

# LIVING

dōTERRA®

리빙매거진  
VOL.3 WINTER 2015

Essential Oil Spotlight

## 프랑킨센스(Frankincense)

### 에센셜 오일 종류

과학과 예술의 하모니

### 향기 인테리어

겨울 실내 생활에  
웃음이 묻어나는 생기발랄한 향기 인테리어

### KIDS ROOM

아이방을 위한 다양한 에센셜 오일 활용 팁

2015  
dōTERRA Global  
Convention

우리는 활기차다

일랑일랑

CO-IMPACT  
SOURCING STORY



“  
우리가족  
만능세럼  
”

# Correct-X

피부 건강을 촉진하는 식물추출물을 함유하여  
민감한 피부와 피부고민을 진정시키는데 강력한 효과가 있는  
스페셜 케어 세럼



- 간편한 연고타입 튜브 • 인체 피부pH와 가장 흡사 • 비사보롤 성분 함유로 진정효과
- 예민한 피부, 문제성 피부, 발뒤꿈치, 팔꿈치, 큐티클 등에 적용 • 호호바 오일로 피부의 이상적인 피부 밸런스와 수분감
- 황백추출물 함유로 피부 진정과 피부컨디션 회복에 효과적 • 프랑킨센스, 헬리크리스, 멜라루카, 시더우드, 라벤더 에센셜 오일 함유

코렉트-X

60111309	15mL
26,000원	11 PV





# CONTENTS

- 04 **Ask Dr. Hill**  
데이비드 닥터 힐 박사의 Q&A
- 05 **Essential Oil Spotlight\_미르(Myrrh)**
- 06 **Special Theme\_Essential Fatty Acids 필수지방산**
- 08 **Special Theme\_Co-Impact Sourcing Story**  
일랑일랑 에센셜 오일 이야기
- 10 **Essential Science\_에센셜 오일 종류**  
과학과 예술의 하모니
- 12 **Essential Trend\_향기 인테리어**  
겨울 실내 생활에 웃음이 묻어나는 생기발랄한 향기 인테리어를 만나보자
- 14 **Essential Tea Time\_에센셜 오일을 사용한 DIY 허브 티 만들기**  
에센셜 오일을 사용한 DIY 허브 티 만들기
- 16 **dōTERRA Guide\_에센셜 오일의 향기를 제대로 누리는 방법**
- 17 **dōTERRA in Social\_도테라를 모바일폰에서 쉽게 만나보세요.**
- 18 **Essential Oil Spotlight\_시더우드(Cedarwood)**
- 19 **Idea Notebook**  
에센셜 오일을 사용한 생활 속 팁
- 20 **Essential Oil Spotlight\_프랑킨센스(Frankincense)**
- 22 **DIY\_KIDS ROOM**  
아이방을 위한 다양한 에센셜 오일 활용 팁
- 24 **Make Over Your Laundry Room\_에센셜 오일로 나만의 세탁실 만들기**  
에센셜 오일의 세정 효과를 이용해 보다 효율적으로 빨래를 할 수 있는 몇 가지 편리한 팁
- 26 **dōTERRA Story\_2015 도테라 글로벌 컨벤션**
- 28 **dōTERRA Story\_힐링핸즈 재단**  
네पाल을 향한 구호의 손길 그 후
- 30 **dōTERRA Product Guide**  
제품 가이드 및 가격 정보



통권 3호  
 등록 번호 서초 사 00058호  
 발행일 2015년 11월  
 발행처 도테라코리아(유)  
 서울시 서초구 강남대로 369, 나라빌딩 8층  
 고객센터 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.



데이비드 닥터 힐

# ask Dr. Hill

**Q**

아이들에게 에센셜 오일을 사용할 때 안전하면서도 효과가 뛰어난 방법에는 무엇이 있을까요?

**A:**

에센셜 오일이 가진 놀라운 장점 중 하나는 가족들 중 어느 누구에게 사용해도 안전하고 뛰어난 효과를 보장할 수 있다는 점입니다. 아동이나 그보다 더 어린 유아기의 아이들이라고 해도 예외는 아닙니다. 아이들에게 에센셜 오일을 사용했을 경우 즉각적으로 아이들의 심신을 안정시킬 수 있고 아주 적은 양만으로도 강력한 효과를 기대할 수 있습니다. 하지만 에센셜 오일을 아이들의 피부에 직접 바를 때에는 세심한 주의를 요합니다. 몇몇 오일은 피부에 자극을 일으킬 수 있어 바르기 전에 코코넛 오일에 희석해서 사용해야 합니다. 또 다른 효과적인 사용 방법은 공기 중에 분사하는 것인데 가족을 위한 건강 요법으로 손쉽게 활용 가능합니다. 온 가족 건강을 위해서 안전한 방법으로 꾸준히 에센셜 오일을 사용해 보십시오.

에센셜 오일이 좋은 세제가 될 수 있나요? 추천할만한 오일은 어떤 게 있나요?

에센셜 오일은 복잡한 화학구조를 가지고 있어 다양한 효과를 냅니다. 어떤 에센셜 오일은 강력한 세정 작용을 합니다. 독성이 없으면서도 뛰어난 세정효과를 보이기 때문에 이상적인 세제라고 할 수 있습니다. 일상 속에서 에센셜 오일을 세제로 활용하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 주방이나 욕실용 세제로 사용할 수도 있고, 공기 중에 분사하면 공기 정화 효과가 있으며 기름때나 놀러 붙은 얼룩을 제거하는 용도로도 활용 가능합니다. 보통 시트러스 계열의 오일은 모노테르펜의 함량이 높아 세정 기능이 뛰어나고, 얼룩을 효과적으로 제거합니다. 대표적으로 세정 효과를 가진 오일인 오렌지, 오레가노, 퓨리파이와 온가드 제품군을 추천드립니다.

힐 박사가 추천합니다: 세정효과를 가진 오일 추천리스트





# 미르 Myrrh

미르는 몰약이라고도 불리는 매우 귀한 에센셜 오일 중 하나로 고대 이집트인들은 종교의식에 향을 피우거나, 고체 향수 등 일상생활에서 다양한 용도로 활용 했습니다. 고요하고 평화로운 향이 몸과 마음을 편안하게 하는데 도움을 줍니다.

**학명:** Commiphora myrrha

**추출 부위:** 수지

**추출 방식:** 수증기 증류방식

## 사용 방법

1. 몇 방울을 디퓨저에 넣어 분사하거나 손바닥에 떨어뜨린 후 깊게 들이마시면 마음을 편안하게 하는데 도움을 줍니다.
2. 1~2방울 물에 넣어 마시면 호흡을 편안하게 도와 환절기 건강에 도움이 될 수 있습니다.





# ESSENTIAL

필수지방산(Essential Fatty Acids, EFA)은 건강한 상태를 유지하기 위해 필수적이지만 체내에서 합성할 수 없기 때문에 반드시 식사를 통해 섭취해야 하는 지질 종류를 의미한다. 필수지방산은 세포 성장, 두뇌 발달, 근육 활동, 면역 작용, 관절 건강 유지 등을 포함한 중요한 기능을 수행한다. 장기적인 건강 유지에 필수지방산이 영향을 끼친다는 연구 결과가 점점 증가하고 있는 추세이기도 하다. 영양학이 발전하면서 필수 지방산 섭취가 영양 관리에 있어 가장 중요한 요소 중의 하나라는 것이 뚜렷해지고 있다.

## OMEGA-3

다양한 종류의 다중불포화지방산이 존재하지만 건강에 좋은 효과를 제공하는 것으로 알려진 오메가-3에는 2종류가 있다. 바로 EPA(eicosapentaenoic acid)와 DHA(docosahexaenoic acid)이다. 이 둘은 등 푸른 생선과 해조류에서만 발견된다. 씨앗이나 견과류에 다량 함유되어 있는 알파리놀렌산(alpha linolenic acid, ALA) 역시 건강에 좋은 기능을 하고 체내에서 EPA와 DHA로 전환된다. 하지만 전환율이 높은 편은 아니다. 다양한 임상적 관찰과 종단연구에서 필수지방산, 그 중에서도 특히 해산물에 많이 포함되어 있는 오메가-3의 함량이 높은 식습관이 건강에 큰 도움이 된다는 연구결과들이 나왔다. 이러한 연구들은 큰 반향을 불러일으켰고, 최근 '미국인을 위한 식이지침(Dietary Guidelines for Americans)'에는 식단에 더욱 많은 해산물을 포함해야 한다는 내용이 추가되었다. 그 뿐 아니라 미국심장협회(American Heart Association)에서는 기름이 많은 생선 섭취량을 늘리는 것을 전략목표로 설정하기도 했다.

### 필수 지방산의 섭취 비율

필수지방산 섭취 시 가장 중요하게 고려해야 할 점은 오메가-3와 오메가-6 섭취 비율이다. 전통적으로 서구적 식습관의 경우 과다한 양의 오메가-6를 포함하는 반면 오메가-3는 결핍되어 있다. 오메가-6는 대부분의 가공식품이나 식당에서 나오는 음식에 포함되어 있어 최근의 여러 통계 자료에서는 평균 성인이 섭취하는 칼로리 기준 최고 20%를 식물성 오메가-6에서 얻고 있다고 밝히고 있다.<sup>1</sup> 그 뿐이 아니다. 옥수수 사료를 먹인 가축에서 얻은 소고기나 돼지고기는 서구적 식습관에서 주요한 단백질 공급원이라고 할 수 있는데, 이에는 식물성 기름에 비해 염증을 유발하기 쉬운 오메가-6 종류인 아라키돈산(arachidonic acid)이 풍부하게 함유되어 있다. 나름의 장점 역시 가지고 있었지만 많은 오메가-6 종류는 오메가-3와는 달리 염증을 유발하는 특성이 있고 오메가-3의 흡수를 방해하거나 ALA의 EPA 전환율을 감소시킨다. 다양한 비전염성 질병의 진행을 촉진하는 것으로 알려져 있기도 하다.<sup>2</sup> 현재 나온 연구결과들을 종합하면 오메가-6와 오메가-3 섭취 시 1:1의 비율이 건강 유지에 가장 이상적이다. 하지만 선진국 평균 비율은 16:1에 달하고 그보다 더 높은 곳도 있다.<sup>3</sup> 또한 미국인 하루 평균 오메가-3 섭취량 1.6g 중 1.4g은 식물성 ALA에서 얻는 것이다. ALA은 EPA나 DHA에 비해 뇌신경 발달이나 다양한

# Fatty Acids

OMEGA-6

면에서의 건강 유지를 돕는 등의 효과가 미약한 것으로 알려져 있고, 이전에 생각되었던 것만큼 EPA나 DHA로의 전환이 쉽지도 않다.<sup>4</sup> 최근의 연구는 해산물을 통한 일일 불포화지방산 섭취의 중요성을 분명하게 밝히고 있다.

