dōTERRA® SUMMER 2020

LIVING

MAGAZINE

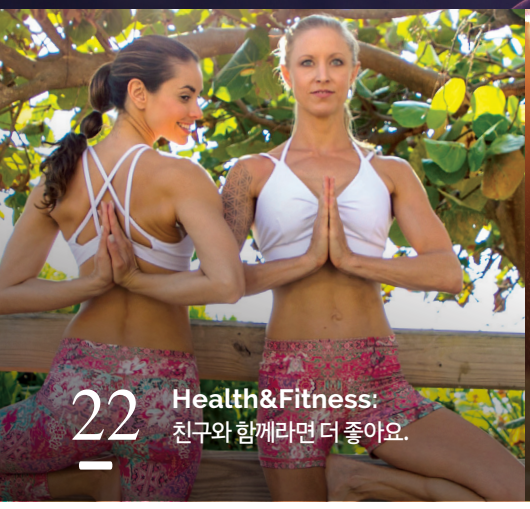
Science 8
평화를 추구하다

ALSO IN THIS ISSUE

Information 32
퍼스널 케어 루틴을 디톡싱하라

Beauty 34
아름답게 차오르는 수분감

08 **Science:**
평화를 추구하다: 어댑티브와 마음 챙김의 중요성



22 **Health&Fitness:**
친구와 함께라면 더 좋아요.

29 **Kids Feature:**
즐거운 여름 시간 보내기

42 **Helaing Hands:**
웰니스 애드버킷 파트너 프로젝트

Also in this issue

04 **Behind the Bottle:**
로즈의 그 계곡에서

12 **Leader Feature:**
서훈&장미숙 / 황근영 / 정대용&최훈임 / 장은지

20 **Performance Advocate Feature:**
무언가를 위해서 나아간다는 것

26 **Slim&Sassy:**
변화를 선택하다

34 **Beauty:**
아름답게 차오르는 수분감

38 **Aroma Blends:**
남자의 작업실을 위한 아로마 블렌드

40 **Pet's Feature:**
고양이와 강아지에게 에센셜 오일 안전하게 사용하기

44 **Pursuing Value:**
가치를 추구하기 위한 여정

46 **Products:**
제품 리스트

- 통 권 12호
- 발행일 2020년 9월
- 발행처 도테라코리아(유) 서울시 서초구 강남대로 369 8층
- 문의처 1600-5105
- 디자인 BNPAD

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

빛나고 아름다운 피부를 위한 **액티브 보태니컬 뉴트리티브 듀오**

Total Beauty Care Yarrow Pom

Yarrow Pom Body Rewewal Serum

야로우 폼 바디 리뉴얼 세럼 100mL

바디 리뉴얼을 위한 럭셔리한 야로우 폼 세럼은 피부 건강에 효과적인 다양한 식물 추출물과 순수한 로만 캐모마일, 유자, 페퍼민트, 카낭가 오일, 야로우 오일, 석류씨 오일 등을 함유하고 있습니다. 보드랍고 매끈한 피부 관리를 위해 사용하세요.

Yarrow Pom Essential Oil

야로우 폼 30mL

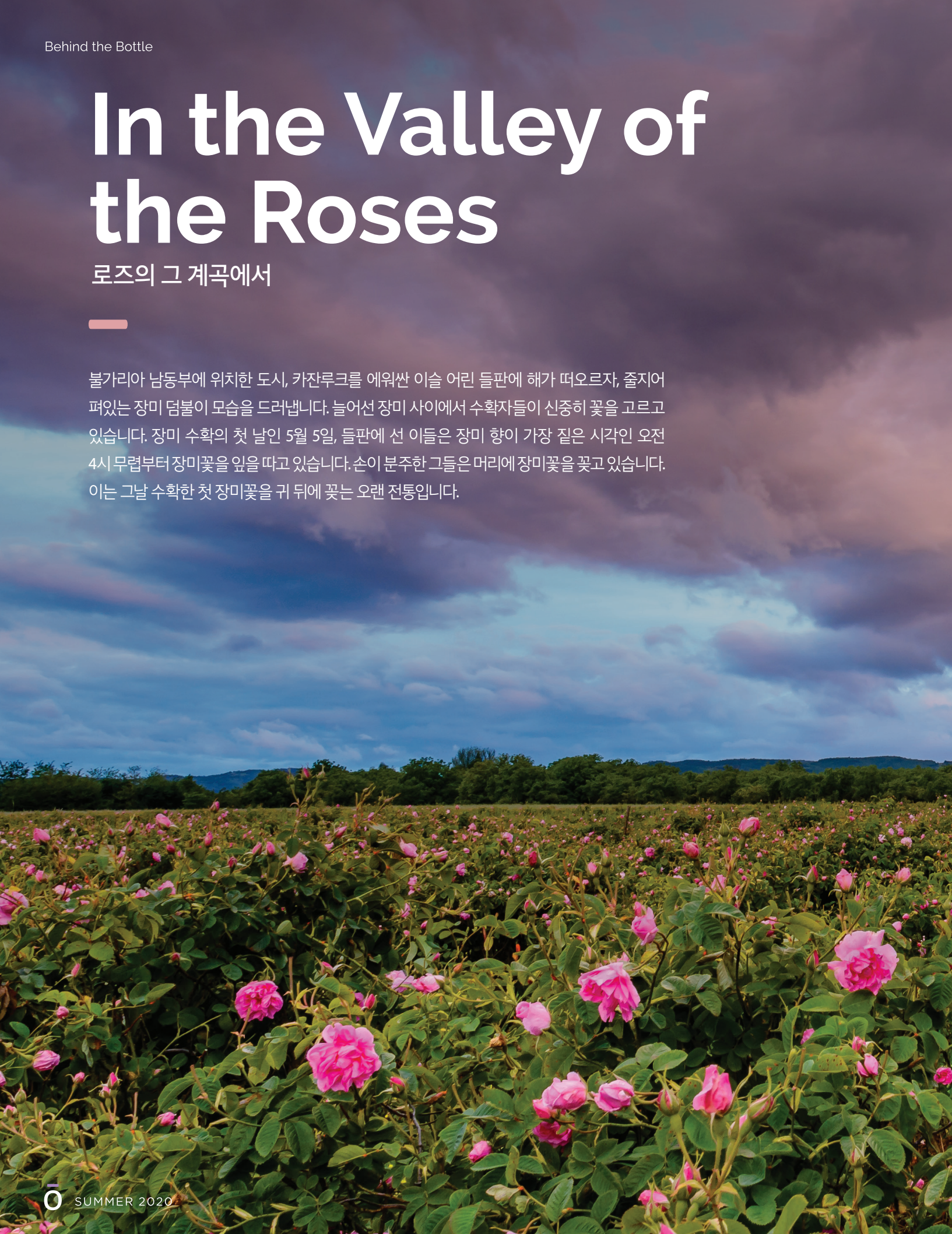
야로우 에센셜 오일과 석류씨 오일이 특별한 비율로 블렌딩된 마법 같은 클래식 블루의 에센셜 오일, 야로우 폼은 빛나고 활력 넘치는 피부를 위한 진정한 토탈 뷰티 케어를 위해 고안되었습니다.

더 자세한 정보를 확인하세요

In the Valley of the Roses

로즈의 그 계곡에서

불가리아 남동부에 위치한 도시, 카잔루크를 에워싼 이슬 어린 들판에 해가 떠오르자, 줄지어 펴있는 장미 덤불이 모습을 드러냅니다. 늘어선 장미 사이에서 수확자들이 신중히 꽃을 고르고 있습니다. 장미 수확의 첫 날인 5월 5일, 들판에 선 이들은 장미 향이 가장 짙은 시각인 오전 4시 무렵부터 장미꽃을 잎을 따고 있습니다. 손이 분주한 그들은 머리에 장미꽃을 꽂고 있습니다. 이는 그날 수확한 첫 장미꽃을 귀 뒤에 꽂는 오랜 전통입니다.



Why Bulgaria?

왜 불가리아일까요?

강렬한 인상의 산봉우리들로 이루어져 있는 발칸산맥 남부에는 불가리아 중부에 속하는 장미 계곡이 위치하고 있습니다. 발칸 산맥은 수천 년간 외부 세력의 침입을 막으며 이 조용한 계곡을 수천 년간 보호해 주었죠. 계곡의 지리적 특성상 오늘날도 이곳을 지나다니는 차량은 거의 없으며, 이는 오염 물질로부터 공기와 토양을 깨끗한 상태로 유지시켜주고 있습니다. 흑해 근처에 위치한 이 계곡은 맑은 기후와 더불어 배수가 잘 되는 모래 토양이 깔려 있어 장미가 자라기에 이상적인 조건을 갖추고 있습니다. 또한, 장미가 잘 자라기 위해서는 상당한 양의 비가 필요합니다. 다시 말해서 이 지역의 기후와 기형은 광범위한 발칸산맥으로 둘러싸여 장미가 자라기에 적합한 최적의 조건을 제공하고 있습니다.

흑해에서 수증기가 증발하면, 산들바람이 그 습한 공기를 북쪽 내륙으로 밀어냅니다. 습한 공기가 장미계곡을 둘러싼 산맥까지 이르면, 그 공기는 위로 향하게 됩니다. 공기가 높이 올라가면 수증기는 냉각 응축하여 마침내 구름을 형성하게 되는 것입니다. 이렇게 산봉우리에 갇히게 된 구름은 비가 내리기 시작할 때까지 계속하여 커지게 되지요.

온화한 겨울, 모래 토양, 봄의 폭우와 같은 조건들은 한데 모여 이 계곡을 지구상에서 장미가 자라기에 가장 적합한 장소들 중 하나로 만들어주고 있습니다. 따라서 장미가 불가리아의 국화인 것이 결코 놀랍지만도 않습니다. 이것이 바로 도테라가 이 장미 계곡을 도테라 로즈 에센셜 오일의 원료 공급지로 선택한 이유이기도 합니다.

Harvesting Fields of Roses

장미 들판에서의 수확

100종이 넘는 장미들이 있지만, 도테라 로즈 에센셜 오일을 위해 불가리아 땅에서 자라고 증류되는 장미는 바로 다마스크 장미 (Rosa damascena) 입니다. 17세기부터 불가리아에서 재배되기 시작한 다마스크 장미는 최고 품질의 에센셜 오일의 원료로 잘 알려져 있습니다.

5월 초부터 시작되는 장미 수확 작업은 장미 계곡의 사람들에게 있어 경제적 사회적으로 큰 영향을 미칩니다. 가족과 친구들도 찾아와 장미 재배업자들의 연례 수확을 도와주지요. 장미의 에센셜 오일 함유량이 가장 높은 그 짧은 시기 동안, 모두 합쳐서 5만 명 이상의 수확자들이 고용되어 장미를 수확합니다. 농업 기술의 발달이 수확량에 혁명을 가져온 것은 사실이지만, 장미는 오늘날에도 수백 년 전과 거의 동일한 방식으로, 다시 말해 사람의 손으로 한 번에 한 송이씩 조심스럽게 수확되고 있습니다.

장미를 수확하기에 가장 좋은 시기는 꽃잎이 벌어지기 시작할 때입니다. 날이 새기 전에 수확을 시작한 사람들은 이 섬세한 꽃을 골라내는 과정 속에서 하나의 장미 꽃잎도 손상되지 않도록 온갖 주의를 기울입니다. 오일의 입수량은 선선한 아침 시간대에 가장 높으며, 해가 뜨면 감소하게 됩니다. 장미 꽃잎은 매우 섬세하기 때문에, 수확한 당일에 바로 증기 증류되어야 합니다. 오래 방치해둘 경우, 귀한 에센셜 오일이 손실됩니다.

장미는 100종도 넘는 다양한 종류가 있습니다. 도테라 로즈 오일은 다마스크 장미라고 알려져 있는 로자 다마세나 (Rosa damascene)에서 생산됩니다.

도테라는 가능한 효율적으로 오일을 채취하고, 농민들이 제때 공정하게 임금을 받을 수 있도록 최근 카잔루크 내에 테라 로자(Terra Roza)라는 이름의 장미 증류 시설을 세웠습니다. 이는 도테라의 에스테르 불가리아 사업의 일환이기도 합니다. 이 시설은 2020년 5월 장미 수확철에 딱 맞춰서 운영되기 시작했습니다.

팀 발렌티너(Tim Valentiner) 도테라 글로벌 전략 소싱 부사장은 "불가리아는 다마스크 장미로 아름다운 향기의 장미 오일을 생산해온 유구한 역사를 지니고 있습니다. 이제, 도테라의 또 다른 에스테르 증류소에서 소농들과 파트너십을 갖고 불가리아산 에센셜 오일의 꽃이라고 할 수 있는 장미 오일을 생산하게 된 것을 무척 자랑스럽게 생각합니다."라고 말했습니다. 오일의 여왕 장미, 그중에서 최고의 장미가 자라는 불가리아에 최고 품질의 장미 에센셜 오일을 생산할 수 있는 도테라 증류 시설이 있다는 것은 순수, 그대로의 순수, 도테라에게 있어서 자연스러운 흐름입니다.

The Rose Festival
장미 축제

장미를 향한 이 지역의 깊은 사랑을 표현하는 것으로는 매년 열리는 장미축제만큼 좋은 예가 없을 것입니다. 그 축제는 1903년부터 열리기 시작했으며, 매년 6월 첫 번째 일요일에 열립니다.

15만 명 이상의 방문객들이 장미 계곡의 풍부한 역사 및 전통에 대해서 배우고, 무엇보다도 가장 중요한 장미축제에 참여하기 위해서 이 지역에 방문합니다.

장미 축제에서 가장 흥미로운 이벤트 두 가지는 바로 장미 대관식과 장미 퍼레이드입니다. 축제 기간 동안 매년 그해의 장미 여왕을 선발하여 재미를 더합니다.

장미 수확 시즌의 하이라이트는 단연 카잔루크에서 열리는 퍼레이드라고 할 수 있습니다. 이 3,000여명이 넘는 참가자들과 함께 하는 이 퍼레이드는 불가리아에서 가장 큰 규모를 자랑하며, 전통 춤, 음악 및 예술을 선보입니다. 장미 화환들로 뒤덮인 마을 한가운데서 전통의상을 입은 공연자들이 춤을 추고 노래를 부르면 어린아이들이 모여 있는 군중들에게 꽃을 전달합니다. 마지막 퍼레이드가 지나가고, 신나게 놀던 사람들이 집으로 돌아갈 때, 그들은 장미 꽃잎과 장미꽃으로 가득한 거리를 걷게 될 것입니다.

The Next Harvest
다음 수확을 준비하며

6월에 장미밭 너머로 해가 지기 시작하면, 그 마지막 빛 한 줄기가 끝도없이 펼쳐진 장미 덤불을 비춰줍니다. 덤불에 피어있던 모든 꽃들은 순수한 로즈 오일로 증류되어, 이제 덤불에는 아무것도 남아있지 않습니다.

장미 계곡에서 농부, 수확자, 증류 업자들과 함께 일하며 단 몇 주 사이에 약 2톤 정도의 순수한 로즈 오일을 생산했습니다. 곧 장미 덤불을 잘라내고 세계에서 가장 좋은 품질을 자랑하는 장미를 재배해야 할 시간이 돌아옵니다. 이는 340년 동안 계속 이어져왔으며, 그 계곡의 사람들은 앞으로도 수 세기 동안 이 일이 이어질 것이라고 말합니다.

스캔하세요

*영문 홈페이지입니다.

PROMO

Essential Oil *Spotlight*

Rose

로즈

Rosa Damascena

- **추출 방법 :** 증기 증류법
- **향 :** 달콤한 향, 풀 향
- **식물 부위 :** 꽃

로즈는 '오일의 여왕'으로 알려져 있으며, 아로마, 스킨케어, 정서적 지원과 관련해서는 최고의 자리에 있습니다. 로즈는 고급스러운 향, 부드러운 성질과 함께 사랑 로맨스와 강한 연관이 있어 사람들이 세계에서 가장 많이 찾는 오일 중 하나입니다.

로즈 오일은 시리아의 수도인 다마스쿠스에서 유래한 관목인 다마스크 장미에서 추출된 것으로서 오늘날 도테라는 불가리아에서 로즈 오일을 수급하고 있습니다.

귀중한 로즈 에센셜 오일은 로자 다마세나 관목의 섬세한 꽃잎 수만 장이 증류되어 탄생하게 됩니다. 이 노동집약적인 과정은 진정한 사랑, 다시 말해 오일의 여왕을 전 세계로 전달하기 위한 사명에 따른 것입니다.

Fun Fact 흥미로운 사실

5ml의 로즈 에센셜 오일 1병을 생산하기 위해서는 약 10,000개의 꽃이 필요합니다.

