 권장량(RDI, Recommended Dietary Intakes: 1일 섭취 권장량)에도 미치지 못하는 양을 섭취하고 있다는 것에 대해 누구나 동의할 것이다. 필수 비타민, 미네랄, 미량영양소 26종의 1일 섭취 권장량을 음식만으로 채우는 것은 불가능에 가까운 일이다. 균형 잡힌 건강 식단을 짠다고 해도 말이다. 과일이나 채소에는 다량의 미량영양소가 들어있고, 카로테노이드, 폴리페놀, 에센셜 오일 등의 파이토뉴트리언트 역시 함유되어 있다. 문제는 충분한 양의 과일과 채소를 섭취하는 사람이 거의 없다는 것이다. WHO와 FAO에서 최근에 실시한 연구 결과(Murphy et al., Br J Nutr 112(6):1004, 2014)를 보면 전 세계가 이 문제로 고민하고 있다는 것을 알 수 있다. 전 세계 인구 중 75%가 하루에 5종

류의 과일과 채소를 섭취해야 하는 1일 섭취 권장량을 지키지 않고 있다. 오늘날에는 미량영양소가 부족한 대신 열량만 높은 가공식품이나 음료가 식탁에 자주 오르고 있다.

한국에서는 성인의 65% 이상이 비타민 D의 1일 섭취 권장량을 충족하지 못하고 있고, 60% 이상의 사람들이 칼슘 영양소 기준치에 못 미치는 양만을 섭취하고 있다(국민 건강 영양 조사 자료 2009, 2010). 심지어는 채식 주의자라고 하더라도 충분한 양의 비타민 D, B12, 칼슘, 철분, 아연을 섭취하고 있지 못할 가능성이 높다. 장기적인 관점으로 볼 때 이러한 영양소 결핍은 무력감, 면역력 저하, 골 건강 악화, 인지력 감퇴 등 다양한 건강 문제를 유발할 수 있다.

전문가들은 채소와 과일이 충분히 포함된 식단을 짜고 멀티비타민과 미네랄 보충제를 복용해야 한다는 것에 동의한다. 하지만 진짜 문제는 어떤 제품을 선택해야 하고 제품의 제조 방법은 어때야 하나라는 것이다. '1일 섭취 권장량을 따르고 있는 제품인가?'와 같은 의문들 말이다. 오늘날 대부분의 미량영양소 섭취가 충분하지 못하고 최적섭취량이 보통 1일 섭취 권장량보다 높다는 사실은 잘 알려져 있다. 하지만 둘의 차이가 어느 정도이고 너무 많은 양의 영양소를 섭취하게 되면 어떤 일이 발생하는가? 이러한 의문들은 지난 50년간 연구자들을 괴롭혀왔다. 그리고 최근의 연구 결과들은 이에 대해 다시 생각할 필요가 있다고 말한다.

멀티비타민의 진화

최초로 시장을 강타한 멀티비타민 붐은 50년대와 60년대에 일어났고, 현재까지도 소·도매

시장에서 주요 상품으로 군림하고 있다. 값이 저렴한 제품들에는 1일 섭취 권장량만큼의 비타민은 포함되어 있지만 대부분의 미네랄의 경우에는 그보다는 조금 부족한 양이 들어있다. 그러한 제품에 포함된 미네랄은 체내 흡수가 잘 되지 않은 채로 신체활동에 사용되는 경우가 많았고 파이토뉴트리언트와 필수 오메가-3 지방산이 부족했다. 이후 80년대와 90년대 행해진 연구를 통해 특정 항산화비타민, 일부 비타민 B 종류, 미량원소 등을 1일 섭취 권장량 이상으로 섭취할 경우 건강에 좋은 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 이러한 연구들은 오늘날 다 이렉트 세일즈 시장에서 높은 인기를 구가하고 있는 미량영양소 보충제가 개발되는 데에 초석이 되었다. 이러한 종합 영양 보충제는 보통 대량(1일 섭취 권장량의 10배 이

(R) EVMO NUTRIENT

상)의 비타민과 양질의 미네랄, 오메가-3 지방산, 파이토뉴트리엔트 등을 포함하고 있고 일부 제품은 하루 16정 이상을 섭취해야 하기도 한다. 사실 시장 경쟁이 매우 치열한 편이고 이러한 경쟁을 펼치고 있는 많은 기업들에게는 더 많은 개선점이 요구되고 있다.

하지만 최근에는 대규모 장기 연구를 통해 비타민 C, 비타민 E, 베타카로틴, 엽산, 셀레늄 등을 대량으로 섭취하는 것은 효과가 없다는 사실이 밝혀졌다. 일부 연구에서는 심지어 과도한 섭취량이 가진 부작용이 이전에는 안전한 것으로 간주되었다고도 말하고 있다. 영양보충제 업계가 여전히 이러한 연구 결과에 대해 평가절하하거나 무시하면서 방어적인 입장을 취하고 있다는 것은 안타까운 사실이다.

멀티비타민 혁명

좋은 소식이 있다. 도테라에서는 '많을수록 좋다'는 의견을 신봉한 적이 없다는 것이다. 사실 도테라는 이미 업계에서 부정적인 의견이든 긍정적인 의견이든 미량영

양소에 관련된 최근 연구를 반영하여 파격적인 컨셉의 멀티비타민 제품을 개발한다는 독보적인 위치에 서 있다. 어떻게 가능할까?

우선 한 걸음 물러서서 생각해보자. 최초의 인간이 지구에 발을 내디뎠던 그 순간까지 되돌아켜보자는 얘기가. 인간의 유전자는 느린 속도로 진화를 거듭해왔고 유전자가 식습관의 변화에 적응하기 위해서는 수천 년이 넘는 세월이 필요했다. 인간의 역사 중 대부분의 기간 동안 우리는 수렵채집인의 식생활을 해왔다. 농업의 도입과 더불어 우리가 먹는 음식과 생활습관이 급격하게 변화한 것은 상당히 최근의 일이다. 그리고 산업화가 식량 공급에도 영향을 주면서 지난 100여 년 동안에는 이 전보다 훨씬 극적인 변화를 체험하고 있다. 때문에 현대적인 식습관은 인간의 유전자에 각인된 것과는 매우 큰 차이가 있다.

이제 미량영양소에 관한 연구에서 말하는 적정 섭취량에 대해 살펴보고 유전적으로 프로그래밍된 식습관에 가까운 양과 한 번 비교해보자. 연구를 통해 곧 우리 몸에 익숙한 식습관으로부터 보통 얻게 되는 영양소의 양보다 더 많거나 적게 섭취하게 되면 문제가 생기게 된다는 사실이 밝혀졌다. 이는 충분히 납득 가능한 이야기인데, 도테라에서는 이러한 접근 방법을 통해 자연적 균형의 개념을 포괄하는 새로운 기준을 만들어냈다. 현재 각각의 미량 영양소에 대해서 본래 신체가 의도하고 있는 정도의 적정 섭취량이 정해졌고, 이는 가장 건강에 도움이 되는 만큼의 양과 일치한다.

데일리 뉴트리엔트 팩을 통해 균형을 회복한다.

도테라에서 새롭게 출시한 Microplex MVP™은 항산화 폴리페놀, 카로테노이드를 포함한 모든 미량영양소를 최적 권장량만큼 섭취할 수 있도록 돕는다. 데일리 뉴트리엔트 팩과 함께라면 더 이상 '영양소를 너무 적게, 혹은 너무 많이 섭취하고 있는 것은 아닐까'와 같은 걱정을 할 필요가 없다. 대신 장기적인 건강 및 활력 유지를 위해 가장 큰 효과를 제공하면서도 부작용이 없는 안전한 양만큼을 섭취할 수 있다.

데일리 뉴트리엔트 팩을 활용하는 방법

데일리 뉴트리엔트 팩(마이크로플렉스 엠비피와 에센셜 오메가)는 청소년과 임산부를 포함해 남녀노소 모두가 사용할 수 있도록 개발된 기초 보충제이다. 수유중인 여성도 사용할 수는 있지만 철분이나 엽산을 더 공급해주어야 할 필요가 있을 수 있기 때문에 우선 담당의와 상의해야 한다.



약력

칼스튼 슈미트 박사는 도테라의 최고 연구 책임자로 연구 및 상품개발 부문을 담당하고 있다. 20년이 넘는 기간 동안 영양보충제, 건강

기능식품, 의약품 식품 업계 내의 글로벌 기업 다수에서 연구 및 상품개발 책임자로 일한 바 있다. 캘리포니아대학교 데이비스 캠퍼스에서 영양학 및 생리학학 박사학위를 취득했고 현 미국영양학회 정회원이다. 슈미트 박사는 건강과 운동 등에 대단히 큰 관심을 가지고 있고 아웃도어 활동을 즐긴다.

버라지 (Verage™)

자연주의 철학-버라지 스킨케어 콜렉션

버라지 스킨케어 제품은 피부를 아름답고 건강하게 가꿔주는 식물 추출물과 CPTG 에센셜 오일이 들어있어 자연이 피부에 선사하는 최고의 선물을 주 성분으로 한다고 말할 수 있다. 버라지 콜렉션은 버라지 클렌저, 토너, 모이스처라이저, 살루벨 하이드레이팅 세럼으로 구성되어 있다.

- 도테라 에센셜 오일 블렌드 함유
- 자연에서 온 식물 추출물
- 강력하고 효과적인 식물 테크놀로지
- 놀라운 효과와 만족감



버라지 클렌저

젤타입 클렌저로 부드럽게 피부표면의 노폐물을 제거합니다.

버라지 클렌저는 건강하고 깨끗한 피부의 첫 걸음입니다. 스킨케어의 첫 번째 단계로 깨끗하고 부드러운 피부를 만들고, 허브향의 아로마를 가지고 있어 기분을 더욱 상쾌하게 만들어 줍니다.

핵심 성분

- 피부 청정에 도움을 주는 **오렌지, 바질, 멜라루카**
- 천연 계면활성제 성분의 활성을 촉진하는 **코코넛 오일**
- 보습 효과를 가지고 있어 피부를 통한 수분 손실을 방지 하는 **올리브 오일**
- 피부에 영양을 공급하고 보습작용



버라지 토너

탄력 있고 매끈한 피부를 만들어 주며 피부보습 효과를 가지고 있습니다.

버라지 스킨케어 콜렉션의 두 번째 제품으로, 버라지 하이드레이팅 세럼과 모이스처라이저에 풍부하게 함유된 보습 성분과 영양소가 피부에 침투할 수 있도록 하는 준비하는 단계입니다. 상쾌하고 활기찬 느낌의 토너로, 촉촉하고 밝은 피부를 만들기 위한 미스트로 산뜻하게 사용하기 좋습니다.

핵심 성분

- 피부건강과 순환에 도움을 주는 **일랑일랑, 코리앤더, 사이프레스 에센셜 오일**
- 맑은 피부로 가꿔주며 피부 탄력을 향상시키는 **말라카이트 구리**
- 피부 균형을 잡아주어 완벽한 데일리 토너 성분인 **팔마로사 에센셜 오일**
- 피부보습과 피부 미용에 다양한 효과를 가진 **위치하젤, 알로에**



버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼

윤기 있고 건강하며 매끈한 피부로
가꿔주는 제품입니다.