## 오메가-3의 보충

유기농 식품이나 정제를 거치지 않은 재료를 사용하고 가공 식물성 기름의 섭취를 피하는 것이 필수지방산 비율을 개선하는 데에 분명히 도움이 되기는 하지만 충분한 양의 오메가-3를 섭취하기란 상당히 힘든 일이다. 지방이 풍부한 생선은 EPA와 DHA의 가장 훌륭한 공급원이다. 하지만 수은과 같은 유독성 오염 물질에 노출될 수 있다는 위험이 존재하기 때문에 보통 일주일에 2~3회 정도 섭취하는 것을 추천하는 편이다. 해조류 역시 좋은 공급원이기는 하지만 일반적으로 요리에 자주 사용되는 재료가 아니고 가격적인 면에서

부담이 될 수 있다. 호두, 아마씨, 카놀라유에는 ALA가 아주 풍부하게 들어 있으나 나머지 2종의 오메가-3, 즉 EPA와 DHA의 함량이 심각하게 낮은 편이다. 위에서 언급한 모든 오메가-3 공급원은 에너지 밀도가 매우 높은 식품이다. 따라서 칼로리 섭취를 조절하고 있는 이들은 다른 대안을 찾는 편이 좋을 것이다. 그러한 면에서 오메가-3 건강기능식품은 아주 간편한 방법이며 건강기능식품 시장에서도 빠른 성장세를 보이고 있는 분야이다. 미국립보건원에 따르면 2012년 기준 미국 내 성인 중 8%가 매일 오메가-3를 섭취하고 있고, 이로 인해 업계에서 가장 떠오르는 제품이 되고 있다.



**다미안 로드리게즈(Damian Rodriguez)**박사는 도테라 교육부서의 직원이다. 도테라에 합류하기 이전에는 공중보건 전문가로 일했고, 대학교 운동선수 및 프로선수의 체력코치와 영양사로 활동하기도 했다. A.T. 스틸 대학교에서 보건 과학 박사 학위(비만 전공)와 체육학 석사 학위를 취득했고 운동 및 영양학 분야에서 다양한 자격증을 보유하고 있다. 로드리게즈 박사는 역도에서부터 트라이애슬론까지 평생 다양한 운동을 즐겨왔고, 건강한 생활습관을 대중에 널리 알리는 데에 대단한 열정을 가지고 있다.



## 참고문헌

1. Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacology*. 2002;56(8):365-379. [http://dx.doi.org/10.1016/s0753-3322\(02\)00253-6](http://dx.doi.org/10.1016/s0753-3322(02)00253-6).

2. Calder PC. N-3 polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2006;83(6):S1505-S1519.

3. Ratnayake WMN, Gilani GS. Nutritional and health effects of dietary fats. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2004;3(4):205-212. <http://dx.doi.org/10.3923/pjn.2004.205.212>.

4. De Lorgeril M, Salen P. Alpha-linolenic acid and coronary heart disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2004;14(3):162-169. [http://dx.doi.org/10.1016/s0939-4753\(04\)80037-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0939-4753(04)80037-1).



# 손을 내밀어 : 일랑일랑 코임팩트 소싱(Co-Impact Sourcing)



마다가스카르 북서부 연안에 위치한 노지베섬에서는 일랑일랑 나무의 가지가 지면과 평행하게 자라는 광경을 볼 수 있다. 일랑일랑 꽃을 수확하기 쉽도록 재배업자들이 의도적으로 가지치기를 해놓은 것이다. 하지만 일랑일랑을 수확하기가 더욱 쉬워졌음에도 이를 통해 지속적인 수입을 보장하는 것은 여전히 해결하기 힘든 문제로 남아있다. 도테라와 현지 파트너는 일랑일랑 농가와 증류업자들이 소득 수준부터 시작해서 자신이 놓인 환경을 스스로 바꿀 수 있도록 돕기 위해 나서고 있다.

## 코임팩트 소싱(Co-Impact Sourcing)의 핵심

코 임팩트 소싱이 이미 시행되고 있는 다른 곳들과 마찬가지로 노지베 섬 역시 여러 문제점을 가지고 있었다. 반면 현지인들과의 파트너십 덕에 엄청난 잠재력을 가지고 있는 땅이기도 하다. 이와 같은 파트너십은 재배업 종사자에 대한 공정한 대우를 보장하게 되는데, 이는 지금까지 종개업자들의 존재로 인해 공정한 대우를 못받고 있었던 재배업 종사자들에게 매우 긍정적인 소식이 아닐 수 없었다. 도테라의 고품질 에센셜 오일에 대한 수요는 일랑일랑 농가와 증류업자들이 확실한 시장을 가지고 있다는 것을 의미하기도 한다. 이러한 시장이 없다면 증류업자들은 가장 비싼 가격을 제시한 이에게 오일을 판매할 수 밖에 없고, 그 가격이 항상 높은 것도 아니다. 특히 협동조합에 가입되어 있지 않거나 지속적인 도움을 주는 파트너를 보유하지 못한 농가는 투기의 위험에 크게 노출되어 있다.

코 임팩트 소싱에 또 다른 장점도 있다. 고품질의 상품을 생산하고 이후에도 품질 개선에 힘쓰는 재배업자들은 그러한 노력에 대한 보상을 받는다는 것이다. 공정한 임금뿐 아니라 고품질의 오일을 생산하는 데에 대한 보

상으로 연례 보너스를 지급받게 된다. 새로운 증류 설비를 구매하거나 협동조합에 더 많은 사람들을 가입하게 함으로써 생산 능력에 대한 투자를 확대할 수도 있다. 이러한 방법을 활용하면 더욱 조직적인 형태로 생산량을 증대시킬 수 있다.

## 왜 일랑일랑인가?

노지베 섬에서 일랑일랑(학명: *Cananga odorata*)이 재배되기 시작한 건 19세기 후반 이후로, 노지베 섬은 세계 최고 수준의 품질을 가진 일랑일랑 에센셜 오일의 원산지이다. 마다가스카르에 처음으로 일랑일랑을 들여온 것은 프랑스 식민지 시기 향수 제조업자들이다. 향수 제조에는 정확히 필요한 향을 추출해야 하기 때문에 일랑일랑 오일만을 위한 맞춤형 추출 방법이 개발되었다. 일랑일랑이 매우 정밀한 추출 과정을 거치게 되는 배경이다. 일랑일랑은 몇 가지 등급으로 나뉜다. 바로 일랑일랑 I, II, III, 엑스트라, 컴플리트이다. 이는 일랑일랑 오일을 구성하는 각기 무게가 다른 분자들이 증류 과정에서 시간차를 두고 추출된다는 것을 뜻한다. 탑노트가 가장 먼저, 바텀 노트가 마지막으로 추출되는 것이다. 도테라 일랑일랑 에센셜 오일에는 일랑일랑 컴플리트가 사용된다.





도테라에서 컴플리트 등급을 사용하는 것은 아로마 분자의 분리가 일어나지 않기 때문이다. 그로 인해 섬세한 꽃이 만들어내는 분자 배열을 완벽하게 보존할 수 있고 효과 역시 변하지 않는다. 반면 향수업계에서는 특정한 향만을 사용하기 위해 분리가 일어나는 편을 선호한다.

일랑일랑 오일은 기분을 전환시키고 건강한 피부와 모발을 가꾸는 특별한 효능을 가지고 있다. 감정을 달래는 작용을 하기도 해 도테라 에센셜 오일 블렌드의 주 성분으로 사용되기도 한다.

### 미래를 위하여

도테라의 힐링 핸드 재단은 코 임팩트 소싱 프로젝트를 통해 도테라와 함께하고 있는 일랑일랑 생산협동조합과 파트너십을 맺고 노지베섬 지역공동체 지원 계획의 성공 가능성을 짚어보고 있다.



### 일랑일랑의 복잡한 추출 과정

일랑일랑 에센셜 오일은 대단히 노동집약적인 상품이다. 일랑일랑의 본격적인 수확기는 12월에서 3월까지이고 수확이 가능해지기 전까지 3~4년의 성장기가 필요하다. 그 이후에는 다음과 같은 과정이 진행된다:

1. 꽃이 노란 빛을 띄게 되고 중심부가 붉게 변하면 수확할 때가 되었다는 것을 의미한다. 반드시 5~6년에 걸쳐 여러 번의 수확을 진행해야 한다.
2. 작업을 마치면 수확한 일랑일랑 꽃을 바구니에 담아 무게를 잰다. 그리고 나서 바닥에 한 더미씩 쌓아놓고 저장 및 임금 지불을 위해 각 더미에 수확한 사람의 이름을 달아놓는다.
3. 그렇게 수확이 끝난 일랑일랑 꽃들을 인근 증류시설로 보낸다. 증류는 24시간 이내에 진행해야 한다.
4. 다른 꽃 종류와 마찬가지로 일랑일랑 역시 물 속에 넣고 가열해 오일을 함유하고 있는 증기를 내 추출하는 증기증류의 과정을 거쳐야 한다. 총 24시간이 소요되고 이 과정에서 증류에 필요한 불이 꺼지지 않도록 인부가 감시한다.
5. 이 모든 과정을 거치면 일랑일랑 컴플리트 에센셜 오일을 출하할 준비가 완료된다.





# 에센셜 오일

## 종류:

과학적 에센셜의 힘은



**에**센셜 오일의 품질은 해당 분야에 관심이 있는 사람들 사이에서 가장 활발한 논쟁이 이루어지는 주제 중 하나이다. 에센셜 오일의 정의부터 적절한 추출 방식, 심지어는 활용 방법에 대해서도 수많은 견해가 존재한다. 소비자들은 에센셜 오일 라벨에 명시된 순도에 관한 정보가 꼭 품질을 보장하는 것은 아니라는 사실을 깨달았고, 실망감을 감추지 못했다. 도테라에서는 에센셜 오일의 순도 뿐 아니라 까다로운 품질 관리를 통해서 에센셜 오일에 대한 사람들의 기대에 부응 하고자 끊임없는 연구와 개발을 거듭하고 있다. CPTG는 전 세계 각지의 재배업자들이 엄선하여 전문 연구원들이 품질 검사를 마친 후 가장 순도 높고 뛰어난 효능을 보유했다고 인정받은 식물 추출물에 대한 도테라의 품질보증기준을 의미한다.

연구를 통해 에센셜 오일은 휘발성 아로마 화합물로 구성되어 있다는 사실이 규명되었다. 하지만 에센셜 오일이 어떻게 식물 개체 내에서 최대치의 효능을 발휘하는지에 대해서는 제대로 알려진 바가 없다. 각각의 식물이 독특한 향을 내고 고유한 특성을 낼 수 있는 것은 아로마 화합물 덕분이다. 아로마 화합물의 구성은 환경적인 요인에 의해 변화가 생기고, 경우에 따라서는 완전히 달라지기도 한다. 강수량이나 계절별 온도 등의 환경적 요인을 직접적으로 통제할 수는 없지만 에센셜 오일의 치유 효과를 보장하기 위한 가장 기초적인 방법은 최상의 상태인 식물을 수확하는 것이다. 전 세계 재배업자들과의 장기적인 독점 파트너십 체결은 원료의 꾸준한 공급을 보장하고 최적의 생육환경에서 재배된 식물을 엄선하여 사용할 수 있는 기회를 의미한다.

