

Also in this issue

Behind the Bottle: 프랑킨센스의 미래를 일구다

The Strength of doTERRA: 도테라가 전하는 힘

Health and Fitness: 당신만의 최고의 삶을 살아가세요.

Choosing THE Change: 2021 SS라이프스타일 체인지 콘테스트 최우수상 & 대상

Supporting Body Filtering System:

- 통 권 13호
- 발행일 2021년 10월
- 발행처 도테라코리아(유) 서울시 서초구 강남대로 369 8층
- 문의처 1600-5105
- 디자인 BNPAD

- **Recipe: Rocky Mountain Marinade:** 록키 마운틴 마리네이드
- **Essential Oil Spotlight:** 노던 이스케이프
- **Pursue Sharing doTERRA:** 에센셜 오일을 언제 어디서나 나누는 방법

D.I.Y: Whipped Body Butter:

Products:

제품 사용자와 도테라코리아 회원이 기고한 원고에 담긴 내용은 제품을 판매하기 위해 의도적으로 쓴 것 이 아닙니다. 도테라코리아 제품의 용도와 사용 방법은 도테라코리아가 공식적으로 발행하는 제품 안내 서에 상세하게 설명되어 있으며, 제품 안내서가 도테라코리아 회원이나 제품 사용자가 이용할 수 있는 유일한 정보임을 알려 드립니다. 어떤 경우에든 도테라코리아 제품 사용자나 회원들의 진술이 도테라 코리아 제품 안내서나 라벨에 적힌 내용 이상의 것을 약속하거나 보장하는 것으로 해석될 수 없습니다.



- ♦ 워산지 : 이집트
- ♦ 향의 특징 : 꽃향, 따뜻한 향, 사향, 이국적인 향
- **♦ 추출 부위 :** 자스민 꽃잎

The King of Flowers 꽃들의 왕

'꽃 중의 꽃'이라 불리는 자스민은 이국적이면서도 관능적인 꽃 향기를 지녀 향수 산업에서 널리 활용되어

자스민 꽃은 하루 온종일 화학성분이 계속 변화하는데, 이른 아침에 꽃을 수확하여 바로 오일을 생산합니다. 이렇게 정성스럽게 추출된 자스민 앱솔루트와 코코넛 오일이 조화로운 비율로 블렌딩 되면 도테라만의

Works Well With 함께 사용하면 좋은 오일

- ✓ 하와이안 샌달우드
- ✓ 로만 캐모마일
- ✓ 베르가못
- ✓ 로즈마리

How to Use Jasmine Touch 자스민터치확용방법

▲ 도포(Topical Use)

- + 기분 전환이 필요할 때 원하는 부위에 롤링합니다.
- + 손목, 귀 뒤 등 맥박이 뛰는 포인트에 발라 향수로 사용하시면 좋습니다.
- + 스킨케어 루틴에 추가하면 깨끗하고 맑은 피부 톤 표현에 효과적입니다.

♦ 아로마 향기(Aromatic Use)

+ 로맨틱하고 관능적인 꽃 향기가 긍정적인 감정과 기분 전화에 도움을 줍니다.

Nurturing the Future of Frankincense

프랑킨센스의 미래를 일구다

고대 이집트, 아시리아, 페르시아, 마케도니아, 쿠시와 같은 다양한 문명 국가에서 유향, 즉 프랑킨센스의 수지는 매우 귀중하게 여겨졌습니다. 프랑킨센스와 관련된 가장 유명한 일화는 히브리어로 기록된 마태 복음에 나와있습니다. 아라비아에서 방문한 세 명의 동방박사 중 한 명이 신의 상징으로 여겨졌던 아기 예수에게 프랑킨센스를 선물로 바쳤다는 일화이지요.

수천 년 동안 사람들은 이 귀한 프랑킨센스의 수지를 얻기 위해 노력했고, 오늘날 프랑킨센스는 가장 오래된 글로벌 무역망의 핵심 교역품 중 하나로 자리잡고 있습니다. 흔히 '프랑킨센스 트레일'이라 불리는 교역로는 약 3,218km의 거리에 달하며, 5,000년 전에 생겨난 것으로 추정됩니다. 당시에는 프랑킨센스 트레일을 따라 짐을 진 낙타들이 줄지어 60일 이상 이동했고, 오만의 산악 지역에서부터 지중해 연안과 그 너머까지 이어지는 여정이었습니다.

유향나무로도 알려진 프랑킨센스 나무는 주로 아라비아 반도와 아프리카 동부 지역의 덥고, 건조하고 척박한 기후에서 자랍니다. 유향나무의 수지에서 추출된 프랑킨센스 오일은 '오일의 왕'으로 알려져 있습니다. 매우 적절한 이름이지요. 이 오일은 고대부터 종교 의식 또는 건강을 위한 용도로 다양하게 활용되었고 수천년 전부터 자자했던 그 명성은 오늘날까지 굳건히 이어지고 있습니다.

프랑킨센스의 오랜 역사를 기억하며, 도테라가 동서양을 연결하고 세계 곳곳에 프랑킨센스를 전하는 전통을 이어가는데 핵심적인 역할을 할 수 있어 무척 자랑스럽습니다.

Frankincense Sustainability Strategy

지속가능한 프랑킨센스를 위한 전략

유향나무가 자라는 각 지역의 전반적인 산림 생태에 대해서 좀 더 깊이 있는 이해와 검증이 필요하기는 하나, 우리는 최근 수십 년 동안 유향나무 속(屬)이 위험 요소에 노출되어 산림 생태와 나무의 수명이 위협받고 있는 상황임을 알고 있습니다. 에티오피아와 같은 일부 지역에서는 개간 사업 탓에 숲이 유지되기 위해 필요한 필수적인 재생 활동이 자연적으로 이루어지지 않고 있으며, 과도한 소 방목으로 인해 나무들이 훼손되고 있습니다. 특히 동아프리카 해안 지역의 소말릴란드와 소말리아의 푼틀란드 주 등 다른 지역에서는 과도한 수확 또는 부적절한 수확 관행으로 인해 삼림 파괴 현상이 심각한 상황입니다.

도테라의 비전은 프랑킨센스 숲의 번성과 유향 나무를 지속 가능하게 보존하기 위하여 안전하게 수확하고 관리함으로서 지역사회가 혜택을 받을 수 있게 하는 것, 그리고 전 세계 모든 가정에 CPTG® 품질 테스트를 통과한 고품질의 프랑킨센스 오일을 지속적으로 전하는 것입니다. 이러한 비전의 일부로, 프랑킨센스 오일과 이를 함유한 제품들을 공급하는 선두기업 도테라는 프랑킨센스의 지속 가능한 수확과 증식, 환경 보존을 위한 포괄적인 3대 전략을 적극적으로 추진하고 있습니다.





Sustainable Harvesting

지속 가능한 수확

도테라의 첫 번째 전략은 지속적인 수지 수확이 가능하도록 프랑킨센스 에센셜 오일을 생산하는 것입니다. 우리는 수확을 담당하는 지역 커뮤니티, 연구기관들과 협력하여 교육을 제공하고 지속 가능한 수확의 모범 사례와 지식을 서로 공유하고 있습니다. 또한 지반 및 위성 데이터를 활용하여 나무의 건강과 개체 수를 확인하고 시간의 흐름에 따라 변동되는 다양한 상황을 모니터링하고 있습니다. 지역에 따라 모든 나무들은 각각의 특성이 있습니다. 이에 맞추어 우리의 전략도 지역 환경과 파트너의 필요사항에 맞추어 조정됩니다.

Propagation

프랑킨센스의 증식

우리의 두 번째 전략은 프랑킨센스의 증식입니다. 파종과 꺾꽂이 방식으로 많은 묘목을 심는 작업이 이에 해당됩니다. 묘목 증식은 토지 개간, 화재, 가축 방목 또는 과도한 수확 등으로 위협받고 있는 산림의 회복과 보존을 위해서 반드시 필요합니다. 도테라는 소말릴란드, 에티오피아와 오만의 산림녹화 작업과 농장 및 묘목장의 개발을 위한 자금을 지속적으로 지원할 것입니다.



Environmental Stewardship

환경에 대한 책무

세 번째 전략은 환경에 대한 책무를 다하는 것입니다. 이는 소싱 가이드 원칙과 코임팩트 소싱 이니셔티브의 기본 전제이기도 합니다. 프랑킨센스 오일과 관련된 코임팩트 소싱은 정부와 토지소유자가 산림자원을 지속가능하고 책임감 있게 관리하는 역량을 키우도록 하는 것입니다. 이를 통해 생물 다양성을 보존하고 그 지역 자연 경관이 가진 고유의 특성을 유지하여 관련된 사람들의 생계에 도움을 줄 수 있습니다. 지속 가능한 방법으로 천연 작물을 재배하고 이를 통해 지역공동체 발전을 지원하는 것은 도테라가 가장 중요하게 여기는 전략입니다.

Looking Forward

미래에 대한 기대

도테라는 전세계에 미칠 수 있는 영향력에 큰 책임을 느끼고 있으며, 최선을 다해 유향나무 속을 돌볼 것입니다. 하지만 우리만의 노력으로 개선할 수 있는 사안은 아닙니다. 즉, 프랑킨센스의 미래는 전적으로 공동의 협력에 달려있습니다. 그래서 우리는 지역 사회, NGO단체들, 연구 기관 및 공급망의 파트너들과 협력하고, 업계 전반에 걸쳐 공개적으로 협업하고, 지속 가능성에 관한 모범 사례들을 공유했습니다. 우리는 나무와, 나무를 돌보는 지역사회도 적극적으로 육성하고 있으며, 우리의 파트너들과 함께 상황을 모니터링하고 지속적인 교육을 제공하는 것의 중요성을 잘 알고 있습니다. 또한 지속 가능한 미래를 계속 치열하게 살피기 위해 전통 방식과 현대식 수확 관행들을 면밀히 이해하는 것 역시 중요합니다. 우리는 이 귀중한 나무의 번식과 보존에 앞장설 수 있어 매우 자랑스럽습니다. 유향나무를 계속해서 육성하고 이 훌륭한 수지를 올바른 방법으로 수확한다면 우리는 후손들을 위해 프랑킨센스 나무와 에센셜 오일을 지속적으로 보존할 수 있습니다.

ō PROMO

Essential Oil Spotlight

Frankincense 프랑킨센스

Plant Genus 원료식물: 보스웰리아 카르테리, 보스웰리아 사크라, 보스웰리아 프레리아나, 보스웰리아 파피리페리

- **♦ 추출방법:**증기 증류법
- ♦ 향의 특징: 따뜻한 향, 톡 쏘는 향, 깨끗한 향
- **♦ 추출 부위 :** 유향나무 수지(레진)

The King of Oils

오일의 왕

에센셜 오일의 세계에서 프랑킨센스는 단연코 '왕'입니다. 오일의 왕으로 알려져 있는 프랑킨센스는 풍부한 향과 다양한 이로움을 지녀 역사적으로 5천년 이상 긴 시간 동안 귀하게 여겨져 왔습니다. 성경에는 세 명의 동방박사가 아기 예수를 경배하기 위해 바친 예물 중 하나로 기록되어 있으며, 1966년 한국 경주 불국사 석가탑에서 발견된 유물 중에도 유향이 포함되어 있습니다. 프랑킨센스의 신비로운 향과 무수한 이점을 생각하면, 고대 사람들이 프랑킨센스를 귀한 소유물로 여긴 것은 매우 당연합니다. 프랑킨센스 에센셜 오일은 유향나무의 수지를 증류하여 만든 것입니다. 유향나무는 수십 종이 존재하지만, 그중 오직 4종에서만 유효한 프랑킨센스 오일이 추출됩니다. 도테라는 이 4가지 원료식물만을 사용하여 품질이 우수하고 효능이 풍부한 프랑킨센스 오일을 생산합니다.

본 제품은 질병의 치료, 진단 또는 특정 질병 예방을 위해 만들어진 의약품이 아닙니다.

Fun Fact 흥미로운 사실

도테라 프랑킨센스는 조심스럽게 긁어낸 유향나무의 표면에서 흘러나온 수지로부터 추출됩니다. 이때 흘러나오는 수지를 "눈물" 또는 "피"로 빗대어 부르기도 합니다. 나무를 보호하며 적절한 방식으로 관리할 경우, 유향나무는 수백 년 동안 이 눈물을 흘릴 수 있습니다!

How to Use Frankincense Essential Oil 프랑킨센스 에센셜 오일 사용법

+ 물 또는 음료에 1-2방울 떨어뜨려 마시면 따뜻하고 편안한 향이 안정감을 드립니다.

♦ 아로마 향기 (Aromatic Use)

- + 편안하고 평화로운 분위기 조성을 위해 손바닥에 1-2방울 떨어뜨려 향기를 맡으면 좋습니다.
- + 명상 중에 사용하시면 풍부하고 그윽한 향으로 진정과 평온에 도움을 줍니다.
- + 하루를 마무리하기 전 손바닥에 1방울 떨어뜨려 향을 깊이 들이마시고, 손바닥으로 목을 감싸 따뜻한 향을 즐깁니다.

O döTERRA 2021

The Strength of doTERRA

도테라가 전하는 힘

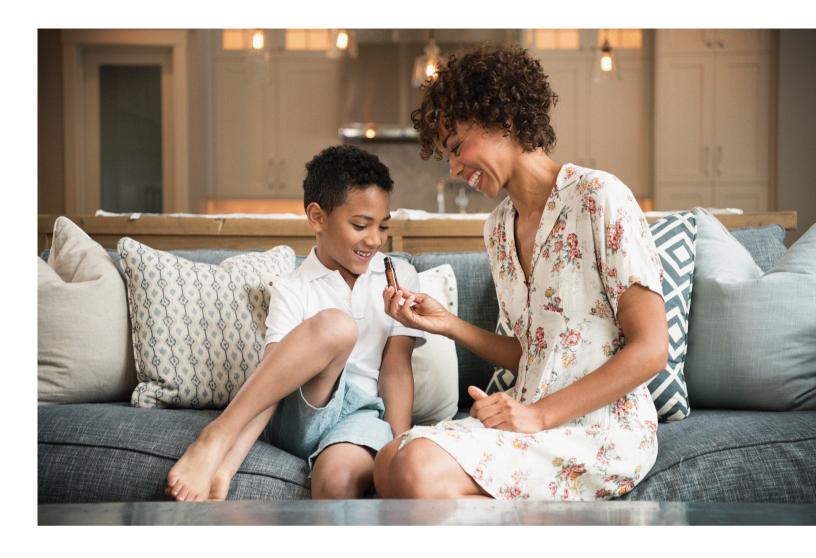
도테라는 '에센셜 오일 전문 기업' 그 이상입니다. 재배자, 수확자, 증류 전문가, 과학자, 실무자, 선한 변화를 위해 함께 하는 웰니스 애드버킷, 그리고 이 글을 읽고 있는 당신까지, 우리는 하나의 글로벌 패밀리입니다.

이제, 도테라는 지구상에서 가장 순수한 오일을 추구하겠다는 처음 약속을 넘어, 그것을 지킬 수 있는 원동력을 여러분으로부터 얻고 있습니다. 우리가 지닌 힘의 원천은 바로 여러분과 글로벌 가족 구성원 개개인 모두에 대한 약속입니다. 우리는 함께 격려 받고 긍정적인 에너지를 나눌 자격이 충분합니다.