*이는 계절, 지역, 연도 및 기타 변수들에 따라 달라집니다.

How to Use Rose Essential Oil
로즈 에센셜 오일 사용법

도포(Topical Use)

+ 손바닥에 보습제를 덜어 로즈 에센셜 오일 2방울을 떨어트린 다음 얼굴·목·가슴 부위에 부드럽게 발라주면 피부를 아름답게 가꿔줍니다.
+ 원하는 부위에 매일 하루 2회 한 방울을 떨어트린 후 발라주면 피부를 진정시키는데 도움을 줍니다.
+ 맥박이 뛰는 부위(손목, 목 또는 관자놀이)에 로즈 에센셜 오일을 도포하면 하루 종일 기분을 좋게 해주는 꽃향기를 즐길 수 있습니다.

아로마

+ 로즈 에센셜 오일과 함께 하루를 시작하세요. 아침에 로즈 향을 깊게 들이마시면 에너지와 활력감을 증진시키는 데 도움이 됩니다.
+ 개인 향수로 사용하세요. 목과 손목에 바르면 하루 종일 고급스러운 향을 간직할 수 있습니다.

Pursuing Peace: Adaptiv™ and the Importance of Mindfulness

마음의 평화 : 어댑티브와 마음 챙김의 중요성

마음의 평화를 추구하고 모든 계절을 최대한 즐길 수 있도록 적응하는 것은 여러분의 정신 건강을 위한 능동적인 대처방법입니다. 이때 마음 챙김에 집중하는 것은 비교적 쉽게 해낼 수 있는 입증된 방법 중의 하나입니다.

What Is Mindfulness?

'마음 챙김'이 무엇인가요?

'마음을 챙기다'라는 뜻의 마음챙김은 언뜻 듣기에는 간단해 보이지만 실제로는 노력이 필요한 일입니다. 마음 챙김이란 고차원적인 인지 수준에서 자신의 환경과 행위를 예리하게 인식하여 주변 환경에 반응할 수 있는 것을 의미합니다. 어떤 사람들은 별다른 노력 없이도 이같은 높은 차원의 인식 수준을 자연스럽게 사용할 수 있지만, 어떤 사람의 경우에는 의식적인 훈련이 추가로 필요하기도 합니다. 마음챙김을 이루기 위해 도움이 될 수 있는 몇가지 요소를 소개해 드리겠습니다.

1. Breathe 호흡 : 마음 챙김이란 삶의 가장 기본적인 활동들에 주의를 기울이는 것에서부터 시작됩니다. 호흡은 태어났을 때부터 자연스럽게 하는 것이지만, 그렇다고 해서 우리가 그것을 효과적으로 수행하고 있는 것은 아닙니다. 마음 챙김을 위해 행할 수 있는 첫 단계 하나는 숨을 들이마시고 내뱉는 행위를 의식적으로 확인하는 것입니다. 인간의 가장 기본적인 기능에 모든 주의를 집중시키며 호흡하는 것은 현재에 대한 당신의 인식 상태를 높여줄 수 있습니다.

※ 어댑티브 터치, 어댑티브 캡슐 한국 미출시

2. Meditate 명상 : 명상에는 여러 가지 방법이 있는데, 어떤 방법이든 각각의 명상법이 가진 최종 목표는 침착하고 균형 잡힌 마음 상태에 도달하는 것입니다. 이때 핵심은 집중, 관찰, 인식에 초점을 둘 수 있는 환경과 위치에 자신을 두는 것입니다. 평온하고 조용한 장소를 찾아 앉아서, 제한시간을 설정하고, 온전히 호흡에 집중 하며 언제 그리고 어디에서 당신의 마음이 방황하는지 주의를 기울여보세요.

3. Move 움직임 : 마음챙김에는 몸과 마음의 연결도 포함됩니다. 높은 수준으로 끌어올린 의식을 신체 활동과 결합시키는 것은 보다 강한 자아의식을 개발하고 삶의 질을 전반적으로 향상시키기 위한 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 요가란 본질적으로 몸과 마음이 연결된 상태를 말합니다. 인체시험에 따르면, 정기적으로 요가를 했을 때 정서적 · 심리 사회적 삶의 질을 향상시키는 데 큰 도움을 받을 수 있습니다. 한 움직임에서 다른 움직임으로 옮길 때마다 호흡, 그리고 마음과 몸의 연결에 집중하세요. 각 포즈를 취할 때마다 현재 어떤 감정을 느끼고 있는지, 그리고 어디에서 마음이 흔들렸는지를 면밀히 관찰하세요.

음악은 불안과 스트레스를
감소시켜 현재에 보다 잘
적응하도록 도움을
줄 수 있습니다.

The Science behind Mindfulness
마음 챙김에 숨겨진 과학

마음 챙김이 안겨주는 이점에 대한 과학적 평가는 현대 과학에서 가장 관심을 끌고 있는 분야 중 하나입니다. 연구 결과에 따르면, 1997년만 해도 마음 챙김 평가에 대한 클리니컬 테스트는 12건도 되지 않았으나, 미국 국립생물정보센터 PubMed에 따르면 현재에는 약 500건의 연구 결과가 있다고 합니다. 마음챙김이 심리 건강에 미치는 영향은 실로 심오하며 현재 활발하게 연구되고 있습니다. 2019년에 수행되었던 연구는 마음챙김이 정신 건강 및 전반적인 삶의 질에 있어 큰 이점을 지니고 있다는 확실한 증거를 보여줍니다.

흥미롭게도, 마음 챙김이 신체 건강에 주는 이점에 대한 증거는 매우 강력합니다. 하버드에서 최근에 실시된 클리니컬 테스트에 따르면, 마음 챙김 명상은 강한 유전자 발현을 유도하여 염증에 대한 건강한 반응, 건강한 글루코오스 신진대사, 그리고 심지어 24시간 신체 리듬을 조절하는 데에도 도움을 줍니다. 명상을 통증 치료법의 하나로 제시한 클리니컬 테스트들에 대한 검토 및 메타 분석(2016)에 따르면, 명상은 대체치료법들보다 부작용 발생 위험이 훨씬 낮은 이점을 지니고 있다는 증거가 발견되었습니다.

명상은 지극히 개인적 추구를 위한 것이라 할 수 있지만, 그 과정에서 다양한 도움을 제공합니다.

최근 설문조사에 따르면, 미국 성인의 1/3이 명상을 도와주는 핸드폰 어플을 사용하고 있다고 합니다. 실험 결과, 음악을 들으면 불안과 스트레스가 감소하는 효과가 있어, 현재에 더 잘 적응하도록 도움을 받을 수 있다는 사실이 밝혀졌습니다. 다른 연구 자료는 신경전달물질인 GABA를 섭취할 수 있게 해주는 보조제를 정기적으로 섭취함으로써 생체지표 중 평온함 지수를 향상시킬 수 있다는 것을 보여줍니다. 또한 최근의 클리니컬 테스트 결과로 밝혀진 바와 같이, 마음 챙김을 완벽하게 보완할 수 있는 또 한 가지 방법은 에센셜 오일의 향을 이용하는 것입니다.

How Can I Incorporate Adaptiv into My Mindfulness Routine?
일상에서의 마음챙김을 위해 어댑티브를 어떻게 사용할 수 있나요?

어댑티브 카밍 블렌드는 일상생활 속에서 스트레스를 유발시키는 요인들에 대처하기 위한 향기로운 파트너 아이템이 될 수 있도록 특별히 고안되었습니다. 마음을 진정시켜주는 향들로 이루어진 이 에센셜 오일만의 고유한 조합은 편안하고 긍정적인 아로마로 마음 챙김 활동을 완벽하게 보완해 줍니다.

어댑티브는 라벤더, 매그놀리아, 코파이바 등 기분을 편안하고 차분하게 해주는 향과 로즈마리, 오렌지, 네롤리, 스피어민트, 스위트검 등 활력과 깨끗한 느낌을 갖는데 도움을 주는 신선하고 시원한 향이 조화롭게 배합되었습니다. 어댑티브 카밍 블렌드의 은은하면서도 긍정적인 느낌의 아로마는 몸과 마음의 균형을 유지하는데 탁월합니다. 손바닥에 한 방울 떨어뜨려 코를 가까이 대고 2분간 깊게 숨을 들이마신 후, 양손으로 뒷목을 부드럽게 감싸 남은 오일을 흡수시키세요. 달콤하고 편안한 향이 오랜 시간 균형감 있는 상태를 유지하도록 도와줄 것입니다. 관자놀이나 등에 바르는 것도 좋은 방법입니다. 혼란스럽고 막막할 때, 중요한 일을 앞두고 긴장될 때, 답답하고 짜증이 날 때 등 마음을 챙기고 싶은 순간 언제든 어댑티브를 사용해 보세요.

3 best practices to cultivate your ability to be present:
현재의 나에 충실해지는 베스트 3 실천방법:

Breathe 호흡 | **Meditate** 명상 | **Move** 움직임

참고문헌

References

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. Psychology Research and Behavior Management, 11, 81–89.

2. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.

3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. Annual Reviews in Clinical Psychology, 15, 285–316.

4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24(5), 486–504.

5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. Annals of Behavioral Medicine, 51(2), 199–213.

6. Zantal-Weiner, A. (2018). Million-dollar mindfulness: How many people use meditation apps? Hubspot. Retrieved from https://blog.hubspot.com/marketing/million-dollar-mindfulness-meditation-apps.

7. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto-insular cortex in switching between central-executive and default-mode networks. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105(34), 12569–12574.

8. Yoto, A., et al. (2012). Oral intake of -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. Amino Acids, 43(3), 1331–1337.

9. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from Satureja genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 7(1), 121–125.

dōTERRA
Lead
Business Overview

Congratulations!

PRESIDENTIAL DIAMOND dōTERRA

New Presidential Diamond

서훈 · 장미숙 프레지덴셜 다이아몬드

2018년 블루 다이아몬드 직급 달성에 이어, 이제는 프레지덴셜 다이아몬드 직급에까지 오른 서훈 장미숙 멤버. 에센셜 오일이 대중화될 것이라는 흔들리지 않는 믿음으로 지금까지 달려온 그들의 성공 스토리를 전합니다.

"처음 도테라를 접했을 때, 에센셜 오일은 한국에서 매우 생소한 제품이었어요. 하지만 미국에서 두 가정 중 한 가정이 에센셜 오일을 사용하는 것처럼, 우리나라 에서도 언젠가는 비누, 샴푸, 화장품, 스마트폰 같은 일상 속 생활용품으로 자리 잡게 될 것이라는 확신이 저를 지금의 자리에 올 수 있도록 이끌어 주었습니다. 장미숙 원장이 피부관리 자격을 지닌 전문가로서 에센셜 오일 활용에 뛰어나, 또 하나의 큰 힘이 되어 주었어요."

도테라와의 첫 만남

서훈 2013년 초 썬스타 유럽/아프리카/러시아 영업본부장으로 비엔나에 근무하던 시절, 갑자기 본사에서 M&A 논의가 있어서 잠시 서울로 귀국해 프로젝트성으로 일을 하게 되었습니다. 그 때 가까이 아는 후배였던 이정훈 사장이 페퍼민트 한 병과 함께 도테라를 소개해 주었죠. 경영자 채용 면접 지원을 권유받아 면접에 응했다가, 그 과정에서 도테라의 전략과 제품의 독특성과 품질의 차별성이 탁월하다는 것을 직감했습니다.

직급 달성에 이르기까지 집중했던 프로그램이 있다면?

서훈 모든 도테라 공식 프로그램에 집중하려고 노력했지만, 저에게 가장 성공을 가져다준 프로그램은 다이아몬드 클럽이었다고 생각합니다. 제 그룹의 모든 리더들은 다이아몬드 클럽 출신이라고 해도 과언이 아닙니다. 다이아몬드 클럽은 도전자의 교통비, 숙박비 등 사업 비용을 회사와 스폰서가 50%씩 부담하여 4개월간 지원해 주는 제도인데, 다이아몬드 클럽 한 기수마다 신규 회원이 많이 늘고 PV가 급증하여 조직이 크게 성장했을 뿐 아니라 그 기간 동안 새로운 리더들이 발굴되고 훈련되었어요. 결국 비즈니스 성공의 가장 핵심은 리더 양성이니까요. 큰 성공을 위한 가장 현명한 투자, 그것이 다이아몬드 클럽입니다.

도테라를 시작한 후 가장 기억에 남는 일화?

장미숙 8종 아로마 터치 테크닉을 배운 후 다양한 분들께 8종 터치를 해드렸는데, 그중에도 특별한 시설에 있는 장애 아동들을 만났던 일이 보람차면서도 가슴 아픈 기억으로 남았습니다. 해왔던 모든 일이 비즈니스로 이어진 것은 아니에요. 에센셜 오일로 아로마 테라피를 해드린 후 매번 깊은 감사를 받는 순간이 있었는데, 그럴 때 큰 보람을 느끼고 감동을 받습니다.

서훈 우연히 만난 분들 중에 '현재는 사업을 하고 있지 않지만 도테라 제품을 사용하고 있다'는 이야기를 들을 때가 많아요. 그럴 때 도테라 제품 자체에 헤어나올 수 없는 강렬한 매력이 있다는 것을 실감합니다.

내가 생각하는 리더십이란?

서훈 제가 생각하는 도테라 리더십의 가장 기본이자 핵심은 '에센셜 오일에 대한 순수한 사랑'입니다. 사업 그 자체보다 에센셜 오일을 전하고자 하는 사명감이 다른 네트워크 회사의 리더십과 차별화되어야 하는 점이라고 생각합니다. 또 하나, 이기심을 버리고 오직 파트너들의 성공을 위해 헌신하는 이른바 서번트 리더십[1]이 도테라에 가장 적합한 리더십 모델 같습니다.

1) 서번트 리더십: 팀원에게 목표를 공유하고 팀원의 성장을 도모하면서, 팀원과의 신뢰를 형성하여 조직 성과를 달성하게 하는 리더십. 리더가 팀원을 섬기는 자세로 성장과 발전을 돕는 것을 말한다.

나만의 건강한 생활 습관

장미숙 우리 생명의 기본 요소는 음식과 호흡입니다. 도테라의 에센셜 오일과 건강기능식품이 두 가지 모두를 보완해 주죠. 가족의 건강을 책임지는 주부로서 아침에는 반드시 온 가족이 프로테라 쉐이크와 LLV 팩, 딥블루 액티브를 섭취하도록 챙겨, 하루에 필요한 영양을 보충합니다.

서훈 장미숙 원장이 가족들을 위해 쉐이크에 여러 가지 과일이나 견과류를 더해 맛과 영양을 더욱 보충해 줍니다. 때에 따라 디디알 프라임 소프트젤이나 온가드 소프트젤을 추가해 먹기도 해요. 일정이 바쁠 때에는 하루 한두 끼의 식사만 먹는 날도 있지만 피로감을 느끼거나 살이 빠진 적은 없습니다.

장미숙 하나 더 있어요. 주방과 욕실, 각자의 방에 다양한 에센셜 오일 제품을 배치해 필요에 따라 바로 사용할 수 있게 해두면, 에센셜 오일의 아로마로 삶의 활력과 기쁨을 얻을 수 있습니다.

거절 등 부정적인 상황, 어려움을 마주했을 때 역경을 극복한 나만의 방법

서훈 일단 발생한 부정적인 상황 자체에 대해서 부정적인 견해나 느낌을 가지지 않으려고 부단히 노력합니다. 어떤 일을 하던지 부정적인 상황이 없을 순 없다고 생각합니다. 그럼에도 외부로부터 실제 큰 어려움이 일어난다면 현재 하는 일에 더욱 열심히 집중합니다. 좋은 성과를 내면 모든 문제는 결국 극복이 되니까요. 제 마음 속에 어떤 불만이 떠오르는 날에는 내 사업이 나로부터 출발한다는 사실을 되새기며 외부로 화살을 돌리지 않으려고 노력합니다.