도테라 살루벨 에센셜 오일 블렌드와 복합지질 성분을 함유하여 피부를 건강하고 윤기 있게 가꿔주는 것은 물론 피부의 유분밸런스를 맞춰 줍니다.

피부는 일반적으로 22세 경에 가장 젊고 건강하다고 할 수 있습니다. L22성분은 이 시기의 피부 표면 지질을 모방한 성분으로 호호바 오일, 마카다미아, 올리브 오일, 에스테르가 조합되어 탄력 있고 건강한 피부로 가꾸는데 도움을 주는 성분입니다. 버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼은 뛰어난 효과를 가진 제품으로 세월을 거스르는 듯한 경험을 제공합니다.



버라지 모이스처라이저

피부 속 이상적인 수분 밸런스를 제공하고
윤기 있고 밝은 피부를 만듭니다.

버라지 모이스처라이저는 식물에서 추출한 도테라의 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.

핵심 성분

- 건강하고 피부의 윤기를 더하는 **자스민, 제라늄, 샌달우드, 주니퍼베리 CPTG 에센셜 오일**
- 피부에 영양을 공급하고 부드럽게 만들어줄 뿐 아니라 보호 효과를 가진 오메가-7 지방산을 풍부하게 함유. 보습 효과를 제공하는 **씨벡튼베리 에센셜 오일**
- 풍부한 **비타민 E** 지방산과 피부 깊은 곳까지 침투하여 보습 작용을 하는 **쌀겨 오일** 함유
- 피부에 탄력을 더하고 뛰어난 보습작용을 하는 것으로 알려진 **시어버터**

“제품을 사용하고 나서 피부가 촉촉해 지는 것을 느낄 수 있었고 에센셜 오일의 효능을 충분히 느낄 수 있어서 좋았어요.”

- 도테라 IPC 회원 김미수

“말끔하게 닦이면서 촉촉해진 제 얼굴에 반하고, 고급스러운 오일의 향이 좋아서 힐링까지 되는 기분이었어요.”

- 도테라 IPC 최정원 피부관리사



아이티-베티버 오일 CO-IMPACT SOURCING™

한 방울의 오일, 한 명의 사람, 하나의 공동체로 세상을 변화시킨다

2014년 2월, 도테라의 경영진은 아이티에 최고 수준의 품질, 순도, 효능을 가진 에센셜 오일을 지원할 것이라는 의사를 표명한 이후 현지로 향했다. 포르토프랭스 공항을 통해 아이티에 입국한 후 5시간을 달려 레카에 도착한 경영진은 현지 생산 파트너사 관계자들을 만나 증류소를 돌아보고 베티버 재배업자들과의 시간을 가졌다. 그들은 아이티에서 해결 가능한 수많은 과제들 뿐 아니라 성공의 가능성까지도 목격했다. 힐링한즈 재단과 함께하는 Co-Impact Sourcing은 완벽한 해답을 제공했다. 변화된 삶을 맞이하기 직전이었다.

“세상에는 주는 이와 받는 이가 존재합니다. 우리는 도테라가 나눌 수 있는 입장하기를 바랍니다” -데이비드 스틸링

이미 서반구에서 가장 빈곤한 나라로 인식되고 있는 나라인 아이티의 최극빈층은 산의 구릉지대에 거주한다. 이러한 지대의 토양은 황폐화되어 어떠한 식용작물도 재배할 수 없다. 극히 제한된 기회만이 주어지는 데다가 자연재해로 인한 피해 복구도 아직 끝나지 않은 나라에서 살아가는 많은 농부들은 500평 남짓한 베티버 농장만을 가지고 어떻게든 생계를 유지하려 발버둥치고 있었다. 그마저도 연내 수확 시기가 정해져 있을뿐더러 미미한 수입만을 안겨준다. 사실 값을 받을 수만 있으면 다행인 수준이다.

1930년 아이티에 베티버를 처음으로 들여온 것은 향수업계이다. 아이티의 토양에는 영양 성분이 부족하지만 베티버는 이러한 척박한 환경에서도 풍작을 거두었다. 베티버의 뿌리는 값비싼 에센셜 오일의 원료로, 향수 제조에 사용되는 경우가 많고 베티버 에센셜 오일은 가장 복잡한 구조를 가진 오일로도 잘 알려져 있다. 또한 생산에 많은 노동력을 요하기도 한다. 베티버 뿌리가 완전히 자라기까지는 16~18개월이 소요되고, 이후 베티버를 땅에서 캐내 뿌리에 묻은 흙을 완전히 털어낸다. 이러한 재배 과정은 건기에는 훨씬 쉽지만 당장 돈이 필요한 농부들은 뿌리가 다 자라기 전에 베티버를 캐내기도 한다. 이러한 이유로 품질이 떨어지는 에센셜 오일이 생산되고 환경이 개선되지 않는 한 이런 악순환은 계속 될 것이다.

아이티 베티버 재배업의 잠재력이 부족한 것은 아니다. 문제는 조직이나 체계가 부재하고 재배업자들 사이에서 지식 공유가 이루어지지 않는다는 데에 있다. 조직적인 협력과 교육이 부족하기 때문에 베티버의 수확 시기에 대해 알려줄 이도 없고 재배업자들이 베티버를 매매할 때 적절한 할부금을 받을 수 있도록 도움을 주는 이도 없다. 도테라에서는 재배업자들의 협동조합을 조직함으로써 이러한 문제를 해결하기 위해 노력하고 있다. 협동조합은 업자들이 가입 여부를 선택할 수 있는 대표 조직 역할을 한다. 협동조합의 일원이 되면 더 좋은 품질의 베티버를 재배하는 방법에 대한 교육을 받을 수 있게 된다. 또한 도테라에서는 독점 파트너 증류사와 함께 재배, 수확 전, 수확 후로 나누어 원할 때 대금을 받을 수 있는 적정 납입 일정표를 만들었다. 또한 각 증류 과정에서 어느 재배업자의 제품이 사용되었는지 추적할 수 있는 생산 이력 관리 시스템을 도입해 고품질의 에센셜 오일을 추출할 수 있는 베티버를 재배하는 업자들은 더 많은 값을 받을 수 있도록 했다.





dōTERRA cō·impact SOURCING™

before

after



재배업자들 간의 **조직적인 협력 부재, 정보 접근이 제한** 되어 있었고 **중개인** 존재했음



협동조합 탄생, **교육, 역량강화, 조직화 서비스** 제공



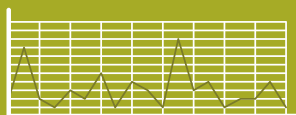
제한된 **자원 및 토지**
다 자라지 않은 베틀버를 수확하는 경우가 존재
고품질의 베틀버를 생산해도 **인센티브가 없었음**



지속가능성을 보장하고 고품질의 오일 추출 위해
재배 및 수확 환경 개선



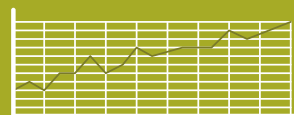
베틀버와 베틀버 오일
불규칙적인 품질



변동이 심한 시장가격



일정하게 **고품질**을
유지하는 **오일**



장기 구매자가
재배업자로부터 **공정하고 일정한 가격**으로 구매

dōTERRA  Healing Hands

베틀버 재배인 공동체의 **더 나은 삶**을 위한
도테라 힐링핸즈 재단의 펀딩 프로젝트

전 세계에 CPTG 에센셜 오일을 널리 알린다는 도테라의 사명은 한때는 불가능하다고 여겨졌던 방법으로 우리 삶을 바꾸고 있다. 그리고 지금 도테라는 코임팩트 소싱을 통해 에센셜 오일을 생산하는 이들에게 희망을 주고 있다.

도테라가 에센셜 오일의 원료를 얻는 26개국 중 18곳이 개발도상국으로 평가 받고 있다. 이들 중 많은 나라는 경제적·환경적 문제를 마주하고 있고, 이로 인해 삶의 질을 개선하는 데에 어려움을 겪고 있다. 도테라에서는 이러한 문제들에 대응하기 위해 코임팩트 소싱이라는 접근 방법을 고안해냈다.

코임팩트 소싱은 도테라가 오래 전부터 실현하고자 해왔던 비전을 담고 있다. 코임팩트 소싱을 통해 신뢰할만한 파트너로부터 장기적으로 CPTG 에센셜 오일의 원료를 공급받는 관계를 형성할 수 있을 뿐 아니라 에센셜 오일의 기반이 되는 고품질의 식물 원료를 생산하는 가족단위 소규모 재배업자들의 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

“도테라의 코임팩트 소싱은 파트너십을 통해 소규모 재배업자들로 하여금 빈약한 삶의 기반을 다질 수 있도록 합니다. 삶의 질을 향상시켜 더 좋은 에센셜 오일을 수확할 수 있도록 단지 촉매제 역할을 하는 것 뿐입니다.”

-팀 발렌티너(전략 소싱팀 디렉터)



CO-IMPACT SOURCING:

- 1. 사람(People):** 도테라는 장기적인 파트너십 관계를 형성하고 적절한 대금을 정시에 지불하기 위해 재배업자들과 직접적인 커뮤니케이션을 하고 있습니다. 이러한 파트너십을 통해 일자리, 교육, 힐링핸즈 재단 펀딩 프로젝트 등을 제공함으로써 전반적인 삶의 질을 개선합니다.
- 2. 식물(Plant):** 재배 업자들에게 재배 및 수확 과정에서 환경보전형 농업과 천연자원 관리를 실행하는 방법에 대한 교육을 제공합니다. 또한 증류업자의 경우 가능한 한 재생에너지와 에너지 효율이 좋은 환경친화적 기술을 활용하도록 합니다.
- 3. 제품(Product):** 재배업자와 증류업자가 참여하는 장기적 소싱 파트너십 구축을 통해 도테라는 신뢰할 수 있는 원료 생산 및 공급 파트너를 가지게 됩니다. 지속적인 고품질 에센셜 오일 생산을 보장할 수 있는 업계 내 독보적인 위치에 서게 되는 것입니다.



레몬 Lemon

시칠리아 산 레몬을 원료로 하는 레몬 에센셜 오일의 상쾌한 향은 활력을 불어넣고 기분을 좋게 한다. 레몬 에센셜 오일은 다양한 면에서 건강에 도움을 주고 일상 속에서 여러 가지 방법으로 사용할 수 있어 가장 많은 인기를 누리는 도테라 에센셜 오일 중 하나이다. 레몬은 리모넨 함량이 높아 강력한 항산화 효과가 있고 세정작용을 한다. 고대 이집트인들은 체내 독소를 해독하는 데에 레몬을 사용하곤 했다.

사용 부위: 레몬 껍질

추출 방법: 냉압착 추출

다른 대부분의 에센셜 오일과는 달리 시트러스 계열의 에센셜 오일은 '냉압착'이라는 추출 과정을 거치게 된다. '냉압착'은 열을 사용하는 대신 낮은 온도에서 기계로 높은 압력을 가한 후 열매의 껍질에서 오일을 짜내는 방법이다.

원산지: 이탈리아 시칠리아

사용 방법

아로마

- 2~4방울을 자신이 사용하는 디퓨저에 넣고 분사하면 기분을 좋게 만들고 방에 좋은 향을 감동게 할 수 있다.
- 손바닥에 1~2방울을 떨어뜨리고 양손을 문지른 후 들이마시면 몸과 마음에 활력을 불어넣을 수 있다.
- 자동차나 가정용 에어컨 송풍구에 2방울 정도를 떨어뜨려주면 시트러스향의 아로마를 경험할 수 있다.