It takes strength to pursue what's pure

순수함을 추구하기 위해서는 강인함이 필요합니다.

에센셜 오일에 있어서 '순수'란 식물이 주는 자연의 혜택을 온전히 누리는 것을 뜻합니다. 도테라에서 순도는 진정성 있는 사업 추진, 지속 가능한 소싱, 순수한 의도를 의미하기도 합니다. 우리가 자연으로부터 얻는 혜택은 사용하는 원료 식물이 어디에서 어떻게 자라는지에 따라 직접적인 영향을 받습니다. 프랑킨센스는 강한 바람과 건조한 토양이라는 척박한 환경 속에서 번성합니다. 라벤더는 온화하게 내리는 비와 따뜻한 햇살을 받을 때 잘 자랍니다. 그렇기 때문에 우리는 에센셜 오일을 생산하는데 이상적인 재배 환경을 찾기 위해 각별한 노력을 기울이는 것입니다. 그러나, 모든 회사가 에센셜 오일의 순도에 대해 윤리적인 공정을 거친 것인지, 자연적인 것인지, 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들에게 충분히 효과적인지를 검증하지는 않습니다.

6페이지의 "비하인드 더 보틀(Behind the Bottle) – 프랑킨센스 편" 에서도 끊임없이 순도를 추구하고 원산지를 중요시하는 도테라의 의지를 엿보실 수 있습니다. 이것은 여러분이 최고 품질로 만들어진 에센셜 오일을 경험할 수 있도록 하기 위한 도테라의 지속가능한 약속입니다.

It takes strength to nurture your family when they need it most

가족이 가장 필요로 할 때에는 그들을 돌보기 위해서는 강인함이 필요합니다.

도테라는 오일 공정의 모든 단계를 철저히 관리하고 있으며 절대 쉬운 방법과 타협하지 않습니다. 그렇기 때문에 도테라 에센셜 오일이 까다로운CPTG® 품질 테스트 과정을 통과했다고 자신 있게 말할 수 있습니다. CPTG® 품질 테스트는 수십번의 엄격한 실험 과정을 통해 오일이 오염되지 않았고, 불순물이 없으며, 일관된 효과가 있음을 확인하는 마지막 단계입니다. 여러분이 아주 순도 높은 오일을 경험한다면 그 차이를 알게 될 것입니다.

도테라가 출시한 무수한 제품들을 통해서 여러분이 믿을 수 있는 자연의 솔루션, 정말 효과가 있는 에센셜 오일이 있다는 것을 체험하시기 바랍니다. 가족을 위해서라면 최대한 가장 좋은 것, 유익한 것을 사용하고 싶은 마음은 누구나 같을 것입니다. 18페이지의 건강 및 피트니스 기사, "최고의 삶을 살아가세요." 에서 여러분 자신과 가족 모두를 돌보는 효과적이고 강력한 방법을 소개합니다.

It takes strength to change the world

세상을 바꾸려면 강인함이 필요합니다.

도테라는 45개 이상의 국가에서 오일을 생산하고 있으며, 그 중 절반 이상이 개발 도상국입니다. 재배자, 증류 전문가 중 상당수가 빈곤 지역에 거주하고 있습니다. 그들은 교육과 의료 서비스, 심지어 깨끗한 물과 같은 기본적인 자원에도 접근이 어렵습니다. 그래서 처음부터 도테라는 추구하는 비전을 실천하기 위해 그들에게 수익의 일부를 기부했습니다.

글로벌 도테라 힐링핸즈 재단은 2012년에 설립되었으며 원료식물 소싱 지역 개발 프로젝트 등 다양한 사회 공헌 프로젝트를 지원하는 비영리 단체입니다. (미국 분류 상 501(c)(3)비영리 단체 유형에 속합니다.) 이 프로젝트에는 자금 지원 및 학교, 의료기관, 직업 훈련 시설 및 정수 시스템 구축 등이 포함됩니다. 이외에도 힐링핸즈 재단은 다양한 단체들과 협력하여 전 세계에서 재난 구조, 인신 매매 방지, 인신매매 피해자 구조 및 재활, 소액 대출 프로그램, 여성 위생 교육 등의 활동도 지원하고 있습니다. 글로벌 도테라는 힐링핸즈 재단의 운영 관리 비용을 모두 부담하고 있으며 재단의 모든 기부금은 100% 사회 공헌 지원 활동을 위해서 사용됩니다.

여러분은 도테라 제품을 사용할 때마다, 순수한 에센셜 오일의 혜택을 누릴 뿐만 아니라 전 세계에 꼭 필요한 인도주의 활동도 지원하고 있는 것입니다. 리빙매거진 이번 호에서는 힐링핸즈 재단으로부터 도움을 받은 어린 소녀 '마리(Marie)의 이야기'와 더불어, 도테라 힐링핸즈 재단이 어떻게 라파 인터내셔널(Rapha International; 인신매매 방지를 위한 비영리단체)을 지원하고 있는지 다루었습니다. 44페이지 "구조 그 이후: 파급 효과"를 읽어 보세요.

It takes strength to be different. Discover the doTERRA difference for yourself.

차이를 만들어내기 위해서는 강인함이 필요합니다. 여러분을 위한 도테라의 차이를 발견하세요.

흔들리지 않고 최고의 순도를 추구하려면 끝까지 그것을 이루어 내기 위한 강인함이 필요합니다. 여러분이 믿고 사용할 만한 효과를 전하기 위해서도 힘이 필요합니다. 우리의 강인함은 글로벌 커뮤니티 속 모든 구성원들의 노력이 있을 때 발현됩니다. 도테라의 힘을 직접 경험하고 가장 순수한 최상의 오일이 무엇인지' '도테라의 에센셜 오일이 얼마나 효과적인지''재배 및 생산 과정도 책임감 있게 운영하는 도테라의 비전과 문화가 어떤 차이를 만들어내는지' 확인해보세요.

땅이 준 선물과 순수한 사랑이 있다면 우리는 무엇이든 할 수 있습니다.

Welcome Home

'집'에 오신 것을 환영합니다!

우리 모두는 집에 대한 갈망이 있습니다. 꾸밈없는 모습 그대로 들어갈 수 있고, 편하게 머무를 수 있는 장소 말입니다.

마야 안젤루 (Maya Angelou)

What Is Home?

집이란 무엇인가?

집이란 물리적 공간, 가족 관계, 소속감, 자아개념, 안전한 장소 등을 의미할 수 있습니다. 이 모든 것의 핵심은 당신, 물리적 공간, 관계 사이의 안정감입니다.

당신에게는 어떤 개념이 가장 중요하게 여겨지나요? 어떤 것을 중요하게 생각하든, 당신은 '자기 자신을 위한 공간'을 만들 수 있습니다.

Creating a Space That's Truly Home 진정한 집, '공간' 만들기

편안한 집을 만드는 데 큰 비용이나 시간을 투자할 필요는 없지만, 공간의 목적은 분명해야 합니다. 집의 형태가 아파트이든 주택이든 원룸이든 공간은 통제할 수 있습니다. 이 공간을 스스로를 보살피고 보호하는 장소로 만드는 것은 당신에게 달려있습니다.

힘들고 고단한 하루를 보냈더라도 집에 들어서는 순간, 당신은

안식처에 들어온 겁니다. 이 곳에서 회복과 돌봄의 시간을 보내며 내일을 위한 준비를 하는 것이지요. 그렇다면, 당신이 집을 떠올렸을 때 가장 중요하게 생각하는 가치가 무엇인지 생각해보세요. 무엇이 당신에게 안정감을 느끼게 하고, 케어 받는 느낌을 주고, 기력을 회복하게 만드나요?

A Comforting Environment

안락한 환경

많은 사람들은 공간이 어떻게 보이는지, 어떤 느낌을 주는지를 중요하게 생각합니다. 방에 들어갈 때 어떤 기분인지 집중해서 느껴보세요. 무엇을 할 때 즐거운지 생각해 보세요. 가구를 재배치해 보는 것도 좋습니다. 방이 당신이 원하던 공간으로 느껴질 때 바로 멈추시면 됩니다. 마지막으로 당신에게 필요한 분위기를 에센셜 오일로 연출하는 단계가 남았습니다. 차분함, 즐겁고 희망이 가득한 느낌, 평화로움, 활력과 같은 분위기를 만들어보세요.

Create the atmosphere you desire for your home.

순수한 에센셜 오일의 향기로 집을 원하는 분위기로 만들어보세요



Calming: dōTERRA Serenity® Lavender

Calming 차분함: 세레니티 라벤더





Uplifting: Lemon dōTERRA Breathe®

Uplifting 즐겁고 희망적임: 레몬 이지에어





Grounding: dōTERRA Balance Frankincense

Grounding 평화로움: 밸런스 프랑킨센스





Energizing
Peppermin
Spearmint

Energizing **활력:** 페퍼민트







잠시 멈추고 감사함을 느낄 정도로의 아름다움을 경험해본 적이 있나요? 그 순간, 그 경험이 어째서 당신에게 의미 있었나요? 아마도 당신의 몸을 돌보고, 중요한 관계를 형성하거나, 여러분의 마음이 깊어지는 경험과 관계가 있을 겁니다. 격렬한 하이킹을 마치고 눈부신 일출을 마주했을 때, 하루의 끝에 아이들을 품에 안고 기쁨과 사랑을 느낄 때, 또는 인생에 대한 관점을 바꾼 책을 다 읽었을 때 이런 느낌을 받았을 겁니다.

우리가 최고의 삶을 살고 있음은 바로 이런 경험들에서 비롯됩니다. 그렇다면 이런 순간을 더 자주 맞이하기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

여러분이 오늘 하루를 최고의 삶으로 만드는 여정에 도움이 될 만한 몇 가지 아이디어가 있습니다.

Stay Active, Stay Happy 활동성과 행복을 유지하세요.

활동적으로 지내는 것은 최고의 삶을 누리기 위한 첫 단계입니다. 운동하는 것이 귀찮고 시간이 부족하더라도 자주 몸을 움직여야 합니다.

몸을 움직이면서 단련시키세요. 개개인마다 어울리는 신체 활동은 다를 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 요가나 필라테스를 하는 것이 잘 맞을 수 있습니다. 또 다른 사람들에게는 아이들과 함께 자전거를 타는 것이 적합할 수 있겠고, 연령과 건강 상태에 따라서는 가벼운 산책이나 스트레칭만으로도 충분한 활동이 될 수 있습니다. 중요한 것은 자신의 몸에 귀를 기울이고, 다른 사람과 비교하지 않는 것입니다. 여러분과 여러분의 가족, 친구들에게 적합한 방식으로 매일 활동하는 데 집중해 보세요.

헬스장에서 운동한 후, 열심히 하이킹 한 후, 또는 자녀, 조카, 손자들과 하루를 보낸 후 휴식이 필요할 때 딥블루 럽을 사용하고 편안함을 느껴보세요. 당신의 최고의 삶을 위해!

우리가 단순히 몸을 움직여야 하는 일에 집중하는 순간에도 우리는 근육을 성장시키고 체중을 감량시키는 운동의 효과를 경험 합니다.

Become a Lifelong Learner 평생학습자가 되세요

마음을 활달하게 유지하는 것은 신체 활동을 꾸준히 하는 것만큼이나 중요합니다. 정원 가꾸기나 캠핑과 같은 새로운 취미를 갖거나 천문학처럼 이제까지 잘 몰랐던 분야를 공부하는 등 평생 배움을 얻는 것은 행복한 삶을 사는데 상당히 중요한 역할을 합니다.

여러분의 내면 세계를 성장시킬 시간을 충분히 가지세요. 처음에는 어렵고 막막하게 느껴지겠지만, 알고 보면 우리가 더 잘 알고 싶은 분야의 책을 도서관에서 빌리는 것처럼 그다지 어려운 일이 아닙니다. 먼저, 인근의 평생학습 센터 또는 지역 주민 센터에서 관심사와 연관된 수업이 있는지 확인해 보세요.

인터넷에서는 다양한 주제를 빠르게 검색할 수 있습니다. 즉시 활용할 수 있는 흥미로운 무료비디오,인터넷 강의,신문 기사나텍스트자료,혼자서 보고 배울 수 있는 안내서도 쉽게 찾을 수 있습니다. 마음만 가지면 여러분의 내면을 성장시킬 수 있는 가능성은 무한합니다.

신선하고 상쾌한 로즈마리 오일의 향을 활용하여 공부하기 좋은 환경을 만들어 보세요. 기분 좋은 향은 학습 의욕을 고취시키는 데에 도움을 줄 수 있습니다.



Make Your Relationships a Priority

관계 돌보기를 우선으로 여기세요.

최고의 삶을 향한 여정에서 또 하나의 중요한 단계는 '관계'를 돌보는 것입니다. 잠시 시간을 내어 나는 내가 바라는 모습의 친구, 파트너, 자매, 이웃, 아버지 또는 어머니인지 스스로에게 물어보세요. 어떻게 하면 주변 사람과의 관계를 더욱 돈독하게 할 수 있을까요? 한동안 보지 못한 사람과 점심 약속을 잡거나, 소중한 사람을 위해 특별한 데이트를 계획하거나, 아이들과 함께 공예품을 만드는 시간을 마련해보세요. 관계를 진정으로 키우는 것은 바로 이런 소소한 일들입니다.

이 때 도움이 될 분위기를 조성하고 싶다면, 도테라 피스필 또는 포기브 블렌드를 사용해 보세요. 편안한 민트 향과 시원한 나무 향으로 열린 의사소통을 할 수 있는 편안하고 안락한 분위기를 만들 수 있습니다.



Fuel Your Body 몸에 필요한 영양분을 공급하세요.

건강한 삶을 살기 위해서는 음식 섭취에 유의해야 합니다. 설탕, 가공식품, 인공조미료, 독소 등에 대한 이야기를 듣다 보면, 건강한 식단을 개발하고 유지하려는 의욕이 꺾일 때가 많습니다. 건강한 식단을 챙기는 것이 매우 어려운 일처럼 느껴지기 때문이죠. 그럴 때는 아주 작은 것부터 실천해보세요. 여러분의 식사와 간식에 다양한 과일, 채소, 그리고 완전식품을 추가하는 것입니다.

예를들어 볼까요? 여러분이 아침에 마시는 스무디에 신선한 베리와 시금치를 추가하거나, 당근과 샐러리를 간식으로 틈틈이 먹거나, 점심 식사에 과즙이 풍부한 오렌지를 섭취할 수 있습니다. 이처럼 간단한 변화로 몸에 적절한 영양분을 공급하면 여러분의 기분에도 변화를 가져올 수 있습니다.

식품만으로 충분한 영양소를 섭취하실 수 없다면 비타민&미네랄, EPA+DHA 등이 함유된 **마이크로 플렉스 MVp, 에센셜 오메가 등 평생활력 LLV 팩**으로 부족한 영양 성분을 보충하실 수 있습니다. 또는 평소 가공식품, 인스턴트 식품을 자주 섭취하는 경우, 위 건강 서포터 **테라지**, 간 건강 지킴이 **젠** 컴플렉스 등 좋은 성분의 건강기능식품을 추가로 섭취하시는 것도 좋습니다. 여러분에게 필요한 뉴트리션을 찾아, 건강한 데일리 루틴을 만들어 보세요.

Rest, Relax, Reset

쉬고, 긴장을 풀고, 새롭게 하세요.