새로운 목표가 있다면

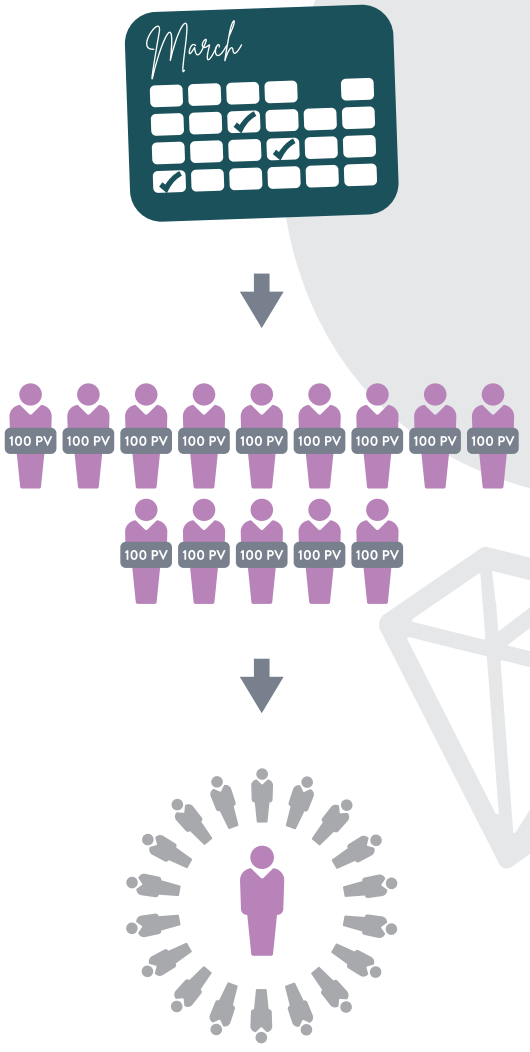
서훈 지금은 내년 중 다음 단계인 더블 다이아몬드 달성에 도전하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 제가 성공 사례를 보이고 어려운 길을 앞서 개척해두면 파트너들을 시행착오 없이 가장 효율적이고 쉽게 성공의 길로 인도할 수 있으리라 믿어요. '오일의 뚜껑을 따라. 나머지는 오일이 다 알아서 해줄 것이다' 제 경험에 비추어보면 이 명언은 진실입니다. 에센셜 오일에 대한 여러분의 믿음은 반드시 훌륭한 성공으로 보답받게 될 것입니다.

장미숙 어두울수록 별은 밝게 빛나기 마련입니다. 도테라 아로마를 지혜롭게 맞이하면, 에센셜 오일은 피할 수 없는 어려움 속에서도 몸과 마음의 건강, 재정적인 어려움을 함께 해결할 수 있는 모두의 빛이 될 것입니다. 우리 모두 희망과 기쁨을 전하는 빛이 되기를 응원합니다. 함께 할 수 있어서 정말 감사합니다.

Your Road to Diamond

다이아몬드 클럽

많은 사람들이 도테라 비즈니스를 구축하고자 노력하지만, 여러 이벤트를 개최하고 타 지역까지 지원할 수 있을 만큼의 자본을 가지고 있지 않습니다. 다이아몬드 클럽은 **활동 경비 및 신규 가입 프로모션을 제공하여 부담을 줄이고,** 기존 활동 지역 외에서도 **새로운 리더들을 양성할 수 있도록 지원**하는 도테라의 특별한 비즈니스 활성화 기회입니다. 참가하게 되면 **4개월간 집중적으로 각종 이벤트와 세미나를 진행하며** 추진력을 얻게 됩니다.



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

dōTERRA
Lead
Business Overview

Congratulations!

PRESIDENTIAL DIAMOND dōTERRA

New Presidential Diamond

황근영 프레지덴셜 다이아몬드

2019년 블루 다이아몬드에 이어 빠른 속도로 프레지덴셜 다이아몬드 직급에 오른 황근영 멤버. 도테라를 처음 만났을 때의 경험을 되새기며, 에센셜 오일이 필요한 순간은 사람마다 다를 수 있다는 건강한 마인드로 도테라를 전하는 황근영 멤버의 성공 스토리를 만나봤습니다.

"지금의 자리에 오르기까지 저에게는 두 개의 큰 기둥이 있었습니다. 하나는 도테라 제품 문화 비전에 대한 믿음이고, 다른 하나는 파트너들과의 신뢰 관계 입니다."

도테라와의 첫 만남

2013년 초, 지인으로부터 페퍼민트 에센셜 오일 한 병을 선물 받았어요. 그 때만 해도 향이 좋다는 생각 밖에 없었죠. 받아서 집에 모셔둔 채 본격적으로 사용하게 된 건 그 해 9월 무렵이었습니다. 그 때는 제 자신이 페퍼민트 에센셜 오일이 필요해져서 자발적으로 사용했는데, 이 때 효과를 경험하면서 모든 게 물 흐르듯 진행되었어요. 도테라의 멤버가 되고, 제품을 구매하고, 주변에 저의 달라진 삶에 대한 이야기를 전하는 것까지요. 그런 걸 보면 말로 백 번 좋다고 설명하는 것보다, 본인이 직접 효과를 체험하는 게 진리인 것 같습니다. 실제로 저는 처음부터 사업을 생각하고 도테라를 접한 것이 아니었거든요.

직급 달성에 이르기까지 집중했던 프로그램이 있다면?

저의 경우에는 회사의 방향성이 제 비즈니스의 방향성을 정합니다. 순풍을 탄 배는 빠른 속도로 나아가지만 역풍을 맞은 배는 소모하는 에너지가 큰 데 비해 좀처럼 나아가지 못하는 이치처럼, 비즈니스도 마찬가지입니다. 회사가 제시하는 방향에 맞춰 함께 나아가면 비즈니스의 집중력을 강화하고 성장 속도에 박차를 가할 수 있습니다. 회사가 등을 밀어주는 방향으로 나아가는 것이니까요. 저희는 매년, 매 분기, 매월 회사에서 프로그램과 프로모션을 발표하면 그 정보를 바탕으로 모든 리더들과 그 달의 방향성을 정하고, 끊임 없이 집중을 합니다. 처음부터 늘 그래 왔어요. 다시 말하면, 늘 회사의 모든 프로그램을 활용했다고 할까요?

도테라를 시작한 후 가장 기억에 남는 일화?

많은 에피소드가 있지만, 지금 불현듯 제 후배와의 에피소드가 떠오르네요. 오랜 기간 알고 지낸 후배가 있어요. 사업을 시작한 초기에, 그 친구에게도 소식을 전했는데 '언니! 왜 하필 네트워크 사업이야?' 라며 화들짝 놀라더라고요. 그래서 저도 별다른 설득 않고 오일만 체험시켜주고 왔어요. 그러다 그로부터 3년 후가 됐을 때, 만나고 싶다며 연락을 해오더라고요. 그 친구, 지금은 어떻게 되었을까요? 지금 그 친구는 플래티넘 직급이고, 곧 다이아몬드 직급을 달성할 수 있을 것 같습니다. 제가 요즘도 가끔씩 그때 일로 그 친구를 놀리고는 해요(웃음)

내가 생각하는 리더십이란?

남들보다 먼저 행동하되, 배려와 헌신을 베푸는 것입니다. 그런데 이 모든 리더의 요소에 있어 특히 중요하면서도 선행되는 것은 항상 일관성을 갖는 자세예요. 일관성은 신뢰의 기반이 됩니다. 말과 행동이 일치하지 않거나, 상황과 때에 따라 언행이 달라지는 리더는 사람들이 안심하고 따르기 어려울 테니까요. 뜻을 함께 할 사람들을 이끌고 나아가려면 한결같은 모습을 행동으로 보이는 것이 중요하다고 생각해요.

나만의 건강한 생활 습관

운동을 해야 한다는 걸 잘 알고는 있는데… 비즈니스로 스케줄이 바쁘다 보니 운동은 실천에 못 옮기고 있어요. 그 대안으로, 도테라 제품 30여 가지를 쓰는 생활 루틴을 만들어서 건강을 챙기고 있습니다.

거절·부정적인 상황, 어려움을 마주했을 때 극복한 나만의 방법

인생을 살면서 누구나 수많은 거절을 당하고, 어려움을 겪고, 부정적인 상황에 맞닥뜨리는 날이 있다고 생각합니다. 저만 어렵고 힘든 일을 겪는다고 생각하지 않아요. 단지 사람마다 그 모양이 다를 뿐인 것이지요. 그럴 때는 잠시 생각과 행동을 멈춘 후 환기할 시간을 갖고, 거절한 분들은 그때 거절할 수밖에 없었던 그만의 이유가 있었을 거라고 생각을 전환합니다. 특히 오일과 비즈니스를 권할 때, 쉽게 받아들이지 못하는 분을 만나면 안타깝고 아쉬운 마음이 자연히 들지만, 씨를 뿌려놓는 것이라고 생각해요. 당장 싹을 트지 않더라도 말이에요. 지금은 아니더라도 언젠가 그분에게 에센셜 오일이 필요한 시점이 오면 받아들일 수 있을 거라고 긍정적인 방향으로 마음을 정리합니다.

새로운 목표가 있다면

제 목표는 처음부터 지금까지 한결같습니다. 더 많은 사람들이 도테라를 알게 하고, 더 나은 삶의 질을 누릴 수 있도록 도움을 주는 사람이 되는 것입니다. 건강해지길 원하는 사람에게는 건강한 삶을, 경제적으로 여유로워지고 싶어 하는 사람에게는 그 길을 갈 수 있도록 안내해 주고 지원해 주고 싶어요. 대한민국 모든 가정에 오일 한 병이 전해지는 그날까지 끝까지 함께 해요! 화이팅!

Power of 3

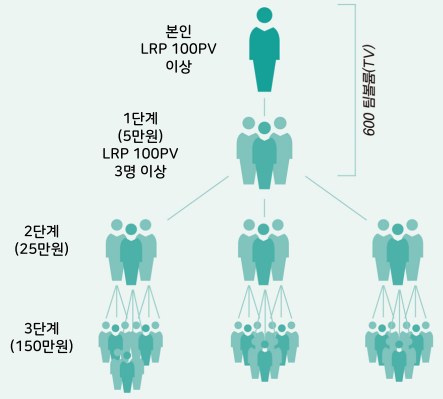
파워 오브 쓰리는 효율적인 방식으로 도테라 비즈니스를 구성할 수 있도록 체계적으로 설계된 보너스 시스템입니다. 라운 라인을 배치하기 전에 성격 유형, 배경 등을 종합적으로 고려하여 최선의 전략을 짜보세요!

파워 오브 쓰리 보너스란?

1단계(5만원):
본인과 1대 다운라인 3명의
100PV 이상 LRP주문 및 팀볼륨 600이상

2단계(25만원):
1단계 충족 후 동일한 1대 다운라인 3명의
파워오브쓰리 보너스 1단계 달성

3단계(150만원):
2단계 충족 후 동일한 1대 다운라인 3명의
파워오브쓰리 보너스 2단계 달성



**PO3 플래너를
다운로드하여 활용하세요!**

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

dōTERRA
Build
Business Overview

나눔과 소통을 통한 발전

박대용&최훈임 블루다이아몬드

SHARING KEYWORD

작은 일이라도 멈추지 않는 지속성

도테라와의 첫 만남

도테라를 처음 만난 것은 2013년 가을입니다. 그때 저희 부부는 무주에서 한옥 펜션을 운영하는 동시에 서울에서는 에스테틱 샵을 하며 바쁜 생활을 하고 있었습니다. 어느 날, 미국교포였던 지인이 한국을 방문했다가 도테라 화장품과 라벤더 오일을 선물로 주고 갔는데, 에스테틱을 하고 때문에 제품의 독특함에 관심이 갔어요. 관심이 점점 커져서 정보도 열심히 찾아보고, 제품도 사용했지만 당시만 해도 도테라가 한국에 정식 진출할 것이라고는 상상하지 못했던 터라 직수입하여 에스테틱 샵에서 활용할 계획만 있었지요. 그러던 중 마침 도테라의 한국 진출이 가시화되었다는 소식을 듣게 되었어요. 본격적으로 사업을 시작할 결심을 하게 해주신 분은 에릭 라슨 사장님이었습니다. 전직 글로벌 기업 CEO를 역임하셨을 만큼 경력이 탄탄하신 분이라 도테라 사업에 대해 더욱 믿음이 갔죠.

늘 함께하는 제품

아침부터 저녁까지 늘 도테라 제품과 함께 생활하고 있지만, 그 중에서도 특별한 제품이 몇 가지 있습니다. 첫째는 평생활력 LLV팩입니다. 도테라를 처음 만났을 때부터 지금까지 변치 않는 저의 최애 제품입니다. 일상이 바빠 생활 패턴 자체가 늘 불규칙하다 보니 건강기능식품의 효과에 대해서도 크게 기대하지 않았던 제가 이 제품을 사용하면서 아주 짧은 기간 만에 피곤함이 현저히 줄어들고 에너지와 활력이 생기는 변화를 느꼈습니다. 가장 좋아하는 오일은 다이제스트젠과 클로브 오일입니다. 다이제스트젠은 식사 후에 물에 한 두 방울 섞어서 마시거나, 직접 발라 편안함을 느끼고, 클로브는 양치질을 할 때마다 1방울씩 꼭 사용합니다. 정말 좋아하는 제품이에요. 가족과 주변의 많은 지인들과 이 제품들을 나눌 수 있다는 것, 행운이란 이런 것을 두고 말하는 것이겠죠.

여가시간을 보내는 방법

갑작스럽게 닥친 팬데믹, 코로나로 많은 분들이 어려움을 겪고 계시는데요. COVID-19가 창궐한 후 유튜브 등의 채널을 통해 실시간 정보 확인에 많은 시간을 할애하고 있습니다. 평소 인문학 강의와 소셜 미디어 활용법에도 관심이 큰데, 이런 것들을 배우며 새로운 시대에 적응할 수 있는 능력을 키우고 있습니다.

스트레스를 이겨내는 나만의 방법

소통으로 이겨내는 편입니다. 따로 시간을 내어서 행복한 사람들과의 만남을 지속합니다. 그들과 만나 즐거운 대화를 하고 서로의 관심사를 이야기하면서 시간을 보내면 혼자 고민했던 일도 나누어지게 되고 또 다른 해결점을 찾을 수 있게 되더군요.

나만의 성공 노하우

지속성입니다. 지속성이란, 매일 해야 하는 일들을 중단하지 않는 것입니다. 하루로 봤을 때는 작고 사소한 일이더라도 말입니다. 그리고 주변에서 바라보는 저에 대한 인식이 '도테라'와 동일시 되도록 행동하고 이미지를 만들어 가는 것이 노하우가 아닐까요? 저의 브랜드 이미지를 도테라화 하는 것이죠.

10년후 나의 모습 나의 목표

앞으로의 10년 또한 저에게는 빠르게 지나갈 것입니다. 도테라로부터 받은 혜택으로 변함없이 건강한 삶을 누리고 있겠지만, 지금보다는 더 많은 분들과 함께 하고 있을 것이라 생각합니다. 저에게 주어진 행운과도 같은 도테라와의 인연, 그리고 친구이면서 동반자인 저의 파트너 분들과 함께 누리고, 스폰서인 에릭이 그러했듯 파트너들의 성공을 응원하고, 지원하면서 비즈니스를 키워 나가겠습니다. 감사합니다!

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

dōTERRA
Build
Business Overview

좋은 사람들과의 귀한 인연

SHARING KEYWORD

일보다 사람이 먼저다

장은지 블루다이아몬드

도테라와의 첫 만남

2013년 여름, 지인의 식사 초대를 받으면서 도테라를 알게 되었습니다. 평소 친하게 지내던 분의 초대라 자연스러운 자리였고, 그렇게 함께 식사를 하며 만난 7명의 사람들과의 기 투합해 모임까지 만들게 되었죠. 그 평범했던 만남이 도테라와의 긴 인연으로 이어질 줄 그때는 상상도 못했어요. (웃음) 그때 그 친했던, 도테라를 처음으로 만나게 해주었던 분이 바로, 장미숙 프레지덴셜 다이아몬드십니다. 소중한 인연입니다. 도테라 회사에 관심이 생긴 계기는 2016년 본사 글로벌 컨벤션이었어요. 그전까지는 에센셜 오일을 활용한 아로마테라피에 주로 관심이 있었죠. 스폰서 분의 권유로 가게 된 자리였는데, 코임팩트 소싱으로 공정 무역을 실천하는 도테라의 진정성이 인상적이었습니다. 특히, 프랑킨센스 코임팩트 소싱 영상을 볼 때는 가슴이 뛰고 눈물이 핑 돌았어요. 남다른 사회적 가치를 추구하고, 실천하는 기업이라는 믿음이 갔어요. 제가 사용하는 제품이 윤리적인 회사에서 만들어진다는 것도 뿌듯했고요. 게다가 컨벤션 기간 동안 다양한 트레이닝 세션이 마련되어 내내 교육을 받을 수 있어서 정말 좋았습니다. 금전적인 내용만 많았다면 제게는 감흥이 없었을 거예요.