### 추출 방식

식물에서 아로마 화합물을 분리하기 위해 다양한 추출 방식이 활용되고 있다. 보통 원료 식물에서 에센셜 오일을 추출하는 데에는 독성 용매를 사용하지만 도테라에서는 이에 대해 절대 불가하다는 입장을 취하고 있다. 도테라는 현재 에센셜 오일 추출에 2가지 방법을 도입하고 있다. 바로 증기 증류와 압착법으로, 두 과정 모두 유기적으로 이루어진다.

도테라 에센셜 오일은 전 세계 40여개국 이상의 산지에서 조달한 원료를 통해 제조합니다.



### 증기 증류

증기 증류는 원료 식물에서 아로마 화합물, 즉 에센셜 오일을 추출해내기 위해 가장 일반적으로 사용되는 방법이다. 추출 과정에서 식물에 증기를 불어넣으면 증기의 열과 함께 어느 정도 압력이 가해지면서 세포벽이 파괴되고 에센셜 오일이 빠져 나온다. 증기 상태의 혼합물이 냉각기를 통과하면서 온도가 내려가고, 오일과 수분으로 층이 나뉘게 된다. 상단부에 모인 에센셜 오일을 하이드로졸과 분리한 후 저장한다.



마다가스카르의 도테라 일랑일랑 추출과정



첫 번째 증류의 결과물과 마지막 증류의 결과물이 가진 차이점에 대한 질문이 많이 들어오곤 한다. 그러나 거의 모든 오일은 단일 과정으로 추출되기 때문에 실질적으로 둘은 동일하다고 볼 수 있다. 다만 한가지 예외가 존재한다. 바로 일량일량의 경우이다. 분자량이나 향 등의 면에서 각기 다양한 특성을 가진 아로마 화합물이 필요한 향수업계에서 일량일량은 높은 가치를 가지고 있기 때문이다. 보통 여러 단계로 분리된 증류 과정이 사용되는데, 이렇게 추출된 오일은 엑스트라, I, II, III, 컴플리트 등급으로 구분된다. 컴플리트 등급은 단일 증기 증류 과정을 거쳐 추출되기 때문에 모든 아로마 화합물이 그대로 보존되고, 이러한 이유로 도테라에서는 컴플리트 등급 일량일량 에센셜 오일을 사용하고 있다. 좋은 향을 위해서도 좋지만 화합물의 최대 효과를 활용하기 위한 목적을 가지고 있기 때문이기도 하다.

증기 증류에 적절한 온도는 섭씨 60~100도 사이이다. 식물 별로 요구 되는 압력의 정도, 시간, 온도가 모두 다르기 때문에 증기 증류라는 특정한 추출 방법을 활용하기 위해서는 식물의 종류에 따라 증류 온도를 조절할 수 있어야 하고, 이를 성공적으로 활용하면 매우 정확하고 효과적으로 순도 높은 에센셜 오일을 추출하는 것이 가능하다. 예를 들어 도테라 하와이안 샌들우드 에센셜 오일 추출에는 많은 노동력과 시간을 투입해야 한다. 실제 나무에서 오일을 얻어내기 위해서는 우선 외피를 벗겨내고 심재만 남긴 후 심재를 조각 내 필터로 거르고 다시 더욱 잘게 쪼갬다. 그 다음 36시간에 걸쳐 고온, 고압의 증기 증류 과정을 진행한다. 엄청난 양의 연료, 인력, 시간 등이 소요되는 정교한 과정을 거치기 때문에 하와이안 샌들우드 에센셜 오일은 높은 가치를 인정받는다. 반면 페퍼민트 에센셜 오일의 경우 일반적으로 높지 않은 온도와 압력 하에서 추출이 진행되고, 완료되기까지 채 2시간도 걸리지 않는다.

### 압착법

압착법은 증기 증류와는 다르게 '냉압착법(cold pressed)'이라고 불리기도 한다. 이름에서도 알 수 있듯이 열과는 관련이 없다. 압착법은 물리적인 압력을 가해 오일을 추출하는 방식이다. 도테라에서는 오렌지, 레몬, 라임, 베르가못, 자몽 등 시트러스 계열 원료의 껍질에서 오일을 추출할 때 냉압착법을 사용하고 있다.



원료 선정, 재배, 수확 관련 기술의 숙련도나 오일 저장 방식과는 별개로 에센셜 오일의 품질은 증류 과정에서 그대로 보존 될 수도 있고 저하될 수도 있다. 에센셜 오일을 제대로 증류해내기 위해서는 원료 식물의 종류에 따라서 가해야 하는 압력의 정도, 온도, 추출 시간, 분리 방식 등이 모두 다르다는 사실에 대한 이해가 뒷받침되어야 한다. 부적절한 증류 과정은 에센셜 오일의 핵심인 아로마 화합물의 구성을 변화시키거나 심지어는 파괴하는 경우도 있고, 이로 인해 원래 추출하려고 했던 성분과는 완전히 다른 물질이나 기대했던 목적으로는 사용할 수 없는 물질이 생성될 수도 있다. 이러한 이유로 최고의


증류기술을 보유한 장인들은 엄선한 식물 몇 종에만 자신의 역량을 집중시킨다. 이러한 집중화 전략을 통해 해당 분야에 활용할 수 있는 지식과 경험을 쌓을 수 있고, 원료 식물에 포함된 에센셜 오일 구성과 동일한 형태의 구성을 가진 에센셜 오일을 증류하는 것이 가능하다. 도테라에서는 오랜 세월을 걸쳐 전문성을 인정받은 세계 각지의 증류소와 협력관계를 맺고 있다. 증류는 곧 예술이자 과학이다.

과학인 동시에 예술이라고 표현할 수 있는 적절한 증류 과정을 거치면 가족 모두의 건강을 지키는 놀라운 효능을 가진 순도 높은 에센셜 오일을 만들어낼 수 있다.



하와이안 샌들우드

### 재미 있는 사실:

<p>레몬 <b>45개</b></p> 	=	<p>레몬 에센셜 오일 15ML <b>1병</b></p> 
<p>라벤더 꽃 <b>13KG</b></p> 	=	<p>라벤더 에센셜 오일 15ML <b>1병</b></p> 
<p>장미꽃잎 <b>200,000개</b></p> 	=	<p>로즈 에센셜 오일 5ML <b>1병</b></p> 

# 느릿느릿 겨울잠 곰돌이도 깨어 날 생기발랄 향기 인테리어!

쌀쌀한 날씨, 때로는 매서운 한기로 외부 활동은 물론 실내 생활까지 둔해지는 겨울철. 실내 온도는 높고 환기는 적은 탓에 호흡기 건강은 물론 자칫 의욕상실로까지 이어지기 쉬운 겨울 실내 생활에 웃음이 묻어나는 생기발랄한 향기 인테리어를 만나보자.



**실**내에서 생활하는 시간이 많은 겨울철. 환기가 부족한 실내는 공기오염이 심해진다. 환기와 습도 조절에 신경 쓰지 않으면 감기 등 호흡기 질환과 피부건조증, 알레르기성 질환에 걸리거나 악화될 수 있으므로 각별히 주의를 기울여야 한다.

하루의 대부분을 실내에서 생활을 하고 있지만, 정작 공기오염을 일으키는 원인이 어디서부터 시작되는지 모르는 일이 많다. 특히 우리 생활 속에서 발생하는 미세먼지, 이산화탄소 등의 다양한 공기오염의 요인을 그냥 지나치기 쉽다. 오염된 공기에 따른 호흡기 질환 예방을 위해서는 그 원인부터 살펴보는 것이 중요하다. 특히 포름알데히드 등의 성분은 두통을 비롯해 인후통, 아토피성 피부염, 기관지염, 소화기 장애 등의 질병을 유발시키는 등 악영향을 끼친다. 실내공간에서 불거지는 미세먼지, 이산화탄소, 담배연기 등을 비롯해 건축자재와 가구에서 발생하는 포름알데히드, 석면 등의 단열, 음식물 쓰레기에서 뿜어져 나오는 악취도 공기오염의 원인이 된다.

학생들과 직장인들의 필수품인 컴퓨터와 프린터 등에서는 오존이 형성되고, 겨울철 많이 사용하는 난로와 가스레인지 등에서는 일산화탄소, 아황산가스, 이산화질소 등 유해한 성분이 뿜어져 나온다. 밖에서 몰고 온 미세먼지, 이산화질소, 아황산가스 등으로도 우리 집의 실내 공기는 더욱 악화된다

이렇게 악화된 실내공기는 신선한 산소공급의 부족으로 호흡기 건강은 물론 일상 생활의 사기와 의욕을 저하시켜 능률이 떨어지게 되고 겨울처럼 무거운 기분은 원만한 대인관계에도 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

그러므로 우리 생활 속에서 실내공기를 맑고 쾌적하게 하려면 창문을 자주 열어 환기를 시키고 환기구를 작동시켜 실내공기를 자주 교체해 주는 것이 매우 중요하다. 환기는 하루에 2~3회 이상 실시하며, 겨울철에는 2~3시간 주기로 1~2분간 실내의 문을 모두 열어 환기를 시킨



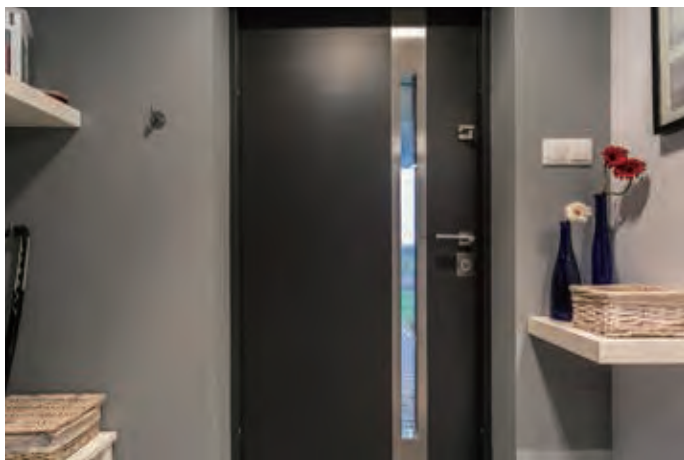


다. 오전의 너무 이른 시간은 피하고 오전 10시 이후 또는 일조량이 많은 낮 시간대를 이용해 환기시키는 것이 좋다.

이렇게 신선한 실내공기를 유지하고 공간 마다 어울리는 상큼한 에센셜 오일의 향을 이용한다면 제 아무리 추운 겨울철이라도 봄처럼 생기발랄한 생활을 만끽할 수 있다.