섭취

- 1~2방울을 빵이나 음료, 요리 등에 넣으면 강한 풍미를 더할 수 있다.
- 2방울 정도를 꿀에 넣어 따뜻한 물과 마시면 환절기 건강에 도움이 될 수 있다.
- 이를 닦을 때 치약이나 혀 위에 떨어뜨리면 입안 가득 상쾌한 느낌을 받을 수 있다.

도포

- 공중화장실을 다녀오거나 마트에서 쇼핑 카트를 사용하고 난 후 한 방울을 손에 떨어뜨리고 양 손을 문질러 주면 좋다.
- 얼굴을 제외한 피부에 2~4 방울을 떨어뜨리고 마사지 해 준다.

기타

- 껌, 기름때, 나무 진액, 크레용 등으로 인한 얼룩이 묻은 곳에 1~2방울을 떨어뜨리고 잘 문질러주면 얼룩을 깨끗하게 제거할 수 있다.
- 물과 섞은 후 스프레이로 뿌려주면 청소용 세제로 사용할 수 있다.
- 오븐용 트레이나 은 식기류를 닦을 때 사용하면 좋다.



재미있는 사실

레몬 나무 한 그루에는 연간 230~270kg의 레몬이 열린다. 레몬 에센셜 오일로 15ml들이 병 하나를 채우는 데에는 45개의 레몬이 필요하다.

피부힐링의 골든타임을 방해하는 열대야 에센셜 오일로 탈출하자!

한 여름 밤의 불청객 열대야. 한밤이 되어도
식을 줄 모르는 열기 때문에 피부는 낮보다
밤이 더 피곤하다. 더구나 더위로 인해 잠을
뒤척이고 나면 다음날 피부가 푸석해지고 화장이
잘 안먹기도 한다. 그 원인과 문제를 해결해줄
꿀팁 4가지를 알아보자.

기상이변으로 인해 열대야의 날들이 해마다 늘어나고 있다. 열대야는 한밤
중에도 온도가 25도 이하로 떨어지지 않는 날을 일컫는 것으로, 창문을 활
짝 열고 선풍기를 틀어도 마치 사우나 안에 있는 듯 더위가 온몸에 진득진
득하게 붙어있는 느낌을 받게 된다. 기온과 습도가 높아지면 신체의 체온조
절이 어려워 몸을 뒤척이며 뜯 눈으로 지새우는 경우가 많다. 당연히 수면의
질이 떨어지기 때문에 잠을 자도 피곤을 호소하게 된다.

하지만 여자들에게 열대야가 무서운 건 단지 피로 때문만은 아니다. 낮 동안
강한 태양과 자외선, 습도로 인해 손상된 피부가 되살아나야 할 '골든타임'
을 열대야가 앗아가기 때문이다. 밤은 피부에게 허락된 힐링과 재생의 금쪽
같은 시간이다. 피부는 잠을 자는 동안 산소와 영양분을 공급받아 피로와 스
트레스를 풀고 손상된 조직을 회복시킨다. 잠을 제대로 자야 땀샘과 피지샘
의 활동이 느려져 피부 세포의 재생이 이루어지는 것이다.

피부는 하루 생체 주기에 따라 하는 일이 조금씩 달라진다. 자외선이나 공해
등 외부 유해 요소에 온전히 노출되는 한낮은 세포 재생률이 가장 낮다. 대
신 이런 요소들이 거의 차단되는 밤 10시에서 새벽 2시 사이 세포 재생률이
가장 높아진다. 낮 동안 유해 요소와 싸우느라 바쁜 피부가 밤에는 피부 회
복에 집중하기 때문이다. 잠을 자는 동안에는 피부 속 산소 흡수율 또한 늘
어나기 때문에 피부 재생력은 더욱 올라간다.

밤 10시에서 새벽 2시를 강조하는 것은 이 시간대가 수면 주기 중 가장 깊은
단계이기 때문이다. 때문에 아무리 완벽한 나이트 케어 제품을 쓴다 해도 깊
은 잠을 이루지 못하면 피부 재생이 원활하지 않을뿐더러 스트레스 호르몬인
코르티솔이 증가해 피부 콜라겐 생성이 더뎈다. 또한 수면 호르몬인 멜라
토닌이 가진 미백효과도 현저히 떨어져 피부탄력 감소는 물론 안색이 칙칙해
지며 다크서클이 생기게 된다. 최근 나이트 케어 제품에 숙면을 돕는 기능이
더해지는 경우도 있는데, 바로 이런 이유가 있기 때문이다.



인체 스스로 피부 세포를 되살리는 소중한 잠. 피부의 골든타임을 지켜주는 숙면은 양이 아니라 질로 결정된다. 그저 잠만 많이 자는 잠꾸러기가 아니라 진정한 숙면 미인이 되려면 에센셜 오일로 스마트하게 자는 법부터 알아두는게 어떨까. 에센셜 오일과 함께하는 숙면 미인 솔루션 4가지로 열대야를 극복해보자.

목욕할 때 사용하는 에센셜 오일



잠이 너무 안 올 때에는 욕조에 몸을 담그는 것도 좋은 방법이다. 이때 여름이라고 너무 찬물로 목욕을 하는 것은 오히려 잠을 쫓기 때문에 좋지 않다. 조금은 미지근한 물에 목욕을 하는 것이 좋다. 피로도 풀어주고 몸도 적당히 식혀주어 잠을 청하는데 도움이 된다.

명치 아래 정도 높이로 욕조에 물을 받고 에센셜 오일을 5~10방울 떨어뜨린다. 오일 성분은 쉽게 증발하기 때문에 비어있는 욕조나 흐르는 물에는 오일을 떨어뜨리지 않는다. 물과 오일을 잘 섞은 다음 20분 정도 몸을 담근다. 욕조에 들어가서는 온몸을 마사지하듯 문질러준다. 귀 뒤, 목 뒤, 목과 어깨의 경계 등 지압점에는 캐리어 오일 또는 베이스 오일에 희석한 에센셜 오일을 손가락에 살짝 찍어 10초간 눌러주는 것도 좋다. 몸을 다 씻고 난 뒤에는 편안한 느낌을 주는 보디로션을 바르고 에센셜 오일 블렌드가 함유된 미스트 스프레이를 어깨, 팔, 다리, 몸 전체에 뿌려 향을 깊게 들이마신다. 미스트는 1주일 정도 사용 분량의 정제수에 보습을 위한 코코넛 오일 등을 10% 정도 첨가하고, 에센셜 오일을 8~10방울 떨어뜨려주면 된다. 보존제가 없어 상할 수 있으니 기간이 지나면 버리도록 한다.

숙면 분위기를 유도하는 에센셜 오일

뒤척임 없이 제대로 자고 싶다면 잠자리 환경을 점검해보자. 먼저, 조명이 밝은 상태에서는 숙면을 돕는 멜라토닌이 제대로 분비되지 않기 때문에 밤 9시 이후에는 되도록 어둡게 하는 것이 좋다. 그리고 열대야를 이기는 적당한 온도를 위해 취침 전 1~2시간 에어컨을 켜서 실내온도를 내리면 기분 좋은 잠을 청할 수 있다.

그리고 잠들기 전 라벤더, 일랑일랑과 같이 마음의 안정을 돕는 에센셜 오일의 뚜껑을 살짝 열어두어 방 안에 은은한 향을 퍼뜨려주거나 디퓨저를 이용해 향기를 분사시키면 자연스런 수면을 유도해준다. 라벤더나 캐모마일, 일랑일랑 등이 심신을 평온하게 하는데 도움이 된다.



베개의 청결에도 에센셜 오일



여름철에는 땀과 피지 분비가 많이 이루어지기 때문에 관리를 조금만 소홀히 해도 여드름 등 피부 트러블이 발생하기 쉽다. 특히 열대야로 인해 잠을 설치게 되면 피지 분비를 촉진하는 부신피질 호르몬이 증가하면서 과도한 피지가 분비되기도 한다. 자면서 자는 동안 얼굴이 닿는 침구류의 오염도 심해지게 된다.

특히 베개는 피부 트러블을 발생시키는 주요 원인이다. 각질 및 각종 분비물로 인해 곰팡이, 진드기 등이 기생하기 좋은 환경을 만들기 때문이다. 이때 세탁이 쉬운 침구류는 자주 빨아주고, 그렇지 않은 경우는 햇볕 소독을 한 후 진드기 등 해충이 기피하는 오일인 아버비테, 레몬그라스와 같은 에센셜 오일을 몇 방울 뿌려주면 쾌적한 수면과 함께 피부 트러블을 줄이는데 도움이 된다.



숙면을 돕는 허브차와 에센셜 오일



불면에 시달리는 사람이라면 따뜻한 우유나 바나나가 좋다는 이야기는 많이 들어봤을 것이다. 하지만 다소 묵직하게 느껴지는 것도 사실. 그럴 땐 가볍고 깔끔한 차로 숙면에 도움을 받아보자. 화려한 향의 라벤더 차는 숙면은 물론 신경 안정에도 좋다고 알려져 있는데, 리나롤과 리모넨의 특유의 향이 스트레스를 해소해주기 때문이다. 그리고 근육의 긴장도 풀어주어 좀 더 편안한 상태로 잠을 청할 수 있게 해준다. 마시기 전에 라벤더 오일을 한 방울 떨어뜨리면 더 풍부하고 향긋한 풍미를 느낄 수 있다.

단, 녹차나 홍차는 취침 전에 절대 마시지 않는다. 이런 차에는 당연히 다량의 카페인이 들어 있어 숙면을 방해할뿐더러 이노작용까지 높이기 때문에 겨우 잠든 밤을 깨우기도 한다. 차질 열대야의 밤을 악몽으로 만들 수도 있음에 유의하자.

ESSENTIAL Juices & Smoothies

에센셜 오일 주스 & 스무디 만들기를 위한
TIP & Recipe

아직도 마트에서 주스를 통째로 사오는가? 그게 편리할 수 있지만 홈메이드 주스의 매력을 알게 된다면 또 에센셜 오일과 블렌딩 해서 더 상큼하게 먹을 수 있는 방법을 알게 된다면 생각이 바뀔지도 모른다. 주스나 스무디를 평소 식단에 포함시키면 활력 증진, 수면의 질 상승, 피부 미용 등 건강에 좋은 효과를 기대할 수 있다. 천연 재료와 강력한 효능을 가진 식물 추출물 에센셜 오일을 사용하여 만드는 몸에 좋은 주스와 스무디를 함께 살펴보자.

주스 vs. 스무디

무엇이 더 좋을까?

주스와 스무디 중 하나를 선택하는 것은 어떤 음료로 자신을 가꾸고 싶은지 결정하는 것이기도 하다. 주스와 스무디의 특징을 알아보고 나에게 맞는 음료 타입을 선택해서 만들 수 있다.

주스:

과육과 수분이 분리되기 때문에 과일이나 채소의 비타민, 미네랄, 파이토 뉴트리언트(식물의 미량영양소)를 즉시 섭취할 수 있는 농축 음료만이 남게 된다.