늘 함께하는 제품

언젠가 외국 스폰서 분이 하루에 몇 가지의 도테라 제품을 사용하는지 물어본 적이 있어요. 그때 세어봤는데, 직접 블렌딩한 제품까지 다 포함하면, 제가 하루에 70가지 이상을 쓰고 있더라고요. 지난 6년 동안 하루도 빠짐없이 사용해온 제품은 멜라루카, 레몬, 스마트앤새시, 그리고 온가드 치약입니다. 평생활력 LLV도 매일 섭취하고 있는데, 출장이나 여행으로 며칠 챙기지 못할 때는 일을 못할 정도로 기력이 떨어지더라고요. 헤어케어 제품과 화장품도 도테라 제품만 사용하고 있어요. 컨디션 난조를 보일 때는 바로 아로마터치 8단계를 사용하는데, 제 컨디션이 안 좋아 보이는 날이면 남편이 알아서 발라줍니다. 그래도 다른 분들께 꼭 써보라고 권하는 건 평생활력과 딥블루 액티브입니다. 건강기능식품인데도 불구하고 무언가 달라지는 것을 바로 느낄 수 있는 제품들이거든요.

여가시간을 보내는 방법

새로운 걸 좋아해서 배우는 것을 참 좋아합니다. 여유가 있을 때는 연 닿는 대로 이것저것 배워요. 파트너들과 맨 처음 시작한 것은 아로마 공부였습니다. 그 다음은 아로마 인사이트 카드, 아로마 심리, 그리고 점성학, 타로, 색채 심리, CST, 요즘은 타말파(표현예술치료)를 배우고 있지요. 도테라 팀 파트너들과 주기적으로 모여서 이야기 꽃을 피우거나 맛있는 음식을 해먹기도 합니다. 혼자 있고 싶을 때에는 요리나 베이커리를 하는데, 의외로 빵 만들기가 명상활동과 같은 효과를 줍니다. 가끔 가라앉을 때는 보고 싶었던 드라마를 2박 3일 꼬박 밤을 새면서 정주행하기도 해요. 혼자 조용히요. (웃음)

스트레스를 이겨내는 나만의 방법

사람들과 만나서 맛난 것을 먹으면서 이야기를 나누다 보면 웬만한 스트레스는 사라집니다. 특히 힘들 때는 친한 사람들을 자주 만났어요. 사람을 좋아하고 모이는 것을 즐기다 보니 주변 분들이 도테라가 딱 적성에 맞는다는 말씀을 해주시네요. (웃음) 그래도 나이가 들어가고 사람을 계속 만나는 일을 하다 보니 한동안 혼자 있고 싶은 순간도 있습니다. 요즘은 힐링을 위한 저만의 시간을 갖습니다. 여러 가지 공부나 운동을 해요. 모두 소중한 파트너 분들을 통해 알게 된 것인데, 다양한 분야에 있는 분들과 만나 다채로운 경험을 접하면 스트레스가 어느새 사라집니다!

나만의 성공 노하우

성공이라고 하기에는 아직 이르지 않을까요? (웃음) 여태까지 해온 방식은, 그저 열심히 공부하고 스폰서님의 조언을 잘 따르면서 해보라는 것은 꼭 다 했던 것. 그것이 전부였어요. 인복이 많아서 어떤 분도 저에게 무리한 요구나 일을 주지는 않으시더라고요. 항상 저를 먼저 챙기고 의견을 묻고 하셨지요. 그게 참 좋았고, 그래서 더욱 더 잘하고 싶었던 것 같습니다. 제 파트너 분들께도 배운 그대로 합니다. 항상 파트너 분들 입장에서 생각하려고 노력하고 있어요.

10년 후 나의 모습

도테라는 사업이기 이전에 사람을 성장시키는 그 무언가인 것 같습니다. 언젠가는 제가 배우고 알게 된 것들을 더 많은 모든 분들과 나눌 수 있고, 그분들이 자유롭게 머무를 수 있는 넓은 공간을 마련하고 싶어요. 사람들에게 공유할 수 있는 아이템과 공간을 나누고 싶습니다. 지금까지처럼 도테라와 함께 가다 보면, 그 규모가 더 커져서 하나의 도테라 빌리지 또는 공동체 마을이 되어 있지 않을까요?

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

"우리의 목표는 **모두를 더 나은 사람이 되도록** 하는 것입니다.
그들은 다시 꿈꾸기 시작합니다.
그들은 세계로 나아가,
더 훌륭한 일들을 해냅니다.
이제 곧, 수백만 명의 삶에
그 영향력이 일어날 것입니다."

데이비드 스털링 (David Stirling)
도테라 창립이사 CEO

Fighting for Something

무언가를 위해서 나아간다는 것

Filipino Proud

필리핀인으로서의 자부심

에반은 캘리포니아의 샌프란시스코에서 태어났지만, 그의 부모님은 모두 필리핀 출신입니다. 그의 필리핀인으로서의 피는 강력했습니다. 에반은 "훗날 제가 죽게 되었을 때 필리핀인들이 나에 대해 기억해 주었으면 하는 한 가지가 있다면, 그것은 제가 에센셜 오일을 필리핀인들에게 전해주었다는 것입니다"라고 말했습니다.

에반과 그의 아내인 멜리사 에스구에라 박사는 마닐라에서 300명의 청중들에게 에센셜 오일에 대해서 이야기했습니다. 그때 청중들과 서로 연결되어 있다는 느낌을 받은 것은 에반의 인생에 있어 가장 아름다운 순간들 중 하나였습니다.

"많은 사람들의 이목이 집중된 큰 경기들에서 승리했을 때, 제 자신이 자랑스러웠습니다. 11년간의 훈련을 거쳐 브라질리안 주짓수에서 검은 띠를 쟁취했던 그날도 매우 자랑스러웠습니다. 그러나, 필리핀에서 도테라와 함께 한 것이 가장 자랑스럽습니다."

A Little Help from dōTERRA

첫 만남- 도테라가 준 작은 도움의 시작

에반은 프로 종합 격투기 훈련을 받았을 때 도테라 제품을 처음 알게 되었습니다. "친구가 플라잉 시저 기술로 저를 테이크 다운한 다음 날 아침, 아내가 저에게 30분마다 딥블루 럽을 바르라고 권했습니다. 2시간 뒤에 저는 무릎을 구부릴 수 있게 되었습니다. 그리고 8시간 뒤에는 단거리를 전력 질주할 수 있게 되었습니다. 만약 저에게 그런 일이 생기지 않았다면 도테라 제품의 효과에 대해서 전혀 믿지 않았을 것입니다."

에반 에스구에라는 아마추어 무에타이 킥복싱 경기 40회, 아마추어 복싱 시합 10회, 프로 종합격투기 경기 15회에 나갔고, 그 외에도 많은 주짓수 시합에 출전한 스포츠 선수 입니다.

Pursuing Passion

열정을 향한 추구

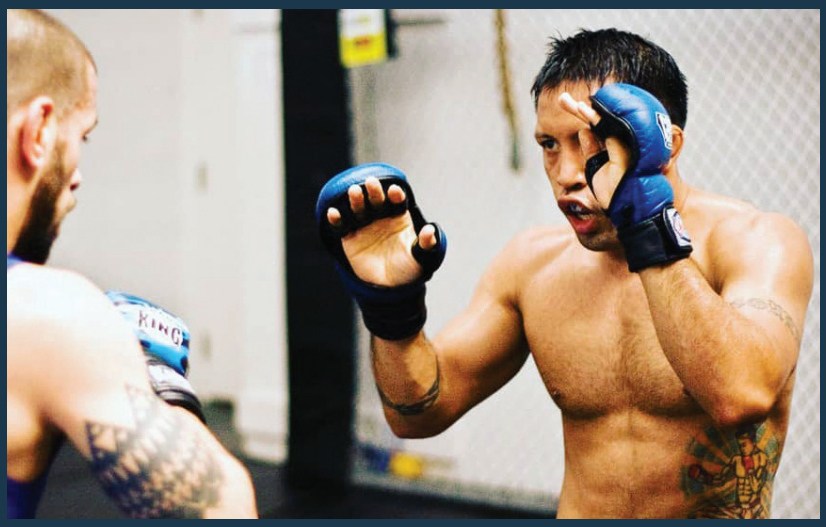
에반은 2014년, 프로 MMA 선수로서의 커리어가 정점에 이른 시기에 큰 경기를 앞두고 은퇴를 결심했습니다. 경쟁자들은 점점 빨라지는데, 자신은 느려지는 것을 느꼈다고 그는 말합니다. 에반은 모든 에너지와 열정을 브라질리안 주짓수에 다시 쏟았습니다. 이제 그는 브라질리안 주짓수 검은 띠를 가지고 있으며, 그 변화무쌍한 도전의 매력에 빠졌습니다. 에반은 주짓수의 매력에 대해 이렇게 말합니다. "수년에 걸쳐 킥복싱과 권투를 해왔는데, 이러한 운동은 대부분 누군가를 발로 차거나 손으로 때림으로써 경기가 시작됩니다. 주짓수는 실제 싸움이 이루어지는 순간 상대와의 시합이 끝난다는 점에서 달라요." 현재 그는 판아메리카 챔피언십에 참가하기 위한 훈련에 집중하고 있습니다.

Running Forward

앞을 향한 질주

"저는 새로운 것을 배우는 데에 매우 열정적입니다" 이렇게 말한 그는 최근 들어 산길처럼 험한 곳을 뛰어다니는 트레일 러닝을 시작했습니다. 그는 타인과의 경쟁에 극도로 민감한 아내의 삼촌에게서 트레일 계주 훈련 압박을 받았습니다. 그는 일단 어떤 일을 시작하면 그 일에 완전히 매료되는 편입니다.

에반은 어떤 일을 하던 중도 포기하지 않습니다. 이미 벨트를 따냈지만, 약 5건의 트레일 러닝 이벤트를 앞두고 있으며, 앞으로 더 많은 이벤트에 참여할 계획을 세우고 있습니다. 트레일 러닝은 그에게 있어 완전히 새로운 것이라는 에반. 그는 도테라 에센셜 오일을 필리핀 사람들에게 나누기 위해 매달 필리핀으로 향합니다. 이 사실을 알면 그가 새로운 스포츠에 시간을 어떻게 할애할 수 있는지 상상하기가 매우 어렵겠지만, 그는 집에 돌아오면 코첼라 밸리 언덕에서 다시 달리기를 합니다.



Essential Oils for Jiujitsu
주짓수에 필요한 에센셜 오일

에반은 경기를 펼치기 전, 혀 밑에 **프랑킨센스** 두 방울을 떨어뜨립니다. 상쾌함을 느끼기 위해 **도테라 이지에어** 라인을 사용하며, 관절에는 국소적으로 **레몬그라스**를 바릅니다. **딥블루 럽**은 당연히 그의 가장 좋아하는 아이템 중 하나이고 말입니다. 피부 진정이 필요할 때에는 **티트리**를 사용합니다. 경쟁을 위해 에너지가 가장 중요한 에반에게 도움을 준 제품은 도테라 **라이프롱 바이탈리티 팩(LLV팩)**입니다. 그는 밤에 숙면을 취하는 것도 꼭 챙기고 있습니다. **도테라 세레니티 소프트젤, 코파이바, 온가드 소프트젤** 모두가 그가 좀 더 편안하게 잠자리에 들도록 도와주었고, 숙면을 취한 그는 다음날 체력을 온전히 회복하고는 합니다.

> 무엇에 열정을 바치든지 그것은 당신 자신을 위한 일이어야 합니다. 돈을 위해서, 남으로부터 인정받기 위해서, 인스타그램의 친구들을 위해서 하지 않기를 바라요. 당신이 좋아하기 때문에 행복해지는 그런 일을 하세요.

에반은 하루의 흐름에 따라 활력을 느끼거나 기분을 차분하게 만들고 싶을 때 각 목적에 알맞은 오일을 사용합니다. 활기를 북돋아주는 향을 위해 **엘리베이션**과 **시트러스 블리스**의 향을 맡고, 운동 중 물에 **와일드 오렌지, 레몬** 혹은 **자몽**을 떨어뜨려 마십니다. 에반은 밤중에 뜨거운 물 한 잔에 **라벤더, 페티그레인**을 떨어뜨려 은은한 향을 즐기며, 도테라 **밸런스, 어댑티브, 세레니티** 오일과 함께 휴식을 취합니다.

Get by with a Little Help from Your Friends

친구와 함께라면 더 좋아요.

많은 운동 기사에서 "운동을 같이 할 친구를 찾으세요"라는 조언을 쉽게 찾아볼 수 있는데요, 이러한 조언에는 그만한 이유가 있습니다. 별 뜻 없이 반복해서 언급되는 조언이 아닙니다. 실제로 그룹을 지어 운동하거나 혹은 친구와 함께 운동하는 사람들이 혼자서 운동하는 사람들과 비교했을 때 운동 강도가 증가할 가능성이 더 높다는 연구 결과가 있기 때문입니다.

친구와 운동을 같이 하는 것은 동기부여를 증가시켜줄 뿐만 아니라 책임을 지고 운동하게끔 도움을 줍니다. 여러분은 친구와 같이 운동하는 것을 관계 형성의 한 방법으로서 고려해 본 적이 있으신가요? 타인과 운동을 함께 하면 매우 강력한 유대감 형성을 경험할 수 있습니다. 그룹 운동은 여러분이 땀을 흘리고, 현재 상황에 맞서 더 나아지도록 노력하고, 함께 성공을 거둘 수 있게 해줍니다.

같이 운동을 하면 대화를 나누고 서로에 대해서 알아가는 시간을 가질 수 있을 뿐만 아니라 운동을 통해 얻은 엔도르핀이 다른 사람들과의 바람직한 관계를 형성할 수 있도록 도와줍니다. 함께 목표를 달성하고, 서로를 응원하는 것은 우정을 돈독히 하기 위한 최고의 방법입니다.

러닝 머신을 뛰든, 공원에서 산책을 하든 운동 방법과 상관없이 여러분의 친구들은 여러분의 운동 경험을 보다 즐겁게 만들어줄 수 있습니다. 이를 위한 몇가지 아이디어를 소개해 드리겠습니다.

Yoga in the park. 공원에서 요가하기. 날씨가 좋은 날에는 요가 매트를 들고 공원에 나가서 친구들과 즐거운 시간을 보내보세요. 전문 클래스에 등록하는 것도 좋은 방법이 될 수 있으며, 생활 반경 주변에서 클래스를 찾기 어렵다면 혼자서도 쉽게 시작할 수 있습니다.

Start a running group. 런닝 모임에 들어보세요. 달리기를 좋아해서든, 약간의 동기부여가 필요해서든 런닝 모임을 시작하는 것은 스스로를 올바른 방향으로 나아가게 하는데 훌륭한 방법일 수 있습니다. 문밖으로 나서는 것은 만만치 않은 일이지만, 시작점에서 여러분을 기다리고 있는 친구나 지인들이 있다면 여러분에게 필요한 힘을 줄 것입니다.

Get back in nature. 자연으로 돌아가세요. 여러분이 어디에서 살고 있든 대자연에서 운동을 즐기는 것은 좋은 일입니다. 신선한 공기, 아름다운 경치와 함께 친구들과 운동을 즐긴다면 여러분이 지금 운동을 하고 있다는 사실조차 잊게 될지도 모릅니다. 더 도움을 얻기 위해 가이드가 안내하는 하이킹에 참가하는 것도 좋습니다. 그러면 여러분은 전문가로부터 야생 동물과 지형에 대해서도 배울 수 있게 됩니다.

Bring the kids along. 아이들을 데리고 나가십시오. 온 가족을 집 밖으로 나가게 할 수 있는 수많은 활동들이 있습니다. 자연을 거닐거나, 배드민턴을 하거나, 자전거를 타는 것처럼 말입니다. 이 외에도 온 가족이 활발하게 참여할 수 있는 아이디어들은 많습니다. 이웃 가족들과 가까운 공원에서 만나 우정을 쌓으면서 자녀를 돌보는 어려움을 절반으로 나누고 건강도 함께 챙겨 보세요.

어드밴스드 토탈케어 시스템

씨피 소프트 캡슐

CP soft capsule

도테라 **씨피 소프트 캡슐**은 **국내산 6년근 발효 홍삼**이 홍삼근 70%와 홍미삼 30%로 조화롭게 배합되어
면역력 증진 · 기억력 개선 · 피로 개선 · 혈소판 응집 억제를 통한
혈액 흐름 개선 · 항산화에 도움을 줄 수 있습니다!

"아마존 열대 우림 지역 코파이바 나무에서 까다롭게 추출한 고순도 **코파이바** CPTG® 에센셜 오일이 부원료로 함유!"

합성 향료, 착색료, 유화제, 이산화규소 무첨가!

Tip: 이런 분들은 꼭 드세요!