### 다시 찾고 싶은 현관

현관을 여는 순간에 퍼지는 향은 그 집의 첫인상이므로 매우 중요하다. 보통 현관에 위치해있는 신발장등의 냄새로 인해 눈살을 찌푸리게 하는 경우가 많은데 이때는 향균 효과 및 냄새 제거 효과가 있는 에센셜 오일이 효과적이며 신발장이나 현관 매트 의 냄새를 제거해 준다. 특히 겨울에는 마음의 안정을 주는 프랑킨센스 등이 적합하다



### 웃음이 피어나는 거실

거실에겐 원기 회복과 안정에 도움을 주는 제리늄이나 라벤더를 활용하거나 실내 공기를 진정시켜주는 오렌지나 퓨리파이도 효과가 좋다. 분무기에 물을 채우고 에센셜 오일을 몇 방울 떨어뜨린 뒤 카펫이나 쿠션 등에 살짝 뿌려주면 잡냄새 제거와 심신의 안정에 매우 효과적이다. 소파 등에 밴 담배 냄새는 레몬이나 퓨리파이를 물에 섞어 뿌려 제거한다. 단, 천의 색상이 변할 수 있으므로 미리 테스트를 한 후에 사용하며, 한 번 희석한 오일은 일주일 넘기지 말고 가능한 한 닷새 안에 사용하는 것이 좋다.



### 피로회복제 같은 침실

편안한 휴식을 위한 침실에는 세레니티와 로즈를 사용하여 스트레스나 긴장 완화에 도움을 주며, 자스민이나 일랑일랑 같은 향을 자기 전에 침구에 살짝 뿌려주면 부부 사이의 분위기 조성에 효과적이다. 라벤더를 베게 밑에 살짝 뿌리면 숙면에 도움이 되고, 달콤한 향이 나는 아로마 오일 디퓨저를 켜두면 조명 효과와 함께 침실의 공기를 전환하여 기분 전환과 더불어 로맨틱한 인테리어 효과도 볼 수 있다.



### 늘 새집 같은 주방

다양한 냄새가 나는 주방은 에센셜 오일을 쓰기에 가장 효과적인 공간. 특히 레몬이나 오렌지와 같은 시트러스계열의 오일은 기름이나 음식 냄새를 없애는데 탁월한 에센셜 오일이다. 이러한 에센셜 오일을 물에 섞어 뿌려주면 주방 냄새를 없앨 수 있다.

또한 싱크대 안에 한두 방울 정도 떨어뜨려 놓으면 역류해 올라오는 냄새나 음식물 냄새를 억제할 수 있다. 햇볕이 잘 드는 주방이라면 로즈마리·타임·바질 등의 허브를 키워보는 것도 좋다. 창가에 키우면 기름과 각종 음식 냄새 제거는 물론 요리 재료로도 활용할 수 있다.





# ESSENTIAL TEA TIME

에센셜 오일을 사용한  
DIY 허브 티 만들기



## 블루베리-오렌지 머핀 케이크

브런치나 디저트로 티와 함께 곁들이면 제격!

<b>재료</b>	밀가루 1과 ½컵
녹인 버터 ½컵	베이킹파우더 1과 ½티스푼
꿀 ½컵	계피 ½티스푼
계란 3알	레몬주스 ¼티스푼
오렌지주스 1컵	블루베리 1컵
오렌지 에센셜 오일 ½티스푼	코코넛 1과 ½컵

### 만드는 방법

1. 꿀과 버터를 한 데 넣고 거품을 낸다. 다시 계란, 오렌지주스, 오렌지 에센셜 오일을 넣고 잘 젓는다.
2. 1에 밀가루, 베이킹파우더, 계피를 넣고 잘 섞어준다.
3. 블루베리, 코코넛 1컵을 넣고 부드럽게 섞다가 9X13인치 크기의 베이킹 팬에 담는다.
4. 코코넛 ½컵을 위에 올린다.
5. 오븐을 섭씨 180도로 맞추고 30~40분 정도 굽는다.







## 달콤 스파이시 티

### 재료

아몬드 밀크 3컵

꿀

진저 에센셜 오일 1방울

온가드 에센셜 오일 1방울

바닐라 추출물(기호에 따라 첨가)

### 만드는 방법

1. 작은 냄비에 아몬드 밀크를 넣고 끓인다. 모든 재료를 넣고 잘 젓거나 믹서기에 넣고 섞어준다.



## 환절기를 위한 따뜻한 티

- 에센셜 오일 비들렛 온가드 맛 1알
- 레몬이나 오렌지 에센셜 오일
- 에센셜 오일 비들렛 페퍼민트 맛 1알



## 상쾌한 기분 전환을 위한 티

- 에센셜 오일 비들렛 페퍼민트 맛 1알
- 레몬이나 오렌지 에센셜 오일 1방울

### TIPS—

1. 너무 강한 향을 피하려면 이쑤시개와 같은 뽀족한 막대를 사용해서 뚜껑의 입구에 넣어 오일을 살짝 짝어낸 후 음료에 저어준다. 필요한 경우 위의 과정을 반복한다. 생허브나 말린 허브를 넣으면 색을 더하거나 또 다른 효과를 경험할 수 있다.
2. 끓기 바로 직전에 뜨거운 차를 따라낸다.
3. 에센셜 오일은 차가운 음료에도 사용할 수 있다.



## 아침잠을 깨 때

- 레몬 에센셜 오일 1방울
- 자몽 에센셜 오일 1방울
- 오렌지 에센셜 오일 1방울
- 진저 에센셜 오일 (기호에 따라 첨가)



### 재미 있는 사실:



원료 식물을 통해 에센셜 오일과 동일한 수준의 효과를 경험하기 위해서는 에센셜 오일의 50~100배에 달하는 양이 필요하다. 식물은 에센셜 오일에 비해 약 1-2% 정도만 효능 성분을 가지고 있기 때문이다.

# HOW TO USE ESSENTIAL OILS

# Aromatically

## 에센셜 오일의 향기를 제대로 누리는 방법

에센셜 오일의 향기는 인간에게 다양한 방식으로 영향을 미친다. 전통적으로 에센셜 오일의 향기는 주로 기분을 전환하기 위한 목적으로 사용되어 왔다. 차분하고 좋은 기분을 유지할 수 있다는 것은 삶에 수많은 장점을 제공한다. 아침에 일어나서 가장 먼저 도테라 엘리베이션이나 시트러스 블리스 오일의 향을 직접 들이 마시면 잠을 깨고 하루 일과를 시작하는 데에 자극제가 된다. 유칼립투스과 같이 독특한 탑 노트를 가진 에센셜 오일을 지속적으로 분사해주면 업무의 효율을 높일 수 있기도 하다. 힘든 운동을 할 때 페퍼민트 오일의 아로마를 빠르게 들이마시면 다시금 활력을 북돋는 역할을 한다. 저녁에 라벤더와 베티버 오일을 분사하거나 베게에 몇 방울 떨어뜨려주면 다음 날을 위한 숙면을 취하는 데에 도움이 된다. 이처럼 에센셜 오일의 아로마를 적절하게 사용하면 일상적인 부분에서 많은 혜택을 볼 수 있다.

- 1  잠자리 들기 직전이나, 아침 혹은 기분전환이 필요시 디퓨징 한다.
- 2  손바닥에 한 방울 떨어뜨리고 양 손을 문지른 후 향을 들이마신다.
- 3  더운 물로 샤워를 할 때 물길을 피해 욕조에 2~3방울 떨어뜨리고 향을 들이마신다.
- 4  온가드 세탁세제를 사용하여 빨래를 한다.
- 5  베게나 침대 시트에 2방울 정도 떨어뜨린다.

에센셜 오일의 아로마를 들이 마시는 것만으로도 긴장이나 불안감을 해소하는 데에 **효과적이라는 연구결과가 있다.**

### 오후의 나른함을 깨울 때

레몬그라스 2방울  
오렌지 3방울



### 긴장을 풀고 휴식을 취할 때

라벤더 3방울  
베티버 3방울  
시더우드 4방울



### 기분이 좋아지는 블렌드

오렌지 3방울  
일랑일랑 1~2방울  
페퍼민트 2방울





# 도테라

어플리케이션 카카오토록 카카오톡

## 모바일폰에서 쉽게 만나보세요.

### App

#### 도테라 모바일 어플리케이션 설치



핸드폰 어플리케이션

Google play "Play 스토어"

혹은 "앱스토어"에서

[doterra korea]를 검색하세요.

\* 한글로 검색하면 해당 어플리케이션이 나오지 않습니다. 반드시 영문으로 검색해주세요



안드로이드 폰 사용자는 QR 코드를 스캔하시면 해당 어플리케이션 다운로드 페이지로 넘어갑니다.

### KakaoStory

#### 도테라 in Kakao Story



[story.kakao.com/ch/doterrakor/app](http://story.kakao.com/ch/doterrakor/app)

### KakaoTalk

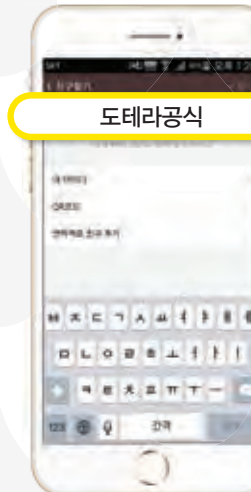
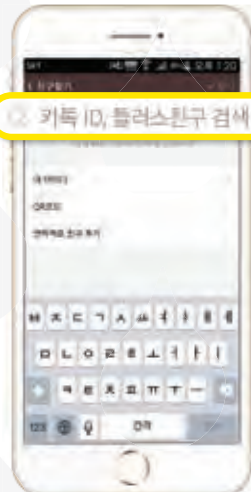
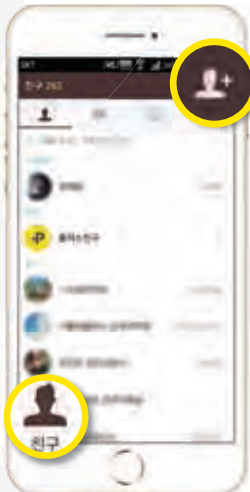


QR 코드를 찍어 보세요

#### 도테라 카카오톡 플러스 친구 맺기

##### 친구 추가방법

- 카카오톡 접속 > 검색에서 아이디검색 > 도테라공식 입력 > 찾기 > 친구추가
- 카카오톡 플러스친구에서 "도테라공식"을 검색해 친구로 등록해주세요.



# 시더우드 CEDARWOOD

풍부한 색감과 따뜻하고 깊은 나무향으로 잘 알려진 시더우드 에센셜 오일은 고대 성서에도 등장한 오랜 역사를 가지고 있습니다. 시더우드나무는 100피트 이상의 높은 고도에서 추위를 이겨내며 자랍니다. 강인한 땅의 생명력과 생동감은 피부에 생기를 불어넣어주고 몸과 마음을 편안하게 만들어 줄 것입니다.

추출부위: 목재 · 추출 방식: 수증기 증류방식

## 사용법

### 디퓨징

디퓨저에 3-4방울 떨어뜨려 사용하세요.