끊임없이 변화하고 움직이는 세상에서 여러분은 때때로 일시정지 버튼을 누를 필요가 있습니다. 건강한 삶을 살기 위해서는 잘 쉬어야 합니다. 충분한 수면을 취해야 여러분이 하고 싶은 일, 그리고 해야 하는 일에 전념할 수 있습니다.

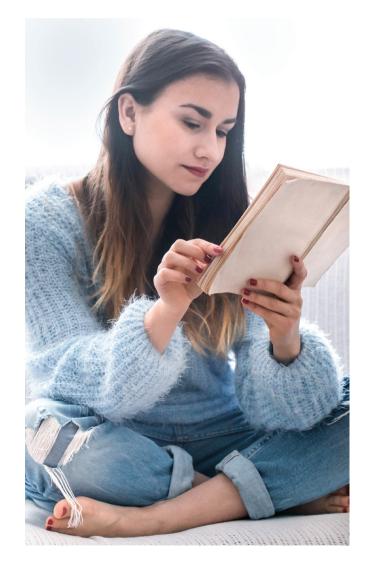
숙면을 위해 여러 가지 방법을 취할 수 있습니다. 긴 하루의 끝자락에 따뜻한 목욕을 즐기면서 휴식을 취해보세요. 잠자기 전에 스마트폰 사용을 줄이세요. 소셜 미디어를 보는 대신 책을 읽거나 일기를 써보세요. 잠자리에 들기 전 심란하고 고민이 많아진다면 마음을 편안하게 가라앉히기 위해 명상을 해보세요.

휴식의 질이 좋아지면 다양한 방면에서 성취도가 좋아질 수 있으며, 현실의 일에 집중할 수 있는 힘이 생깁니다. 충분한 휴식으로 몸을 건강하게 돌보고 싶다면 도테라 세레니티의 따뜻하고 달콤한 향으로 편안한 잠자리 환경을 만들어 보세요. 세레니티 레스트풀 소프트젤도 스트레스와 긴장 완화에 도움을 줄 수 있어 휴식을 위해 사용하면 좋습니다.

휴식의 질이 좋아지면 다양한 방면에서 성취도가 좋아질 수 있으며, 현실의 일에 집중할 수 있는 힘이 생깁니다.

삶은 긴 여정과 같습니다. 사람들마다 건강한 삶의 방식은 다를 수 있으며, 저마다 다른 여정을 떠납니다. 시간을 내어 여러분의 일생에서 관심을 가져야 하는 것이 무엇인지 찬찬히 살펴보세요. 그리고 너무 거창하지 않은 간단한 목표를 세워보세요. 여기에 제시해 드리는 아이디어들을 사용해도 되고, 여러분만의 아이디어를 떠올려 낼 수도 있습니다. 스스로에게 가장 필요한 것이 무엇인지는 여러분이 누구보다 잘 알고 있습니다. 예를 들어 타인과 적정한 거리를 두고 자신과의 시간을 갖기, 일주일 건강 식단 계획 세우기 등을 실천해 볼 수도 있습니다. 어떤 것이든, 그 다음 단계를 밟는데 집중하세요. 의식해서 앞으로 나아갈수록 더 많은 경험을 할 수 있게 되고, 건강한 삶을 누릴 수 있는 기회도 늘어날 것입니다.

예시된 제품들은 질병의 치료, 진단 또는 특정 질병 예방을 위해 만들어진 의약품이 아닙니다.



Choosing THE Change

더 건강한 미래를 위해 변화를 선택하다



2021 SS라이프스타일 체인지 콘테스트 **최우수상**

전 **승** 현 (웹니스어드버킷)

전승현 회원은 유명하다고 알려진 웬만한 다이어트 프로그램을 모두 해봤습니다. 그녀는 체중을 줄이기 위해 시중에서 판매하는 일반 다이어트 상품은 물론 한약 등 다양한 방법을 동원했다고 합니다. 그럴 때마다 일시적으로 감량되기도 했지만 금새 다시 제자리로 돌아오곤 했습니다. 항상 요요 현상과 실망이 반복됐지요. 돌이켜보면, 라이프스타일 체인지 이전까지 그녀는 운동과 건강한 식단 조절을 고려하지 않았다고 합니다.

"도테라의 스마트앤새시 라이프스타일 체인지 프로그램은 많이 달랐어요. 체중 감량만을 목표로 하는 것이 아니라, 건강한 라이프스타일로 삶을 개선하기 위해, 운동을 병행하며 생활습관을 바로 잡고, 균형 잡힌 배합의 프로테라 쉐이크와 평생활력 LLV팩으로 필요한 영양분을 섭취하면서 자연스럽고 건강한 다이어트가 이루어지도록 도와주더라고요. 전 이번이 마지막이라고 결심하고 도전했습니다."

그녀는 6주간 콘테스트에 참가하면서 SS 라이프스타일 체인지 식단 가이드에 따라 건강한 일반식사를 먹고, 부족한 영양소를 건강기능식품으로 보충하며 열량 조절과 운동을 지속했습니다. 가장 특별했던 것은, 라이프스타일 체인지 밴드 커뮤니티를 통해 참가자 전원이 대화하고, 서로를 독려한 것이었습니다. "다이어트를 할 때 가장 어려운 것 중에 하나가 꾸준한 실천과 감정 기복 조절인데, 코치님, 그리고

챌린지를 함께한 같은 팀의 도전자들과 에센셜 오일로 아로마테라피를 병행하면서 다이어트에 대한 스트레스나 어려움을 잘 이겨낼 수 있었어요.'

다이어트 성공 후 그녀는 전체적인 신체 사이즈가 눈에 띄게 달라졌을 뿐만 아니라 주변에서도 놀랄만큼 갸름해졌습니다. 그러나 더욱 중요한 것은, 음식에 대한 조급함이나 욕심이 줄었고, 무거운 몸무게 때문에 게을러졌던 생활 루틴과 예민했던 감정 기복에 많은 긍정적 변화가 일어난 것입니다. 6주의 도전 기간동안 그녀는 14kg이라는 체중 감량을 달성했지만, 그녀는 오늘도 LLV 팩과 프로테라 쉐이크를 계속 섭취하면서 자신만의 라이프스타일 체인지를 계속 이어 나가고 있습니다. 끝났다고 원래의 생활 습관으로 돌아가선 안돼요. 우리 몸 구성에 중요한 먹거리나 영양제들을 꾸준히 건강한 성분으로 채우는 것이 가장 중요하다고 느낍니다 예전 모습으로 돌아가지 않고 잘 유지하기 위해서는 말이에요.





전승현 회원이 가장 좋아하는 도테라 SS 라이프스타일 체인지 제품: 프로테라 쉐이크 / 슬림&새시 다이어트 소프트젤





2021 SS라이프스타일 체인지 콘테스트 **대상**

현 **우**(웰니스어드버킷)

장현우 회원은 30대를 지나면서 체중이 갑자기 늘어났습니다. 특히 심각했던 것은 복부 비만이었습니다. 무분별한 식습관과 불규칙한 생활패턴이 누적된 결과였지요. 변해가는 스스로의 모습이 적응되지 않았고 불편했지만, 그 불편함도 잠시였고 어느 순간부터는 원래의 몸이 그랬던 것처럼 현실에 안주하고 말았습니다. 그러나 몸에서 시작된 문제는 시간이 지남에 따라 마음까지 힘들어졌습니다. 무기력이 커져갔고 그 변화를 바꿀 수 있는 방법을 찾지 못해 힘든 나날을 보내던 중, 지인이었던 도테라 회원으로부터 라이프스타일 체인지 프로그램을 소개받고 콘테스트에도 참여하게 되었습니다.

도전을 한다고 주변에 처음 알렸을 때, 그의 몸 상태를 잘 아는 지인들은 이 프로그램에 참여하는 것을 반대했습니다. 이유는 먹을 것을 다 먹으면서 어떻게 체중감량이 되겠냐는 것이었습니다. "부정 적인 이야기를 계속 듣다 보니, 오히려 도전해야겠다는 의지가 생겼어요. 주변 사람들에게 제가 게으르고 포기가 빠른 사람으로 인식되어 있는 듯했고, 그래서 더 스스로와의 싸움에서 이기는 경험을 해보고 싶었던 것 같습니다. 처음에는 가볍게 참여하려고 했던 것이 갑자기 엄청난 목표로 변한 거지요. 제가 대상을 타면 인생에도 좋은 변화가 일어날 거라는 긍정적인상상을하기시작했습니다.마음을 굳게 먹자 마음먹은 대로 달라지더라구요.

그는 라이프스타일 체인지라는 도전 기회를 통해 자신의 삶을 변화시키고 싶었습니다.

것은 맛이었습니다. 에센셜 오일과 건강기능식품에 대해서는 잘 몰랐지만 단백질 쉐이크 제품들은 타 회사 것을 먹어본 경험이 있었는데, 단백질 섭취의 중요성은 알면서도 그 특유의 향과 맛 때문에 먹는 것을 포기한 경우가 많았어요.

그런데 프로테라 쉐이크는 정말 맛이 있었고, 단순히 단백질만 함유된 것이 아니라 각종 영양소가 골고루 배합되어 있다는 것을 알게 되면서 한끼 식사로 충분한 음식이라고 믿게 되었습니다. 제품에 대해 신뢰를 하게 되니 도전도 한결 쉬워졌고, 도전 기간 내내, 그리고 그 후에도 즐겁게 제품을 섭취할 수 있었습니다.

그는 SS 코치가 소개해준대로 LLV를 매일 꾸준히 섭취했습니다. 영양 밸런스가 충족된 덕이었는지 그는 점차 활력을 느끼게 되었고, 레몬과 스마트앤새시 에센셜 오일의 매력에도 빠지게 되었습니다. "저희 어머니는 레몬수를 좋아하셔서 레몬 과일로 직접 만들어주시곤 했었는데, 이제는 레몬 에센셜 오일을 첨가해서 마십니다. 워낙 물 마시는 것을 싫어했었던 제가 이제는 손쉽게 물에 몇 방울 톡톡 떨어뜨려 수시로 물을 섭취하고 있습니다. 어머니도 도테라 레몬 오일에 푹 빠지셨어요."

그는 식이 조절과 건강한 식단이 가장 중요하지만, 건강한 변화를 위해서는 반드시 적절하고 규칙적인 운동이 병행되어야 한다고 강조합니다. 그는 6주간의 도테라 SS 라이프스타일 체인지 기간 동안 엄청난 결과를 달성해낸 것은 그가 특별한 사람이어서가 아니라고 말합니다. "저는 라이프스타일 체인지에 극단적인 방법을 사용하지도 않았고, 평소와 비슷하게 잘 챙겨먹으면서도 건강한 변화를 이루었습니다. 도테라 섭취하고, 운동하고, 프로그램을 실행하려고 노력했던 결과일 뿐입니다. 누구나 할 수 있습니다. 도테라 제품과 함께 해주는 라이프스타일 체인지 코치가 있고 참가자들이 서로 응원하고 지지해준다면 여러분이 목표하는 바를 꼭 이루실 수 있을 거예요. 다음 주인공은 이글을 읽고 계신 여러분 중 한 분이실 거라고 믿습니다!"



장현우 회원이 가장 좋아하는 도테라 SS 라이프스타일 체인지

"무첨가두유에 프로테라 쉐이크 두 스쿱, 피비 어시스트 1포, 레몬 에센셜 오일 3방울을 혼합해서 마시면 환상적인 맛의 비율을 경험하실 거예요."

döTERRA 2021

SUPPORITNG BODY FILTERING SYSTEM

우리몸속자연필터시스템강화하기

우리 몸의 피부와 체내 장기는 호흡하고, 음식을 섭취하고, 외부 환경과 접촉하는 동안 수많은 유해 물질과 환경적 자극에 끊임없이 노출되고 있습니다. 24시간 내내, 우리가 의식하지 못하는 매 순간에도 체내 모든 장기 기관들은 이러한 환경 요소로부터 우리 몸을 보호하고 생명을 유지하기 위해 각자의 기능을 수행합니다. 그 가장 주요한 기능 중의 하나가 외부 자극으로부터 우리의 몸을 보호하는 필터 즉, 거름망 역할입니다.



신체에서 가장 넓은 부위를 차지하는 피부는 제 1차 방어 장벽인 동시에 문지기 역할을 합니다. 폐는 우리가 숨을 들이마시고 내쉴 때 유입되는 미세먼지 등의 미립자나 오렴 물질을 걸러 주는 기능도 합니다. 음식이나 음료 등을 섭취하면 위에서부터 결장까지 이어지는 위장관이 음식물을 통해 들어온 독소를 정화하거나 여과해 줍니다. 결장에서는 소화되지 않은 잔여 음식물에서 수분을 흡수한 다음 반고형 물질로 바꾼 후,배출이 될 때까지 일시적으로 저장합니다. 우리 몸에서 가장 중요한 기능을 수행하는 기관 중 하나인 간은 체내에서 생성된 여러 종류의 독소, 또는 외부에서 들어온 약물, 음식, 박테리아 등에서 생성된 유해물질에 있는 독성을 제거하는 해독 작용 역할을 수행합니다. 다양한 화학 반응을 통해 외부로부터 유입된 독성 물질을 유독성이 적은 물질로 변화시키거나, 배설하기 쉬운 수용성 물질로 만들어 우리 몸을 보호하는 매우 중요한 일을 하는 곳이 간입니다. 이와 더불어 콩팥이라고도 불리는 신장은 노폐물을 배설하여 체내 항상성을 유지시키는 역할을 합니다.

이렇게 우리 몸속 모든 기관들이 매순간 각자 제 역할을 열심히 수행하고 있음으로써 생명이 유지된다는 사실, 평소에는 인식하지 못하며 살아가지만, 이러한 신체의 컴퓨터와 같은 절묘한 메커니즘을 확인하는 것은 정말 놀라운 일이 아닐 수 없습니다. 우리가 인위적으로 노력을 기울이지 않을 때에도 경이로운 신체 내 필터와 노폐물 관리 시스템은 외부 유해 자극에 대한 노출을 일정량 관리하며 스스로 몸을 보호하는 역할을 수행하고 있는 것입니다. 그러나 현대 사회에 접어들면서 우리는 어떤 원료로 만들어졌는지 불분명하거나 각종 첨가물로 가공되어진 음식물을 매일 손쉽게 섭취하게 되었습니다. 특히 1인 가구 증가와 온라인 쇼핑 환경 발달과 배달 서비스 확대, COVID 19 확산 등 커다란 사회문화적 변화를 맞이하면서 이미 조리 되어 있는 가공식품과 배달음식의 소비가 급증하고 있습니다. 이렇듯 가공 식품 섭취의 급격한 증가로 인해 우리 몸은 안전하고 신선한 영양소를 흡수하기 어려운 환경에 노출되어 있을 뿐 아니라 체내 거름망과 노폐물 관리 시스템이 과부하 됨으로써 차츰 정상적인 기능을 수행하기 힘들어지게 됩니다. 그렇다면 우리는 어떻게 우리 몸의 필터 기능을 건강하게 유지할 수 있을까요?