과일이나 채소에 포함된 다른 영양소와 과육

은 걸러지기 때문에 사실상 주스에는 섬유질이 포함되어 있지 않다. 소화시켜야 할 섬유질이 없으므로 소화기관은 격렬한 운동을 하지 않는다. 그 결과 영양소는 빠르게 흡수되고 우리 신체는 휴식이나 재생에 더 신경을 쓸 수 있게 된다. 섬유질을 제거하면 채소나 과일 주스에서 더 많은 영양소를 섭취할 수 있다는 장점이 있다.

스무디:

수분, 과일과 채소의 과육, 향, 섬유질도 보존된다.

과일과 채소가 통째로 들어가기 때문에 스무디에는 섬유질이 함유되어 있다. 섬유질은 혈당농도를 조절하고 규칙적인 배변활동 등 소화촉진을 돕는다. 섬유질은 과일과 채소를 갈 때 분쇄되는데 이로 인해 소화가 더 쉬워지고, 각종 영양소는 신체에 고르게 흡수된다.

스무디는 믹서기를 사용하여 만들 수 있다. 더욱 부드럽고 맛이 좋은 음료를 만들기 위해서는 고속 믹서기가 가장 이상적이다. 스무디는 식사 대용으로 마시거나 영양 간식으로도 괜찮을 뿐 아니라 운동 전후에 마셔도 좋다.

에센셜 오일을 사용하면 좋은 점 주스나 스무디에 건강한 맛을 더하자

에센셜 오일은 주스와 스무디에 맛을 더하는데도 좋지만 에센셜 오일을 먹는 것은 그 자체로도 **건강한 습관이 된다.**

진저, 그레이프프루트(자몽), 레몬, 페퍼민트, 오렌지로부터 추출한 에센셜 오일을 활용하여 맛있으면서도 건강한 스무디를 만들어보자. 단순히 맛있다는 것에서 그치지 않고 건강한 라이프 스타일을 위해 마시는 상큼한 스무디를 상상해보라!



셀러리 바나나 그린 스무디

- 코코넛밀크 1컵
- 셀러리 약간
- 바나나 1개
- 자몽 에센셜 오일 1~2방울
- 페퍼민트 에센셜 오일 1~2방울

에센셜 오일을 제외한 모든 재료를 믹서기에 한데 넣고 부드럽게 크림처럼 섞일 때까지 갈아준다. 마시기 직전 에센셜 오일을 넣어준다.

제니 험버트는 건강 피트니스 코치이자 (에센셜 주스 & 스무디)의 저자이다. 운동역학 박사 학위를 취득한 후 사람들에게 자연의 방법을 통해 건강혁명을 시작할 수 있다는 자극을 불어넣기 위해 '네이처 페드 웰니스 운동 (Nature Fed Wellness movement)'을 시작했다. 제니는 피트니스와 라이프스타일 코치로 활약하고 있고 자신의 신체와 삶을 변화시키고자 하는 사람들에게 건강 노하우를 전수하고 있다.

초콜렛 민트 스무디

- 아몬드밀크 1컵
- 케일 1컵
- 아보카도 1/4토막
- 씨를 제거한 대추 3개
- 카카오파우더 1테이블스푼
- 페퍼민트 에센셜 오일 1~2방울

에센셜 오일을 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 부드러운 크림이 나올 때까지 갈아준다. 마시기 직전 에센셜 오일을 넣어준다.

썸머 해독주스

- 케일 3장
- 셀러리 2줄기
- 라임 1개
- 사과 1개
- 오이 1개
- 레몬 에센셜 오일 1방울

에센셜 오일을 제외한 모든 재료를 착즙기에 넣고 짜내 주스를 만든다. 마시기 직전 에센셜 오일을 넣어준다.

주스와 스무디 만들기를 위한 5가지 팁

- 1. 껍질을 벗겨야 할까?**
비유기능 방식으로 재배된 과일과 채소의 경우에는 화학물질이나 농약을 완전히 제거하기 위해 껍질을 벗기는 편이 좋다. 시트러스 계열의 과일 역시 스무디를 만들 때에는 껍질을 벗겨야 한다. 하지만 껍질 안쪽이 하얀색인 경우 꼭 벗겨내야 할 필요는 없다. 영양소가 풍부한 부위이기 때문이다. 망고나 바나나같이 두꺼운 껍질을 가진 경우라면 스무디로 만들기 전에 껍질을 제거해야 한다.
- 2. 시간 절약**
과일과 채소를 씻어서 다듬어놓은 후 냉장고에 보관하면 좋다. 착즙기에 넣을 때 적당한 크기로 썰어서 보관하면 된다. 베이킹 소다 1컵, 식초 1테이블스푼, 레몬 에센셜 오일 10방울을 혼합하여 만든 천연 주방용 세제로 착즙기를 더 쉽고 간편하게 씻어낼 수 있다. 물을 넣어 세제처럼 만들어 사용하면 설거지 고민을 덜어준다.
- 3. 재료가 완전히 갈리지 않은 스무디는 피할 것**
녹색잎 채소에는 섬유질과 다른 영양소가 풍부하게 포함되어 있기 때문에 스무디를 만들 때 중요한 재료이다. 평소 간편하게 채소를 섭취할 수 있는 방법이다. 녹색잎 채소는 망고나 바나나와 같은 당도가 높은 과일이 들어가는 스무디

를 마실 때 혈당량을 조절하는 데에 도움이 되기도 한다. 하지만 스무디에 녹색 잎 채소를 넣어도 완전히 다 갈리지 않는 경우가 생기기도 한다. 맛있는 스무디를 만들기 위해서는 고속 믹서기를 사용하거나 베이스와 푸른 채소를 먼저 갈아놓는 것이 좋다. 그리고 나서 나머지 재료를 넣고 다시 한 번 갈아주면 부드러운 스무디를 만들 수 있다.

- 4. 적을수록 좋다**
에센셜 오일을 얼마나 넣어야 할까? 주스나 스무디에 향이나 건강에 도움이 되는 효과를 더하기 위해 에센셜 오일을 첨가할 때는 한 방울, 혹은 그 미만이 가장 적당하고, 맛을 내기 위해서는 한 방울 이상을 사용하는 것이 좋다. 1회분을 만들 때에는 이쑤시개를 에센셜 오일 병 안에 넣어 살짝 덜어낸 다음 주스나 스무디에 섞어준 후 맛을 보고 오일을 더 넣을지 결정한다.

- 5. 플라스틱 병은 피할 것**
주스나 스무디는 유리, 세라믹, 금속 용기에 보관하는 것이 좋다. 에센셜 오일이 플라스틱 용기의 화학 합성 성분과 만나 반응할 수도 있기 때문이다.

30분만에 만드는

Essential Summer Recipes

시금치 소스 만들기

조리시간: 20분

“샌드위치, 면 요리, 치킨 요리와 함께”

재료

- 깨끗이 씻은 시금치 잎 6컵
- 호두 ½컵
- 간마늘 2쪽
- 천일염 1티스푼
- 후추 ¼티스푼
- 파마산 치즈 ¼컵
- 레몬주스 1테이블스푼
- 엑스트라 버진 올리브 오일 2테이블스푼
- 레몬 에센셜 오일 2방울



만드는 방법

1. 준비한 재료를 한꺼번에 믹서기에 넣는다.
2. 잘 섞일 때까지 갈아준다. 시금치 잎이 벽면에 붙을 경우 직접 떼어내 모든 재료가 갈리도록 한다.
3. 밀폐 유리 용기에 넣어 보관한다.



치킨 샐러드로 속을 채운 토마토

조리시간: 20분

재료

- 충분한 크기의 토마토 6개
- 익힌 후 깍둑썰기 한 닭고기 2컵
- 다진 홍피망 ½컵
- 썰어놓은 셀러리대 1단
- 다진 붉은 양파 1과 ½테이블스푼
- 썰어놓은 오이 ½개
- 올리브오일 ¼컵과 2테이블스푼
- 레몬 에센셜 오일 1방울
- 다진 이탈리아 파슬리 1테이블스푼
- 머스터드 소스 1테이블스푼
- 마요네즈나 요거트 랜치 드레싱 2테이블스푼



만드는 방법

1. 토마토 윗부분을 1.5센티미터 정도 잘라낸 후 속을 파낸다. 토마토를 뒤집어 키친타월에 올리고 물기를 빼낸다.
2. 적당한 크기의 보울에 닭고기, 피망, 양파, 셀러리, 오이를 담는다.
3. 보다 크기가 작은 보울에는 올리브 오일, 에센셜 오일, 파슬리, 머스터드 소스, 랜치 드레싱을 담고 저어준다. 잘 섞고 나서 닭고기 위에 부은 후 소스가 골고루 묻도록 버무려준다.
4. 양배추나 시금치 잎을 깔고 그 위에 토마토를 올린다. 치킨 샐러드로 토마토 속을 잘 채운다. 냉장 보관하거나 바로 상에 내면 된다.

퀴노아 샐러드

조리시간: 30분

재료

- 생 퀴노아 1컵
- 물 2컵
- 소금 ½티스푼
- 씨를 제거한 후 썬 적당한 크기의 토마토 2개
- 깍둑썰기한 붉은 양파 1개
- 올리브오일 3테이블스푼
- 물을 따라내고 헝콩 검은콩 1캔(450그램)
- 자몽 에센셜 오일 1~2방울
- 라임주스 2테이블스푼
- 씨를 제거하고 잘게 다진 할라피노 1개
- 신선한 모짜렐라 치즈 150그램
- 간을 맞추기 위한 소금과 후추

*단백질 보충을 위해서 닭고기 1컵을 추가해도 좋다.



만드는 방법

1. 소금물을 사용해서 밥을 짓듯이 퀴노아를 익힌다.
2. 익히는 동안 토마토, 피망, 할라피노를 썰어놓는다.
3. 검은콩, 토마토, 붉은 양파, 치즈, 할라피노, 에센셜 오일, 라임주스, 소금, 후추, 올리브오일을 모두 큰 보울에 담는다.
4. 퀴노아가 식으면 3과 함께 비벼준다.

Tip: 발사믹 식초를 함께 사용하면 독특한 향을 더할 수 있다.



날씬한 프로테라쉐이크 팬케익

조리시간: 20분

재료

- 계란 1개
- 우유 100ml
- 프로테라쉐이크 3스푼~4스푼(농도조절)
- 바나나 작은것 반개



만드는 방법

1. 계란을 볼에 넣고 노른자와 흰자를 잘 풀어 준다.
2. 으갠 바나나, 우유, 프로테라 쉐이크를 풀어진 계란과 섞어 반죽을 만든다.
3. 되직한 반죽을 달궈진 프라이팬에 노릇하게 굽는다.

* 여러분의 Tip을 공유하세요!

에센셜 오일을 활용한 레시피나 아이디어가 있다면 krmkt@doterra.com로 메일을 보내주세요. 주첨을 통해 도테라 신제품 에센셜 오일을 선물로 드립니다.