### 바르는 방식

한두방울 정도를 사용할 부위에 떨어뜨린 후 발라줍니다.  
(민감한 피부에는 코코넛오일과 희석하여 사용 하시기 바랍니다.)

## 제품특징

- 피부 윤기를 부여하고 더 건강한 피부를 만드는데 도움이 된다.
- 긴장되고 불안한 마음을 차분하게 만드는데 도움을 준다.
- 벌레를 쫓는 방충 효과가 있다.





SKIN CARE  
TIP

## 오렌지 망고 바디크림

로리 디슨(Lori Dixon), 일리노이 거주

"봄에는 시트러스 향이 나는 걸 좋아해요! 오렌지 에센셜 오일은 제가 가장 좋아하는 에센셜 오일 중 하나예요. 물, 오렌지 주스, 립밤, 로션까지 다양한 곳에 사용하고 있어요. 망고 버터와 오렌지 에센셜 오일은 놀라운 조합이에요. 매끈하고 부드러운 피부를 만들어주거든요."

## 재료

450g 분량

- 포도씨유 ½컵
- 망고버터 1컵
- 오렌지 에센셜 오일 20방울

## 만드는 방법

재료를 한 데 모은 후 핸드 블렌더를 사용하여 잘 섞어 거품을 낸 다음 보관 용기에 옮겨 담는다.

STAIN  
TIP

얼룩 제거 팁  
멜라루카 오일을 사용하면  
벽, 책상, 주방 등의  
유성마직으로 생긴 얼룩을  
쉽게 제거할 수 있다.

FACIAL  
TIP

## 시트러스 탄력 마스크팩

지친 피부에 탄력을 더해주고 맑고 건강한 피부톤으로 바꿔주는 모든 피부 타입용 마스크팩이다.

## 재료

- 직접 선택한 시트러스 계열의 도테라 에센셜 오일 (레몬, 오렌지, 자몽, 시트러스블리스 중 택 1) 5방울
- 꿀 3작은술

## 만드는 방법

1. 조그만 그릇에 모든 재료를 한 데 담고 잘 섞어준다.
2. 세안 후 얼굴에 바르고 15~30분간 기다린다.
3. 찬물로 씻어내고 가볍게 두드려 말려준다.

DIY BLEND  
TIP

## 기분-업! 에센셜 오일 블렌딩 롤온

지치고 힘든 시간마다 손쉽게 사용하는 기분전환 오일 블렌딩 TIP!

## 재료

- 페퍼민트 에센셜 오일 10방울
- 오렌지 에센셜 오일 10방울
- 프랑킨센스 에센셜 오일 2방울

## 만드는 방법

30ml 롤온 병에 모든 재료를 넣고 남은 용량을 도테라 코코넛 오일로 채운다.

→ 여러분의 Tip을 공유하세요!

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

# 프랑킨센스 FRANKINCENSE

## 보스웰리아 (오일의 왕)



지난 몇 년간 도테라에서는 프랑킨센스 오일의 화학적 구성으로 인해 생기는 치유효과를 개선하기 위해 다양한 연구 인력과 함께 프랑킨센스 개별종의 조합 비율에 대한 연구를 진행해왔다. 수십 살이 넘은 프랑킨센스 나무를 관리하는 소말리아 재배업자들과 맺은 소싱 파트너십 및 원료 채취 계약을 통해 도테라는 카르테리(Carterii), 프레리나(Frereana), 새크라(Sacra) 등 보스웰리아 종 가운데 최고 수준의 품질을 지닌 수지 생산이 가능한 3종을 채취할 수 있는 권리를 확보하게 되었다. 각각의 종은 독특한 성질을 가지고 있고 구성도 다르다. 그렇기 때문에 위의 3종을 블렌드할 경우 세계최고 수준의 프랑킨센스 에센셜 오일 생산이 가능하다.

### 소말리아에서의 코 임팩트 소싱

프랑킨센스 수지를 채취하기 위해서는 주어진 일을 정확히 수행할 수 있는 고도의 숙련된 기술과 많은 현장 경험이 요구된다. 도테라에서는 현지 장인들과 협력관계를 맺어 섬세함이 필요한 채취 과정에 완벽을 기하고 있다. 대부분의 경우 수확이 완료되기까지는 5개월 이상의 시간이 소요되는 고난도의 작업이다. 재배업자들은 수확을 하기 위해서 재배지까지 하루를 걷는다. 이후 수확을 진행하는 동안 인근 동굴에 거주하면서 프랑킨센스 나무결을 지킨다. 하지만 그렇게 얻은 수입으로는 가족 식비를 감당하기도 벅차다. 이러한 이유로 인해 현재 소말리아에서 자라는 프랑킨센스 나무 중 수확이 되는 비율은 고작 40%에 그치고 있다.

수확이 완료되면 여자들은 수작업을 통해 색, 크기, 투명도 등의 기준으로 수지에 등급을 매긴다. 그렇게 수확된 수지의 질은 에센셜 오일의 품질과 밀접한 관련성을 가지고 있다. 최근 도테라에서는 브로커를 거치지 않고 곧바로 관련 농가나 재배업자와 계약을 맺는 파트너십 체결 건수를 늘려가고 있다. 이로써 적절한 양의 공정임금을 보장할 수 있게 된다. 화폐 가치를 인정받지 못하거나 극히 낮은 가치를 가지는 몇몇 농촌지역에서는 식료품과 주거시설을 제공하는 방식으로 임금을 지불한다. 말 그대로 마을 전체를 먹여 살리는 것이다.

도테라의 에센셜 오일을 구매하는 고객은 코 임팩트 소싱(Co-Impact Sourcing)을 통해 고품질의 프랑킨센스를 수확하기 위해 고군분투하는 이들의 삶의 질과 경제구조 개선에 동참할 수 있다. 이러한 책임감 있는 접근이야말로 최고의 효과를 가진 에센셜 오일 원료의 장기적이고 효율적인 공급을 보장하는 핵심이라고 할 수 있다.

가치 있는 노동을 통해 소중한 프랑킨센스 수지를 채취하는 사람들에게 지속적인 생계 수단을 보장하기 위한 이 파트너십, 그리고 우리가 펼치고 있는 역량에 아주 큰 기대를 가지고 있습니다.

**알아두기:** 보스웰리아 *Carterii*는 사질 토양에서 잘 자라고 다른 종에 비해 크기가 작은 수지를 생산한다. 보스웰리아의 *Carterii*는 가장 둥근 형태를 띠고 있고 일반적으로 재배되는 종이다. *Frereana*는 세 종 중에서 가장 수지의 크기가 크다. 사질 토양보다는 건조한 기후의 암석이 많은 토양이 *Frereana* 나무에게 가장 뛰어난 생육환경이다. 산비탈이나 계곡 등지에 자랄 때가 많다.



“도테라는 프랑킨센스 재배인들과 직접 계약합니다. 중개업자를 거치지도 않고 착취를 일삼는 브로커들도 없습니다. 사람들의 손에 직접 노동에 대한 대가를 보상하는 것입니다.”

-에밀리 라이트(Emily Wright) 부사장

### 추출 부위: 수지

프랑킨센스는 독특하다. 프랑킨센스 에센셜 오일은 마치 껌과 비슷한 형태의 수지에 저장되기 때문이다. 우선 수지를 분리해서 수확한 후 에센셜 오일을 추출하기 전에 다시 한 데 모아야 한다.

### 추출 방식: 증기 추출

### 주요 효능:

- 프랑킨센스 오일은 아주 오래 전, 아로마 테라피를 즐겼을 무렵부터, 명상이나 이완 등에 사용
- 차분하고 침착한 감정을 전달하고, 긴장을 완화하며, 마음을 편하게 만들어 주는 오일
- 독성이 없어 안전하게 온 가족이 사용 가능
- 감정의 균형 회복
- 깊은 호흡과 숙면을 도와줌

### 활용 방법

프랑킨센스를 활용하는 방법에는 여러 가지가 있다. 순하면서도 건강에 좋은 효과를 제공하기 때문에 가족 전체가 사용하기에 알맞은 오일이다. 뛰어난 효능을 자랑하는 프랑킨센스 에센셜 오일을 효과적이면서도 꾸준히 사용할 수 있는 몇 가지 간편한 방법을 소개한다.

1. 몇 방울을 분사하거나 손바닥에 떨어뜨린 후 나무 향과 목직함의 향을 깊게 들이마시면 여유롭고 평화로운 기분을 느낄 수 있다.
2. 호흡을 편안하게 도와주므로 환절기에 프랑킨센스를 2-3방울 물에 타서 복용한다.
3. 파운데이션, BB크림에 한 방울 떨어뜨려 바르면, 아름다운 피부 표현에 도움이 된다.

### 재미 있는 사실

고대에는 프랑킨센스보다 큰 가치를 가지고 있다고 여겨지는 물건이 거의 존재하지 않았다. 때문에 순도 높은 프랑킨센스는 “액체로 된 황금”이라고 불리기도 했고 교역 시 고가의 품목으로 취급되었다.



# DIY KIDS ROOM



## 보상 스티커

에센셜 오일 캡스티커를 보상 스티커로 활용

에센셜 오일 캡스티커로 무엇을 할까 생각해본 적이 있나요? 아이들의 행동 개선, 숙제, 집안 일 하는 것에 동기를 부여해줄 수 있는 스티커 보상 차트를 만들어보세요. 아이들이 과제를 완료하면 스티커를 차트에 붙이게 하고, 이를 축하해줘 보세요.



## 디퓨저 에센셜 오일

밤:

- 라벤더 에센셜 오일
- 온가드 블렌드 오일
- 세레니티 블렌드 오일
- 이지어 블렌드 오일

아침:

- 레몬 에센셜 오일
- 시트러스 블리스 블렌드 오일
- 엘레베이션 블렌드 오일
- 오렌지 에센셜 오일



**TIPS:**

세레니티나 라벤더를 잠자리에 들기 전 2-3방울 정도 베개에 뿌리면 아이의 숙면에 도움이 됩니다.



**작은 장난감 세척**

어린 아이들은 작은 장난감들을 입 속에 넣기도 하고 다른 아이들과 장난감을 같이 쓰는 경우가 있습니다. 이런 상황을 대비해 아이들의 장난감을 멸균할 수 있는 방법을 소개합니다.

**준비물:**

2-3 테이블 스푼의 온가드 클리너 농축액(제품번호, 38141309), 물 1리터

**사용 방법:**

1. 물과 온가드 클리너 농축액을 싱크나 통에 혼합 합니다.
2. 장난감을 혼합액에 넣고, 10분 동안 담가둡니다.
3. 클리닝 브러시로 문질러 먼지와 때를 제거합니다.
4. 깨끗한 물로 장난감을 깨끗이 헹군 뒤 헹굼이나 수건으로 물기를 닦아냅니다.

**클리닝 표면 스프레이**

살균·소독이 필요한 문고리, 가구, 창문 틈 및 장난감에 뿌려 사용하세요.