체내 장기 기관의 정화 & 필터 기능을 건강하게 유지하기 위해서는 우리가 호흡하거나 접촉, 섭취하으로써 노출될 수 있는 환경 독소를 줄이는 것이 바람직합니다. 우선, 우리 몸 속에 직접 유입 및 흡수되어 모든 신체 기관에 영향을 미칠 수 있는 음식을 건강하게 바꾸는 것이 중요합니다. 인공 화학 성분을 함유하거나 유해 화학 물질로 가공 처리된 식품 섭취를 줄이는 것부터 생활 습관을 바꾸어 나가보세요. 가공식품과 배달음식 등을 줄이고 신선한 자연식품을 구입하여 직접 음식을 조리해 먹는 식사 횟수를 늘려나가 보시기 바랍니다. 주말에 샐러드 채소를 구매하여 잘 씻은 후 용기에 소분하여 두면 바쁜 평일에도 간편하게 건강한 채소를 섭취할 수 있습니다. 채소를 씻을 때 레몬, 오렌지 등 시트러스 에센셜 오일을 한두방을 떨어뜨려 헹구어 내면 더 신선한 향기로 기분 좋은 식사 타임을 즐길 수 있습니다.



강을 지원하는 기능성 제품을 섭취하세요.

음식만으로 건강을 꾸준히 관리하기 어려운 경우라면, 꼼꼼하게 고른 건강기능식품을 섭취하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 장 건강을 위해서는 복합유산균이 함유되어 있는 프로바이오틱스, 면역력 증진을 위한 국내산 홍삼 함유 제품, 체내 활성산소를 감소시켜 건강에 도움을 줄 수 있는 프로폴리스 추출물 또는 코앤자임 Q10 등이 좋습니다. 특히 밀크시슬 추출물은 간겅강에 도움을 줄 수 있습니다. 제품을 선택할 때는 함유되어 있는 원료와 정확한 기능성분 그리고 영양정보, 원산지, 제조사 등을 꼼꼼하게 확인하는 것이 중요합니다.



충분한 양의 물을 섭취하세요.

인공 감미료가 혼합된 차, 커피, 음료가 아닌 깨끗한 물을 충분히 섭취하여 수분을 유지하는 것은 우리 몸 속 정화 기관의 건강한 기능을 위해 필수적입니다. 맹물을 마시는 것이 쉽지 않다면 좋아하는 에센셜 오일을 첨가하여 마시는 것이 도움이 될 수 있습니다. 레몬, 페퍼민트, 라임, 자몽, 젠도크린 등의 에센셜 오일은 신선하고 기분 좋은 향기로 편안하게 수분을 섭취하는데 도움을 줍니다.



적절한 운동이 우리 몸에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 이미 과학적으로 증명된 사실입니다. 하지만 과도하거나 자신의 건강상태에 맞지않는 무리한 운동은 근육이나뼈 조직뿐만 아니라 위장, 간 등 체내 기관과 세포에도 부정적인 영향을 미친다는 사실을 알고 계시나요? 갑작스러운 운동, 또는 피로감이 누적될 정도의 과도한 신체 활동은 우리 몸에 오히려 염증 반응과 불필요한 활성 산소 생산을 유도할 수 있다는 것을 유념하시기 바랍니다. 운동에 익숙하지 않은 분이라면, 스트레칭, 요가, 가벼운 산책, 계단 오르기, 조깅과 같은 유산소 운동과 무리가 되지 않는 정도의 규칙적인 근력 운동을 시작으로 천천히 운동 강도를 늘려 나가는 것이 좋습니다.



올 가을에는 건강한 단백질을 보충할 수 있는 고기 요리나 스테이크를 만들어 가족들과 즐거운 시간을 나눠보세요. 맛 좋은 육류 요리에 곁들이기 좋은 마리네이드 레시피를

*마리네이드란 고기나 생선을 조리하기 전에 맛을 들이거나 부드럽게 하기 위해 재워두는 액상 양념을 말합니다

Rocky Mountain Marinade

록키 마운틴 마리네이드

Ingredients 재료:

- 간장 1/2 컵
- -올리브오일 3/4 컵
- -다진마늘1작은술
- 말린양파1큰술
- -레몬즙1큰술
- -생강오일1방울
- -레몬 오일 2방울
- -블랙 페퍼 오일 1방울

Instructions 레시피:

유리 그릇안에 모든 재료를 넣고 섞으세요. 마리네이드를 오래 숙성시킬 수록 더 깊은 맛을 느끼실 수 있습니다. 8~24시간 정도 숙성시키시면 좋습니다.

샌드위치용 빵인 피타 브레드 사이에 좋아하는 야채를 넣고 올리브 오일과 함께 발라 드시면 더욱 풍부한 맛을 느끼실 수 있습니다. 준비한 채소에 소금과 후추를 뿌린 후, 부드럽게 구워 냅니다. 피타 브레드 한 면을 굽는 데에는 30~45초 정도면 충분합니다. 그런 다음, 맛있는 후무스를 휘핑해서 즐겨보세요.

Hassle-Free Hummus

후무스

Ingredients 재료:

- 병아리콩 1캔
- 레몬즙 1큰술
- -올리브오일 1큰술
- 다진 마늘 1작은 술
- 기호에 따른 소금과 후추
- -참기름 2 방울
- -레몬오일1방울

Instructions 레시피:

블렌더나 믹서기로 병아리콩, 레몬 즙, 올리브오일, 마늘, 소금, 후추, 참기름 그리고 레몬 오일을 함께 갈아주세요. 그런 다음 병아리콩 캔에 남아있던 즙을 추가하면서 원하는 농도에 도달할 때까지 섞어줍니다.



The Family

가족들과의 즐거운 시간

풍성한 가을을 맞아 맛있고 영양가 있는 음식을 만들어 먹는 것은 우리가 직접 요리를 하는 보람을 배가되게 합니다. 맑은 공기가 상쾌하게 불어오는 계절이기도 하죠. 창문을 열고, 선선한 공기와 가을 냄새를 느끼며 가족과 즐거운 저녁 식사 시간을 즐겨보세요.

가을을 온전히 즐길 수 있는 당신만의 계획을 세워보세요. 가족 모두가 즐거운 마음으로 함께 할 수 있는 계획이라면 금상첨화일 것입니다. 식구들과의 애정을 더 단단하게 키울 수 있도록 바비큐를 즐기며 대화를 나누는 것이 한 가지 방법이 될 수 있습니다. 식사 후에는 좋아하는 에센셜 오일로 핸드 터치 테크닉을 나누거나, 식사 후 함께 둘러앉아 족욕을 하는 것도 좋습니다.

잎사귀 색이 변하고 낙엽이 떨어지는 성숙의 계절 가을. 사랑하는 가족과 함께할 수 있는 소소한 일들로 행복을 누려보세요.

올 가을, 가족들을 위한 당신만의 계획을 세워보세요. 무엇을 계획하든 모든 가족들이 즐겁게 참여할 수 있는 것이 좋습니다.



The Evolution of Fatherhood

'아버지' 역할의 진화

소년이 남자로 진화하는 것처럼, 남자 또한 아버지로 다시금 진화하게 됩니다. 이러한 변화는 한 번으로 끝나지 않을 수 있습니다. 책임, 도전, 가슴 아픔, 기쁨이 모두 따르는 아버지의 역할은 자녀가 어린 아이로부터 성인으로 성장함에 따라 계속 변화합니다. 아이가 기저귀를 찰 때부터 보조 바퀴가 달린 자전거를 연습하고, 대학을 가고, 아이를 낳을 때까지 자녀의 삶 모든 단계에 아버지로서 적극적으로 참여하고 아이를 포용하는 것은 삶의 여정을 놀랍게 변화시킵니다.



'아버지로서' 당신은 아이들이 독립적으로 자라고 자신의 개성을 찾기 위한 노력들을 뒷받침하게 됩니다.

Early Childhood 유년기

영유아기부터 학교에 들어가기 전 유치원을 다니고 자전거를 타기 시작하는 이 시기를 아동 발달의 기초 단계라 합니다. 전문가들은 이를 '기술 개발'의 시기로 분류합니다. 이 단계에서는 자녀가 어휘와 읽기를 발달시키고 올바른 가위 사용, 예절이나 야구공 잡기 등의 활동을 할 수 있도록 지도해야 합니다. 당신은 당신의 지식과 능력을 전수하는, 아이의 롤 모델이자 슈퍼 헤어로입니다. 또한 이 시기는 자녀가 당신에게서 무엇을 배우고 있는지 명확하게 볼 수 있는 마법 같은 시간입니다. 이 첫 번째 단계에서 특히 주의해야 할 점은, 아이들은 스펀지와 같아서 당신이 말하고 행동하는 모든 것을 그대로 흡수한다는 사실입니다. 아이들은 자신이 보고 들은 말이나 행동의 옳고 그름이나 맥락을 파악하기 어렵습니다. 그렇기에 부모가 보여준 모습을 종종 그대로 따라하고, 반복하는 모습을 보일 수 있습니다. 아버지로서 아이들에게 보이는 모든 언행에 조심하고 꾸준히 최고의 모습을 보여주세요. 침착하면서도 정신이 맑아지는 상태를 유지하기 위해서 할 수 있는 일들이 있습니다. 운동을 하거나, 클래리 세이지 또는 베르가못의 신선한 향을 맡거나, 가끔 아내와 단둘이 저녁에 외출을 나가는 것입니다. 당신을 올려다보는 아이의 맑고 큰 눈에 긍정적인 아버지의 모습이 담기기 위한 것이라면 어떤 활동이라도 좋습니다.

Middle Childhood 아동기

8세에서 12세 사이를 일컫는 이 단계에는 이전까지의 발달을 바탕으로 아이가 의식이 더 높아지고 사회적으로 성장하게 됩니다. 때때로 어린 시절의 "황금기" 라고 불리는 이 발달 단계는 사회화, 즉 사회로의 통합에 중점을 둡니다. 부모 입장에서는 육체적·정신적 성장 속도가 이전 단계보다 다소 더디어 보일 수 있습니다. 그러나 이 단계의 아이들은 게임과 사회 활동에 더 많이 참여하기 시작하며 사회적인 성장을 보입니다. 이 시기에 당신은 아버지로서 아이들의 코치, 치어리더, 도우미가 될 수 있습니다. 우리의 목표는 자녀가 다른 사람들과 잘 어울려 놀고 긍정적으로 상호 작용하는 법을 배우도록 안내하는 것입니다. 이 시기의 어린이는 구체적이고 실제적인 학습이 필요합니다. 예를 들면, 아이의 운동회에 참석하되 경쟁에 몰두하는 모습을 보이지 마세요. 게임을 그 자체로 즐기세요. 긍정적인 치어°의 향을 사용하여 자녀를 응원하고, 승패 그 자체보다는 지혜롭게 이기고 지는 태도가 더욱 중요하다는 가르침을 행동과 태도로 보여주는 것이 좋습니다.

Adolescence 사춘기

'사춘기', 말만 들어도 두려운 단어입니다. 예측이 불가능하고, 난파된 자동차 같고, 미친 듯이 빠른 변화와 발전을 겪는 시기입니다. 이 모든 것은 아이의 정체성 형성에 영향을 미칩니다. 사춘기 단계에서 자녀는 다양한 주제와 문제에 대해 더 독립적이고 추상적으로 생각하기 시작합니다. 때때로 당신은 이에 동의할 수 없을 때도 있겠지만 말입니다. 이 단계는 아이들이 변화하고 모순될 수도 있으며 복잡한 시기입니다. 아버지로서 당신은 자녀가 독립적으로 자라나고 자신만의 개성을 발견하기 위해 하는 다양한 시도와 노력들을 뒷받침하게 됩니다. 부모의 양육 성공은 특히 사춘기 시기의 의사 소통과 연결에 달려 있습니다. 이 어려운 변화를 헤쳐 나가는 데에는 끊임없는 인내심이 따르겠지만, 이 시기를 잘 거치게 되면 자녀가 좋은 생활 습관, 긍정적인 자기 개념을 형성하면서 고등학교를 졸업해 어엿한 성인으로 자라도록 이끌 수 있게 되고, 이로부터 당신 또한 삶의 보람을 느끼게 될 것입니다.

Adulthood 성인기

자녀가 장성하여 한 사람의 성인이 되었습니다. 이제 부모로서의 모든 역할은 끝났습니다! 정말로 그럴까요? 아마 그렇지 않을 겁니다. 당신의 자녀는 대학에 진학하여 직장에 다니고 있지만 당신은 아버지로서 사회 초년생이 잘 성숙할 수 있도록 도와주는 지지자이자 카운슬러의 역할을 할 수 있습니다. 분주하고, 끊임없이 결정하기를 요구 받고, 긴장이 가득한 이 넓은 세상에서 아버지의 목소리는 아이에게 친숙하면서도 안심을 주는 것 중 하나입니다. 자녀가 대학 전공, 세금, 결혼, 직장 생활, 자산 관리 등과 관련하여 질문을 한다면, 아이가 정말로 궁금해하는 것에 대해 가능한 한 투명하고 정직하게 조언을 건네세요. 부모의 조언과 도움 없이 자녀가 완벽하게 자립할 수 있어야 한다고 생각하지 마세요. 물론 지나치게 위압적이거나, 일방적으로 조언하는 것은 조심하는 것이 좋습니다. 자녀와 친구 같은 관계가 되고, 사랑하는 손주에게 친밀하고 벽이 없는 할아버지가 되어야 할 때입니다.함께 즐거운 시간을 가진 후, **딥블루 럽**으로 휴식을 나누세요! 더욱 친밀감을 느끼실 수 있습니다.



Make the Music You Like

좋아하는 음악을 만드세요!

인디아 아리 (India Arie)의 가족은 모두 음악적 재능을 타고났습니다. 그녀가 어린시절부터 노래를 부르기 시작한 것도 놀라운 일이 아니었죠. 인디아는 "엄마가 작곡한 노래로 요일을 배웠어요." 라고 말했습니다. "어머니가 가수이자 작곡가여서, 제가 음악 훈련을 하는 거라고 느끼지 못했습니다. 저에게는 정말 자연스러운 일이었어요."

음악이 그녀에게 자연스럽게 다가왔던 터라 20살 무렵의 인디아는 전문적으로 작사를 하고 있었고, 7년 후 그녀는 첫 그래미를 수상했습니다. 노래하는 것이 왜 좋은지 묻자, 그녀는 대답했습니다. "제가 왜 노래하는 것을 좋아하는지 정확히 설명하기는 어렵습니다. 만약 여러분이 좋아하는 것이 있는데, 그것이 여러분 몸의 일부에 속한다면 그건 축복인 거죠. 아름다운 노래가 내목소리로 흘러나온다는 것은 정말 특별한 느낌이거든요."

Things That Matter 그녀에게 중요한 것

인디아가 음악을 만드는 것을 좋아하는 이유 중 하나는 음악이 사람들에게 긍정적인 영향을 주기 때문입니다. "제 음악으로 연결된 사람들의 이야기를 듣곤 해요. 제 음악이 암을 극복하는데 도움이 되었다는 이야기, 결혼식장에서 제 노래를 연주했다는 이야기들을 들어요." 그녀는 이루어 낸 수많은 성취 중에 이러한 긍정적 영향을 가장 자랑스럽게 생각했습니다

음악 외에도 인디아는 그녀의 플랫폼을 중요한 가치를 공유하고 영향력을 확장하는 데에도 사용합니다. "지금의 제 나이, 그리고 영적인 성숙함을 많이 나누고 싶습니다." 이제 그녀는 무대에 오르면 노래하는 동시에 말을 건넵니다. 그녀는 콘서트를 '노래 대화(Songversation; 노래를 뜻하는 Song과 대화를 의미하는 Conversation의 합성어)'라고 부릅니다. 두 가지를 결합함으로써 인디아는 그녀가 전하고 싶은 메시지에 깊이를 더할 수 있었습니다. 그녀가 전하는 메시지와 생각의 핵심은 '자신을 받아들이고, 측은지심을 갖고, 다른 사람들이 스스로 진실된 모습이 되도록 영감을 주는 것'입니다.