- ✓ 피로를 자주 느끼는 분
- ✓ 스트레스와 과도한 업무에 시달리시는 분
- ✓ 기억력 감퇴가 걱정되는 분
- ✓ 면역력 증진과 피로 개선을 원하는 분
- ✓ 혈행을 원활히 하고자 하시는 분

건강기능식품

"도테라 씨피 소프트캡슐로 온 가족 면역 건강을 꼭! 챙기세요"

BODY CLEANSE MAKEOVER

몸을 깨끗이 단장하기

여름은 집안을 더욱 청결하게 유지하고 몸과 마음의 기운이 떨어지지 않게 활력을 잘 유지시켜야 하는 계절입니다.

Healthy from the Inside Out 몸 속에서부터 건강해지기

What is a toxin? 독소란 무엇인가요?

독소는 신체에 해로운 물질이며, "독소 부하"는 신체 시스템과 기관에 부담을 전가하는 독소들의 축적을 의미합니다. 독소는 공기를 통해 흡입되거나, 음식을 통해서 섭취되거나, 피부에 무언가를 발랐을 때 체내로 흡수될 수 있습니다. 독소는 우리가 자각할 수조차 없는 수많은 경로를 통해 체내로 들어옵니다. 가장 일반적으로 알려져 있는 범주 3가지는 환경 오염의 위협, 화학물질, 방사선입니다. 독소에 과도하게 노출되면 신체 피로를 느낄 뿐만 아니라 몸이 붓거나 약해질 수 있습니다.

THE KEY PLAYERS IN REDUCING TOXIC LOAD 독소를 줄이는데 중요한 역할을 하는 요소들

Enzymes 효소

효소는 신체 내에서 생화학 반응을 일으키는데 도움을 주고, 신진대사 해독 과정과 같은 과정에 있어 매우 결정적인 요소입니다. 익히지 않은 신선한 음식은 자연적으로 효소를 함유하고 있습니다. 그러나, 음식이 조리되고 가공되면 음식 내에 있던 효소가 파괴됩니다. 효소를 공장의 생산라인에서 근무하는 작업자로 상상하면 이해하기가 훨씬 쉽습니다. 작업자의 수가 적으면 해당 생산 라인에서의 생산성이 저하됩니다. 작업 속도는 더디게 되고, 해야 될 일은 계속하여 밀리게 될 수 있습니다. 반대로, 작업자의 수가 많으면 해당 생산 라인에서의 생산성이 증가할 뿐만 아니라 보다 효율적이게 됩니다. **도테라 테라지**에는 위 건강에 도움을 줄 수 있는 감초 추출물을 비롯해 8종 효소와 식물 추출물이 함유되어 있습니다.

Antioxidants 항산화 물질

항산화 물질은 활성 산소, 프리 라디칼에 대응하기 위해 필요한 요소입니다. 다양한 음식들 중에서도 특히 과일과 채소로부터 풍부한 항산화 물질을 얻을 수 있습니다. 음식만으로 충분하지 않다면, 항산화에 도움을 줄 수 있는 비타민E를 함유한 **도테라 디디알 프라임 소프트 젤** 또는 코엔자임 Q10을 함유한 알파 **씨알에스 플러스,** 프로폴리스 추출물을 함유한 **트라이즈**로 보충하실 수 있습니다.

Probiotics & Prebiotics

프로바이오틱스와 프리바이오틱스

우리 몸속 소화기관에는 미생물이라고 불리는 수조 개의 박테리아가 있습니다. 이 박테리아 중 상당수는 대장에 있습니다. 바로 우리가 아는 유산균입니다. 이 박테리아는 소화를 돕고, 필수 영양소 및 분해물질을 생성하고, 면역에 중요한 역할을 합니다. 소화기계의 건강을 유지하기 위해서는 충분한 수의 유익균이 있어야 합니다.

피비 어시스트는 프리바이오틱스와 프로바이오틱스가 모두 배합된 프리미엄 프로바이오틱스 제품입니다. 이눌린과 프락토올리고당 2종의 프리바이오틱스는 유산균의 먹이가 되며, 락토바실러스 4종, 비피더스 2종, 락토코커스 1동으로 블렌드된 7종 복합 유산균이 특허받은 4중 코팅 기술력으로 장까지 안전하게 도달합니다. 하루 1포, 온가족이 간편하게 먹을 수 있는 분말타입의 맛있는 천연 스트로베리 멜론 향으로, 400억 마리 생균 투입, 50억마리를 보장하는 품질 최우선주의 복합 프로바이오틱스입니다.

Detoxifiers & Cleansers

해독과 정화

신체는 자연적인 노폐물 배출 시스템을 갖추고 있어 독소를 유발하는 요인들에 대한 노출 양을 스스로 관리할 수 있습니다. 그러나 현대 사회에 접어들어 독소를 유발하는 요인이 크게 늘어나며 이 자연적인 해독 시스템이 큰 위협을 받고 있습니다.

젠도크린은 탠저린, 주니퍼 베리, 실란트로, 제라늄, 그리고 로즈마리 에센셜 오일이 함유되어 있는 디톡시파잉(Detoxifying) 블렌드입니다. 젠도크린 에센셜 오일을 물에 한 방울 떨어뜨려 마시면, 깨끗하고 신선한 아로마를 느끼실 수 있습니다.

레몬 에센셜 오일은 물에 적당량을 떨어뜨려 마시면 활력을 북돋아주고 상쾌한 아로마를 제공합니다.

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

30-DAY RENEWING AND CLEANSE PLAN

30일 바디 리뉴얼 프로그램

Phase 1: Activate (10 days) 1단계: 활성화 단계 (10일)

테라지 - 매일 1캡슐 섭취하세요.

젠도크린 에센셜 오일 - 아침, 저녁 식사 후 물에 1방울 떨어뜨려 음용하세요.

레몬 에센셜 오일 - 물 240ml에 1-2방울 떨어뜨려 하루 5회 마시세요.

피비 어시스트 - 하루 1포 섭취합니다.

Day 1 ☐ Day 2 ☐ Day 3 ☐ Day 4 ☐ Day 5 ☐ Day 6 ☐ Day 7 ☐ Day 8 ☐ Day 9 ☐ Day 10 ☐

Phase 2: Reset (10 days) 2단계: 리셋 단계 (10일)

1단계의 과정을 유지하되, 젠도크린 에센셜 오일은 제외하셔도 좋습니다.

Day 1 ☐ Day 2 ☐ Day 3 ☐ Day 4 ☐ Day 5 ☐ Day 6 ☐ Day 7 ☐ Day 8 ☐ Day 9 ☐ Day 10 ☐

Phase 3: Renew (10 days) 3단계: 리뉴 단계 (10일)

1단계의 과정을 유지하되, 젠도크린 에센셜 오일을 제외하셔도 좋습니다.

디디알 프라임 - 하루 2회, 2캡슐씩 섭취합니다.

Day 1 ☐ Day 2 ☐ Day 3 ☐ Day 4 ☐ Day 5 ☐ Day 6 ☐ Day 7 ☐ Day 8 ☐ Day 9 ☐ Day 10 ☐

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

1. 충분한 양의 물을 마십니다. (하루 물 섭취 권장량은 자신의 체중 X 0.03L입니다.)

2. 일주일에 3번 이상 운동하세요.

3. 가공식품의 섭취를 삼가세요.

4. 신선한 과일과 채소를 드세요.

5. 늦은 시간에는 식사를 자제하세요.

6. 개인 관리를 위해 천연 제품을 선택하세요.

7. 에센셜 오일의 향으로 균형감을 찾으세요.

8. LLV 팩을 섭취하여 우리 몸에 필요한 기초 영양소를 충분히 챙깁니다.

SLIM & SASSY

Choosing THE Change

더 건강한 미래를 위해 변화를 선택하다

칼로리가 많거나 덜 건강한 음식을 먹고, 바쁜 일상에 쫓겨 불규칙한 식사 패턴을 당연시 여기고, 비활동적인 삶에 익숙해져 가면서 우리의 몸은 나날이 건강과 멀어져 가고 있습니다. 표준 체중에서 벗어나거나, 실제적인 신체적 어려움에 당면해도 우리는 근본적인 문제를 해결하기보다는 당장 눈에 보이는 빠른 해결책만을 모색하면서 그 때 그 때 유행하는 식단이나 다이어트 방법을 채택하고 실패를 경험합니다. 이제 늘 익숙해진 습관에서 한 걸음 떨어져, 좀 더 진지한 자세로 스스로에게 어떻게 보이고 싶은지, 어떻게 행동하고 싶은지, 어떻게 느끼고 싶은지 자문해야 합니다. 도테라가 제안하는 '스마트앤새시 라이프스타일 체인지 프로그램'은 단순한 다이어트가 아니라 진정으로 더 건강한 라이프스타일을 살아가기 위한 첫걸음입니다. 건강하게 몸의 변화를 느끼고, 원하는 체중을 달성하고, 나 자신에게 만족할 수 있는 본연의 모습을 찾기 위해, 도테라가 여러분에게 필요한 에너지와 자신감을 서포트합니다.

김 인 재

2020 SS 라이프스타일
체인지 콘테스트 우승자

일이 삶을 지배하던 나날

저는 2000년부터 약 20년 가까이 바쁘게, 일만 보고 달려온 사람입니다. 특히 2015년, 수도권에서 광주로 이사를 오면서 낯선 환경에 적응해야 했고, 새롭게 시작한 사업을 성공시켜야 한다는 부담감에 쫓겨 생활 패턴이 무너지기 시작했어요. 2017년 무렵에는 몸이 너무 안 좋아져서 병원에 갔다가 고혈압이라는 진단까지 받았습니다. 당시 의사가 다이어트를 해야 고혈압이 낫는다고 권고했는데, 그때만 해도 나는 견딜 수 있을 거라는 교만에 빠져 있었습니다. 제가 늘 건강했다고 믿었거든요. 이후로도 건강은 차츰 악화되어 갔지만 어찌해야 할지를 몰랐던 것 같습니다.

올봄에 들어서야 심각성을 절감해 병원과 보건소를 찾았더니, 의사들이 수개월 내에 응급실 또는 영안실에 가도 전혀 이상하지 않은 상태라고 경고했습니다. 살면서 그토록 큰 충격을 받은 적이 없었어요. 여러 사람 수소문을 통해 다이어트 방법을 찾았지만 마땅한 방안을 찾지 못하다, 문득 몇 년 전 관심을 가졌던 아로마 테라피가 떠올라 저의 코치인 김혜진 대표님을 찾아가게 되었습니다. 마침 라스체가 열린다고 하더군요. 너무나 타이밍 좋게 다가온 기회였습니다.

가장 힘겨웠던 도전 첫 일주일

참가 전에는 매일 밤 음주로 하루를 마무리했고, 10여 년간 운동도 한 번 하지 않았어요. 밤에 술을 먹고 자니 아침에는 숙취로 항상 식사를 거르게 되었고, 점심은 항상 밖에서 사 먹었습니다. 몸을 혹사시키면서 산 거지요. 완전히 무너진 생활 습관을 전면적으로 바꿔야 했는데, 그중에도 특히 식습관을 바로잡아야 했으니까요.

3일째 되는 날은 공복감에 길가의 풀이라도 뜯어먹고 싶을 만큼 몸속 비만 세포와의 전쟁이 극에 달했습니다. 사무실에서 남들은 맡지도 못하는 음식 냄새를 혼자 느끼기도 했어요. 이때 레몬 오일과 스마트앤새시 오일을 첨가한 물을 정말 많이도 마셨습니다. 아마도 나머지 5주간 마신 레몬 오일수보다 첫 일주일 동안 마신 레몬 오일수가 더 많을지도 모릅니다.

포기하고 싶은 순간이 찾아 을 때마다 이런 생각을 했습니다. "살아야 한다. 살아서 내가

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

Bring your sassy back!

하고 싶은 일들을 마무리 짓고 싶다!" 삶에 대한 희망과 꿈이 있었고, 가족들에게 해주어야 할 일들이 있었어요. 회사를 위해 하고 싶은 일도 있었고요. 이 모든 것들을 하기 위해 살아남아야 한다는 생각이 강했습니다. 무엇보다 지난 50년을 엉망으로 살아온 제 자신에게 미안 해서라도 이번만큼은 이겨내자고 마음을 다잡았습니다. 그 누구보다도 나를 위해서요.

라이프스타일 체인지의 정석

저는 도전 기간 6주간 주 단위로 짜인 프로그램을 그대로 따랐습니다. 우선 술을 끊었고, 하루 세 끼를 항상 프로그램에서 권고 하는 대로 먹었습니다.

다른 다이어트 제품이나 건강식품 등은 먹지도 않았고 먹을 필요도 없었습니다. 라스체가 권장하는 영양을 챙기는 것만으로도 영양 과다가 아닐까 싶을 정도였거든요(웃음) 매주 월요일 온라인 교육도 열심히 들었어요. 과학적으로 이해가 되니 다이어트 지식을 더 쉽게 이해하고 받아들일 수 있었습니다. 사전에 다이어트 지식과 방법에 대해 다양한 채널을 통해 조사해 보았지만, 라스체가 권장하는 것이 가장 옳은 방법 같았습니다.

저는 라이프스타일 체인지 키트의 모든 제품을 잘 활용한 편인데, 특히 페퍼민트 오일이나 레몬 오일의 효과에 크게 놀랐습니다. 페퍼민트는 아침을 맑고 상쾌한 기분으로 시작 하는데 큰 도움을 받았어요. 레몬은 일반 다이어트 정보에서도 자주 언급되잖아요? 도테라를 알기 전에는 레몬을 직접 사 즙을 내어 마신 적도 있는데, 시간도, 품도 많이 들고 직장인으로서는 하기 어렵더라고요. 페퍼민트, 레몬 그리고 스마트앤새시 오일은 도테라 라스체만이 지닌 아주 강력한 무기입니다.

포기하고 싶은 순간이 찾아올 때마다 이번만큼은 이겨내자고 마음을 다잡았습니다. 그 누구보다도 나를 위해서요.

SLIM & SASSY

Bring your sassy back!

달라진 삶

도전이 끝나고, 참가 전에 입었던 옷을 입을 수 없게 되었습니다. 너무나 커서요! 옷을 새로 사야 했습니다. 전에는 옷을 구입하러 가면 항상 맞는 사이즈가 없어서 매장에 있는 큰 옷을 그냥 사야 했는데 이번에는 제게 맞는 사이즈에 다양한 디자인이 있는 겁니다! 혼란스러울 정도였습니다. '무엇을 사야 잘 어울릴까'라는 고민을 하는 시간이 생겼다는 것, 이게 바로 와닿은 달라진 점 중 하나입니다.

또, COVID19로 인해 사람들을 잘 못 만나다가 다시 만나니 모든 사람들이 놀라더군요. 몸이 너무 멋지고 좋아졌다며, 어떻게 짧은 기간 동안 이렇게 사람이 변하냐고 감탄하면서요. 과거에는 입지 못하던 정장을 입고 행사나 미팅에 참가할 때 느껴지는 사람들의 시선과 제 자존감이 회복된 것을 느낀 것이 가장 크게 변한 점입니다. 건강을 되찾은 것은 물론이고, 늘 하고 싶었지만 건강 문제로 매번 거절당했던 헌혈을 드디어 할 수 있게 되었습니다! 이 모든 것이 인고의 시간을 보낸 후에야 주어진 달콤한 순간이죠.

도전하는 동안 우승에 대한 기대를 하기는 했지만, 몸이 아파 운동을 계획대로 못한 기간이 많았습니다. 그동안 너무나 많은 분들이 정말 열심히 운동하고 노력하시는 모습을 보면서 1등은 어렵겠다고 생각했어요. 그래서 우승 소식을 들었을 때는 무척 기뻤습니다. 살면서 1등을 해본 지가 언젠가 싶을 정도이니까요. 그러나 제가 1등을 한 것은 저 혼자만의 노력은 아닙니다. 라스체 밴드에서 항상 힘을 주시던 모든 분들이 아니었으면 제가 설정한 목표의 반도 달성하지 못했을 겁니다. 그분들과 함께 건강한 몸짱이 되자고 매일 다짐하고 서로 격려해 줬기 때문에 달성할 수 있었습니다. 도전 기간 동안 함께 응원을 주고받으며 각자의 목표를 달성하신 모든 분들께 박수와 감사의 뜻을 전합니다.

금년 크리스마스에 식스팩을 선보이겠다고 새롭게 약속을 했어요. 그 약속을 지킬 수 있도록 저는 현재도 저만의 라이프스타일 체인지를 계속 진행 중입니다! 모두 함께 해요!

"건강한 라이프스타일 체인지를 위한 도전은 365일 계속됩니다!"

10명 이상의 참여자를 모집하여 그룹 라이프스타일 체인지 프로그램에 신청하시면, 도테라가 다음의 혜택을 제공하여 여러분의 건강한 삶을 지원합니다.