**재료:**

물 ½컵  
온가드 블렌드 오일 2-6 방울

**사용 방법:**

1. 물과 온가드 블렌드 오일을 유리 스프레이 병에 넣습니다.
2. 사용하기 전에 잘 흔들어줍니다.

**내추럴 에어 프레쉬너**

**재료:**

1개의 작은 유리병과 밴드 ¼컵의 베이킹 소다  
좋아하는 에센셜 오일 5-6방울과 천 조각

**내추럴 에어 프레쉬너 사용방법:**

1. ¼ 컵의 베이킹 소다를 입구가 작은 유리병에 넣습니다. 좋아하는 도테라 에센셜 오일이나 블렌드 오일 5-6방울을 첨가합니다.

**권장 도테라 에센셜 오일 블렌드:**

밸런스, 유칼립투스, 라벤더, 레몬, 온가드 퓨리파이 또는 오렌지

2. 유리병 입구에 천을 올려 놓고 밴드로 꼭 밀봉합니다.

**편집자 TIP:** 에어 프레쉬너를 옷장, 서랍이나 창문에 놓습니다.

# Make Over Your Laundry Room

빨래가 언제나 즐거운 일은 아닙니다. 매주 때로는 경우에 따라 매일 해야 하는 집안 일중 하나로 에센셜 오일을 통해 보다 효율적으로 빨래 할 수 있는 몇 가지 편리한 팁을 소개 합니다.

1. 얇은 옷, 스웨터, 면 티셔츠는 뒤집어서 세탁해야 보풀이 생기는 것을 방지할 수 있다. 어두운 색의 옷이나 물이 빠지기 쉬운 옷 역시 뒤집어서 세탁해야 한다. 세탁 과정에서 옷끼리 마찰이 일어나면서 옷감이 닳거나 물이 빠져 색이 바랜 것처럼 보일 수 있기 때문이다.
2. 베개를 건조할 때에는 테니스 공 1~2개를 건조기에 함께 넣어주면 베개 속이 멍치는 것을 막을 수 있다.
3. 흰 옷을 세탁할 때 식초 ½컵과 멜라루카 에센셜 오일 4~6방울을 넣어주면 표백효과를 얻을 수 있다.
4. 각자의 이름을 적은 바구니를 놓아두면 가족들이 자기 옷을 찾아가기 편하다.
5. 봉제인형은 세탁망 안에 넣어서 세탁한다. 세탁이 끝나면 세탁망에서 꺼내 건조대에 널어 말린다.
6. 양말을 세탁기에 넣기 전 속옷 망이나 안전핀, 양말 클립 등으로 한 쌍을 묶는다. '짜짜이 양말 보관함'을 만들어 빨래를 갈 때 한 짝 밖에 없는 양말을 놓아둔다. 잃어버린 양말 계시판을 만드는 것도 좋은 선택이다.
7. 세탁이 끝난 수건을 건조기에 돌릴 때 마른 수건을 함께 넣으면 에너지와 시간을 절약할 수 있다

## DIY 섬유 유연제

### 재료

- 목욕 소금 2kg 1봉
- 라벤더 에센셜 오일 40방울
- 멜라루카 에센셜 오일 30방울
- 레몬 에센셜 오일 20방울

### 만드는 방법

목욕 소금을 대형 유리 사발이나 스테인리스 보울에 담는다. 소금과 에센셜 오일을 잘 섞어준 후 유리병에 보관한다. 세탁시 빨랫감이 보통이하의 양일 경우에는 ¼컵만 사용한다.

## DIY 표백제

(1리터 분량)

### 재료

- 3% 과산화수소액 2컵
- 레몬주스 2테이블스푼 또는 구연산 ½티스푼
- 물 2컵
- 레몬 에센셜 오일 10방울

### 만드는 방법

빛에 노출될 경우 농도가 낮아질 수 있기 때문에 밀폐용기나 갈색병을 사용해 보관한다. 투명한 병에 보관할 경우 1개월, 갈색병에 보관할 경우 2~3개월간 사용이 가능하다.





## 빨래에 에센셜 오일 활용하기

— 천연성분을 활용한 안전하고 효과적인 세탁방법

본 세탁 전 레몬 에센셜 오일 4방울을 섞은 물을 얼룩이 있는 부위에 묻힌 다음 미리 손으로 애벌빨래를 해준다.

빨래를 할 때 온가드 세탁용 세제(On Guard® Laundry Detergent)를 사용하면 옷에 도테라 온가드 오일의 효과를 더할 수 있다.

세탁기가 행굼을 진행하고 있을 때 자신이 좋아하는 에센셜 오일 2방울을 투입하면 다음과 같은 효과를 경험할 수 있다.

- 수건 세탁 시 시트러스 블리스 오일을 넣으면 샤워를 마치고 수건으로 몸을 닦을 때 기분이 좋아지는 향을 느낄 수 있다.
- 운동복을 세탁할 때 오렌지 오일을 넣으면 운동 도중에 기운을 북돋는 향을 느낄 수 있다.
- 행주를 빨 때 퓨리파이 오일을 넣으면 항균 효과를 더해준다.
- 멜라루카 오일을 넣으면 추가적인 세정 효과를 볼 수 있다.

젖은 천에 자신이 좋아하는 에센셜 오일을 떨어뜨린 후 다림질 시 옷 위에 올려놓는다.

## 다 쓴 도테라 제품 재활용 하기

다 쓰고 난 PROTERRA Shake 통은 세탁용 가루세제, 빨래집게, 홈메이드 세탁볼(DIY는 doterrablog.com 참고) 등을 보관하는 용도로 사용한다.

빈 10mL 룰온 병은 얼룩 제거용으로 활용한다.

빈 Daily Nutrient Pack 병에 동전을 보관한다.

사용이 끝난 건조기용 종이 섬유유연제에 레몬이나 멜라루카, 퓨리파이 에센셜 오일 2방울을 떨어뜨리고 벽 아래쪽을 청소하는 데에 사용한다.



# 우리는 활기차다!

## 2015 도테라 글로벌 컨벤션 @ Salt Lake City, UT



매년 가파른 성장을 이어가고 있는 도테라가 2015년 글로벌 컨벤션을 개최했다. 이번 컨벤션은 지난 9월10일부터 12일까지 미국 유타주 솔트레이크시티에서 진행됐으며 지난해보다 8000명이 증가한 약 2만8000명의 세계 각지의 회원들이 모였다.



도테라 글로벌 캠퍼스



컨벤션 메인 세션이 진행된 에너지 솔루션 아레나

### 성숙한 컨벤션 문화

올해 도테라 글로벌 컨벤션은 지난해와 동일하게 솔트레이크시티 에너지 솔루션 아레나(Energy Solution Arena, 이하 아레나)와 솔트 팰리스 컨벤션센터(The Salt Palace Convention Center, 이하 컨벤션센터) 두 곳에서 개최됐다. 지난해보다 더 많은 2만8000여 명이 참석했지만 도테라의 컨벤션 문화는 한층 성숙한 모습을 보였다.

지난해에는 아레나에 모든 세션이 집중되어 너무 많은 인원으로 인해 산만한 느낌이 있었다면 올해에는 아레나와 컨벤션센터 두 곳으로 참석인원 배분 및 통제를 통해 안정된 분위기에서 참관이 가능했다.

약간의 시차를 두고 동일한 내용으로 컨벤션이 진행됐으며, 지난해보다 더 큰



2015 도테라 글로벌 컨벤션에는 약 2만 8000명의 회원이 참석해 역대 최대 규모를 자랑했다

규모로 마련된 제품 쇼케이스 전시장도 시간대를 나눠 오픈해 한 번에 많은 인파가 몰리지 않게 준비했다.

유타주 내에서 개최된 한 회사의 단일 행사로는 역대 최대 규모를 기록한 이번 컨벤션을 위해 도테라는 8개 국어 동시통역, 1만3300개 이상 호텔 객실, 32만4000개 이상 식사를 준비하는 등 전 세계에서 참석한 회원을 위해 만반의 준비를 했다.

또한 수십 대의 버스를 준비해 컨벤션 행사장부터 본사까지 수시로 운행해, 첫날 진행된 본사투어에 참여한 회원들의 불편함을 없애는데 만전을 기했다.

### Co-Impact Sourcing

도테라는 현재 45종의 싱글 에센셜오일, 34종의 블렌드오일, 114종의 CPTG 오일을 생산하고 있다. 다양한 종류의 오일을 전세계 회원 및 소비자에게 제품의 원활한 공급을 위해 약 40개 국가에서 오일을 소싱하고 있다.

도테라의 오일 소싱은 단순한 계약에 의한 소싱이 아니다. 도테라는 네팔, 소말리아 등 우수한 원자재(오일을 추출할 수 있는 식물)가 있음에도 불구하고 빈곤 국가로 분류되는 지역에서 주원료가 되는 식물을 수입한다. 협업을 통해 해당 지역 주민의 일자리를 창출하고 인도주의적인 목적에서 지역주민의 생활개선을 위해 다각도로 도움을 주고 있다. 이러한 도테라의 원대한 프로젝트가 바로 코임팩트소싱(Co-Impact Sourcing) 프로젝트다.

도테라와 협업을 하고 있는 국가 중 네팔은 지난 4월 대지진으로 수많은 주민들이 가족, 가옥 등 삶의 터전을 잃었다. 이에 도테라는 네팔에 즉시 약 32만 5000달러의 기부금을 전달해 약 5만 가정에 도움을 줬다. 최빈곤국가인 소말리아의 경우 마을주민들이 오일 원료 채취를 통해 소득을 올릴 수 있도록 했으며 협동조합을 만들어 음식을 제공하기 위해 두 곳에 센터를 건립하고 있다. 최근



에는 학교를 설립해 120명의 마을 어린이들에게 교육을 위한 환경을 마련했다.

### 글로벌 시민, 도테라

2015 도테라 글로벌 컨벤션은 데이비드 스텔링(David Stirling) 회장의 인사말과 '튼튼한 뿌리, 번영하는 미래'라는 주제의 강연으로 본격적인 세션이 시작됐다. 그는 "지난 2008년 10월 첫 번째 컨벤션을 가졌는데 약 350명 정도 참석했다. 그리고 지난해에는 아레나에 자리가 부족할 정도로 규모가 많이 커졌고, 올해는 지난해보다 더 많은 인원이 찾아왔다"며 "이렇게 많은 사람들이 함께하는 도테라는 공격적으로 성장하고 있고 투자를 하고 있다. 최근 미국 FDA로부터 인정도 받았고 여러 연구기관 및 과학단체에서 에센셜 오일의 가치를 다시 보게끔 했다. 불과 몇 년전 미국내에서 소수인원으로 시작했지만 지금은 전세계로 도테라 에센셜 오일이 확대되고 있다. 이는 도테라가 글로벌 시민이 됐다는 것을 의미한다"고 말했다. 그는 "우리가 직판산업의 변화를 주도하고 세계를 변화시키자"며 인사를 마쳤다.