Finding Her Highest Power

이제까지 없던 최고의 힘을 발견하다

인디아는 전 세계적으로 1,000만 장의 음반을 판매했습니다. 결코 쉬운 일이 아닙니다. 인디아에게 가장 어려웠던 것은 바로

음반 산업 그 자체였습니다. 2009년에 그녀는 음반 산업계 내의 정치와 교묘한 조작에 지친 나머지, 짐을 꾸린 후 태평양 북서부로

모든 것에서 거리를 두고 보니, 인디아는 여태껏 그저 사람들이 시키는 대로 해왔던 것임을 깨달았습니다. "다시 돌아왔을 때 저는 모든 일을 제가 추구하는 방식으로 했습니다. 이제는 저와 관련된 일들은 제가 원하는 방향으로 결정하고 있어요." 라고 설명했습니다.

그녀는 어떻게 어려움 속에서 계속 길을 찾아 나아갔을까요? 인디아가 답하길, 그녀는 문제를 하루에 한 가지씩 차근차근 해결해 나간다고 합니다. 결국 음반 산업은 음악을 위한 수단일 뿐입니다. 이제 그녀는 음악과 그녀의 일을 스스로의 힘으로 컨트롤하고 있습니다. 휴식이 필요할 때마다 내면과 다시 연결하기 위해 자연 속에 머무는 것이 인디아의 힐링 방법입니다.

A Little Help from Mother Earth

자연이 준 작은 도움

전직 프로 운동 선수였던 인디아의 아버지는 인디아가 어릴 때부터 몸을 건강하게 유지하는 방법을 가르쳐주었습니다. 인디아는 자라면서 더 자연스럽고 독립적으로 자신을 돌볼 수 있는 새로운 방법들을 시도해보는 것을 좋아했습니다. 인디아는 뮤직 투어를 다닐 때 도움이 되는 몇 가지 습관을 가지고 있습니다. 공연 당일에 그녀는 충분히 수면을 취하고 최대한 휴식을 취합니다. 몸이 깨어나도록 최소 15분 정도 스트레칭을 하고 매일 요가를 합니다. 그리고, 에센셜 오일을 꺼냅니다.

그녀가 좋아하는 오일은 **티트리, 라벤더, 로즈마리 오일**입니다. 그 중에서 로즈마리를 특히 좋아합니다. "저는 로즈마리 오일을 여러 용도로 사용합니다." 인디아가 말했습니다. "투어를 떠날

때면 로즈마리 15병을 챙깁니다. 매일 샤워할 때 사용하고 있어요. 스프레이 병에 로즈마리를 넣어 다니면서 향을 깊게 들이마십니다. 그 외에도 다양하게 활용하고 있고요."

에센셜 오일은 인디아의 삶에 선물과 같습니다. 인디아는 자신에게 선물로 다가온 오일을 친구, 가족, 밴드 멤버들과 함께 나누는 것을 좋아합니다. 무엇보다도 어머니와 함께 오일을 사용하는 것을 가장 좋아합니다. "엄마와 함께 있을 때면, 엄마가 모든 오일을 사용할 수 있도록 챙겨 주시죠!"

One Last Thing 마지막으로 하나

가수나 작곡가를 꿈꾸는 사람들에게 조언을 해달라는 질문에 그녀는 몇 가지 답변을 해주었습니다. 그녀의 조언은 음악에 관한 것이었지만, 사실상 행복한 삶을 살기 위한 방법으로 전해졌습니다. "사람들이 좋아할 음악을 만들려고 애쓰지 마세요. 당신이 좋아하는 음악을 만드세요. 바로 당신 자신이

India's List of Favorite Essential Oils 인디아가 가장 좋아하는 도테라 에센셜 오일 리스트







티트리

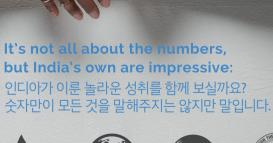








레몬그라스





그래미 어워즈



앨범 판매링

판매 기록



released 앨범 8장



4회 수상



Voice of the Vet

수의사가 전하는 이야기

Tribute to the Tail-Waggers

강아지에게 바치는 헌사

반려견은 남녀노소 할 것 없이 많은 사람들에게 아주 친한 친구입니다. 우직하게 당신 곁에 머물며 무조건적인 사랑을 줍니다. 우리는 늘 어떻게 해야 이 털복숭이 친구들이 더 나은 삶을 살도록 도와줄 수 있을지 고민하곤 하지요. 자연에서 온 에센셜 오일이 좋은 솔루션이 되지 않을까요?

아직까지 에센셜 오일을 반려견에게 사용하는 것에 대해 신뢰할 만한 정보를 찾기란 쉽지 않기 때문에, 수의사인Dr. 미아 K. 프레조 (Mia K. Frezzo) 박사를 초대하여 그녀에게 몇 가지 조언을 해주기를 부탁했습니다. 프레조 박사는 도테라 국제 수의사 자문 위원회의 일원입니다.그녀는 'SpOil Your Pet: 강아지와 고양이에게 에센셜 오일을 사용하는 방법'의 공동 저자이며, 뉴저지에 위치한 하츠브룩 하이츠 (Hasbrouck Heights) 동물 병원장입니다.

8년전에센셜오일이그녀의딸의삶을변화시키는데도움을주었고,그 때 처음 에센셜 오일의 효능을 경험했습니다. 프레조 박사는 진료할 때 도테라 제품을 사용하면서 놀라운 결과를 얻었습니다. 그녀는 자신을 찾는 사람들에게 천연 제품을 대안으로 제공할 수 있게 되어 매우 기쁘게 생각합니다.

저는 진료할 때 에센셜 오일을 사용했고, 많은 강아지들에게 효과가 있는 것을 발견했어요. 제가 수 년간 도움을 주었던 귀여운 반려견들 중에 가장 기억에 남는 반려견이 있는데, 바로 베어(Bear) 라는 이름을 가진 아이입니다. 1년 전, 당시 7살이었던 셰퍼드 믹스견 베어를 만났고,

베어를 돕기 위해서 저는 무엇이든 조치를 취하고 싶었죠. 베어는 활동적인 편이 아니라서 계속 체중이 늘었고, 그에 불편감을 느껴 짜증을 내고 있었어요.

베어의 가족이 처음 방문했을 때, 그 분들은 에센셜 오일에 대해서는 잘 몰랐지만 반려견인 베어가 어떻게든 편안해지길 바라고 있었어요. 저는 프랑킨센스, 아로마터치, 코파이바, 투메릭을 사용할 것을 추천했고, 혼합하여 희석한 후 하루에 두 번씩 국소적으로 도포할 것을 권장했습니다.

놀랍게도 불과 몇 주 만에 베어의 태도가 개선되었고 활기도 생겼습니다. 저는 너무 기뻐서 눈물이 날 뻔했어요. 가족분들이 전화로 베어가 소파에서 뛰어 놀고 있다고 전하며 예전의 베어를 돌려주어서 고맙다고 하셨죠.

모든 반려견이 베어와 같은 결과를 얻는 것은 아니겠지만, 제 경험상 에센셜 오일은 반려견들에게 효과적이었습니다. 무슨 설명이 더 필요하겠어요. 결과가 모든 것을 말해줍니다. 에센셜 오일이 다양하게



활용될 수 있다는 점이 참 대단합니다. 반려견들이 약간의 도움을 필요로 할 때 일시적으로 사용할 수도 있고, 최적의 상태를 유지하기 위해 매일 사용할수도 있어요.

반려견을위한에센셜오일에대해도테라가족들과웰니스애드버킷들이 자주 묻는 질문들을 모아보았습니다. 주로 집에서 강아지들의 기분에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일 사용법에 관한 질문들입니다. 프레조 박사는 매일 반려견들을 대하는 실제 다양한 경험에서 우레나오는 전문가로서의 답변을 주었습니다.

How can I use a diffuser to create a calm environment? 에센셜 오일로 차분한 환경을 조성하려면 어떻게 해야하나요?

여러분의 반려견이 가끔 불안해 보이고, 이로 인해 어려움을 겪는다면 도테라 세레니티와 어댑티브의 아로마를 사용해보세요. 이 순한 에센셜 오일 블렌드는 차분한 환경을 조성하기에 좋은데, 반려견도 안정감을 느끼는 데 도움을 받을 수 있습니다. 희석해서 반려견의 국소 부위에 발라주면 좋습니다.

Can essential oils help keep pests away from my dog? 에센셜 오일로 반려견에게 영향을 주는 해충을 퇴치하는데 도움이 될까요?

제라늄이나 로즈마리는 벌레들이 기피하는 향으로 외출 시 희석하여 반려견에게 살짝 발라주면 도움을 줄 수 있습니다.



반려견에게 에센셜 오일을 어떻게 바르면 되나요?

정수리, 목 뒤, 몸통, 둔부 또는 복부처럼 에센셜 오일을 바르기에 적합한 국소 부위들이 있습니다.대부분의 강아지는 발을 만지는 것을 좋아하지 않기 때문에 발에 오일을 바르는 것은 피하세요. 먼저 반려견이 오일 사용하는 것을 좋은 경험으로 느끼게 해주세요. 일반적으로, 에센셜 오일을 바르는 시간동안 스킨십을 통해 더 친밀해질 수 있고, 많은 반려 동물들이 이 시간을 반기고 기대할 것입니다. 저는 반려견이 오일 사용에 긍정적으로 반응했다는 경험담을 듣는 것이 기쁩니다. 오일을 찾으러 다가오거나, 주인이 오일을 바르고 있을 때 다가와서 자기 몸에도 오일을 바르려고 몸을 비빈다는 이야기들이 그렇습니다. 동물들도 자신들이 도움을 받고 있다는 것을 알고 있다는 것이죠.

What if I don't know which essential oil to use?

어떤에센셜 오일을 사용해야할지 모르면 어떻게 해야하나요?

여러분이 어떤 에센셜 오일, 또는 블렌드를 선택하든 여러분의 반려 동물에게는 도움이 될 수 있습니다. (단, 동물에 따라 사용 시 조심해야 하는 오일도 있습니다. 사용 전 수의사와 확인하세요!) 순수한 에센셜 오일의 복합적인 화학성분은 몸 전체에 광범위하게 긍정적인 영향을 줍니다. 정 모르겠다면 우선 프랑킨센스를 선택해보세요. 프랑킨센스는 다양하게 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일이기 때문에 항상 옳은 선택이 될 것입니다.진정한에센셜 오일의 왕이지요.







반려견과 함께 에센셜 오일을 사용할 때 고려해야 할 몇 가지 안전

감각이 발달한 반려동물에게 에센셜 오일을 사용할 때에는 몇 가지 추기 안전 예방 조치를 취해야 합니다. 항상 기억해야 하는 사항 중 하나는, 반려견에게 발랐을 때화끈거릴 수 있는 '뜨거운 계열의 오일'은 사용하면 <u> 안된다</u>는점입니다.이런특징을 가진 오일들,대표적으로 **카시아,시나몬, 클로브,티트리,오레가노,타임은 멀리해야**합니다.

또 다른 안전 수칙 사항을 꼽자면 국소 도포 할 때는 외이도(귀 입구)나 눈가를 피해 희석해서 발라야 합니다.이 부위들은 아주 민감하기 때문에 에센셜 오일이 너무 강한 자극이 될 수 있습니다.

아로마테라피를 목적으로 에센셜 오일을 사용할 때는 강아지의 후각이 우리보다 수천 배 더 민감하다는 사실을 기억하고 사전에 몇 가지 안전 조치를취하세요.환기와 통풍이 잘되는 곳에서 에센셜 오일을 사용하고, 반려견이원할때는언제든그장소에서나갈수있게조치하세요.그리고 반려 동물을 잘 지켜보며 불편해 보이는 이상 징후가 있는지 살펴야 합니다.무기력 해지거나,호흡이 가빠지고 헐떡이거나,침을 흘리고 눈을 가늘게 뜨는 등의 행동을 보일 수 있습니다. 만약이런 징후가 발견되면 즉시사용을 멈추고 창문을 열고 환기시켜야합니다.

일반적으로 에센셜 오일은 피부에 사용하거나 아로마테라피를 위해 사용됩니다. 이러한 방법은 여러분의 반려 동물과 함께하는 삶에도 큰 도움이 된다는 것을 곧 알게 되실 겁니다.

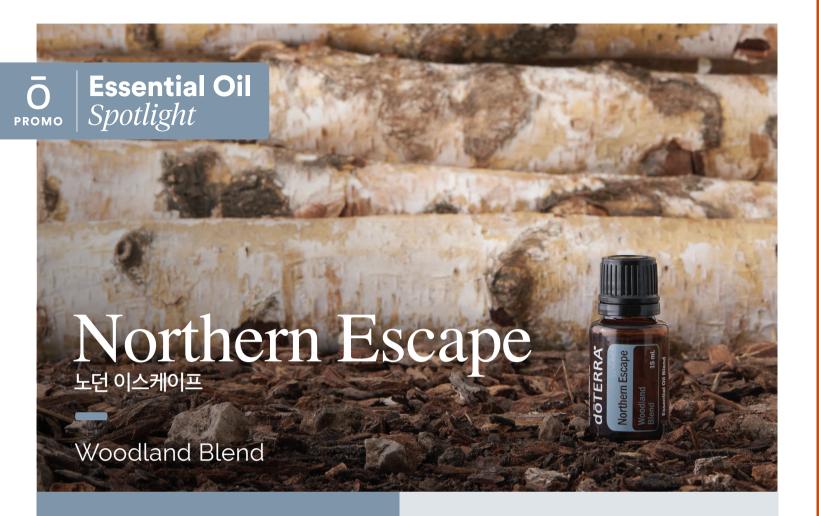


제라늄과 로즈마리 에센셜 오일은 야외활동 시 외부 요인으로부터 반려동물을 보호하는 데 도움을 줍니다.

저는 에센셜 오일이 우리의 네 발로 걷는 친구들에게 얼마나 큰 변화를 가져다주는지 보았습니다. 여러분도 이 변화를 함께 경험할 수 있길

Tip) 오일의 농도는 1~2% 정도로 희석해서 사용합니다.예를 들어, 에센셜 오일한방울당캐리어오일100방울로희석하고,4.5kg체중이하의반려 동물에게는 더 묽게 희석하여 사용하세요.

* 도테라 에센셜 오일은 동물을 위해 특별히 제조되지 않았습니다. 모든 권고사항은 면허가 있는 수의사의 개인적 경험에 근거한 것이며 임상 환경에서 테스트하지 않은 사항임을 참고하시기 바랍니다. 여러분의 반려견에게 에센셜 오일을 사용하기 전에는 반드시 수의사와 상의하시기 바랍니다.