- 참가자를 위한 **월 1회** 교육 제공
- 프로테라 쉐이크 레시피 카드 제공
- 강의자료, 다이어트 일기 **PDF 자료** 제공
- 참가자 모집을 위한 **X-배너 디자인, 초대장 디자인, 플라이어 디자인** 제공
- 참가자 모집을 위한 **꼬마병 오일 20세트** 제공
- 대상 **온가드 리빙 키트** 1세트
- 우수상 **패밀리 센세이션 키트** 1세트

도테라 라이프 스타일 체인지 키트

· 바닐라맛 품 60205940 회 389,700원 PV 213
· 초콜릿맛 품 60205942 회 389,700원 PV 213

프로테라 쉐이크(2), 슬림앤새시 소프트젤(2), 평생활력LLV팩(1), 피비어시스트(1), 젠제스트타블렛(1), 스마트앤새시15ml(1), 레몬15ml(1)

*상기 할인 금액은 개별 정상 회원가격 기준입니다.

특별할인 테라지 2개 팩

품 60215247 회 75,000원 PV 50

건강한 라이프 스타일 체인지를
도와주는 위 건강 서포터 테라지!
테라지 2개 팩을 동시 구매하시면
특별한 할인 혜택을 드립니다.

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

Bubbles
비눗방울

비눗방울은 아이들의 대표적인 놀이인 동시에 모든 사람들이 밖에서 따뜻한 날씨를 즐기며 쉽게 할 수 있는 좋은 방법입니다. 특히 도테라 **온가드® 포밍 핸드워시를** 사용해 만들 수 있는 비눗방울은 아이들을 즐겁게 해주면서 아이들의 손을 깨끗하게 만들어 줄 수 있습니다!

Ingredients 준비물:

- 따뜻한 물 1컵
- 식물성 글리세린 1큰술
- 설탕 2작은술
- 도테라 온가드 포밍 핸드워시 3큰술

Instructions 만드는 방법:

1. 모든 준비물을 한데 모아서 저어줍니다.
2. 자신만의 비눗방울 기구를 만들거나 기존에 갖고 있던 비눗방울 기구를 재사용하여 비눗방울을 불어 보세요.
3. 만들어진 비눗방울 용액은 밀폐된 용기에 보관하여 최대 1개월까지 사용할 수 있습니다.

Support Experiences
경험을 서포트해 주세요.

여름은 즐거운 시간을 가지기에 가장 좋은 계절인 동시에 아이들에게 기억에 남을 만한 학습 경험을 선사하기에도 이상적인 계절입니다. 도서관, 수영장, 동물원 혹은 박물관, 전시회를 방문하는 등 간단하면서도 비용이 많이 들지 않는 여러 방법들을 활용해 보세요. 이러한 경험들은 아이들이 즐겁게 학습할 수 있도록 해주고 다음 학년을 준비하는 데 있어서도 도움이 됩니다.

에센셜 오일 또한 당연히 아이들에게 도움을 줄 수 있습니다. 도테라 키즈 컬렉션의 스테디®, 씽커®와 같은 블렌드는 어린아이들을 위해 부드럽고도 효과적인 아로마로 개발되었습니다. 아이들의 목 뒷부분에 도포해 주면 매우 효과적으로 학습환경과 집중력에 도움을 줄 수 있습니다. 특히, 아이들이 몸을 웅크리고 책을 보고 있을 때 사용하면 좋습니다.

놀라운 효과를 지닌 키즈 컬렉션 오일과 더불어, 다음 중 마음에 드는 블렌드를 만들어 활용해 보세요.

Get Ready
준비를 위한 블렌드

프랑킨센스 4방울
베르가못 3방울
일랑일랑 3방울

Press Pause
잠시 멈춰가기 위한 블렌드

페퍼민트 3방울
와일드 오렌지 3방울

Finding Brightness
총명함을 위한 블렌드

로즈마리 5방울
사이프레스 6방울
바질 5방울

Grilled Corn 옥수수 구이

신선한 통옥수수만큼 비오는 여름날 잘 어울리는 간식은 없을 겁니다. 라임 에센셜 오일을 사용하는 이 레시피로 한층 풍미가 업그레이드된 옥수수를 즐겨보세요.

Ingredients 준비물:

- 옥수수 8개
- 녹인 버터 4큰 술
- 라임 오일 8방울
- 소금 1/4 작은 술
- 마요네즈 1/4 작은 술
- 갈릭 파우더 1/4작은 술 (생략 가능)
- 고수잎 1/2개 (생략 가능)
- 파마산 치즈 1/2컵 (생략 가능)
- 라임 1개 (생략 가능)

Instructions 만드는 방법:

1. 버터, 라임 오일, 소금, 갈릭 파우더, 마요네즈를 넣고 섞습니다. 옥수수에 골고루 발라주세요.
2. 프라이팬에서 중불로 노릇노릇하게 익을 때까지 골고루 구워줍니다. 에어프라이어를 사용해 200도로 15분 구워줘도 좋습니다.
3. 취향에 따라 라임, 파마산 치즈, 고수 잎, 또는 갈릭 파우더를 곁들이세요.

French Cucumber Salad

프렌치 오이 샐러드

마조람 에센셜 오일이 첨가된 이 프렌치 오이 샐러드는 먹어본 사람은 계속 먹게 되는 독특한 풍미를 자아냅니다.

Ingredients 준비물:

- 아보카도 1개
- 토마토 1개
- 붉은 양파 1/2
- 오이 1/2
- 올리브오일 1큰 술
- 소금 1작은 술
- 레몬 주스 1큰 술
- 이쑤시개 1개
- 마조람 오일

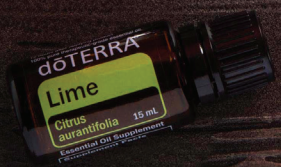
Instructions 만드는 방법:

1. 아보카도, 토마토, 붉은 양파, 오이를 각각 먹기 좋게 자른 후 그릇에 담습니다.
2. 올리브오일을 작은 그릇에 붓고, 마조람 에센셜 오일에 담가 놓았던 이쑤시개로 잘 저어줍니다.
3. 마조람 향이 배인 올리브오일과 야채들을 섞어줍니다.
4. 레몬주스를 넣고 저어줍니다.
5. 위에 소금을 살짝 뿌린 뒤 맛있게 샐러드를 즐기세요.

Raspberry Limeade

라즈베리 라임 에이드

더운 날씨에 딱 어울리는 시원하고 산뜻한 맛의 라즈베리 라임 에이드는 손님들에게 대접하기에도 좋은 음료입니다.



Ingredients 준비물:

- 라즈베리 퓨레
- 라임
- 탄산수
- 라임 오일 1~2방울
- 얼음(기호에 따라)

Raspberry puree 라즈베리 퓨레:

- 라즈베리 2컵
- 설탕 혹은 꿀 1/2컵
- 물 1컵

Instructions 만드는 방법:

1. 작은 냄비에 퓨레 재료들을 넣고 섞어줍니다.
2. 설탕이 충분히 녹을 때까지 달굽니다.
3. 열을 식힌 뒤 거름망으로 걸러냅니다.
4. 라즈베리 퓨레 2큰 술, 얼음, 라임 1개 분량의 라임즙, 라임 에센셜 오일 1~2방울을 유리잔에 넣고, 탄산수를 넣으면 완성입니다.
5. 라임과 라즈베리를 장식으로 곁들여도 좋습니다.

Wild Orange Vanilla Popsicle

와일드 오렌지 바닐라 아이스바

달콤한 후식이 필요할 때, 와일드 오렌지 바닐라 아이스바를 만들어 보세요. 와일드 오렌지 에센셜 오일의 상큼한 감귤 향은 아이 어른 할 것 없이 누구나 좋아합니다.

Ingredients 준비물:

- 오렌지 주스 2컵
- 코코넛 밀크 2컵
- 와일드 오렌지 오일 2방울
- 바닐라 프로테라 쉐이크 1스쿱

Instructions 만드는 방법:

1. 모든 재료들을 믹서기에 넣은 뒤 그것들이 골고루 잘 섞일 때까지 믹서기를 돌리십시오.
2. 혼합물을 아이스크림 틀, 또는 나무 막대를 꽂은 작은 컵에 넣으십시오.
3. 5~6시간 동안 냉동실에 얼립니다.

건강한 간식을 직접 만들어 먹는 것은 우리 몸에 좋을 뿐만 아니라 일상 속에서 작은 성취감을 경험하게 해줍니다. 이렇게 얻은 성취감은 또 다른 생산적인 활동으로 이어지도록 도와주고, 이 긍정적인 순환은 여러분의 삶을 점차 행복한 방향으로 이끌어 갑니다.

오늘 저녁, 조금만 시간을 내어 간단한 레시피로 몸에 좋은 간식을 만들어 보세요.

DETOX YOUR
Personal Care Routine

퍼스널 케어 루틴을 디톡싱하라.

퍼스널 케어에 있어서, 우리는 사용해 왔던 제품을 별다른 생각없이 계속해서 편안하게 사용합니다. 우리가 좋아하는 제품을 찾으면 이 제품에 대해서는 다시 생각해 볼 시간을 갖지 않고 매일 사용하게 되는 것이지요. 시간이 흐르고서야 어느 날 갑자기 그 제품을 습관적으로 사용했다는 것을 깨닫게 됩니다. 일상생활에 익숙해져 있더라도 "지금 내 몸에 어떤 것을 사용하고 있을까?" 라고 스스로에게 물어보는 것이 중요합니다. 오늘날 시중에서 접할 수 있는 많은 개인위생용품과 미용제품에는 잠재적으로 유해한 화학 물질이 포함되어 있습니다. 여러분은 우리 몸에 정기적으로 흡수되고 있는 독소에 대해 얼마나 알고 계시는지요?

APPLYING MINDFULNESS TO PERSONAL CARE

퍼스널 케어를 위해 유념할 것

퍼스널 케어 루틴을 새로 개선하고 환경을 보호하며 유해 화학 성분을 피하는 방법을 찾고 있으시다면, 완벽한 솔루션으로 에센셜 오일을 추천합니다. 아래의 팁을 통해 퍼스널 케어 루틴에서 유해 성분을 제거하는 방법을 확인하세요.

TRY A NATURAL DEODORANT.

천연 데오드란트를 사용하세요.

발한 억제 성분이 신체에 잠재적으로 미칠 수 있는 유해한 영향에 대한 많은 논란이 있어 왔습니다. 많은 사람들이 탈취제에 사용되는 화학 물질과 그 외 의심스러운 성분들이 피부를 통해 몸에 흡수될 수 있다고 걱정합니다. 이러한 화학 성분을 모두 피하려면 밀랍, 코코넛 오일, 시어 버터 및 에센셜 오일과 같은 성분을 사용하여, 피부에 영양을 공급하고 체취를 지울 수 있는 도테라 천연 데오드란트를 만들어 보세요. 이 포뮬러는 기분 좋은 에센셜 오일의 향을 사용할 뿐만 아니라 알루미늄, 파라벤, 인공 색소 및 인공 향료가 들어있지 않아 안전합니다.

DITCH THE CHEMICAL-RIDDEN PERFUMES.

인공적인 화학 성분이 빠진 향수를 사용하세요.

인공 화학 성분이 함유된 향수는 좋은 향을 오래도록 지니고 있지만, 시중의 많은 향수나 방향제는 합성 화학 물질이 가득 함유되어 있습니다. 분사할 때마다 이러한 화학 물질을 흡입하거나 흡수하는 대신, 자연의 향기를 그대로 품고 있는 에센셜 오일을 향수로 사용해 보세요. 오일들은 끝없이 다양한 아름다운 블렌드 조합을 만들어낼 수 있습니다. 창의력을 발휘하여 나만의 시그니처 향기를 탄생시켜 보세요.

TRY DIY RECIPES.

DIY 레시피에 도전하세요.

개인위생 관리에 있어 독성을 줄이는 가장 좋은 방법은 집에서 직접 DIY 하여 사용하는 것입니다. 에센셜 오일의 특장점을 누릴 수 있을 뿐만 아니라, 수제 제품은 정확히 어떤 성분을 넣었는지 눈으로 확인할 수 있어 안심할 수 있습니다. 도테라 홈페이지 블로그를 방문하여 에센셜 오일을 사용해서 간단하게 만들 수 있는 설탕 스크럽, 페이셜 마스크, 비누, 크림, 구강 린스, 목욕 소금 레시피를 알아보세요.

BE KIND TO YOUR SKIN.

피부에 착한 성분을 발라주세요.

피부의 민감도와 상관없이 많은 사람들은 사용하는 제품을 직접 선택하고 싶어 합니다. 시중의 많은 제품에는 잠재적으로 해롭거나 자극을 줄 수 있는 화학 물질이 함유되어 있습니다. 도테라는 에센셜 오일의 강력한 효능을 담은 순한 클렌저, 보습제, 토너 등 스킨케어 라인을 제공합니다. 개인의 스킨케어 목적에 따라 도테라 HD 클리어, 버라지, 에센셜 스킨케어 ESC 및 도테라 SPA 라인과 같은 스킨케어 제품을 선택하여 사용해 보세요.

GIVE YOUR HAIR A BREAK.

두피와 모발에 휴식을 주세요.

헤어 제품의 자극적인 화학 물질, 염색, 드라이, 펌, 컬링 등 끝없는 손상 요인들 속에서 우리 머리카락은 쉽게 끊어지고 가늘어질 만큼 약해지고는 합니다. 모발 관리 시 에센셜 오일을 사용하여 손상된 머릿결을 강화하고 부드럽게 가꾸어 보세요. 도테라 살롱 에센셜 라인의 모든 제품에는 모발을 깨끗하게 클렌징하고 수분을 공급하며 활력을 주는 성분이 함유되어 있습니다. 정기적으로 사용하는 헤어 케어 제품을 바꾸면 모발과 두피에 에센셜 오일의 자연스러운 향을 남기고, 두피와 모발에 자극을 주지 않으면서 깨끗하고 건강하게 모발 손상을 줄일 수 있습니다.

Beautifully Hydrated

아름답게 차오르는 수분감

어느 화창한 날, 햇빛을 쬐며 신선한 자연 속을 거니는 것만큼 기분 좋은 일은 없습니다. 물론 따뜻한 기후에 좋은 점만 있는 것은 아닙니다. 여름철에 우리는 몸속의 수분을 크게 잃고 피부에 원치 않았던 변화가 일어나고 있다는 사실을 깨닫게 될지도 모릅니다. 겨울철보다 실외 활동을 하는 시간이 길어지고, 낮에 상당 시간 산책을 하고, 공원이나 자연 속에서 즐거운 시간을 보내다 보면 어느 순간 피부가 건조하거나 따갑거나, 거칠어졌다고 느낄 수 있습니다.

더 이상 여름철에 피부가 나빠질 것을 두려워하지 마세요. 수분 밸런스를 잡아 매끄럽고 건강한 피부를 갖기 위한 솔루션을 찾으세요. 피부 보습은 피부 속부터 시작됩니다. 육안으로 봤을 때 부드럽고 광이 나는 피부를 갖기 위해서는 보습에 집중해야 합니다. 이를 위한 가장 쉬운 방법은 더 많은 물을 마시는 것입니다. 네, 맞습니다. 우리는 항상 물을 많이 마셔야 된다는 말을 듣습니다. 말은 쉽지만 실제로 시도해보면 실천하기 어렵다는 걸 느끼지 않으셨나요? 만약 많은 물을 마시는 데 어려움을 겪고 있다면, 작은 것부터 시작해 봅시다.

예를 들어, 탄산음료나 설탕이 함유되어 있는 음료 대신에 물을 마시는 것을 고려해 보는 것입니다. 이런 음료들을 완전히 포기할 수 없다면, 음료를 마시기 전에 항상 한 잔의 물을 먼저 마시는 규칙을 세워보세요. 아무 맛이 없는 물을 마시는 게 버겁게 느껴진다면, 물병이나 컵에 자몽, 레몬, 라임 등의 에센셜 오일을 몇 방울 넣어보세요. 또 다른 쉬운 방법은 빨대를 이용하는 것입니다. 빨대로 물을 마시면 여러분은 물을 더 빨리 마시게 되고, 결국 하루 동안 더 많은 물을 마시게 된다는 것을 깨달을 것입니다. 여러 차례 사용할 수 있는 친환경 빨대를 사용해 환경을 보호하면서 수분을 보충해 보세요.

뜨거운 여름철에 충분한 물을 섭취하면 얼굴빛에 보다 생기가 도는 것을 볼 수 있습니다. 하지만 추가적인 관리가 필요한 분도 있을 수 있습니다. 지금의 피부 관리 루틴으로부터 큰 효과를 보고 있지 못하다면, 다른 방법을 시도해 보세요.