THE POWER OF

아로마의 힘

〈최고 의료 책임자 겸 연구자문위원회 위원장 데이비드 K. 힐 박사〉

후각은 인간이 자신을 둘러싼 세계를 인지할 때 최우선으로 사용하는 감각이지만 많은 이들은 후각의 중요성을 과소평가하고는 한다. 음식을 찾거나 짝을 구하는 것과 같은 기초적인 생존활동에 후각을 사용하는 동물에 비하면 인간의 후각은 둔감한 편이다. 인간의 코가 블러드하운드*만큼 정확하지는 않겠지만 그래도 극미량으로 존재하는 수천 종의 냄새를 찾아내기에는 충분하다. 후각의 복잡한 메커니즘을 규명하기 위한 연구가 시작된 것은 최근의 일이고, 이로 인해 이전의 통념보다 후각이 훨씬 중요한 역할을 한다는 사실이 드러나고 있다. 실제로 후각은 신체 및 정신건강과 직접적인 관련이 있다.

에센셜 오일의 아로마

에센셜 오일의 경우 강한 아로마를 가지고 있기 때문에 용기의 마개를 열자마자 곧바로 그 향을 느낄 수 있다. 에센셜 오일의 정의는 휘발성 방향족 화합물로 이루어진 생리활성물질이다. 에센셜 오일은 휘발성이 강하기 때문에 아로마가 에센셜 오일의 본질적인 특성이 된다. 즉, 에센셜 오일이란 아로마 자체인 것이다. 화학적인 측면에서 볼 때 아로마란 개별 화합물(이 경우에는 에센셜 오일의 구성 성분)이 비강 내 후각수용기와 상호작용할 수 있는 상태라는 것을 의미한다 모든 종류의 화합물이 아로마를 가지고 있는 것은 아니다. 화합물 입자의 크기가 매우 작아야 하고 쉽게 공기 중으로 증발할 수 있어야 하기 때문이다. 에센셜 오일에 포함된 화합물은 이 조건들을 만족시켜 쉽고 빠르게 후각 수용기에 달라붙게 된다. 에센셜 오일의 화학적인 구성은 각 오일마다 천차만별이다. 이 때문에 다양한 향을 가진 에센셜 오일들이 존재하게 되고 우리에게 각자 다른 방식으로 영향을 미친다.

*블러드 하운드: [요약] 뛰어난 후각을 가진 개의 일종 [본문] 블러드 하운드는 아직도 뛰어난 후각을 가지고 있다. 이러한 개의 능력은 600명 이상의 범죄자의 체포에 공헌하였다.



aroma

향기가 우리에게 미치는 영향

아로마 관련 연구 중 가장 큰 진전이 있는 분야 중 하나가 바로 냄새가 감정이나 기분에 미치는 영향이다. 예를 들자면, 다양한 조건 하에서 단순히 에센셜 오일의 아로마를 들이마시는 것만으로도 불안감과 초조함을 줄여주는 효과가 있다는 점을 보여주는 설득력 있는 증거가 존재한다. 비강 점막 상부에 위치한 후각 수용기는 신체의 정서반응을 조절하는 두뇌 부위인 변연계에 직접적으로 연결되어 있다. 이처럼 아로마와 감정 사이의 밀접한 연관성은 특정한 냄새를 맡고 어떠한 기억이나 느낌을 떠올리는 것처럼 우리 일상생활 속에서 보다 분명하게 드러난다. 일부 아로마는 기분을 차분하게 가라앉히거나 감정의 균형을 잡아주거나 원기를 북돋는 등 기분에 곧바로 영향을 미치기도 한다. 반면 특정한 기억을 불러일으키는 종류도 있는데 이러한 경우 보통 강한 감정이 동반된다.

최근 발표된 흥미로운 연구 결과들을 통해 아로마는 단순히 정서조절에만 그치지 않고 훨씬 많은 장점을 가지고 있다는 사실 역시 밝혀졌다. 변연계에 주는 영향 이외에도 후각중추는 신체의 생리작용을 조절하기 때문에 우리에게 "감정 통제 센터"로 더 잘 알려진 뇌 부위인 시상하부와도 복잡하게 연결되어 있다. 시상하부는 뇌 내에 위치한 조그만 분비선인 뇌하수체와의 직접적인 상호작용을 통해 강력한 영향력을 발휘하게 된다. 뇌하수체는 혈압, 식욕, 갈증, 갑상선기능, 수면주기, 성호르몬 생산, 기억 등을 조절하는 호르몬을 분비하는 기관이다. 후각 기관이 뇌하수체와 직접적인 연결고리를 가지고 있기 때문에 아로마가 시상하부와 곧바로 상호작용하여 신체 전반의 신경화학작용에 영향을 미치고 건강상의 효능을 가질 수 있게 되는 것이다.

에센셜 오일을 아로마로 활용하기 좋은 방법 중 하나는 바로 공기 중으로 분사하는 것이다. 이 방법을 사용하면 신체가 에센셜 오일을 보다 쉽게 수용할 수 있을 뿐 아니라 공기정화 효과가 있다는 연구 결과도 존재한다. 분사 시 에센셜 오일을 디퓨징하기에 적합한 전용 디퓨저를 사용하는 것이 좋다. 에센셜 오일을 가열하게 되면 정교한 화학구조를 변화시킬 수 있기 때문이다. 디퓨저를 사용할 수 있는 환경이 아닐 경우 단순히 에센셜 오일을 손바닥에 떨어뜨린 후 손을 말아 쥘 후 코 주변에 가져다 대고 깊게 들이마시면 언제 어디서나 간편하게 에센셜 오일의 효과를 느낄 수 있는 방법이 된다. 에센셜 오일을 활용할 수 있는 방법은 무궁무진하지만, 의료인으로서의 경험에 비추어볼 때 에센셜 오일의 아로마에 매일 노출되는 것이 신체 및 정신건강을 증진시키는 데에 매우 중요한 역할을 할 수 있다는 결론을 내리게 되었다.

시상하부 뇌하수체 순환 사이클



참고논문

Ceccarelli I, Lariviere WR, Fiorenzani P, et al. Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal, and neuronal parameters in male and female rats. *Brain Res.* 2004;1001(1-2):78-86.

Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in high risk postpartum woman - a pilot study. *Complement Ther Clin Pract.* 2012;18(3):164-168.

Fayazi S, Babashahi M, Rezaei M. The effect of inhalation of aromatherapy on anxiety level of patients in preoperative period. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2011;16(4):278-283.

Inouye S, Uchida K, Yamacuchi H. In-vitro and in-vivo anti-Trichophyton activity of essential oils by vapour contact. *Mycoses.* 2001. 44:99-107.

Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, et al. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. *Physiol Behav.* 2000;71(1-2):83-86.

McCaffrey R, Thomas DJ, Kinzelman AO. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. *Holist Nurs Pract.* 2009;23(2):88-93.

나들이와 피크닉도 dōTERRA와 함께~

캠핑을 가거나 가족과 함께 나들이를 가서 요리를 만들 때, 도테라와 함께 나들이 아이템을 살펴 보자. 이번 시즌에 사용하면 좋을 몇 가지 에센셜 오일과 도테라 제품을 소개한다.

아웃도어 활동

- **딥 블루 럽:** 장시간의 하이킹 후 긴장된 기분이나 신체를 이완 하는데 도움이 된다.
- **라벤더 에센셜 오일:** 숙면을 유도한다.
- **아버비테, 레몬그라스 에센셜 오일:** 벌레가 싫어하는 향으로 방충효과가 있다.
- **페퍼민트 에센셜 오일:** 오랫동안 차량 안에서 이동할 때 멀미를 예방하거나 우울한 기분을 환기하는데 도움이 된다.



액티브 라이프스타일



- **스마트&새시 오일 + 프로테라 셰이크:** 과도한 에너지 소모시 빠르게 부족해진 열량과 에너지를 채워줄 수 있다.
- **DNP 팩:** 활동적인 신체 활동 시 에너지, 활력을 더하고 부족한 영양소를 보충해 준다.
- **딥 블루 럽**



Tip: 프로테라 셰이크는 체중 조절용 조제식품으로 체중 감량을 원할 때는 하루 두끼의 식사를 프로테라 셰이크로 대체하고, 하루 한끼는 영양적으로 균형 잡힌 식사를 할 것을 권장한다.

피크닉 요리에 사용하면 좋은 에센셜 오일

- 로즈마리
- 오레가노
- 레몬
- 자몽
- 오렌지



상큼한 오이 샐러드

재료

- 껍질을 벗겨 씨를 제거한 후 잘게 다진 오이 2컵
- 씨를 제거하고 다진 토마토 1/2컵
- 다진 붉은 양파 1/4컵
- 다진 파슬리 2테이블스푼
- 씨를 제거하고 다진 할라피뇨 1개
- 다진 마늘 1쪽
- 저지방 사워크림 1/4컵
- 레몬 에센셜 오일 2~3방울
- 로즈마리 에센셜 오일 1방울
- 맛소금 1/4티스푼
- 기호에 따라 후추
- 토티야 칩



만드는 방법

1. 작은 보울에 오이, 토마토, 양파, 파슬리, 할라피뇨, 마늘을 한 데 담고 섞어준다.
2. 다른 보울에 사워크림, 레몬 에센셜 오일, 로즈마리 에센셜 오일, 맛소금을 담고 섞어준다.
3. 1에 2를 올리고 골고루 섞이도록 가볍게 버무려준다. 토티야 칩과 함께 낸다.

애프터 선 케어



- 라벤더
- 멜라루카
- 페퍼민트



Tip: 더운 날 발바닥에 페퍼민트 에센셜 오일 2 방울과 물 한 방울을 발라주면 몸을 식히는 데에 도움이 된다.

MAKE OVER MY CAR

방향제

화학 성분이 포함되지 않은 방향제의 향을 경험해볼 것.
원하는 패턴을 울 펠트 위에 댄 후 손으로 분떠 그린 후 도안대로 오려낸다.
길이는 10cm 정도면 충분하다. 펀치를 사용해서 맨 윗부분에 조그만 구멍을 낸 다음 끈을 넣고
고리 모양으로 매듭을 지어준다. 고리를 사용해 백미러나 에어벤트에 걸어놓는다.
오려낸 도안 위에 자신이 좋아하는 에센셜 오일을 떨어뜨려 사용하면 천연 방향제가 된다.
사용하면서 향이 약해질 경우 오일을 더 넣는다.

블렌딩

손 세정제

준비물:

정제수 ¼컵

소독용 알코올 ¼컵(최소 농도 91%)

식물성 글리세린 ¼컵

도테라 에센셜 오일 10방울 온가드 블렌드,
와일드 오렌지, 레몬, 라벤더 등을 추천

만드는 방법:

모든 재료를 믹서기를 사용해서 섞어준 후
뚜껑이나 마개가 있는 용기에 옮겨 담는다.
보관 방법에 따라 6~8달 정도 사용할 수 있다.



doTERRA 스파 핸드 & 바디로션

여행 중에도 부드러운 피부를 유지하기 위해서는 가벼운 느낌의
도테라 스파 핸드 & 바디로션이 필수이다. 원하는 에센셜 오일과
함께 혼합하여 사용하면 기분 좋은 아로마를 느낄 수 있다.

우리는 차 안에서 많은 시간을 보낸다. 마트에 장을 보러 가거나 자녀를 학원에 데려다 줄 때, 여름휴가를 위해 여행을 떠날 때 청소나 액세서리용으로 참고하면 좋을 도테라 에센셜 오일 활용팁!

dōTERRA 여행용 패키지

여행을 떠날 때나 시내에서 볼 일을 볼 때나 언제든지 에센셜 오일이 필요한 일이 생길 수 있다. 자신만의 패키지에 어떤 오일을 포함시켜야 할지에 대해 참고해보자.