이어 영업 및 마케팅 부사장을 맡고 있는 에밀리 라이트(Emily Wright)가 '도테라의 정신확장'이란 주제로 뉴질랜드에서 진행되고 있는 코임팩트소싱 프로젝트에 대해 설명했다. 뉴질랜드는 전나무가 너무 빠른 속도로 퍼져나가 다른 식물 및 나무의 생태환경이 파괴되고 있었다. 도테라는 뉴질랜드 전나무가 좋은 향과 다른 지역의 전나무보다 더 우수한 성분을 갖고 있다는 것을 발견했다. 이로 인해 뉴질랜드 산림청의 문제를 해결함과 동시에 도테라는 뉴질랜드 전나무에서 추출한 새로운 에센셜 오일 더글라스 퍼(Douglas Fir)를 출시하게 됐다.

### 자연이 선사하는 최고의 선물



쇼케이스에서 다양한 제품을 체험해 볼 수 있다

도테라 과학자문위원회장인 데이비드 힐(David K. Hill) 박사는 에센셜 오일이 사람에게 어떻게 영향을 미치는지에 대해 설명했다. 그는 "사람마다 느끼는 것에 차이가 있고 에센셜 오일도 다양하며 각각 차이가 있지만 분명한 것은 에센셜 오일을 접했을 때 사람이 반응을 한다는 것"이라며 "시트러스, 민트, 스파이스 계열의 에센셜 오일 아로마 향은 기분을 업시켜 주고 플로럴, 트리, 허브 계열의 아로마 향은 기분을 가라앉혀 준다"고 예를 들어 설명했다. 그는 "도테라는 에센셜 오일의 생산 방법이 차별화 되어 있다. 다른 회사와 동일한 방법으로 생산하지 않는다"며 "자체적으로 까다로운 시험과 연구를 하고, 생산과정에서도 어떠한 불순물도 혼합되지 않도록 하고 있다"고 말했다. 이어 "도테라의 에센셜 오일은 자연이 선사한 최고의 선물"이라며 "도테라 에센셜 오일이 자연의 순수함을 그대로 간직하고 있다"고 덧붙였다.

### 신제품 & 신규 물류센터

로버트 영(Robert J. Young) 부사장은 이번 컨벤션에서 새롭게 선보인 도테라 신제품을 소개했다. 도테라는 스핀저, 윈터그린, 스피어민트, 더글라스 퍼 등 4종의 싱글 에센셜 오일 삼감정조절에 도움을 줄 수 있는 6개 에센셜 오일로 구성된 Emotional Aromatherapy Kit 스텐 없이 에센셜 오일의 아로마 향을 분사할 수 있는 클라우드 디퓨저(Cloud diffuser) 에센셜 오일 병 상단에 붙어 있어 쉽

고 안전하게 사용할 수 있는 도테라 터치 호흡을 원활하게 하는데 도움을 주는 브리드 스틱(Breathe Stick) △소화불량 및 더부룩함을 없애는데 도움을 줄 수 있는 다이제스트 탭(Digest Tab) △사이프러스, 멜라루카, 시더우드, 베르가못 에센셜 오일이 함유되어 있는 데오도란트 등을 새롭게 선보였다.

로버트 영 부사장은 "이들 신제품은 오는 10월1일부터 미국에서 먼저 판매가 시작되지만 이번 컨벤션에 참석한 회원들은 쇼케이스에서 바로 구매가 가능하다"고 전했다.

이어 그는 신규 물류센터에 대해 설명했다. 지난해 완공된 도테라 글로벌 캠퍼스 우측에 자리잡은 신규 물류센터는 다목적 공간으로 활용되고 있다. 약 697㎡의 넓이의 신규 물류센터에는 14000박스를 선적할 수 있는 공간과 9개 제조실, R&D센터가 있으며, 회원들이 직접 방문해 주문 및 픽업할 수 있는 공간도 함께 갖추고 있다.



신규 물류센터

생산된 제품은 마지막 검사를 거쳐 박스에 담겨진다

### 연구 개발 업데이트

도테라 최고 과학 책임자 칼슨 슈미트(Carsten Smidt) 박사는 현재 도테라가 진행하고 있는 연구 현황 및 연구진에 대해 소개했다. 박사는 "서로 경쟁하는 과학자들 모임에서 처음으로 도테라 제품에 대한 칭찬을 들었다"며 "간간하기로 유명한 과학자들도 도테라 에센셜 오일을 인정했다. 이제 에센셜 오일이 주류 사회에도 편입됐다"고 자신의 경험을 말했다. 그에 따르면 도테라는 현재 25개 이상 신규 제품을 개발하고 있으며, 100여 개의 아이디어를 토대로 연구에 돌입할 예정이다. 또, 가장 비밀리에 연구가 진행되고 있는 것을 발표했다. 아직까지 에센셜 오일 분야에서 한 번도 없었던 유전자 발현 연구다. 20종의 도테라 에센셜 오일 및 블렌드 오일을 이용해 인간이 갖고 있는 전체 유전자에 대해 연구를 진행하고 있다.

### 이슈 2015

컨벤션 기간 동안 한국회원만을 위한 특별한 점심시간이 진행됐다. 컨벤션에 참석한 한국회원 약 80명은 한자리에 모여 같이 점심을 먹으며 본사 경영진 로버트 영 부사장, 데이비드 힐 박사 등의 한국 시장 및 한국 회원을 위한 메시지를 전달하는 시간을 가졌다. 또, 한국에서 진행되고 있는 파운더스 클럽에 도달한 회원에게 본사에서 준비한 특별한 선물을 전달하는 시간을 가졌다.

한국은 다이아몬드 직급 3명, 플래티늄 5명, 골드 2명, 실버 8명, 다이아몬드 클럽 24명 등의 직급자를 배출해 컨벤션 갈라쇼와 메인세션에서 많은 회원들의 축하를 받으며 인증식을 가졌다.

한편, 도테라는 2016년 글로벌 컨벤션은 9월14일부터 17일까지 개최될 예정이며, 올해보다 6000명 더 증가한 3만4000명을 초대할 것이라고 밝혔다.

마케팅 신문

김선호 기자(gus\_ted@mknews.co.kr)



# Healing Hands *for Nepal*

네팔을 향한 구호의 손길 그 후

영국의 시인 존 던은 “그 누구도 섬에 고립되어 살 수는 없다”라는 말을 남겼다. 좋은 쪽이든 나쁜 쪽이든 타인의 삶에 영향을 주지 않고 살아가기란 거의 불가능한 일이다. 올해 4월에서 5월경 네팔을 덮친 강진, 그리고 잇따라 발생한 수많은 여진과 같이 재앙에 가까운 자연재해가 발생한 시기보다 이 표현을 사용하기에 적절한 때는 없을 것이다. 이미 빈곤에 시달리던 네팔에 대지진 참사마저 발생하자 세계 각국에서는 성금을 기부하고 구조 인력을 파견하는 등 구호의 손길을 내밀었다. 이번 대지진 참사로 트라우마를 겪고 있는 네팔 주민들의 삶을 개선하고 도움을 전달하기 위해 도테라 역시 지난 5월 이후로 지금까지 꾸준히 네팔을 위한 구호의 행렬에 동참하고 있다.





## 응급처치

도테라는 이미 Co-Impact Sourcing 프로젝트를 통해 네팔과 깊은 인연을 맺고 있었기 때문에 즉시 현지 파트너와 접촉해 도테라에서 할 수 있는 일이 무엇인지부터 파악했다. 지난 4월 28일 도테라 경영진은 5월 말까지 최대 6억 원의 기부금은 모두 도테라 힐링 핸드 재단을 통해 네팔에 전달하겠다고 발표했다. 한편 즉각적인 도움을 위해 힐링 핸드 재단은 지난 5월 1일, 1억 2천만 원을 기부하기도 했다. 이렇게 조성된 모금액과 현지 파트너를 통해 추가적으로 조성된 성금을 수천명의 사람들에게 즉시 필요한 물품을 보급할 수 있었다. 방수포, 텐트, 담요, 식료품 등을 포함한 키트는 가장 심한 피해를 입은 지역의 사람들에게 곧바로 전달되었다.

기부 캠페인에 대한 반응에서 도테라 커뮤니티에 속한 사람들이 네팔 문제에 대해 매우 큰 관심을 가지고 있다는 사실을 엿볼 수 있었다. **도테라의 총 기부금은 7억 5천만 원에 달했다.** 이렇게 조성된 성금은 초이스 휴머니테리안(CHOICE Humanitarian) 등의 파트너를 통해 네팔에서 사용될 예정이다. 특히 람중과 돌라카 지역에 거주하는 주민들의 삶의 기반 재건을 돕는 것을 목표로 하고 있다.



## 여전히 도움이 필요한 네팔

네팔인들이 가장 절실하게 원조를 바라고 있는 부분은 지진으로 폐허가 된 학교를 재건하는 것이다. 교육이 지속되어야 한다는 사실에 대해 인지하고 있기 때문이다. 밝은 미래를 꿈꾸고 싶다고 밝힌 주민들은 집보다도 학교를 세우는 일이 더욱 중요하다고 강조했다. 그러한 바램을 만족시키기 위해 기증된 텐트에 임시 교실이 설치되었고, 밤에는 주민들의 거처로 활용하는 등 일석이조의 효과를 거두고 있다. 네팔은 다시 일어서고 있다. 반면 여전히 어려운 시기를 겪고 있는 것도 사실이다. 지금도 재건 작업이 진행 중이고, 주민들이 일상을 회복해나가고 있다고는 하지만 많은 이들이 임시 거처에서 생활하고 있다. 하지만 학교와 내진 가족들이 세워지면서 희망 역시 돌아오는 중이다. 네팔의 상처가 낫고 있다.



도테라  
힐링 핸드 재단에  
기부하는 방법

로즈 핸드 로션(36171309)을 구매하면 상품 금액 20,000원 전액이 도테라 힐링 핸드 재단에 기부됩니다.

[doterra.com](http://doterra.com)을 방문하면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.  
궁금하신 점은 02-2137-5490으로 문의 주시기 바랍니다.