- ◆ Ingredients 성분: 블랙 스프루스, 발삼 퍼, 라반딘, 시더우드, 사이프레스, 히노키, 프랑킨센스, 누트카, 일랑일랑, 클로브 오일
- ◆ Aromatic Description **향:** 시원한 향, 숲향, 전나무 향

Escape to Woodland

숲 속으로의 탈출

노턴 이스케이프 우드랜드 블렌드는 나 자신이 살아있다는 느낌을 갖게 해주는 블렌드입니다. '달아나다, 탈출하다(Escape)' 라는 의미를 담은 그 이름처럼, 노턴 이스케이프의 신선하고 깊은 초록의 숲 속 향기를 맡는 순간 매일 휘몰아치는 일상을 뒤로 하고 평온한 휴식의 시간을 즐기실 수 있습니다. 광활한 숲 속을 연상시키는 친숙하고도 아름다운 아웃도어의 향기를 느껴보세요.

본제품은 질병의 치료, 진단 또는 특정 질병 예방을 위해 만들어진 의약품이 아닙니다.

How to Use Northern Escape Essential Oil 노던 이스케이프 에센셜 오일 사용법

♦ 도포(Topical Use)

- + 1~2방울를 피부에 떨어뜨린 후 발라줍니다.
- + 스트레스가 있을 때 코코넛 오일로 희석하여 어깨, 다리, 목, 등을 부드럽게 마사지하시면 편안한 느낌을 드립니다.
- + 도테라 브라이트닝 딥 폼 인 오일 또는 페이셜 클렌저에 1방울 추가하여 세안하시면 좋습니다.

♦ 아로마 향기(Aromatic Use)

- + 아늑하면서도 시원한 노던 이스케이프 에센셜 오일의 향을 맡으면 기분 전환에 도움이 됩니다.
- + 청결하고 활력 있는 환경을 위해 사용하세요.

#Pursue Sharing dōTERRA

에센셜 오일을 언제 어디서나 나누는 방법

코비드 19 팬데믹으로 우리는 소중한 지인들에게 에센셜 오일의 힘과 장점을 전할 기회가 줄었다고 생각 할 수 있습니다. 하지만 생각을 조금만 전환하면 더 멀리있는 지인들과 소통하고 나누며 오히려 더 좋은 기회로 새로운 성장을 할 수 있는 디딤돌이 될 수 있는 기회이기도 합니다. 인스타그램과 같은 소셜 네트워크 서비스(SNS) 공간에서 도테라와 함께하는 일상을 공유해보세요! 빠르고 쉬운 접근성, 실시간 소통, 광범위한 파급력, 해시태그를 통한 빠른 검색. 이 모든 것이 가능한 SNS 마케팅은 멀리 떨어져 있는 친구와도 쉽게 일상을 나눌 수 있고, 더 나아가 새로운 인연을 맺을 소중한 기회가 찾아올 지도 모릅니다.

TIP 홍보를 위한 인스타그램 활용방법

1. #도테라 #도테라오일 #에센셜오일 등 해시태그와 컨텐츠를 게재해보세요. 비슷한 관심사를 가진 새로운 인연을 만날 기회가 찾아올 것입니다! 2. '리그램' 기능을 적극 활용해보세요! 타인이 게재한 좋은 컨텐츠를 단순히 리그램 하는 것만으로도 좋은 마케팅 방법 중에 하나가 될 수 있습니다. 3. 최적의 시간에 포스팅 해보세요! 최근 한 연구 결과에 따르면 인스타그램에 포스팅하기 제일 좋은 시간대는 점심 시간이나 저녁 시간입니다.

























O dōterra 2021

Whipped Body Butter 휘핑 바디버터

Ingredients 준비물:

시아버터 ½컵

코코아버터 ½ 컵

코코넛 오일 ½ 컵

정제 코코넛 오일

도테라 에센셜 오일 30방울 (추천: 샌달우드, 프랑킨센스, 제라늄, 라벤더)

Instructions 만드는방법:

- 1. 적당한 냄비에 시아버터, 코코아 버터, 코코넛 오일, 정제 코코넛 오일을 모두 넣고 가열합니다
- 2. 재료가 녹아 섞일 때 까지 10-15분 동안 잘 저어 주세요.
- 3. 재료가 다 녹으면 불을 끄고, 상온에 10분간 식힌 후 기호에 맞는 에센셜 오일을 첨가하세요.
- 4. 에센셜 오일을 첨가한 후 냉장고에 넣어 굳을 때 까지 식힙니다.
- 5. 혼합물이 굳으면 냉장고에서 꺼내 로션이 가볍고 끈적해 질 때까지 3-5분 동안 천천히 섞어줍니다.

참고: 유리병에 넣어 시원한 곳에 보관하세요. 제품 사용 시에는 믹서를 사용해 재 휘핑하여 사용하세요.



시트러스계열의 오일(베르가못, 오렌지, 자몽, 레몬 등)은 감광성을 유발할 수 있으므로 사용 후 12시간 이상 자외선 노출을 피해주세요.



대부분의 여성은 자기 자신을 있는 모습 그대로 온전히 받아들이기 위해 부단한 노력을 들입니다. 물론 자신을 다른 사람과 비교하거나, 시간을 되돌릴 수 있기를 바라는 것은 평범한 인간이라면 누구나 할 수 있는 자연스러운 생각입니다. 하지만 이제, 결점에 집중하고 후회를 곱씹으려는 유혹은 뿌리치고 여러분이 가진 장점들에 감사하는 말들을 해보세요. 만약 당신이 부정적인 생각을 하기 시작했다고 느껴지면 "나는 사랑받을 자격이 충분히 있어." 또는 "나는 내 결점을 온전히 인정하고 받아들일 수 있어." 와 같은 긍정적인 말을 반복해보세요. 손목과 목, 허리에 도테라 밸런스 오일을 발라 전체적인 심신의 안정을 찾는 것도 좋은 방법입니다. 자기자신에 대해 긍정적으로 생각하는 것은 건강한 모습의 나를 완성시키는 데에 큰 도움이 됩니다.

걱정과 스트레스는 나이와 관계없이 우리의 신체에 전반적으로 악영향을 미칩니다. 여러분이 좋아하는 활동을 하는 시간을 만들어 보세요.예를 들어,따뜻한 물로 목욕하기,독서하기,산책하기,친구에게 연락하기, 나를 위한 요리하기, 명상하기와 같이 나에게 집중하는 시간말이죠.

*예시된 제품들은 질병의 치료, 진단 또는 특정 질병 예방을 위해 만들어진 의약품이 아닙니다.

비타민을 섭취할 때 코파이바 오일을 부원료로 함유한 씨피 소프트 캡슐도 함께 섭취해보세요. 주원료인 국내산 6년근 발효 홍삼으로 면역력 증진, 피로 개선, 기억력 개선 등에도 도움을 받을 수 있습니다. 자기 전 세레니티 레스트풀 소프트젤을 섭취하여 스트레스로 인한 긴장을 완화하고 마음의 안정을 유지해 보세요. 이와 같은 간단한 자기 관리는 당신의 하루를 더 밝게 만들고, 긴장하는 마음과 부정적인 감정을 완화하는데 도움을 줄 것입니다.

나이대에 따라 여러분의 모발 상태도 변화합니다. 프로텍팅 샴푸와 컨디셔너를 사용하여 머릿결을 관리해주세요. 머리카락은 호르몬 변화, 영양 불균형, 건조한 외부 환경 등 다양한 이유로 얇아지거나 갈라질 수 있습니다. 윤기나는 머릿결을 유지하기 위해 매일 몇 분만 더 시간을 투자해보세요.

여러분이 좋아하는 활동을 하는 시간을 만드세요. 예를 들어, 따뜻한 물로 목욕하기, 독서하기, 산책하기, 친구에게 연락하기, 가족을 위한 요리하기, 명상하기 같은 것들 말입니다.

Whole Harmony Diffuser Blend



Beautiful, shiny hair with doTERRA Protecting Shampoo

선수 헤어케어 도테라 프로텍팅 샴푸로 신비로운 변화를 경험해 보세요.



- ▲ 순수 도테라 CPTG 페퍼민트, 티트리, 유칼립투스, 스피어민트 에센셜 오일 함유
- ▲ 93% 자연유래 성분으로 두피와 모발을 건강하게
- ▲ 피부 1차 자극 테스트 완료 ▲ 전성분 비건 인증 완료
- ▲ 피부 인체적용 테스트 결과 두피&각질 개선, 손상된 모발 큐티클(거칠기) 개선 효과 확인

마리가 라파에 입소한 이후, 라파 인터내셔널의 관리팀은 마리 사건을 중점적으로 관리하였습니다. 사회복지사, 상담사, 교사가 모두 함께 마리 사건에 대해 고민하고 해결 방법에 대해 고뇌했으며, 마리의 희망차 미래를 위해 협력했습니다.

이활동에는 마리가스스로 자신의 기본적인 권리에 대해 이해할 수 있도록 지원하고, 이 소녀를 성매매 고통으로 내몬 범죄자들에 대한 재판 소식을 즉각적으로 업데이트 하는일이 매우큰비중을 차지했습니다.마리를 위험에 노출시킨 인신 매매범은 매우 위험한 인물이었고, 그만큼 언론의 관심 또한 높았습니다. 이 소녀는 심지어 생명의 위협까지 받았습니다. 라파 인터내셔널의 공동 설립자인 스테파니 프리다 라파 (Stephanie Freed)는 "그녀를 안전하게 보호하기 위해 우리 직원들은 정말 용감하게 행동했습니다." 라며 당시를 회상했습니다. "우리의 법정 싸움이 시작될 경우 발생할 수 있는 마리 신변의 안전에 대한 문제 또한 간과할 수 없었습니다."

Rapha International 라파인터내셔널

2003년에 설립된 라파 인터내셔널은 아동 성매매 범죄의 생존자를 보호하기 위해 설립된 기관으로, 이 분야의 선두주자입니다. 이 단체는 지방 정부, 경찰, 사회 봉사 단체와 협력하여 성적으로 착취당한 소녀들을 돌보고, 지역 사회가 성매매에 맞설 수 있도록 힘을 실어주고 있습니다. 현재 라파는 태국, 캄보디아, 아이티 지역에 총 4개의 시설을 두고 운영되고 있습니다. 각 시설은 동시에 최대 50명의 소녀들을 수용할 수 있습니다. 작년 한 해 동안 직원들이 인신매매 피해자들과 함께한 시간은 110만 시간이 넘습니다.

어떤 분들은 일단 피해 소녀가 라파에 입소하면 바로 그 첫 날부터 행복을 느낄 거라 생각하기 쉬울 지도 모르겠습니다. 이러한 생각은 우리에게 위안을 주기도 하지요. 하지만 안타깝게도 현실은 매우 다릅니다. 스테파니는 "많은 소녀들에게 그 날은 불안하고 무서운 날입니다." 라고 말합니다. "그 아이들은 타인을 신뢰하는 법을 알지 못합니다. 그래서 우리는 아이들에게 직접 행동으로 보여주려고 하고, 더욱 진심을 다해 상호작용하며 신뢰를 쌓기 위한 노력을 합니다. 소녀들에게 노동을 하지 않아도 배가 고프면 언제든지 식사를 할 수 있는 식당이 있다는 것을 보여주고 이를 자연스럽게 받아들일 수 있도록 합니다. 침대는 단순히 잠을 자기 위한 곳이지 '일을 하는 곳'이 아님을 느끼고 깨닫게 합니다. 그리고 깨끗한 옷과 신발을 제공합니다.소녀들은 대부분의 경우 아무것도 없이 이 곳에 옵니다.그렇기에 우리는 라파가 소녀들에게 필요한 것을 충족시키는 일을 중요한 사명으로 여기다는 것을 그 아이들에게 이해시키려고 노력해왔습니다. 우리는 조건 없이, 지속적으로 소녀들에게 필요한 것을 꾸준히 지원할 계획입니다."

Healing Wounded Hearts 상처입은마음의치유

라파 인터내셔널의 목표는 소녀들이 안전하게 지역 사회로 돌아가고, 지속 가능한 자유 속에서 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것입니다. 이를 위해서 네 가지 주요 사항에 중점을 두고 있습니다.

1.안전 및 기본적인 돌봄

많은 소녀들은 빈곤한 상태로 영양 실조에 걸려 시설에 입소합니다.그들에게 필요한 기본적인 것들을 충족시켜주는 것이 첫 번째 단계입니다. 게다가 많은 범죄자들이 여전히 거리에 돌아다니고 있기 때문에, 소녀들을 안전하게 지키는 것이 최우선 과제입니다.그래서 고도로 훈련된 보안 요원들이 늘 현장을 지키고 있습니다.

2.상담및의료

라파는 정서적,신체적인 부분을 돌보는 것을 중요하게 여기며 이러한 활동에 힘쓰고 있습니다. 스테파니는 이렇게 설명합니다. "소녀들은 상처받은 마음과 부상당한 몸으로 이 곳에 들어오고 있습니다."

3.교육 및 훈련

라파는 소녀들이 교육과 직업 훈련을 받을 수 있도록 도와 자립할 수 있게 해야 빈곤의 고리를 끊어낼 것이라는 것을 충분히 인지하고 있습니다.

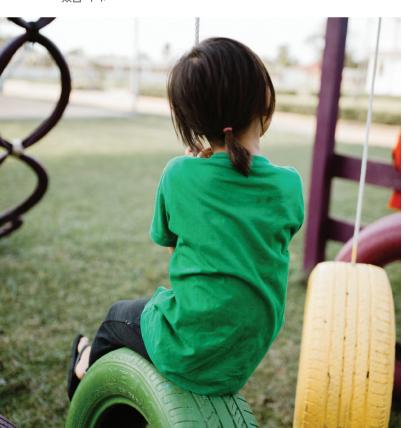
4.사회사업 및 법률지원

라파는 관련된 범죄 사건의 기소를 도울 수만 있다면, 기꺼이 협력합니다. "우리는 소녀들이 스스로 맞서 싸울 가치가 있다는 것을 이해하기를 바랍니다." 라고 스테파니가 말했습니다. "그리고 우리는 아동 학대를 하면 그 결과로 학대범들이 어떤 처벌을 받게 되는지를 보여주고 싶습니다."

리파 인터내셔널은 모든 면에서 최고 수준의 치료를 제공하고자 합니다. 교사에서 경비원에 이르기까지 모든 사람들은 외상 치료에 대한 교육을 이수합니다. 아이가 자신의 부정적인 기억 때문에 어떤 예상치 못한 행동을 하더라도 전 직원이 그 아이의 정서적인 불안정을 이해하고, 또 그들의 결핍을 충족시키도록 도움을 주고자 노력합니다. 그 어떤 아이도 예민하거나 까다롭다고 생각하지 않으며, 그 어떤 일도 해결할 수 있는 의지가 있습니다.

도테라 힐링핸즈의 전무 이사인 앤 와이레포(Anne Wairepo) 박사는 라파 인터내셔널이 왜 그렇게 강인한 조직인지 설명합니다. "저는 각각의 라파 보호시설이 모든 아이들을 사랑으로 대하고, 아이들의 고유한 가치를 보고 있다고, 진심을 담아 말씀드릴 수 있습니다. 그들은 극심한 트라우마를 마주했던 소녀들이 자신들이 가진 큰 가치를 이해하고 궁극적으로 안전과 자유 속에서 살 수 있도록 힘을 실어줍니다.

라파는 사회에서 착취당한 이들을 위해 실질적이고 지속적인 변화를 만들고 있습니다. 도테라 힐링핸즈는 여러 국가에서 놀라운 변화를 만들어내는데 일부로서 함께 할 수 있는 것을 영광으로 생각하고 있습니다."