레몬

자동차 유리 세정제

식초 120그램과 도테라 레몬 에센셜 오일 3방울을 분무기에 넣고 잘 흔들어 섞어준다. 그렇게 만들어진 세제를 창문에 뿌리고 잠시 동안 놓아둔다. 신문지 등으로 닦아내면 햇살이 그대로 비치는 창을 확인할 수 있다.

휠 클리너

식초와 물을 동일한 비율로 섞은 후 한 컵당 도테라 레몬 에센셜 오일 2~3방울을 첨가한다. 그렇게 만든 세제를 스프레이를 사용해서 자동차 휠에 뿌리고 스폰지나 손걸레를 사용해서 닦아준다. 편집자 주: 알루미늄 합금의 경우는 식초 사용을 피해야 한다.

타이어 세제

베이킹소다와 물을 2:1의 비율로 섞어 반죽 형태로 만들고 도테라 레몬 에센셜 오일 2~6방울을 첨가한다. 청소용 솔을 사용해서 반죽을 타이어에 발라준다. 몇 분간 그대로 둔 후 씻어낸다.

차량내부 세정제

스프레이병이나 보울에 올리브오일 1컵과 도테라 레몬 에센셜 오일 5방울을 섞는다. 깨끗한 천에 세제를 묻혀 차 내부 대시보드를 청소하고 다른 깨끗한 천으로 남아있는 세제를 닦아낸다.



퓨리파이, 레몬, 라벤더, 멜라루카, 오렌지 추천

매트 및 의자 커버 얼룩 제거제

식초와 베이킹소다를 1:2의 비율로 섞고 도테라 에센셜 오일(추천 오일은 상단 기재) 2~6방울을 넣어준다. 매트와 의자 커버의 얼룩이 묻은 부위에 작은 청소용 솔이나 칫솔을 사용해 만든 세제를 뿌려준다. 마를 때까지 기다리고 청소기로 빨아들여 제거한다. 편집자 주: 잘 지워지지 않는 얼룩은 위의 과정을 한 번 이상 반복한다.

내부 청소용 세제

식초와 물을 동일한 비율로 섞고 도테라 에센셜 오일(추천 오일은 상단 기재) 2~6방울을 넣어준다. 자동차 내부 청소가 필요한 비닐, 플라스틱, 나무, 가죽 재질 등의 표면에 세제를 뿌린다. 스며들 때까지 기다린 후 깨끗한 천으로 닦아내고 잘 말린다.

※ 편집자 주: 세제를 커버 전체에 뿌리기 전에 좁은 구역에 먼저 테스트해보는 것이 좋다.

GUY'S GUIDE

남자를 위한 영양소 가이드

영양학 박사 토리 파커

남성들은 종종 육류와 다른 건강에 좋은 음식이 골고루 들어간 균형 잡힌 식단을 짜야 한다는 과제를 맞닥뜨리게 된다. 육류는 단백질, 철분 등 다양한 영양소의 좋은 공급원이지만 섬유질, 항산화 성분, 파이토뉴트리언트 등 앞서 언급한 종류와 동일한 수준의 중요성을 가진 다른 영양소들은 결핍되어 있는 경우가 많다.

경험상 이를 위해 좋은 방법은 식사에 육류와 채소의 비율을 최소 1:1로 유지하는 것이다.

육류를 주재료가 아닌 조미료 정도로 생각하는 것이 좋은 방법이다. 다진 고기는 요리의 맛을 한층 더 끌어올리기도 한다.

단백질이란?

운동을 하거나 근육을 만들 때는 평소보다 많은 양의 단백질을 섭취해야 하지만 사실 그렇게 많은 양을 먹을 필요는 없다. 굳이 권장량을 만족시키기 위해 노력하지 않더라도 대부분의 남성은 충분한 양의 단백질을 섭취하고 있다. 근육을 키우고 있을 때에도 마찬가지이다. 때문에 단백질 섭취량을 일부러 늘릴 필요가 없는 것이다. 모든 사람이 하루에 200g의 단

백질을 섭취해야 한다는 트레이너들과 얘기를 나눈 적이 있는데, 이는 비싼 돈을 주고 탄수화물을 얻는 방법에 불과하다. 필요량 이상을 초과하는 단백질은 모두 체내에서 탄수화물로 변환되기 때문이다. 물론 탄수화물도 필요하긴 하지만 다른 공급원으로부터도 얻을 수 있다.

영양학자로서의 경험에 비추어볼 때 근육을 키우는 가장 효과적인 방법은 몸무게 0.45kg당 0.7g의 단백질을 섭취하거나 80kg 남성 기준 1일당 125g의 단백질을 섭취하는 것이다. 체지방률이 낮은 130kg의 남성이 아닌 이상 하루에 단백질을 200g이나 섭취할 필요가 없다. 이는 최상위 보디빌더들에게만 적용되는 사항으로, 오히려 그래서 일반인들도 따라 하는 것이라고 추정하고 있다.

그와는 달리 활동량이 많지 않은 평균 성인 남성의 필요 단백질 섭취량은 하루에 56g, 또는 몸무게 0.45kg당 0.4g이다. 90g짜리 트럼프 카드 크기 햄버거에는 22g의 단백질이 들어있고, 우유 한 컵에는 8g이 들어있다. 육류와 치즈가 들어가 있다면 더 많은 양의 단백질을 섭취하게 된다.



따라 하기 쉬운 건강 식습관



하루에 과일 2개

아침식사 중이나 후에는 신선한 과일이나 말린 과일, 오후에는 사과 하나

하루에 채소 2개

점심에 한 번, 저녁에 한 번



통곡물을 최대한 많이 섭취할 것

많은 항산화 성분은 식품 섬유질에 들어있고, 섬유질은 장뿐 아니라 전신에 좋다(19p 날씬한 프로테라웨이 팬케익 레시피 참고).



Daily Nutrient Pack 을 사용해볼 것

남성에게는 식단 이외에도 좋은 품질의 건강기능식품을 먹는 것이 중요하다. 결핍될 가능성이 있는 영양소를 보충해주는 것 이외에도 건강을 위하면서도 우리몸에 부족될 수 있는 영양 성분들을 제공한다.



Idea Notebook



BATHROOM TIP

깨끗한 욕실, 상쾌한 향

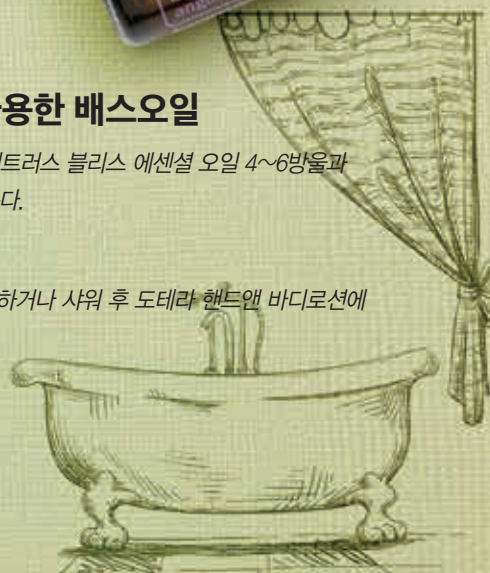
시트러스 계열 에센셜 오일 4방울을 변기 내부와 물탱크에 떨어뜨리면 청결함 유지를 돕고 좋은 향을 더한다.



HEALTHY SKIN TIP

에센셜 오일을 사용한 배스오일

1. 100mg 병에 라벤더나 시트러스 블리스 에센셜 오일 4~6방울과 코코넛 오일을 함께 넣는다.
2. 잘 섞어준다.
3. 목욕물에 떨어뜨려 사용하거나 샤워 후 도테라 핸드 앤 바디로션에 섞어 몸에 발라준다.



병 속의 메시지

쪽지에 특별한 메시지를 쓴 다음 말아서 빈 에센셜 오일 병에 넣고 코르크 마개로 입구를 막는다. 모래, 금색 가루, 조개 등을 같이 넣어 특별한 분위기를 내도 좋다. 여러 가지 창의적인 아이디어를 통해 즐기면 된다.



DIY

메이크업 브러쉬 클리너

메이크업 브러쉬가 더러워져 가나요? 세가지 간단한 재료들로 쉽게 메이크업 브러쉬 클리너를 만들어 보세요!

준비물

- 도테라 코코넛 오일 2 테이블스푼
- 멜라루카 에센셜 오일 5 방울
- 자몽 에센셜 오일 5 방울

만드는 법

1. 도테라 코코넛 오일과 에센셜 오일들을 작은 볼에 섞습니다.
2. 브러쉬를 30초 동안, 혹은 브러쉬에 있던 메이크업 재료들이 묻어나올 때까지 볼 안에서 돌리며 씻습니다.
3. 메이크업 재료들이 더 씻겨 나올 수 있도록 손바닥에 대고 원형으로 돌려줍니다.
4. 따뜻한 물에 브러쉬를 씻습니다. 브러쉬와 물이 깨끗해지면 부드럽게 짜줍니다.
5. 새로 깨끗해진 메이크업 브러쉬를 타올 위에 4시간, 혹은 마를 때까지 놓습니다. 한달에 한번이나 필요할 때마다 반복합니다.



→ 여러분의 Tip을 공유하세요!

에센셜 오일을 활용한 레시피나 아이디어가 있다면 krmkt@doterra.com로 메일을 보내주세요.

Family Diffuser

패밀리 디퓨저

패밀리 디퓨저는 초음파에 의한 진동으로 물과 에센셜 오일을 미스트의 상태로 만들어 내부 공간으로 확산시켜주며 가열에 의한 온도 변화 없이 에센셜 오일 본연의 향을 즐길 수 있습니다.

패밀리 디퓨저와 함께 사용하면 좋은 도테라의 추천 오일

사이프레스 에센셜 오일

산뜻하고 싱그러운 사이프레스 에센셜 오일을 디퓨저로 사용해 보세요. 공기중의 답답하고 불쾌한 냄새를 잡아주고 상쾌함을 더해줍니다.

레몬그라스 에센셜 오일

레몬그라스의 산뜻한 향은 기분을 밝고 긍정적으로 만들어 주는 것은 물론 벌레들이 싫어하는 향을 내뿜어 쾌적한 공간으로 만들어줍니다.

벨런스 에센셜 오일

나무에서 추출한 우디 계열의 에센셜 오일들이 차분하고 안정된 분위기를 만들어 줍니다. 안정이 필요할 때, 감정 변화로 지친 기분이 들때 디퓨저에 사용하거나 향을 맡으면 좋습니다.

위스퍼 오일 블렌드

위스퍼 오일은 온실 속 화원에 와 있는 듯한 향기로운 꽃내음으로 공간을 채워줍니다. 부드럽고 달콤한 분위기를 원한다면 위스퍼 오일 블렌드 사용을 추천합니다.

자몽 에센셜 오일

자몽의 싱그러운 향이 공기중의 나쁜 냄새를 중화하고 기분을 밝고 긍정적으로 만들어 줍니다.

아버비테 에센셜 오일

아버비테의 특유의 특 쓰는 향은 정신을 맑게 하고 벌레들이 싫어하는 향을 내뿜어 쾌적한 공간으로 만드는데 도움을 줍니다.