먼저, 더 이상 피부를 자극하지 않는 천연 제품을 사용하는 것이 좋습니다. 샤워 후, 옷을 입기 전에 피부에 좋은 성분들로 배합된 도테라 뷰티풀 하이드레이팅 바디 미스트를 피부에 뿌려 하루를 시작하십시오. 이 바디 미스트는 전반적인 피부 상태를 개선하는데 큰 도움을 줍니다. 또한, 해변에서 하루 종일 시간을 보내거나, 여러분이 좋아하는 등산길을 오르는 날, 입술에 수분을 공급하여 입술을 부드럽게 해주는 도테라 스파 립밤을 챙겨가는 것을 잊지 마세요. 한 가지 더, 여름철에 피부를 보호하기 위해서 챙이 넓은 모자를 쓰거나 자외선

차단제를 미리 바르는 것은 매우 중요합니다. 사소한 일이라고 간과해서는 안됩니다. 피부를 매끄럽고 촉촉하게 유지해 주면서 시중의 자외선 차단제를 대체할 수 있는 천연 자외선 차단제를 찾고 있다면, 다음의 간단한 레시피를 활용해 직접 DIY 해보는 것은 어떨까요?

올여름에는 더 많은 물을 마셔보세요. 물을 많이 마시는 데 도움을 줄 수 있는 몇 가지 팁을 활용하세요!

탄산음료를 마시지 않습니다.

물에 에센셜 오일을 넣음으로써 향을 가미합니다.

재사용될 수 있는 빨대를 이용하십시오.

DIY Natural **Sunscreen**

DIY 천연 자외선 차단제

- 코코넛 오일 1/4컵
- 시어버터 1/4컵
- 당근 씨 오일 1큰술
- 산화아연 2큰술
- 하와이안 샌달우드 에센셜 오일 2~3방울

*산화아연과 당근 씨 오일은 인터넷을 통해 쉽게 구매하실 수 있습니다.

Instructions 만드는 방법:

1. 따뜻한 물이 담겨 있는 그릇에 코코넛 오일과 시어버터를 넣어 녹여줍니다.
2. 당근 씨 오일과 산화 아연을 넣고 섞어줍니다.
3. 하와이안 샌달우드 에센셜 오일 몇 방울을 넣고 저어줍니다.
4. 보관 용기에 넣은 뒤 냉장고에서 30분 동안 냉각시킵니다.

Coming Soon | ō

아름다움을 추구하다 - **도테라 ESC THE 뉴 프리미엄 뷰티**

Pursuing the Beauty

더 순수한 차원의 프리미엄 뷰티를 추구하세요

뜨거운 햇볕이 내리쬐는 여름부터 찬 바람이 부는 겨울에 이르기까지 시시각각 변화하는 외부 환경은 우리의 피부가 안정된 밸런스를 유지하는데 위협이 될 수 있습니다. 균형을 잃은 피부는 거칠고 푸석푸석해지거나 생기를 잃고 각종 트러블을 겪게 됩니다. 온종일 밖에서 외부의 위험 요소에 노출된 우리 피부에게도 편안하고 자연스러운 본연의 상태로 돌아갈 휴식 시간이 필요합니다. 자연에서 온 에센셜 오일이 배합되어 더욱 순수하고 촉촉하게 피부를 가꾸어 주는 도테라 프리미엄 뷰티 라인은 지친 피부를 케어하는 일과의 솔루션이 될 수 있습니다.

Premium Beauty Brightening Deep Foam in Oil
브라이트닝 딥 폼인 오일

프리미엄 뷰티 브라이트닝 딥 폼인 오일은 피부에 자극이 가는 복잡한 클렌징 과정을 원스탭(One-step), 1단계로 줄여주기 위해 도테라가 고안한 올인원 메이크업 리무버 제품입니다. 베이스 메이크업을 지워주는 클렌징 오일, 눈 입술 화장을 자극 없이 지워주는 컬러 리무버와 2차 세안을 위한 클렌징 폼의 기능을 하나로 압축해 놓은 올인원 제품은 유화 단계를 거치지 않고도 간편하게 얼굴 메이크업을 씻어내 줍니다.

브라이트닝 딥 폼인 오일에는 로만 캐모마일, 자스민, 페퍼민트, 라벤더, 티트리 에센셜 오일이 조화롭게 배합되어 클렌징 중에도 피부를 부드럽게 진정시키도록 도와줍니다. 보습에 도움을 주는 감초추출물(다이포타슘글리시리제이트)와 진정을 도와주는 효모 쌀발효여과물은 세안 시는 물론 세안 후에도 촉촉하고 부드러운 피부를 선사합니다.

Premium Beauty Whitening Moisture Mist
화이트닝 모이스처 미스트

수분을 빼앗긴 건조한 피부에 가장 간편하고 빠르게 피부 수분을 충전하는 방법은 페이셜 미스트를 사용하는 것입니다. 페이셜 미스트는 세안 직후 보습제를 바르기 전 피부 결 정돈을 위해 사용할 수 있을 뿐만 아니라, 메이크업 위로도 가볍게 분사하여 흡수시킬 수 있습니다. 도테라의 프리미엄 뷰티 화이트닝 모이스처 미스트는 보습 효과에 미백 기능성을 더한 제품으로, 건강한 피부 본연의 pH 밸런스를 유지해 주는 약산성으로 남녀노소 누구나 사용하실 수 있습니다. 피부를 더욱 촉촉하게 관리해 주는 자작나무 수액과 알로에베라잎이 함유되었으며, 순수한 로즈, 프랑킨센스 에센셜 오일이 조화로운 블렌드로 배합되어 은은하고도 부드러운 아로마를 전달합니다. 욕실 캐비닛에 보관하거나, 자주 들고 다니는 가방 또는 파우치, 사무실, 차량 안에 두고 피부 당김을 느낄 때마다 뿌려주세요.

Premium Beauty Pure Whitening Mask
퓨어 화이트닝 마스크

중요한 약속을 앞두고 있거나, 지친 피부에 특별한 스킨케어를 더하고 싶은 날, 프리미엄 뷰티 퓨어 화이트닝 마스크로 피부를 편안하게 진정시키고 화사하고 가꾸어 보세요. 퓨어 화이트닝 마스크는 코파이바, 자스민, 라벤더 등 진정에 도움을 주는 에센셜 오일을 함유하여 피부를 편안하게 만들어주고, 세라마이드엔피, 병풍추출물, 회화나무열매추출물, 알란토인, 알로에베라잎 성분이 지치고 스트레스 받은 피부를 빠르게 진정시켜 줍니다. 함유된 저분자&고분자 히알루론산 성분이 피부에 촉촉함을 더하고, 비타민 나무 열매 추출물이 밝고 생기 있는 피부 연출을 도와줍니다. 촉촉하고 순한 에센스를 머금은 국내산 천연 순면 시트는 로하스 인증받은 목화를 100% 사용하여 부드럽고 안전하게 피부에 밀착됩니다. 깨끗하게 세안 후, 미스트 또는 토너로 피부 결을 정돈하고, 퓨어 화이트닝 마스크를 붙이고 20-30분 편안한 휴식을 즐기세요.

dōTERRA® ESSENTIAL SKIN CARE

#Pursue Sharing dōTERRA

에센셜 오일을 언제 어디서나 나누는 방법

실내 활동 시간이 길어지면서 우리는 다른 사람들에게 에센셜 오일의 힘을 전할 기회가 줄어들었다고 생각할 수 있습니다. 집 밖을 나가지 않고도, 실내에서 아이들을 돌보고 일상 생활을 하면서도 에센셜 오일을 나누는 방법은 있습니다. 인스타그램과 같은 소셜 네트워크 서비스(SNS) 공간에서 도테라와 함께 하는 일상을 공유해 보세요. 멀리 떨어진 친구와도 일상을 나눌 수 있고, 나아가 새로운 인연을 맺을 기회가 찾아올 지도 모릅니다. 또한 한 장 한 장 차곡차곡 쌓인 일상 속 사진과 이야기는 여러분의 소중한 자산이 될 수 있습니다. 그 날 있었던 일, 느꼈던 감정 등을 글과 같이 형태화하여 기록해 두면 여러분은 여러분의 상황과 기분을 더 객관적으로 바라볼 수 있게 되고, 이는 여러분의 성장과 정서 관리의 밑거름이 됩니다. 또한, 다른 사람이 여러분의 삶과 활동에 자연스럽게 관심을 가질 계기가 될 수 있죠.

TIP **#도테라 #도테라에브리데이 #도테라오일** 등 해시태그와 함께 나눠보세요. 같은 관심사를 가진 새로운 인연을 만날 기회가 찾아올 것입니다!

Man Cave
Aroma Blends
남자의 작업실을 위한 아로마 블렌드

에센셜 오일 몇 방울로 당신의 작업실을 도시 내에서 가장 신선하고 세련된 공간으로 바꿔보세요. 친구 동료들을 초대하여 게임을 즐기기 위해서든, 홀로 느긋한 밤을 즐기기 위해서든 어떤 활동을 위해서라도 괜찮습니다. 여기 한순간에 공간을 새롭게 변신시켜주는 추천 아로마 블렌드를 소개합니다.

Victory!
빅토리!

시더우드 3방울
프랑킨센스 3방울
페퍼민트 1방울

Tough Guy
터프가이

시더우드 3방울
사이프레스 3방울
시베리안 퍼 1방울

Game Day
게임 데이

와일드 오렌지 4방울
이지에어 2방울
아버비테 1방울

Stallion
야생의 힘
베티버 2방울
라임 2방울
사이프레스 2방울
윈터그린 2방울
프랑킨센스 1방울

Gentleman
젠틀맨
시트러스 블리스 4방울
시더우드 2방울
시베리안 퍼 3방울
레몬 1방울
와일드 오렌지 1방울

Pursuing Essential Oil Safety with Cats and Dogs

고양이와 강아지에게 에센셜 오일 안전하게 사용하기

우리는 고양이와 강아지를 좋아합니다. 그들을 가족으로 생각하고, 그들이 항상 건강하기를 바라지요. 우리는 매일 심신의 건강을 위해 천연의 방법인 에센셜 오일을 사용하고 있습니다. 그러니 우리의 털 달린 아기들에게도 자연적인 솔루션을 사용하고 싶은 마음이 드는 것은 당연한 일입니다.
단, 도테라 에센셜 오일은 동물만을 위한 용도로 특별히 만들어진 것이 아니라는 사실을 기억하세요. 동물들에 대한 모든 권장 사항은 적법한 면허를 취득한 수의사 패널의 개인적 경험을 바탕으로 작성되었으며, 클리니컬 테스트가 이루어진 것은 아닙니다. 동물에게 사용하기 전에 담당 수의사와 상담하는 것이 가장 바람직합니다.

Safety
안전성

안전이 무엇보다 중요하므로, 애완동물에게 새로운 오일 혹은 블렌드를 사용할 때에는 서서히 시작하여 그들의 반응을 살피는 것이 좋습니다. 대부분의 애완동물은 사람보다 체구가 작으므로, 국소적 사용 시 오일을 희석해야 한다는 것을 명심하세요. 특정 애완동물을 위한 오일 희석에 대해서 더 궁금하다면, 수의사와 상담하는 것이 좋습니다. 일부 오일은 애완동물에게 긍정적으로 작용하지 않을 수 있습니다. 다음은 도테라 수의사 패널이 고양이와 강아지들에게 사용하지 말 것을 권장하는 에센셜 오일 목록입니다.

Oils to avoid for both cats and dogs
고양이와 강아지 모두에게 사용하지 말아야 할 오일:
+ 티트리
+ 벌치(자작나무)
+ 윈터그린

Oils to avoid for cats
고양이에게 사용하지 말아야 할 오일:
+ 페퍼민트
+ 스피어민트

도테라 수의사 패널은 이 오일들이 블렌드 되어 사용될 때(예시. 도테라 이지에어®, 다이제스트젠®), 코코넛 오일로 희석해서 사용할 때에는 애완동물에게도 비교적 안전하게 사용할 수 있다는 사실을 발견하였습니다.

Using Aroma
아로마 사용시 주의사항

집 안에서 에센셜 오일을 활용할 시, 애완동물들이 닿을 수 없는 곳에 에센셜 오일과 기타 관련 액세서리를 보관하는 것이 좋습니다. 도테라 수의사 패널은 애완동물에게 큰 자극이 되지 않도록 하기 위해 에센셜 오일을 가능한 희석하여 사용할 것을 권장합니다. 이는 피부에 국소 도포할 때뿐만 아니라 아로마를 활용할 때에도 동일합니다. 에센셜 오일의 적절한 사용량은 사용하는 공간의 크기, 애완동물의 체구 및 종에 따라 달라질 수 있습니다. 강한 향은 일부 동물들에게 자극적일 수 있으므로, 아로마를 활용할 때에는 개방된 공간에서 공기가 통하도록 문을 열어두는 것을 권장합니다.

Animal Reactions
동물의 반응

흔치는 않지만 애완동물들이 오일에 좋지 않은 반응을 보이는 경우가 있습니다. 새로운 오일을 사용할 때 다음과 같은 반응을 보이지는 않는지 살펴보세요.
+ 침을 흘린다.
+ 헐떡거린다.
+ 눈을 찡그린다.
+ 호흡 패턴이 이전과 다르다.
+ 무기력해 보인다.
+ 기침을 한다.

애완동물이 위와 같은 증상을 보이기 시작하면, 사용을 그 즉시 멈추고, 창문을 연 후 애완동물을 실외로 데리고 가서 신선한 공기를 마시게 하세요. 만약 애완동물에게 새로운 오일을 국소 도포할 경우, 다음과 같은 반응이 없는지 관찰하세요.
+ 피부가 빨개진다.
+ 간지러워 한다.
+ 해당 공간에서 무언가를 과도하게 핥거나 씹는다.

만약 이러한 증상이 나타난다면, 에센셜 오일을 도포한 부위에 캐리어 오일을 발라 희석하여 주세요. 해당 부위를 물로 닦거나 다른 오일을 바르지 않도록 합니다.

Animal Aversion
동물의 불호 반응

애완동물은 재채기를 하거나, 머리를 다른 방향으로 돌리거나 해당 공간에서 벗어나는 등 불호를 표현할 수도 있습니다. 만약 어떠한 불호 반응도 확인할 수 없다면, 새로운 오일이나 블렌드의 아로마를 맡았을 때 어떤 반응을 보이는지 살펴보세요.

Using Essential Oils with Your Cats and Dogs
고양이와 개와 함께 에센셜 오일 사용하기

애완동물과 함께 일상적으로 에센셜 오일을 사용하거나, 동물들의 불편함을 덜어주기 위해 에센셜 오일을 사용하는 것은 긍정적인 도움을 줄 수 있습니다. 동물은 저마다 각기 다른 특성을 지니고 있으므로, 계속 배워가고 애완동물에게 조금씩 에센셜 오일을 사용해보면서 어떤 오일이 좋은지 찾게 될 것입니다.

Wellness Advocate Partner Projects

웰니스 애드버킷 파트너 프로젝트

도테라 힐링핸즈 재단의 미션은 전 세계 모든 개인, 가족 그리고 지역사회가 건강해지고 보다 나은 삶을 살아갈 수 있도록 추구하는 것입니다. 우리는 전 세계에서 이루어지고 있는 인도주의 사업들을 후원하기 위해 우리의 회원인 웰니스 애드버킷들과 함께하고 있습니다.

MamaBaby Kits (마마베이비 키트)

갱가마야(Gangamaya Gole)은 17세에 결혼하여 더 이상 학업을 이어갈 수 없게 된 소녀입니다. 2년 후 그녀는 임신을 했고, 그녀의 곁에는 아무도 없었습니다. 네팔 남부지역에 살고 있었던 이 어린 소녀에게는 수입을 얻을 수 있는 기술을 배울 기회가 아주 희박했습니다. 날이 갈수록 성장하는 아기로 인해 배가 불러오는 자신의 모습을 보면서 그녀는 자신과 아기를 스스로 부양할 수 있는 방법이 없을 것 같아 두려워했습니다. 출산이 임박하자, 그녀는 신생아를 돌보기 위한 기본 필수품조차 가지고 있지 않다는 것을 알게 되었습니다. 다행히 그녀가 출산하게 된 병원은 최근 도테라 힐링핸즈 재단의 협력 아래 개축된 곳이었기에, 그녀는 새로운 난방 시스템과 최신 시설로 탈바꿈한 분만실에서 안전하고 쾌적하게 아기를 출산할 수 있었습니다.

그렇게 초보 엄마가 된 갱가마야와 잠들어 있던 그녀의 아기는 도테라 힐링핸즈 재단이 기증한 마마베이비 키트를 선물로 받게 되었습니다. 기쁜 마음으로 키트를 열어보자, 그 안에는 그녀가 아기한테 정말로 주고 싶어 했던 옷, 비누와 같은 모든 필수품, 오일과 이것들을 넣고 다닐 수 있고 기저귀 가방으로도 사용할 수 있는 배낭이 들어 있었습니다.