Healing with the Help of doTERRA

도테라와 함께 하는 치유

이 소녀들이 트라우마를 치유하는 단계에서 중요한 것은 자신이 당한 일에 대해 표현할 수 있도록 하는 것입니다. 이 과정은 많은 소녀들에게 어려운 일입니다. 너무 어리거나, 트라우마가 심해서 말을 못 할 때도 있기 때문입니다.

아이들은 그사건에 대해 이야기하고 싶어도 말을 할 수 없었습니다.하지만 트라우마를 치료하기 위해서는 본인이 겪은 일에 대해 표현해야만 합니다. 그 말을 쉽게 이끌어내기 위해서 라파 인터내셔널과 도테라 힐링핸즈는 태국 보호 시설에 미술 치료 센터를 설립했습니다. 이 아름다운 공간은 소녀들이 본인의 마음을 표현할 수 있는 안전한 장소입니다. 소녀들은 그림으로 또는 연기로써 마음을 표현을 하기도하고, 이외의 다양한 방식으로 마음을 열고 있습니다. 소녀들이 표현을 시작할 때, 그들의 마음도 치유되기 시작합니다. 미술 치료 센터가 개관한 이후 수백명의 소녀들이 슬픔, 분노, 고통, 희망을 표현할 수 있었습니다.

Ripples of Change 변화의 물결

"도테라 힐링핸즈의 가장 중요한 사명은 고통을 끊어내고, 가장 필요로 하는 이들에게 치유와 희망을 전하는 일입니다." 도테라 창립 이사인 마크 울퍼트(Mark Wolfert)는 말합니다. "이 사명은 라파의 비전과 완벽히 일치합니다. 보호 시설에 입소하는 아이들은 회복의 시간을 갖기 시작하고, 자신의 삶 뿐만 아니라 수많은 다른 이들의 삶도 변화시킬 수 있는 힘을 얻어 사회로 돌아갈 수 있습니다."

"도테라 힐링핸즈 재단에 진심으로 감사드립니다. 우리는 함께 작은 돌멩이를 물 속에 던져 변화의 물결을 일으키고 있습니다."라고 스테파니가 말했습니다. "가끔은 웰니스 애드버킷 파트너분들이 아이들에게 얼마나 큰 변화를 가져다 주는가 스스로 알고 계시는지 궁금합니다. 그 분들이 얼마나 큰 도움을 주고 계시는지 아셨으면 좋겠어요." 라파에서 보살핌을 받은 소녀들은 앞으로 다음 세대 아이들의 안녕과 안전을 옹호하고, 강력하게 주장하여 큰 변화를 이루어 낼 것입니다. 이 아이들에게는 정말 큰 희망이 있습니다. 우리는 아이들이 자유로운 삶을 살 수 있기를 희망하고, 그 아이들이 다시 세상에 선한 영향력을 가져올 것으로 기대합니다. 이 소녀들의 영향력은 감히 예측할 수 없고, 그들을 물심양면으로 지원한 것은 곧 100 배 이상의 결과를 낳을 것입니다.

Looking Forward 앞으로에 대한 기대

마리가 라파 인터내셔널의 문에 들어섰을 때 그녀는 자신의 미래에도 선택지가 있다는 것을 깨닫지 못했습니다. 그녀가 자신의 삶을 컨트롤할 수 있다는 것을 완전히 이해하기까지 시간과 인내가 필요했습니다. 이제 그녀는, 자신이 원하는 바를 정확히 알게 되었습니다. 변호사가 되어 그녀의 나라에서 아이들의 안전과 자유를 위해 싸우는 것, 그것이 바로 그녀가 나아갈 미래입니다.

이제, 마리는 대학 입학 시험을 준비하고 있습니다.

*가명을 사용하였습니다.

도테라 힐링핸즈 재단은 지난 10년 동안 긍정적인 많은 변화를 이끌어왔습니다.축하합니다!

처음부터 우리는 도테라 안에서 진정성 있고 지속가능한 기부 패턴을 만들고 싶었고, 그 목표를 이루기 위해 도테라 힐링핸즈 재단을 설립했습니다. 긍정적인 변화를 만들자는 힐링핸즈의 비전에 적극적으로 참여한 웰니스 애드버킷, 소비자들과 임직원들의 관심이 없었다면 지난 10년간 이루어 낸 많은 일들은 아마도 불가능했을 겁니다. 이 비전에 대한 여러분의 한결 같은 지지와 믿음은 큰 영향을 주었습니다. 모든 선한 움직임은 이 세상을 변화시키는데 기여합니다. 한 방울, 한 사람, 그리고 한 공동체를 변화시키듯이 말이지요. 🤊

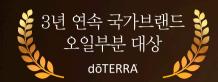
─마크 울퍼트(Mark Wolfert), 도테라 창립이사

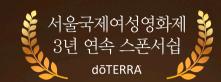


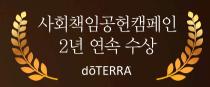


dōTERRA 2021 LIVING MAGAZINE | 47

EV6VED VOLUE 위기속에서도 진화하는 도테라의 가치







국가 브랜드 대상 천연 에센셜 오일 부문 3년 연속 대상 수상



지난 한해 글로벌 도테라가 생산한 에센셜 오일은 총 9,526만병에 달합니다. 2020년부터 COVID 19 팬데믹으로 인한 세계적인 경제 위기에도 불구하고, 우리는 고품질의 순수 에센셜 오일과 진정한 가치를 추구하는 나눔의 기업 문화를 실천하고 있습니다. 이를 바탕으로 쌓아 올린 소비자와 회원 여러분의 신뢰와 지지 속에 2020년 10월 한달 동안에만 무려 1천만 병 이상의 에센셜 오일을 생산하는 신기록을 이루었습니다. 이는 전세계 에센셜 오일 아로마테라피 시장에서 도테라가 세계 1등, 한국 1등이라는 것을 다시 한번 증명하는 결과이기도 합니다. (글로벌 시장조사 기관 베리파이마켓 2019년 조사 결과) 또한 웬/소셜 미디어를 기반으로 한 적극적인 마케팅과 이벤트, 비대면 온라인 클래스 등을 통해 COVID 19로 인한 시장 변화에도 빠르게 대응하며 높은 성장세를 이어가고 있는 도테라 코리아는 그 공적을 인정받아 산업통산부와 과학기술정보통신부가 후원하는 국가브랜드 대상을 3 년 연속 수상하였습니다.

제 23회 서울국제여성영화제 (SIWFF) 3년 연속 스폰서십



서울국제여성영화제가 시작된 1997년, 한국에는 단 7명의 여성 감독만이 존재했습니다. 그리고 지난 20여년간 이어져 온 SIWFF를 통해 수백명의 여성 감독, 프로듀서, 작가, 배우가 새롭게 발굴되면서 이제 서울 국제여성영화제는 여성 영화인의 네트워크 허브가 되었습니다. 이러한 모습은 여성의 힘을 믿고, 그들을 위한 임파워링을 추구하는 도테라 스토리와도 닮아있습니다. 도테라 코리아는 한국 여성 문화의 발전을 적극적으로 돕고자 2019년부터 3년 연속으로 서울국제여성영화제의 파트너로서 영화제 행사를 후원하고 있습니다. 지난 8월 진행된 23회 영화제에서는 참관객을 대상으로 순수한 에센셜 오일을 나누고, 스크린에 도테라 소개 비디오를 상영하며 SIWFF와 함께 뜻을 나누었습니다.

더함 사랑나눔 캠페인 사회책임공헌 대상 2년 연속 수상 & 힐링핸즈 프로그램 확대



도테라 코리아는 도움을 필요로 하는 이들에게 진정한 나눔을 실천하기 위해 지난 2020년 11월 모자 복지원 해오름빌 가족들과 힐링핸즈 파트너로 결연을 맺었습니다. 해오름빌은 모자가정이 사회의 일원으로 자리잡을 수 있도록 보호하면서 각종 교육을 지원하는 복지 기관입니다. 도테라는 해오름빌 어머니들과 아이들에게 힘이 될 수 있도록 온가드 생활용품 ESC & 프리미엄 뷰티 등 스킨케어 제품과 꼭 필요한 건강기능 식품 등을 매월 지원하고 있습니다. 특히, 도테라 순수 CPTG 에센셜 오일들을 지원함으로써 어머니들의 정서적인 안정을 돕고 있습니다. 무엇보다, 웰니스 애드버킷(회원) 여러분들의 적극적인 동참으로 직접 만든 희망의 블렌드, 모스키토 스프레이 등 다양한 프로그램 참여로 마음을 전하고 있습니다. 도테라 코리아는 이러한 지속적이고 진정성 있는 사회공헌 활동을 인정받아 2년 연속 행복더함 사랑나눔 캠페인 사회책임공헌 대상을 수상하였습니다.





2021.10. 12 - 10. 13 도테라 코리아 '이볼브' 커넥션으로 여러분을 초대합니다!

> dōTERRA pursue what's pure

IPC Kits

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

홈에센셜 키트



60204565 ③ 390,000원 ② 240

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

스타트 페이셜 버라지 키트



60200346 회 690,000원 🔍 500

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

패스트 트랙

내추럴 솔루션 키트



60204539 회 860,000원 🔍 530

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

추가 100Point 적립과 LRP 포인트 15%적립의 혜택

오일쉐어링 키트



60204588 회 990,000원 🖤 650

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

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

에브리오일 키트



60204537 @ 1,660,000원 @ 1,100

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

추가 200Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

패스트 트랙



페퍼민트, 라벤더, 멜라루카, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 이지에어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 미르, 패스트탠스, 살루벨, 인툰, 클래리캄, 코코넛 오일, 치어, 콘솔, 포기브, 모티베이트, 패션, 피스필, 페이셜 클렌저, 포어 리듀싱 토너, 타이트닝 세럼, 에센셜 모이스처라이저, 코렉트-X, 핸드 앤 바디로션, 딥블루 롤온, 딥블루 럽, 프로텍팅 샴푸(2), 배쓰바, 헬씨 홀드 글래이즈, 루트투팁 세럼, 온가드 목캔디, 온가드 핸드워시, 디스펜서(2), 온가드 세탁세제, 온가드 치약&칫솔 세트, 마이크로플렉스 MVp, 에센셜 오메가, 딥블루액티브, 피비 어시스트, 젠제스트 타블렛, 비들렛 페퍼민트맛, 프로테라 쉐이크(2), 쉐이커 물병(3), 우든박스, IPC 등록 패킷, 베지캡스, 패밀리 디퓨저, 오일캐리어

추가 300Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

패스트 트랙



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

추가 400Point 적립과 LRP 포인트 25%적립의 혜택

* 제품 수량 표기가 따로 없는 경우, 기본 수량은 1개임 ㅣ * 할인 금액은 회원가 기준입니다. ㅣ * 개별 구매가 기준입니다

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



프랑킨센스

Boswellia frereana, carterii and sacra

cartern arra sacra		
30071409	15ml	
◎ 99,000원	76PV	

angustifolia 30111409 15ml







園 15,000원 │ 12PV



60209476





오레가노

Origanum vulgare

5	
181409	15ml
32,000원	26PV









Rosmarinus

아버비테







Citrus X paradisi























Cupressus

sempervirens

30051309 15ml ③ 23,000원 │ 19PV











Eucalyptus radiata





15ml	TERRA rjoram
60PV	OD Was



마조람





Melissa officinalis









	Anthemisi
TERRA nomile 120/11	30801409
Rom Chan	a 65,000









		,
nl PV	Spearmint	701

Spearmint Spearmint	60 (3)

oearmint поете "	60202026	15m
Sp	🗐 41,000원	34P\







Copaifera reticulata, ocinalis,

圓 51,000원 42PV

15ml

coriacea, and langsdori

60204619



Eugenia caryophyllata 60202028



시나몬 바크

Cinnamomum

zeylanicum

60203991

◎ 35,000원 29PV

5ml



60202624	
00202024 .	5ml
회 102,000원 7	2PV

fragrantissima

60206145 15ml

② 29,000원 23PV

하와이아 새닥우드

5ml	rERRA	
72PV	don Hello	SE IZE

矍	italicum	
delichrysum assawa	60204513	5ml
Hello	₫ 102,000원	72PV

시베리안 퍼

60206400 15ml

Abies sibirica

🗐 30,000원

헬리크리섬

Helichrysum



	히上 키 Chamaecyparis obtuse	S
FRRA	60204113	
/	③ 36,000원	

		Cho obt
\ V	doterra Hinoki San sa	602

j		obtuse	
ERRA	ž į	60204113	5ml
/	Hin	③ 36,000원	28PV

<mark>파촐리</mark> Pogostemon cablin					
60206460	15n				
회 45,000원	36P				
	Pogostemon co				

PRODUCT GUIDE







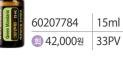




5	citrus oci garrii	OI .	
15 15mL	60206403	15ml	TERRA
	₫ 42,000원	33PV	Bas









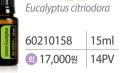
60206462 15ml

제품의 효능과 효과를 증가시키는 최상의 결과물입니다.



탄생한 독점적인 제조법으로 탄생했습니다. 각 오일들의 시너지 효과를 일으켜













60218832 15ml ■ 41,000원 34PV







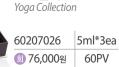




	Console [™]			Forgive TM			Motivate [™]			Passion [™]			Peacefeel [™]		
Sole 5ml	31731309	5ml	doterra Forgive	31751309	5ml	TERRA Ivate	31741309	5ml		31761309	5ml	Cefeel 5ml 1	31711309	5ml	
9 8	◎ 54,000원	45PV	For	회 29,000원	24PV	Moth	회 33,000원	27PV	Pas	國 61,000원	50PV	dote Peace	國 44,000원	36PV	













60210190 15ml ⑤ 54,000원 45PV

어댑티브

PRODUCT GUIDE

ESSENTIAL OIL ROLL ON OMME SOURCE



로즈 터치 Rose Touch

60203993 10ml 圓 102,000원 78PV

hdclear® 토피컬 블렌드

60201188 10ml

圓 30,000원 25PV

hdclear® Topical

Blend

Neroli Touch 60203995 10ml ⑤ 68,000원 56PV

60205952

티트리 터치

Tea Tree Touch

圓 50,000원 41PV

네롴리 터치

10ml

Jasmine Touch 60203994 10ml ◎ 61,000원 50PV

클래리캄

ClaryCalm®

자스민 터치

Hope Touch 60202709

10ml ◎ 23,000원 OPV

Salubelle 60201398 10ml ⑤ 100,000원 78PV

Lavender Touch

60202318 10ml @ 22,000원 18PV

호프터치 hodinghands

Peppermint Touch 60202322 10ml ③ 21,000원 17PV

프랑킨센스 터치

Frankincense Touch

60202321 10ml 圓 66.000원 55PV

60209484 10ml 圆 18,000원 │ 15PV

매그놀리아 터치

Maanolia Touch

60202319 10ml 圆 31,000원 25PV

다이제스트제 터치

DigestZen[™] Touch

60200379 10ml

② 36,000원 30PV

60202323 10ml ③ 20,000원 │ 17PV

이지에어 터치 Easy Air[™] Touch

60202320 10ml ◎ 32,000원 26PV

온가드 터치

On Guard® Touch

오레가노 터치 Oreaano Touch

60202317 10ml 圓 24.000원 19PV

60207782 10ml ⑤ 42,000원 33PV

SUPPLEMENT TOTAL ATTENTION OF THE SUPPLEMENT TO THE SUPPLEMENT TO

알파 씨알에스 플러스



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

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

60203973	120캡슐
圆 106,000원	84PV

마이크로플렉스 MVp

MICROPLEX MVp[™]

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

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

34321409	120캡슐
◎ 60,000원	40PV

에센셜 오메가

E0

xEO MEGA®

에센셜 오메가는 불포화 지방산인 오메가 3 지방산이 함유되어 있는 제품입니다.