패밀리 디퓨저 사용법



- 1 본체의 뚜껑을 열고 눈금선까지 물을 부어주세요. (수돗물 사용 권장, 정수기 물은 사용하지 않는 것이 좋습니다.)
- 2 원하는 향의 에센셜 오일을 5~11방울 까지 넣어줍니다. (에센셜 오일의 양이 많을 수록 향이 더욱 짙어집니다.)
- 3 뚜껑을 덮고 코드를 연결한 뒤, 본체의 MIST 버튼을 눌러 작동시킵니다. 버튼을 누를 때마다 60분, 120분, 180분, ON의 모드로 바뀝니다.
- 4 본체의 LIGHT 버튼을 누르면 조명이 켜집니다. 버튼을 누르면 밝기 조절이 가능합니다.
- 5 본체의 HIGH / LOW 버튼을 이용해 미스트의 세기를 조절할 수 있습니다.

Diffuser: 디퓨저란 확산기, 분사기라는 뜻으로 공기 중에 향기를 발산시키도록 도와주는 제품을 말합니다. 특정 공간, 장소를 원하는 향으로 채워 주어 최근 향기 인테리어의 방법으로 각광받고 있습니다.

2015 dōTERRA Korea Convention

자연의 순수함을 담은 도테라코리아의 열망



지난 4월 17일부터 18일까지 이틀간 펼쳐진 도테라 코리아의 컨벤션으로 한국의 국제도시 인천 송도는 순수한 자연의 향이 넘쳐났다.

스페셜 세미나

지난 4월 17일 인천 송도 컨벤시아 2층 프리미어볼룸 홀에서 도테라 2015 코리아 컨벤션 스페셜 세미나가 열렸다. 스페셜 세미나에서는 18일 진행된 본 컨벤션 세미나에 앞서 미리 참가 신청을 한 특별 회원들에게 한해 신제품을 미리 만나보고 체험하는 시간을 가졌다. 또한, 최고 리더로 거듭나기 위해 미국 스폰서의 리더십 강의가 특별히 진행됐다.

스페셜 세미나에 참석한 200여명의 회원들에게는 새롭게 출시되는 신제품 전부를 저렴한 가격에 구매할 수 있는 컨벤션 키트를 미리 주문할 수 있는 혜택도 주어졌다. 또한 본사 데이비드 스티어링(David Stirling) 회장, 칼스톤 슈밋(Carsten Smidt) 부사장, 데이비드 힐(David Hill) 박사가 각각 다른 주제로 회원들에게 인사말과 함께 리더십, 제품에 대한 기대감을 전달했다.

스페셜 세미나가 끝난 후에는 오후 6시부터 인천 송도 웨다호텔에서 다이아몬드 클럽 멤버와 그 스폰서들이 함께 모이는 저녁 만찬 시간이 있었다. 지난 3월 시작된 다이아몬드 클럽을 통해 괄목할 만한 성과를 축하하고 가장 많은 신규 회원을 등록시킨 회원에게 감사를 표하는 자리가 마련됐다. 전국을 누비며 고생한 동기 다이아몬드 클럽끼리 서로를 위로하고 남은 다이아몬드 클럽 기간을 성공적으로 마무리할 수 있도록 응원하는 시간을 가졌다.

도테라코리아의 모든 것, 컨벤션

4월 18일 본격적인 컨벤션이 시작됐다. 전국 각지에서 참석한 도테라코리아의 회원들은 물론 본사 임원진을 비롯해 해외 회원들도 참석해 눈길을 끌었다.

컨벤션은 송도 컨벤시아 1, 2 전시장에서 펼쳐졌다. 1 전시장은 도테라코리아의 전제품을 직접 체험하고 느낄 수 있고 현장 구매가 가능한 엑스포존으로, 2 전시장은 세미나 공간으로 꾸며졌다.

엑스포존은 다양한 오일의 향을 느끼며 컨벤션의 시작을 알리는 디퓨저 터널, 수십종의 에센셜 오일을 체험할 수 있는 에센셜 오일존, 신제품 스킨케어 버라지존과 건강기능식품존, 현장 구매가 가능한 컨벤션 키트 판매존, 나눔과 사랑을 전할 수 있는 힐링 핸드존, 보다 깨끗하고 보다 안전하게 실생활에서 도테라를 경험할 수 있는 홈리빙존, 미니 농구코트가 있는 액티비티존, 신나는 게임을 할 수 있는 게임존, 아로마 체험을 할 수 있는 아로마 터치존으로 구성됐다.



컨벤션의 시작은 김세헌 대표의 인사말로 시작됐다. 김세헌 대표는 “지난해 그랜드 오픈 이후 이렇게 큰 행사를 치를 수 있게 되어 영광스럽다”며 “지난 1년 동안 에센셜 오일을 한국에 알리고 정착시키는데 노력해 온 모든 분들이 이 자리에 함께하고 있다. 정말 감사드린다. 오늘 컨벤션을 통해서 더 많은 비전을 받길 바라며 특히 이 자리에서 발표되는 신제품에 대해 많은 정보를 얻어갈 수 있길 바란다”고 말했다.

이어 본사 데이비드 스티어링 회장의 도테라 현황에 대한 설명이 있었다. 데이비드 스티어링 회장은 “우리는 아직 7년밖에 안된 신생업체이지만 규모면에서는 톱 10 안에 드는 회사로 성장했다”며 “현재 도테라코리아의 모습을 보면 초창기 미국에서의 기억이 떠오르게 된다. 뜨거운 열정을 가진 한국 회원들로 인해 머지않아 더 높은 성장을 보일 것으로 기대된다”고 전했다. 그의 발표에 따르면 도테라는 현재 중국에 소매점 형태로 진출해 있으며 두 달 안에는 싱가포르에 진출할 계획이다. 지난해 완공된 본사 신사옥은 유타 건설디자인협회로부터 ‘베스트 기업 프로젝트’를 수상했으며, 〈Business Q〉誌에서는 도테라를 올해의 비즈니스로 선정하기도 했다.



도테라코리아 대표 김세헌 데이비드 스티어링 회장 데이비드 힐 박사 칼스톤 슈밋 박사

이어 칼스톤 슈밋 박사의 신제품 데일리 뉴트리언트 팩에 대한 소개가 있었다. 슈밋 박사는 “1세대 멀티비타민은 영양성분을 전달하기에 충분치 않았고, 2세대 멀티비타민은 과도한 영양성분으로 오히려 건강을 해치고 있다”며 “3세대 멀티비타민인 도테라의 이번 신제품은 적절한 영양성분을 함유해 사람의 건강함을 유지하기에 최적의 상태로 개발되고 생산되고 있다”고 설명했다. 특히 “국가마다 식습관이 다르기 때문에 한국인에게는 한국사람들에게 필요한 영양성분을 담고 있는 멀티비타민이 필요하다. 이에 이번에 출시한 데일리 뉴트리언트 팩은 한국인만을 위한 특별한 포뮬러로 제조됐고 이러한 시도는 한국에서 처음 시도하는 것”이라고 강조했다.

이후 도테라코리아 이지영 부장의 새로운 스킨케어 제품 버라지에 대한 소개, 도테라의 미션을 알리는 김세헌 대표의 말로 1부 행사를 마무리했다.

2부에서는 행사의 하이라이트인 직급 인증식이 이루어졌다. 한 해 동안 새로운 직급을 달성한 회원을 축하하고 격려하는 자리였으며, 최초로 한국에서 블루 다이아몬드 직급을 달성한 백미현 회원의 소감을 들어보는 시간도 마련됐다. 이어 팀워크라는 주제로 이어진 글로벌 리더의 강연과 데이비드 힐 박사의 에센셜 오일 소개, 도테라의 힐링핸즈 재단에 대한 소개가 이어지면서 풍성하게 2부 행사를 채워갔다.

행사기간 내내 도테라의 도약과 비전을 느끼고 함께 나눈 회원들의 웃는 모습을 확인할 수 있는 시간이었다.

마케팅 신문 김선호 기자(gus_ted@mknews.co.kr)

dōTERRA 힐링핸즈 재단



지진으로 인해 발생한 피해 사례

네팔을 향한 구호의 손길

2015년 4월 25일 진도 7.8의 강력한 지진이 네팔을 덮쳤다. 이 후에도 두 번의 큰 지진, 80여 차례의 여진으로 8,779명의 사상자와 22,220명의 부상자가 발생하는 등 네팔은 당장의 도움이 매우 절실한 상황이었다.

도테라의 힐링핸즈 재단은 사상 최악의 자연 재해로 사랑하는 가족들을 잃은 네팔 사람들을 돕기 위해 성금모금 캠페인을 펼쳤다.

지진 이후의 시간이 절망과 고통으로 얼룩지지 않도록 5월 1일부터 31일까지 힐링핸즈 재단을 통해 전달되는 금액과 도테라의 로

즈 핸드로션을 구매한 구매금액의 전액을 힐링핸즈 재단에 전달할 수 있도록 했다.

힐링핸즈 재단은 2015년 5월 한달 간 모인 총 \$635,903.34에 달하는 (한화 약 7억 273만원 가량) 성금을 네팔에서 큰 피해를 입은 피해민들에게 전달 하여 실생활에 당장 필요한 음식과 물, 쉼터를 제공하기에 힘썼다.

향후 이 성금은 의료, 학교 건립 등에도 쓰일 계획이며 하루 빨리 네팔이 고통에서 해방 될 수 있도록 힘을 기울일 예정이다.



dōTERRA 로즈 핸드로션 구매

로즈핸드로션을 구매하시면 판매 금액 전액은 힐링핸즈 재단으로 기부됩니다. LRP주문을 통해서도 정기적으로 힐링핸즈 재단에 기부금을 전달할 수 있습니다.
※ 궁금하신 점은 02-2137-5490으로 문의 주시기 바랍니다.

로즈 핸드로션

불가리안 로즈 CPTG에센셜 오일이 포함된 핸드로션이 손을 촉촉하게 가꿔주며 신선한 장미의 향이 기분을 밝게 만들어 줍니다. 로즈 핸드로션 구매 금액 전액은 힐링핸즈 재단으로 기부되며 제품 구입을 통해 따뜻한 마음까지 함께 나눌 수 있습니다.

36171309 | 20,000원 | 100 mL

※ 로즈 핸드로션은 소비자가격과 회원가격이 동일합니다.





치끼물라 프로젝트(Chiquimula Project)_과테말라

2013년 개최된 컨벤션에서 도테라 힐링핸즈 재단은 멘토스 인터내셔널에 1억 원에 이르는 유산을 기부하는 행사를 가졌다. 멘토스 인터내셔널은 기부금으로 과테말라 중부에 위치한 치끼물라에 소액대출 펀드를 설립했다.

힐링핸즈 재단의 도움을 통해 조성된 소액 대출 프로그램은 현재 실질적으로 210명의 고객을 보유하고 있고 대출금은 1억 원에 이른다. 대출금 상환율은 거의 100%에 달한다. 이 펀드를 통해 치끼물라 지역에서 800명에 육박하는 주민들의 삶을 구제한 것으로 추산하고 있으며 모내기철과 수확기에는 약 300개의 일자리를 새로 창출하기도 했다.