## 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.

	<b>프랑킨센스</b> 에센셜 오일	<b>30071409</b>   15 mL 208,000원   73 PV		<b>라벤더</b> 에센셜 오일	<b>30111409</b>   15 mL 54,000원   22 PV		<b>레몬</b> 에센셜 오일	<b>30121409</b>   15 mL 24,000원   11 PV		<b>멜라루카</b> 에센셜 오일	<b>30151409</b>   15 mL 49,000원   20 PV		<b>오렌지</b> 에센셜 오일	<b>30171409</b>   15 mL 26,000원   11 PV
	<b>오레가노</b> 에센셜 오일	<b>30181409</b>   15 mL 61,000원   25 PV		<b>페퍼민트</b> 에센셜 오일	<b>30191409</b>   15 mL 52,000원   22 PV		<b>진저</b> 에센셜 오일	<b>30081409</b>   15 mL 61,000원   32 PV		<b>아버비테</b> 에센셜 오일	<b>49361309</b>   5 mL 45,500원   24 PV		<b>레몬그라스</b> 에센셜 오일	<b>30131409</b>   15 mL 21,500원   11 PV
	<b>자몽</b> 에센셜 오일	<b>30101409</b>   15 mL 34,500원   18 PV		<b>로즈제라늄</b> 에센셜 오일	<b>30091409</b>   15 mL 57,000원   30 PV		<b>일랑일랑</b> 에센셜 오일	<b>30241409</b>   15 mL 74,000원   39 PV		<b>로즈마리</b> 에센셜 오일	<b>30201409</b>   15 mL 28,000원   16 PV		<b>미르</b> 에센셜 오일	<b>3016409</b>   15 mL 110,000원   57 PV
	<b>벤티버</b> 에센셜 오일	<b>30431409</b>   15 mL 72,500원   38 PV		<b>사이프레스</b> 에센셜 오일	<b>30051309</b>   15 mL 33,000원   17 PV		<b>시더우드</b> 에센셜 오일	<b>49301309</b>   15 mL 27,000원   15 PV		<b>유칼립투스</b> 에센셜 오일	<b>30061409</b>   15 mL 28,000원   16 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.

	<b>다이제스트젠</b> 블렌드 오일	<b>31031409</b>   15 mL 80,000원   33 PV		<b>온가드</b> 블렌드 오일	<b>31101409</b>   15 mL 82,000원   34 PV		<b>젠드크린</b> 블렌드 오일	<b>31461409</b>   15 mL 65,000원   27 PV		<b>스마트앤새시</b> 블렌드 오일	<b>31371409</b>   15 mL 74,000원   27 PV		<b>이지에어</b> 블렌드 오일	<b>49371309</b>   15 mL 50,000원   21 PV
	<b>아로마터치</b> 블렌드 오일	<b>31201309</b>   15 mL 66,000원   27 PV		<b>엘리베이션</b> 블렌드 오일	<b>31041309</b>   15 mL 98,000원   41 PV		<b>위스퍼</b> 블렌드 오일	<b>31081309</b>   5 mL 63,000원   26 PV		<b>퓨리파이</b> 블렌드 오일	<b>31061309</b>   15 mL 47,000원   20 PV		<b>세레니티</b> 블렌드 오일	<b>31091309</b>   15 mL 82,000원   33 PV



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

## ESSENTIAL OIL KIT



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

**32181409** | 5 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

## CARRIER OIL



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

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

**30261309** | 115 mL  
29,000원 | 13 PV

## DEEP BLUE® RUB



**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

\* 회원전용 상품입니다.

## PRODUCT GUIDE

# ESSENTIAL OIL BEADLET

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

### 에센셜 오일 비들렛 온가드맛

온가드와 비타민E의 상큼한 만남

<b>31581409</b>	
31,500원	17 PV

### 에센셜 오일 비들렛 페퍼민트맛

페퍼민트 에센셜 오일과 비타민E의 상쾌한 만남

<b>31571409</b>	
24,500원	11 PV



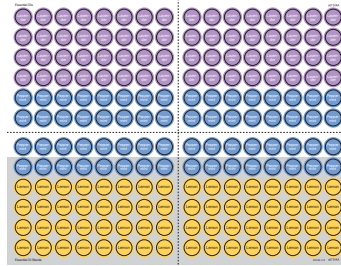
## ACCESSORY



### 우든박스

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

<b>32120009</b>	
19,000원	5 PV



### 3종 캡스티커

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

<b>43261309</b>	
500원	



### 캡스티커

도테라 코리아의 모든 오일로 구성된 캡스티커입니다.

<b>47030009</b>	
500원	



### 아로마 디퓨저

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

<b>33141309</b>	120 mL
75,000원	15 PV



### 패밀리 디퓨저

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

<b>33271309</b>	500 mL
120,000원	25 PV



# ESSENTIAL SKIN CARE



### 리빌 페이스 시스템

리빌 페이스 시스템은 마치 스킨을 한 것처럼 아름다운 광채 피부로 바꿔주는 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

<b>37341309</b>	각 50 mL
186,000원	66 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 십자화과 식물 추출물들이 피부를 진정시키고 부드럽게 함

<b>37051309</b>	75 mL
38,000원	19 PV



### 페이스 클렌저

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

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

<b>37011309</b>	120 mL
35,000원	17 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

<b>37021309</b>	120 mL
38,000원	18 PV



### 타이트닝 세럼

에센셜 오일이 함유된 세럼으로 피부로 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

<b>37041309</b>	30 mL
108,000원	52 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

<b>37031309</b>	50 mL
75,000원	36 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

<b>37161309</b>	50 mL
75,000원	36 PV



### LRP 스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저

<b>37061309</b>	
170,000원	105 PV

\*회원전용 상품입니다.



### 스킨 케어 시스템 에센셜 모이스처라이저

<b>37071309</b>	
243,000원	105 PV



### LRP 스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림

<b>37241309</b>	
170,000원	105 PV

\*회원전용 상품입니다.



### 스킨 케어 시스템 하이드레이팅 크림

<b>37251309</b>	
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

<b>37381309</b>	60 mL
52,500원	28 PV



### 버라지 토너

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

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

<b>37391309</b>	50 mL
45,500원	24 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 접목된 L22성분이 피부의 유수분 밸런스 유지

<b>37401309</b>	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, 씨벅톤베리, 제라늄 에센셜 오일이 함유
- 다양한 보습, 영양 성분들이 피부 표면에 나타난 다양한 고민들을 해결하는데 도움을 줌
- 피부활력 부여

<b>37411309</b>	30 mL
58,500원	31 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.

<b>42691309</b>	
171,000원	77 PV



# CORRECT-X



## 코렉트-X

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

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

60111309	15 mL
26,000원	11 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

# 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 뛰어난

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, 엘라베이션, 세레니티, 시트러스블리스 오일이 함께 구성되어 향기로운 아로마 효과와 더불어 건강한 피부관리를 도와주는 제품입니다.

20501309	
330,000원	115 PV

## PRODUCT GUIDE

# SALON ESSENTIALS HAIR CARE

### 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

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

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

36221309	250 mL
42,000원	20 PV

### 살롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈

살롱 에센셜 헬시 홀드 글레이즈와 함께 윤기있는 모발로 스타일링 하세요.

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

36271309	120 mL
38,000원	16 PV

### 살롱 에센셜 루트 투 팁 세럼

두피에 건강한 환경을 제공하고 매끄러운 건강한 모발로 만들어주는 세럼입니다.

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

36211309	30 mL
77,000원	37 PV

### 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너로 모발을 한층 부드럽고 정돈된 느낌으로 관리하세요.

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

36231309	250 mL
50,000원	24 PV

### 살롱 에센셜 헤어케어 키트

프로텍팅 샴푸, 스무딩 컨디셔너, 헬시 홀드 글레이즈, 루트 투 팁 세럼이 모두 포함된 제품입니다.

날개로 구매할 때보다 키트로 구매하시면 가격 할인의 혜택을 보실 수 있습니다.

36281309	
162,000원	70 PV



#### LOYALTY REWARDS PROGRAM

### LRP 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너

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

36251309	250 mLx2EA
42,000원	23 PV

\*회원전용 상품입니다.

#### LOYALTY REWARDS PROGRAM

### LRP 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸

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

36241309	250 mLx2EA
37,000원	20 PV

\*회원전용 상품입니다.



# 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

<b>38011309</b>	473 mL
38,500원	12.5 PV

## 포밍 핸드워시 패키지

<b>38021309</b>	473 mLx2EA
70,000원	22 PV

## 포밍 핸드워시 & 디스펜서

<b>38071309</b>	473 mL+거품용기x2
48,000원	12.5 PV



## 다목적 세정제

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

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

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

<b>38141309</b>	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

<b>38981309</b>	947 mL
52,000원	14 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 끼여있는 플라그를 닦아주는 시스템입니다.

<b>50721309</b>	4 EA
12,000원	2 PV

## 내추럴 치약

불소와 계면활성제가 들어가지 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

<b>38911309</b>	125 g
11,000원	3 PV

## 내추럴 치약 & 칫솔 선물세트

<b>20471409</b>	
47,000원	10 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

<b>34051409</b>	120 g
32,500원	11 PV



## 온가드 종합키트

<b>20201309</b>	
120,000원	50 PV

\* 회원전용 상품입니다.

## PRODUCT GUIDE


# 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	

### 디엔피 키트


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

20651409	
130,000원	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 단백질, 유청 단백질의 두가지 공급원을 통해 풍부한 단백질을 공급합니다. 18g의 단백질과 비타민 D, 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



120,000원  
할인 혜택

### 프로테라 셰이크 키트

프로테라 셰이크 2통

21151409	637.5 g x 2EA
110,000원	55 PV

\*회원전용 상품입니다.



265,000원  
할인 혜택

### 프로테라 셰이크 패밀리 키트

프로테라 셰이크 4통

21171409	637.5 g x 4EA
195,000원	100 PV

\*회원전용 상품입니다.



# IPC ENROLLMENT KIT (회원전용 상품입니다.)

IPC등록키트로 제품을 구매하시면 날개로 구매하실 때보다 더 **저렴한** 가격에 제품을 구매하실 수 있습니다.



IPC 등록 패킷  
INTRODUCTORY  
ENROLLMENT PACKET

320113019 |  
10,000원



1800PV 종합모음키트  
1800PV COMPLETE  
COLLECTION KIT

21221309 |  
2,500,000원 | 1,800 PV

save  
550,000원



1500PV 종합모음키트  
1500PV COMPLETE COLLECTION KIT

20761309 |  
2,000,000원 | 1,500 PV

save  
344,000원



종합모음키트  
COMPLETE COLLECTION KIT

20861309 |  
1,400,000원 | 1,000 PV

save  
264,500원



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



스타트 에센셜 키트  
START ESSENTIAL KIT

49201309 |  
300,000원 | 200 PV

save  
49,000원



스타트 뷰티 키트  
START BEAUTY KIT

21361309 |  
340,000원 | 200 PV

save  
57,000원



스타트 헬스 키트  
START HEALTHY KIT

21351309 |  
390,000원 | 200 PV

save  
183,000원

# Essential Oil Beadlet

온가드맛 & 페퍼민트맛



## 온 가족 건강관리 비들렛으로 챙기자!

몸에 필요한 비타민 E에 에센셜 오일까지 채운  
비들렛으로 온 가족의 건강을 챙겨 보세요.

### ESSENTIAL OIL BEADLET

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

에센셜 오일 비들렛 온가드맛  
온가드와 비타민E의 상큼한 만남  
제품번호 : 31581409  
소비자가 : 31,500원

에센셜 오일 비들렛 페퍼민트맛  
페퍼민트 에센셜 오일과 비타민E의 상쾌한 만남  
제품번호 : 31571409  
소비자가 : 24,500원

doTERRA®

CPTG