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

34311409	120캡슐
③ 80,000원	63PV

SUPPLEMENT TOTAL ATTENTION OF THE SUPPLEMENT

평생활력 엘엘브이(LLV) 팩

Lifelong Vitality Pack



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

• 알파 씨알에스 플러스 (1) 마이크로플렉스 MVp (1), 에세셜 오메가 (1)

일반구매:60205388 LRP전용: 60204799 圓 146,000원 85PV

디디앜 프라임 소프트젴

DDR Prime® Softaels Cellular Complex

유해산소로부터 산소를 보호해주는 주성분 디-알파 토코페롤 비타민E와 부원료 프랑킨센스, 타임, 니아울리, 섬머 세이보리 오일을 함유한 셀룰러 프로텍션 제품입니다.

60206794	120캡슐
₫ 84,000원	66PV

딥블루액티브

답블루 애티브

Deep Blue® Active

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

• 1일 1회, 1회 2캡술 물과 함께 섭취 하십시오.

세레니티 레스트푹 소프트젝

스트레스 등으로 인한 긴장 완화에

함유된 제품으로 라벤더 캐모마일

도움을 줄 수 있는 L-테아닌이

• 비타민C 건강기능식품

34361409	60캡슐
⊚ 86,000원	71PV

Serenity Restful Softgels

피비 어시스트

PB Assist



PB Assist[®]는 살아 있는 생균이 안전하게 장까지 도달할 수 있도록 특허 받은 4중 코팅 기술력을 적용한 프리미엄 7종 복합 프로바이오틱스 제품입니다.

• 프로바이오틱스 건강기능식품

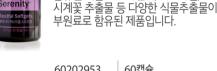
60203506	30포
₫ 50,000원	32PV

제제스트 타블렛

ZenGest[™] Tablet

탄산칼슘과 다이제스트젠 블렌드가 최적의 비율로 배합된 제품입니다.

- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취 할 수 있습니다. • 씹어먹는 칼슘보충용 건강기능 식품
- 100정



부원료로 함유된 제품입니다.

60202953	60캡슐
₫ 28,000원	20PV



에센셜 오일 비틀렛 Essential Oil Beadlet

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

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

쿨링 비들렛

31571409

◎ 18,000원 15PV

31581409

② 23,000원 19PV

테라지



TerraZaim 위 건강 서포터, 테라지는 개별 인정형 원료 감초 추출물과 부원료 8종 효소, 페퍼민트, 생강, 비트 뿌리 추출물이 함유된 위 건강 기능식품입니다.

60206793	30캡슐
◎ 45,000원	35PV

트라이즈

34381409

TriEase® Softgels

② 20,000원 12PV

까다롭게 선별된 호주산 프로폴리스와 부원료 레몬, 라벤더, 페퍼민트 오일이 조화롭게 배합된 헬씨 씨즈널 프로텍터 트라이즈로 환절기 항산화 건강을 지키세요

60207910	60캡슐
₫ 35,000원	22PV

씨피 소프트 캡슐

온가드 소프트젤

On Guard+ Softgels

정상적인 면역기능과 세포분열에 필요한 아연, 부원료 오렌지, 클로브, 블랙페퍼, 시나몬, 유칼립투스, 오레가노, 로즈마리 레몬밤이 배합된 도테라 온가드 소프트젤로 프로텍트하세요

60203830	60캡슐
③ 37,000원	25PV

젠 컴플렉스

CP soft capsule



면역력 증진, 기억력 개선, 혈행 개선, 피로 개선, 항산화에 도움을 줄 수 있는 국내산 6년근 발효 홍삼과 부원료 코파이바 에센셜 오일을 함유한 면역력 강화 시스템입니다.

60209328	60캡슐
₫ 58,000원	37PV



ZenComplex[™] 젠 컴플렉스는 밀크씨슬 추출물과 부원료 다시마 추출물, 아라비아 검, 고본뿌리분말, 마시멜로뿌리분말, 정향나무추출분말, 마늘추출물분말 등이 함유된 간 건강 기능식품입니다.

60215198	60캡슐
③ 35,000원	25PV



GHT MANAGEMENT MGT ANG A SAMALER

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

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

		단품	키트(2ea)	패밀리 키트(4ea)
바닐라맛	품번	35341409	21151409	21171409
	회원가격	77,000원	110,000원	200,000원
초콜릿맛	품번	60205439	60205440	60206286
	회원가격	77,000원	110,000원	200,000원





피부 저자극 테스트 완료

OATC 피부임상전문기관

슬림앤새시 다이어트

Slim & Sassy® DIET

성인 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 CLA와 부원료 자몽, 레몬, 페퍼민트 에센셜 오일이 배합된 슬림앤새시 다이어트로 더 날씬하고 멋지게!

0205238	60캡슐
1 45,000원	30PV



퓨어 화이트닝 마스크

Pure Whitening Mask

나이아신아마이드 미백기능성 워료. 코파이바. 자스민 오일 히알루론산과 다양한 식물추출물로 피부를 빠르게 진정시켜줍니다.

60215261 12PV



안티링클 타이트닝 마스크

Anti Wrinkle Tightening Mask

아데노신 주름개선 기능성 원료, 로즈, 야로우 폼 오일과 6가지 아미노산&3가지 펩타이드 성분이 집중적으로 영양을 공급해 피부 탄력을 강화시켜 줍니다

60216701

25g*5ea 16PV

VERAGE™ SKIN CARE HENDAL



버라지 클렌저

VERAGE[™] Cleanser

자연에서 온 식물 추출물을 가득 담은 젤 타입의 클렌저가 깨끗한 세안을 도와주는 것은 물론 세안 후에도 오래도록 촉촉한 느낌을 전달합니다.

- 오렌지, 멜라루카, 바질 에센셜 오일 함유
- 피부 청정감 부여
- 無 인공 합성 계면활성제

60ml 37381309 30PV



버라지 토너

VERAGE[™] Toner

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

50ml 37391309 26PV



버라지 살루벨 하이드래이팅 세럼

VERAGE[™] Salubelle Hydrating Serum

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 • 피부의 유수분 밸런스 유지

37401309



코렉트-X

Correct-X[®]

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

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

60111309

15ml 12PV

15ml 78PV hdclear® 에이치디 클리어 라인

60203377

페이셜 클렌저

건강한 피부를 위한 첫 단계인

클렌징. 도테라 페이셜 클렌저로

피부를 맑고 깨끗하게 가꾸세요.

118ml

20PV

Facial Cleanser

에센셜 아이크림 Essential Eye Cream

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

15ml 60203616 54PV



ESSENTIAL SKINCARE 에센셜 스킨케어 라인

인비고래이팅 스크럽 Invigorating Scrub

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

60203584





에센셜 모이스처라이저

Essential Moisturizer

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

60203615

50ml 41PV



60203557

포어리듀싱 토너

hdclear® Forming Face Wash

시원하고 청량한 사용감으로

효과적으로 모공을 관리하세요.

118ml

25PV

피부결을 깨끗이 정돈 하고

하이드래이팅 크림

Hydrating Cream

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

60203585 43PV



60203613

타이트닝 세럼

Tightening Serum

피부로 가꾸어 보세요.

피부를 촉촉하게 보호하고 영양을

공급해 더욱 윤기있고 탄력 넘치는

30ml

60PV

화이트닝 모이스처 미스트

Whitening Moisture Mist

건강한 피부 밸런스를 위한 pH 5.4 약산성 미스트입니다. 로즈, 프랑킨센스, 라벤더, 히알루론산, 알로에베라, 알란토인이 피부에 수분을 선사하고 촉촉하게 관리해 줍니다.

70ml 60215262

11PV

버라지 모이스처라이저

VERAGE[™] Moisturizer

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

37411309

30ml 34PV



버라지 스킨케어 콜렉션

VERAGE[™] SKIN CARE COLLECTION

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

42691309 79PV



hdclear® 포밍 페이스 워시

hdclear® Forming Face Wash

티트리, 유칼립투스, 제라늄, 리씨, 호 우드 등 에센셜 오일과 활성 감초 추출물, 버드나무 껍질 추출물, 해조류 추출물, 아미노산 성분 등이 풍부하게 함유되어 있어 맑고 깨끗한 피부에 도움을 주는 클렌저 제품입니다.

60202500

50ml 26PV



hdclear® 토피컬 블렌드

hdclear® Topical Blend

검은 커밋 씨앗 오일, 호 우드, 티트리, 리씨베리, 유칼립투스, 제라늄 에센셜 오일 등이 조화롭게 배합되어 얼굴과 바디에 국소 사용하면 트러블을 개선하는 데 도움을 드립니다.

60201188

25PV

10ml

döTERRA 2021

BODY & HAIR CARE #51 & #10 A MONTH MICE AND ADDRESS OF THE RESTRICTION OF THE RESTRICTION



리프레싱 바디 워시

Refreshing Body Wash

- 베르가못, 자몽, 시더우드 CPTG® 에세셬 오잌이 함유되어 피부를 깨끗 하게 케어해주는데 도움을 드립니다.
- 코코넛오일에서 추출한 천연 계면활성제가 함유되어 피부에 자극을 줄이는데 좋습니다.

60200291

250m 12PV



Hand & Body Lotion

- 호호바오일. 마카다미아 씨앗 오일 등이 함유되어 모이스춰라이징 효과가 뛰어나고 피부 수분을 지켜 주는데 탁월합니다
- 평소 즐겨 사용하는 에센셜 오일과 잘 어우러져 자신만의 로션을 만들 주 있습니다.

60200550

200ml 16PV



머드 마스크

Mud Mask

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

37491309

113.4g 14PV

\egan

60201934



헬씨 홀드 글래이즈

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

일반구매 60217881 LRP전용 60217922 | 500ml x 2EA | 30PV

Protecting Shampoo

프로텍팅 샴푸는 도테라만의

자연에서 온 식물 성분을 담은

순한 헤어케어 제품입니다.

100% 순수 CPTG 에센셜 오일과

500ml 26PV

120ml 18PV

36271309

루트투팁 세럼 Salon Essentials® Root to Tip Serum

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

- 두피는 물론 모발 전체에 사용 가능
- 끈적임 없는 사용감

60200566

30ml 42PV

엑스폴리에이팅 바디 스크럼

Exfoliating Body Scrub

- 스윗 아몬드 오일이 모이스취라이저 역학을 하고 피부를 매끄럽게가꾸어 줍니다.
- 와일드 오렌지와 자몽 에센셜오일이 피부를 깨끗하고 맑게 가꾸어 줍니다.

226g 60200816 18PV

Essential Oil

로즈 해드 로션 힐링핸즈

Hand Lotion with Bulgarian Rose CPTG®

불가리안 로즈 CPTG® 에센셜 오일이

포함된 핸드 로션이 손을 촉촉하게

가꿔주며 장미의 향이 기분을 밝게

만들어 줍니다. 힐링핸즈 재단으로

기부되며 제품 구입을 통해 따뜻한

아름다운 향의 뷰티풀 블렌드 오일과

해바라기, 아보카도, 시계꽃 추출물이

125ml

27PV

마음까지 함께 나눌 수 있습니다.

60200528 100ml

뷰티풀 바디 미스트

배한되어 피부를 촉촉하고

부드럽게 가꾸어줍니다.

Hydrating Body Mist

Citrus Bliss Hand Lotion

• 시트러스 블리스 에센셬 오잌 블렌드의 감미로운 향이 기분을 향상 시켜줍니다.

시트러스 블리스[®] 해드로션

리플레니싱 바디 버터

Replenishing Body Butter

생기를 제공합니다.

아로마를 선사합니다.

준니다

60200953

• 프랑킨센스 에센셜 오일이 피부에

• 피부를 맑게 가꿔주고 기분좋은

유연막을 형성하는데 도움을

• 아보카도 오일이 함유되어 촉촉한

198g

18PV

• 해바라기 마카다미아 씨앗 오일이 함유되어 특별한 모이스취라이징 효과와 피부 수분지수를 유지 하도록 도와줍니다

75ml

6PV

60200311

모이스처라이징 배쓰바

Moisturizing Bath Bar

최적의 배합으로 블레딩 된 천연 유래성분이 피부를 부드럽게 가꾸어 주고, 하루종일 촉촉함과 상쾌함 을 전해 드립니다.

• 식물성 글리세린이 함유되어 있어 사용시 피부를 자극하지 않으면서 순하고 깨끗한 세정력을



Salon Essentials® Healthy Hold Glaze

살롱 에센셜 헬시 홀드 글래이즈와 함께 윤기있는 스타일링하세요.

250ml 22PV

36231309

60207889

Conditioner

줍니다

스무딩 컨디셔너

Salon Essentials® Smoothing

식물추출물과 에센셜 오일을

함유하여 모발에 영양을 공급하고

부드럽고 탄탄한 모발로 가꾸어

ON GUARD® PRODUCTS 2715

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

온가드 핸드미스트 3팩 On Guard® Mist

60207212

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

27ml x 3



온가드 다목적 세정제

On Guard® Cleaner Concentrate

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

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

355ml 38141309 11PV 🗐 19,000원



포밍 핸드워시 패키지

Formina Hand Wash Package

③ 25,000원 13PV

38021309 473mlx2EA 36PV 圓 46,000원



포밍 핸드워시 & 디스펜서

개운함을 전해드립니다.

내를 깨끗하게 만들어 중

• 온가드 블렌드 오일 함유

60201946

🗐 6,200원

온가드 종합키트

■ 120,000원 55PV

20201309

On Guard® Comprehensive kit

• 플라그 감소 잇몸 질환 예방에 도움 • 시나몬 민트향의 자일리톨 성분이 구강

125g

3PV

Forming Hand Wash & Dispenser

473ml x 디스펜서2EA 38071309 18PV 園 28,000원



60202827



온가드 포밍 핸드워시

On Guard® Formina Hand Wash

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

- 별도의 희석 없이 거품용기에 바로 덜어 사용
- 보습 성분 추가

38011309 473ml ③ 25,000원 21PV

온가드 세탁세제

On Guard® Laundry Detergent

온가드 세탁세제는 6배에 달하는 고농축 제품으로 경제적인 제품입니다.

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

947ml 圆 38,000원 23PV



On Guard® Throat Drops

온가드 목캔디

목 안을 개운하고 상쾌하게!

온가드 목캔디가 매일매일 상쾌함을 약속합니다.

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

34051409 120g 🗐 17,000원 12PV



On Guard® Protect Premium Natural Toothpaste & Toothbrushes Gift set

20471409





오가드 프로텐트 키트 OnGuard® Protect Kit

60210053

53PV 🗐 78,000원

DEEP BLUE® PRODUCTS THE



딥블루 럽

Deep Blue® Rub

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

• 향 : 시원하고 상쾌한 향

120ml 38901309 36PV 國 46,000원