소액 대출 펀드를 이용중인 주민들의 가족은 멘토스 과테말라 지부의 도움을 통해 삶이 바뀌었다는 사실에 대해 감사를 표하고 있다. 치끼물라는 힐링핸즈 재단이 개입하기 전까지는 그 어떠한 단체로부터의 지원도 없던 지역이기 때문이다. 대출을 받게 된 후 기쁨의 눈물을 흘리는 고객을 드물지 않게 볼 수 있다.

멘토스 과테말라 지부는 4,400명에 이르는 사람들의 삶을 완전히 뒤바꿔놓았다. 이들 중 800명이 현재 우에우에테낭고에 거주하고 있다. 지난 해 도테라는 우에우에테낭고에서 35명의 IPC와 50명의 현지인과 협력하여 초등학교를 리모델링하는 놀라운 프로젝트를 진행했다. 현재 소액 대출 펀드를 이용하는 많은 고객의 자녀가 이 학교에 다니고 있다.

프로젝트에 더 많은 정보, 기부 절차, 추후 공개 예정인 가나 사막 병원 프로젝트 및 카하마르카 병원 프로젝트 등에 관한 최신 소식은 www.doterrahealinghands.org에서 확인 할 수 있다.



PRODUCT GUIDE

ESSENTIAL OIL SINGLES

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.

	프랑킨센스 에센셜 오일	30071409 15 mL 208,000원 73 PV		라벤더 에센셜 오일	30111409 15 mL 54,000원 22 PV		레몬 에센셜 오일	30121409 15 mL 24,000원 11 PV		멜라루카 에센셜 오일	30151409 15 mL 49,000원 20 PV		오렌지 에센셜 오일	30171409 15 mL 26,000원 11 PV
	오레가노 에센셜 오일	30181409 15 mL 61,000원 25 PV		페퍼민트 에센셜 오일	30191409 15 mL 52,000원 22 PV		진저 에센셜 오일	30081409 15 mL 61,000원 32 PV		아버비테 에센셜 오일	49361309 5 mL 45,500원 24 PV		레몬그라스 에센셜 오일	30131409 15 mL 21,500원 11 PV
	자몽 에센셜 오일	30101409 15 mL 34,500원 18 PV		로즈제라늄 에센셜 오일	30091409 15 mL 57,000원 30 PV		일랑일랑 에센셜 오일	30241409 15 mL 74,000원 39 PV		로즈마리 에센셜 오일	30201409 15 mL 28,000원 16 PV		벤티버 에센셜 오일	30431409 15 mL 72,500원 38 PV
	사이프레스 에센셜 오일	30051309 15 mL 33,000원 17 PV		시더우드 에센셜 오일	49301309 15 mL 27,000원 15 PV		유칼립투스 에센셜 오일	30061409 15 mL 28,000원 15 PV						

ESSENTIAL OIL BLENDS

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 블렌드 오일	31031409 15 mL 80,000원 33 PV		온가드 블렌드 오일	31101409 15 mL 82,000원 34 PV		젠드크린 블렌드 오일	31461409 15 mL 65,000원 27 PV		스마트앤새시 블렌드 오일	31371409 15 mL 74,000원 27 PV		브리드 블렌드 오일	31071309 15 mL 50,000원 21 PV
	아로마터치 블렌드 오일	31201309 15 mL 66,000원 27 PV		엘리베이션 블렌드 오일	31041309 15 mL 98,000원 41 PV		위스퍼 블렌드 오일	31081309 5 mL 63,000원 26 PV		퓨리파이 블렌드 오일	31061309 15 mL 47,000원 20 PV		세레니티 블렌드 오일	31091309 15 mL 82,000원 33 PV

	시트러스 블리스 블렌드 오일	31021309 15 mL 40,000원 17 PV		밸런스 블렌드 오일	31011309 15 mL 50,000원 21 PV		딥블루 블렌드 오일	31051309 5 mL 82,000원 34 PV		딥블루 롤온 블렌드 오일	31381309 10 mL 167,000원 64 PV		살루벨 블렌드 오일	37141309 10 mL 214,000원 73 PV
	클리어스킨 롤온 블렌드 오일	37171309 10 mL 56,000원 23 PV		인트로 블렌드 오일	41841309 10 mL 104,000원 38 PV		패스트탠스 블렌드 오일	31351309 10 mL 49,000원 20 PV		클래리캠 블렌드 오일	35271309 10 mL 65,000원 27 PV			

CARRIER OIL

DEEP BLUE® RUB



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



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	32 PV

딥블루 럽 샘플 팩

38951309	2 mL×10EA
7,900원	2 PV
38971309	5 BOX
37,500원	10 PV

ESSENTIAL OIL KIT



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

32181409	5 mL
50,000원	16 PV



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

32571309	5 mL
260,000원	105 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 mL
325,000원	121 PV

ESSENTIAL SKIN CARE



리빌 페이스얼 시스템

리빌 페이스얼 시스템은 마치 스파를 한 것처럼 아름다운 광채 피부로 가꿔주는 딥 클렌징 제품입니다. 2단계로 구성되어 각질 제거와 보습에 도움을 줍니다.

- 라임, 오렌지 에센셜 오일 함유
- 미세한 스크럽 알갱이와 식물성 효소가 각질을 벗겨내어 피부에 생기 부여
- 단백질을 구성하는 펩타이드 성분이 피부를 건강하게 유지하고 충분한 보습감 부여

37341309	각 50 mL
186,000원	66 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	52 PV



페이스얼 클렌저

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

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

37011309	120 mL
35,000원	17 PV



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 심자화과 식물 추출물들이 피부를 진정시키고 부드럽게 함

37051309	75 mL
38,000원	19 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	36 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	18 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	36 PV



LRP 스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저

37061309	
170,000원	105 PV



스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저

37071309	
243,000원	105 PV



LRP 스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림

37241309	
170,000원	105 PV



스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림

37251309	
243,000원	105 PV

VERÁGE™ SKIN CARE



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	28 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 세월의 흔적을 완화하는데 도움을 줍니다.

- 도테라의 인기 오일 블렌드 중 하나인 살루벨 오일 블렌드 함유
- 피부 표면의 지질 성분과 유사한 식물 테크놀로지가 적용된 L22성분이 피부의 유수분 밸런스 유지

37401309	15 mL
138,000원	71 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, 씨벽튼베리, 제라늄 에센셜 오일이 함유
- 다양한 보습, 영양 성분들이 피부 표면에 나타난 다양한 고민들을 해결하는데 도움을 줌
- 피부활력 부여

37411309	30 mL
58,500원	31 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 목마름까지 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	24 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	77 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 수분은 지키고 불필요한 노폐물만 깨끗하게 닦아냄
- 부드러운 거품으로 자극없이 세안 가능

37181309	50 mL
42,000원	17 PV

클리어스킨 세트

37191309	
79,000원	33 PV



PRODUCT GUIDE

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 뛰어남

36101309	200 mL
45,000원	16 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	4.5 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	115 PV



SALON ESSENTIALS HAIR CARE

샬롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

도테라 샬롱 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

36221309	250 mL
42,000원	20 PV

샬롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

샬롱 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

36231309	250 mL
50,000원	24 PV

샬롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈

샬롱 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

36271309	120 mL
38,000원	16 PV

샬롱 에센셜 루트 투 팁 세럼

두피에 건강한 환경을 제공하고 매끄러운 건강한 모발로 만들어주는 세럼입니다.

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

36211309	30 mL
77,000원	37 PV

샬롱 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.

36281309	
162,000원	70 PV

LRP 샬롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

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

36251309	250 mLx2EA
42,000원	23 PV

LRP 샬롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

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

36241309	250 mLx2EA
37,000원	20 PV



LOYALTY REWARDS PROGRAM

LOYALTY REWARDS PROGRAM

ON GUARD® PRODUCTS

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	12.5 PV

포밍 핸드워시 패키지

38021309	473 mLx2EA
70,000원	22 PV

포밍 핸드워시 & 디스펜서

38071309	473 mL+거품용기x2
48,000원	12.5 PV



다목적 세정제

다목적 세정제의 완벽한 세정력으로 눈에 보이지 않는 세균까지 깨끗하게 안심 케어하세요.

- 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 가족의 직접적인 사용은 피해주시고, 사용 전 보이지 않는 면에 소량의 패치테스트를 권장합니다.

38141309	335 mL
33,000원	9 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	14 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	11 PV



칫솔

항균 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 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 치약 & 칫솔 선물세트

20471409	
47,000원	10 PV

온가드 종합키트

20201309	
120,000원	50 PV



ACCESSORY



우든박스

32120009	
19,000원	5 PV



패밀리 디퓨저

33271309	500 mL
120,000원	25 PV



캡스티커

47030009	
500원	


SUPPLEMENT



마이크로플렉스 MVP

도테라 마이크로플렉스 엠비피는 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	

디애피 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	50 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 소화에 좋습니다.
- 레몬 에센셜 오일 코팅으로 생선의 비릿한 맛을 최대한 잡았습니다.
- 1회 2정, 하루 두번으로 간편하게 충분한 일일 비타민 섭취량을 공급합니다.

34311409	120 캡슐	
115,000원	60 PV	

PROTERRA SHAKE



프로테라 셰이크

체중조절용 조제식품인 도테라의 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질과, 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	85 PV



LOYALTY REWARDS PROGRAM

LRP 에스앤에스 키트

프로테라 셰이크 2통과 활력을 더해주는 도테라의 스마트 & 새시 오일 블렌드가 함께 구성되어 건강하고 활력이 넘치는 하루를 응원합니다.

21021409	
195,000원	125 PV



LOYALTY REWARDS PROGRAM

LRP 디애피 플러스 키트

마이크로플렉스 엠비피, 에센셜 오메가, 프로테라 셰이크 2통, 스마트 & 새시 오일 블렌드가 함께 들어있어 한달 동안 균형 잡힌 영양 상태 개선을 지원합니다.

21031409	
195,000원	100 PV

IPC ENROLLMENT KIT

IPC등록키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매하실 때보다 더 **저렴한** 가격에 제품을 구매하실 수 있습니다. (할인 금액은 **회원이기** 기준입니다.)



IPC 등록 패킷
INTRODUCTORY
ENROLLMENT PACKET

320113019
10,000원



스타트 에센셜 키트
START ESSENTIAL KIT

49201309
300,000원 | 200 PV

save
49,000원



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



1500PV 종합모음키트
1500PV COMPLETE COLLECTION KIT

20761309
2,000,000원 | 1,500 PV

save
352,400원

THE 건강한 LRP DNP Plus Kit

우리몸에 가장 이상적인 영양 밸런스!

한국인의 식생활에 부족해지기 쉬운 필수 영양성분을 보강하여 활기차고 건강한 삶을 도와드리는 도테라 LRP 디엔피 플러스 키트! 비타민과 무기질을 공급하는 마이크로플렉스 MVp™, 오메가 3로 혈행개선을 돕는 에센셜 오메가, 고단백 체중조절용 조제식품 프로테라 셰이크가 매일매일 최상의 컨디션을 선사해드릴 것입니다.



LRP DNP Plus Kit

마이크로플렉스 엠브이피, 에센셜 오메가, 프로테라 셰이크 2통, 스마트&새시 오일 블렌드가 함께 들어있어 한달 동안 균형 잡힌 영양 상태 개선을 지원합니다.

21031409	
195,000원	100 PV