도테라 힐링핸즈 파운데이션으로부터 받은 작은 도움 덕분에, 그녀와 그녀의 아기는 오늘보다 더 나은 내일이 찾아올 것이라는 희망을 안고 새로운 시작을 할 수 있었습니다. 도테라 힐링핸즈 재단은 2019 컨벤션에서 1,200개 이상의 마마베이비 키트를 구성할 수 있도록 도움을 준 웰니스 애드버킷들에게 깊은 감사의 마음을 전했습니다.

dōTERRA healing hands FOUNDATION®

Faith In Deeds

(아동 보호 단체, 페이스 인 디즈)

로리 그로프(Laurie Groff)는 인도에서 고아와 부모로부터 버려진 아이들을 오랜 기간 지원해 왔습니다. 로리는 사촌이 아동 보호 단체 '페이스 인 디즈'의 창립자인 토마스 몰하겐과 결혼하게 되면서 이 단체를 처음 알게 되었습니다. 토마스는 인도의 빈민가에서 자라다 고아원에 보내졌고, 이후 미국 미시간 주에 살던 한 가족으로부터 입양되었습니다. 토마스는 자신의 친가족을 찾고 싶은 마음에 인도에 돌아가 여행을 하였는데, 이 때 인도의 고아들을 지원해 줄 필요가 있음을 인식했습니다. 로리는 '페이스 인 디즈'의 의미 깊은 활동들을 돕고 싶은 마음이 강렬했지만 이런 활동들에는 자금이 필요했습니다. 로리는 자금 없이도 변화를 가져올 수 있는 방법이 없을지 고민했습니다. 로리와 크리스티 펙서 블루 다이아몬드 멤버는 도테라의 인도주의적 비전을 보고 힘을 얻었고, 도테라 힐링핸즈 재단에 연락해 도움을 요청하기로 결정했습니다. 그리고 신속히 도테라 제품과 에센셜 오일을 모으기 위한 자선 행사를 열었습니다. 도테라 힐링핸즈 재단은 그녀의 영향력을 두 배로 증폭시켜 주었습니다. 그녀는 토마스가 설립한 시설에 거주하는 50명 이상의 홈리스 아동들과 이 제품들을 나누기 위해 인도로 향했습니다. 로리는 말합니다. "전 세계의 심각한 문제들에 대해 생각할 때 이 문제들이 너무 크고 압도적이여서 해결하기 어려운 것으로 느껴질 지 모릅니다. 그러나 제가 진행한 프로젝트를 보시면, 작은 단계들을 거쳐 우리의 작은 행동들로도 다른 사람의 삶에 거대한 영향을 미칠 수 있습니다. 우리가 함께 힘을 모은다면, 우리가 할 수 있는 일에 한계란 없습니다."

9,200 명의 웰니스 애드버킷들이 이 프로젝트를 가능케 만들었습니다.

1,200 개의 키트 조립

8,000 여벌의 아기 옷 장식 수작업 진행

네팔, 케냐, 콰테말라, 아이티, 미국 및 멕시코 국경 등 **5** 개국 이상이 이 키트를 제공받습니다.

1,454 시간의 봉사시간

1,200 개의 아기 담요 포장

Pursuing Value 가치를 추구하기 위한 여정

여성가족부 장관상 수상 dōTERRA

RIFM 파트너십 체결 dōTERRA

국가브랜드 오일 부문 대상 dōTERRA

2년 연속 국가브랜드 천연 에센셜 오일 부문 대상

도테라 코리아가 지난 해에 이어 7월, '2020 국가브랜드 대상'에서 천연 에센셜 오일 부문 대상을 수상했습니다. 조선일보가 주최한 국가 브랜드 대상은 산업통상자원부, 과학기술정보통신부가 후원하며, 전 산업군에 걸쳐 글로벌 시장에서 소비자들의 높은 평가를 받아 확고한 브랜드 이미지를 굳힌 우수기업과 기관을 발굴하고 시상하는 브랜드 어워드입니다. 객관적이고 정확한 사전 조사, 서류 심사를 거친 후 산학 전문가로 구성된 심사위원단들이 까다로운 평가를 진행하여 선정 신뢰도를 높였습니다.

RIFM™
RESEARCH INSTITUTE FOR FRAGRANCE MATERIALS

국제 향료 전문 연구 기관 RIFM과 파트너십 체결

도테라는 지난 5월, 아로마 테라피 에센셜 오일 기업으로서는 세계 최초로 국제 향료 전문 연구 기관 RIFM(Research Institute for Fragrance Materials)과 파트너십을 체결했다고 발표했습니다. RIFM은 향수, 화장품 등에 사용되는 각종 방향성 물질의 자료를 수집하고, 실험하여 공식 기관들에 과학적이고 객관적인 정보를 제공하는 가장 권위 있고 종합적인 향기 물질 연구 기관입니다. RIFM의 연구 자료는 국제 향료 협회, IRFA(International Fragrance Association)가 제시하는 표준 지침의 기초 자료로 사용될 만큼 공신력이 높습니다. RIFM의 이사회는 글로벌 아로마 테라피와 에센셜 오일 업계에서 도테라가 리더 기업으로서 큰 공헌을 했다는 점에 주목하여 만장일치로 도테라와의 파트너십에 찬성했다고 밝혔습니다.

이 파트너십은 에센셜 오일에 대한 안정성 평가를 수행하기 위한 우리의 이니셔티브 중 하나입니다. 도테라 최고 메디컬 책임자 러셀 J. 오스구토프 (Russel J. Osguthorpe) 박사는 "앞으로 우리는 RIFM과 함께 에센셜 오일의 과학적 효능과 안정성 이해를 한 차원 더 끌어올리기 위한 다양한 연구 활동을 해나갈 계획입니다."라고 전했습니다. 파트너십을 통해 도테라의 전문 연구원과 과학자들은 RIFM 천연 화합물 연구진으로 초대되어 RIFM의 에센셜 오일 전문 지식 연구를 지원하게 됩니다.

행복더함 사회공헌 캠페인

제 10회 행복더함 사회공헌 캠페인 여성가족부 장관상 수상

행복더함 사회공헌 캠페인은 사회공헌 활동을 모범적으로 실천하고 있는 사회공헌 우수기업을 시상합니다. 한국언론인 협회와 한국경영자총협회가 공동주최하고 한국지속경영평가원이 주관 하며, 기획재정부, 교육부, 산업통상자원부, 보건복지부, 환경부, 고용노동부, 여성가족부가 후원합니다. 올해로 10회째를 맞은 가족사랑 사회공헌 캠페인은 사회적 책임을 성실히 이행하고 사회공헌문화 확산에 기여한 기업과 기관을 선정해 포상해 왔습니다. 도테라는 진정한 나눔을 실천하기 위한 힐링핸즈 프로그램 활동을 인정 받아, 금해 여성가족부 장관상을 수상했습니다.

PURSUE
dōTERRA®
2020 GLOBAL & KOREA
CONNECTION
pursue what's pure
도테라, 순수를 추구하다.
2020. 09. 10 – 09. 13

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 회 390,000원 PV 240

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

스타트 페이셜 버라지 키트

60200346 회 690,000원 PV 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 PV 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 PV 650

인트로키트, 페퍼민트(2), 라벤더(2), 멜라루카(2), 다이제스트젠(2),
딥블루(2), 아로마터치(2), 레몬(2), 오렌지(2), 오레가노, 온가드,
코코넛오일, 프랑킨센스(2), 밸런스(2), 이지에어(2), 스피어민트,
세레니티, 우든박스, 패밀리 디퓨저, 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.

패스트 트랙

에브리오일 키트

60204537 회 1,660,000원 PV 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

다이아몬드 키트

60204536 회 2,200,000원 PV 1,500

페퍼민트, 라벤더, 멜라루카, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 이지에어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 미르, 패스트탠스, 살루벨, 인튠, 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

다이아몬드 플러스 키트

60204535 회 3,000,000원 PV 2,000

인트로키트, 도테라 터치키트(세트 할인가격), 페퍼민트, 라벤더, 진저, 멜라루카, 레몬그라스, 자몽, 제라늄, 일랑일랑, 로즈마리, 아버비테, 베티버, 유칼립투스, 사이프레스, 시더우드, 딥블루, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 코코넛오일(2), 이지에어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 패스트탠스, 살루벨, 인튠, 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 하이드레이팅 세럼, 버라지 모이스처라이저, 인비고레이팅 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 | * 할인 금액은 회원가 기준입니다. | * 개별 구매가 기준입니다.

ESSENTIAL OIL SINGLES 싱글 오일

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

프랑킨센스
Boswellia frereana, carterii and sacra

30071409 | 15ml
회 99,000원 | 76PV

라벤더
Lavandula angustifolia

30111409 | 15ml
회 33,000원 | 27PV

레몬
Citrus limon

30121409 | 15ml
회 15,000원 | 12PV

티트리
Melaleuca alternifolia

60209476 | 15ml
회 30,000원 | 25PV

오렌지
Citrus sinensis

30171409 | 15ml
회 15,000원 | 12PV

오레가노
Origanum vulgare

30181409 | 15ml
회 32,000원 | 26PV

페퍼민트
Mentha piperita

30191409 | 15ml
회 32,000원 | 26PV

진저
Zingiber officinale

31631409 | 15ml
회 59,000원 | 49PV

아버비테
Thuja plicata

49361309 | 5ml
회 32,000원 | 26PV

레몬그라스
Cymbopogon flexuosus

30131409 | 15ml
회 15,000원 | 12PV

자몽
Citrus X paradisi

30101409 | 15ml
회 26,000원 | 21PV

로즈제라늄
Pelargonium graveolens

30091409 | 15ml
회 45,000원 | 37PV

일랑일랑
Cananga odorate

30241409 | 15ml
회 54,000원 | 45PV

로즈마리
Rosmarinus officinalis

30201409 | 15ml
회 23,000원 | 19PV

베티버
Vetiveria zizanioides

30431409 | 15ml
회 60,000원 | 50PV

사이프레스
Cupressus sempervirens

30051309 | 15ml
회 23,000원 | 19PV

시더우드
Juniperus virginiana

49301309 | 15ml
회 19,000원 | 16PV

유칼립투스
Eucalyptus radiata

30061409 | 15ml
회 25,000원 | 21PV

미르
Commiphora myrrha

30161409 | 15ml
회 86,000원 | 60PV

마조람
Origanum majorana

30141409 | 15ml
회 28,000원 | 23PV

멜리사
Melissa officinalis

30851409 | 5ml
회 167,000원 | 120PV

주니퍼 베리
Juniperus communis

49291409 | 5ml
회 28,000원 | 23PV

로만캐모마일
Anthemis nobilis

30801409 | 5ml
회 65,000원 | 54PV

블랙페퍼
Piper nigrum

60202021 | 5ml
회 32,000원 | 26PV

스피어민트
Mentha spicata

60202026 | 15ml
회 41,000원 | 34PV

라임
Citrus aurantifolia

60202177 | 15ml
회 19,000원 | 16PV

클로브
Eugenia caryophyllata

60202028 | 15ml
회 23,000원 | 19PV

하와이안 샌달우드
Santalum paniculatum

60202624 | 5ml
회 102,000원 | 72PV

헬리크리섬
Helichrysum italicum

60204513 | 5ml
회 102,000원 | 72PV

히노키
Chamaecyparis obtuse

60204113 | 5ml
회 36,000원 | 28PV

코파이바
Copaifera reticulata, ocinalis, coriacea, and langsdori

60204619 | 15ml
회 51,000원 | 42PV

시나몬 바크
Cinnamomum zeylanicum

60203991 | 5ml
회 35,000원 | 29PV

윈터그린
Gaultheria fragrantissima

60206145 | 15ml
회 29,000원 | 23PV

시베리안 퍼
Abies sibirica

60206400 | 15ml
회 30,000원 | 24PV

파촐리
Pogostemon cablin

60206460 | 15ml
회 45,000원 | 36PV

클래리세이지
Salvia sclarea

60206376	15ml
회 55,000원	43PV

투메릭
Curcuma longa

60207785	15ml
회 42,000원	33PV

베르가못
Citrus bergamia

60206403	15ml
회 42,000원	33PV

바질
Ocimum basilicum

60206498	15ml
회 30,000원	24PV

그린만다린
Citrus nobilis

60207784	15ml
회 42,000원	33PV

타임
Thymus vulgaris

60206462	15ml
회 43,000원	36PV

ESSENTIAL OIL BLENDS 블렌드 오일

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

다이제스트젠
Digestzen®

31031409	15ml
회 48,000원	40PV

온가드
On Guard®

31101409	15ml
회 49,000원	40PV

젠도크린
Zendocrine®

31461409	15ml
회 35,000원	29PV

스마트앤새시
Smart & Sassy®

31371409	15ml
회 38,000원	31PV

이지에어
Easy Air®

60200212	15ml
회 32,000원	26PV

아로마터치
AromaTouch®

31201309	15ml
회 41,000원	34PV

엘리베이션
Elevation

31041309	15ml
회 62,000원	51PV

위스퍼
Whisper™

31081309	5ml
회 35,000원	29PV

퓨리파이
Purify

31061309	15ml
회 29,000원	24PV

세레니티
Serenity®

31091309	15ml
회 46,000원	38PV

시트러스 블리스
Citrus Bliss®

31021309	15ml
회 26,000원	21PV

밸런스
Balance®

31011309	15ml
회 30,000원	25PV

테라쉴드
TerraShield® 15ml

31701309	15ml
회 15,000원	12PV

딥블루
Deep Blue®

31051309	5ml
회 48,000원	40PV

클리어리파이
Clearify

60205350	15ml
회 42,000원	33PV

치어
Cheer™

31721309	5ml
회 36,000원	30PV

콘솔
Console™

31731309	5ml
회 54,000원	45PV

포기브
Forgive™

31751309	5ml
회 29,000원	24PV

모티베이트
Motivate™

31741309	5ml
회 33,000원	27PV

패션
Passion™

31761309	5ml
회 61,000원	50PV

피스 필
Peacefeel™

31711309	5ml
회 44,000원	36PV

테라쉴드
TerraShield® 30ml

31601309	30ml
회 28,000원	20PV

요가컬렉션
Yoga Collection

60207026	5ml*3ea
회 76,000원	60PV

야로우 폼
Yarrow Pom™

60211024	30ml
회 138,000원	114PV

어댑티브
ADPATIV™

60210190	15ml
회 54,000원	45PV

PRODUCT GUIDE

ESSENTIAL OIL ROLL ON 에센셜 오일 롤온

로즈 터치
Rose Touch

60203993 | 10ml
회 102,000원 | 78PV

네롤리 터치
Neroli Touch

60203995 | 10ml
회 68,000원 | 56PV

자스민 터치
Jasmine Touch

60203994 | 10ml
회 61,000원 | 50PV

호프 터치
Hope Touch

60202709 | 10ml
회 23,000원 | 0PV

딥블루 롤온
Deep Blue® Roll-on

60204493 | 10ml
회 86,000원 | 66PV

살루벨
Salubelle

60201398 | 10ml
회 100,000원 | 78PV

hdclear® 토피컬 블렌드
hdclear® Topical Blend

60201188 | 10ml
회 30,000원 | 25PV

인튠
InTune®

60205952 | 10ml
회 50,000원 | 41PV

패스트탠스
PastTense®

60205929 | 10ml
회 28,000원 | 23PV

클래리캄
ClaryCalm®

60200379 | 10ml
회 36,000원 | 30PV

라벤더 터치
Lavender Touch

60202318 | 10ml
회 22,000원 | 18PV

페퍼민트 터치
Peppermint Touch

60202322 | 10ml
회 21,000원 | 17PV

프랑킨센스 터치
Frankincense Touch

60202321 | 10ml
회 66,000원 | 55PV

멜라루카 터치
Melaleuca Touch

60201588 | 10ml
회 18,000원 | 15PV

다이제스트젠 터치
DigestZen™ Touch

60202319 | 10ml
회 31,000원 | 25PV

이지에어 터치
Easy Air™ Touch

60202323 | 10ml
회 20,000원 | 17PV

온가드 터치
On Guard® Touch

60202320 | 10ml
회 32,000원 | 26PV

오레가노 터치
Oregano Touch

60202317 | 10ml
회 24,000원 | 19PV

딥블루 터치
Deep Blue™ Touch

31811309 | 9ml
회 62,000원 | 51PV

매그놀리아 터치
Magnolia Touch

60207782 | 10ml
회 42,000원 | 33PV

SUPPLEMENT 건강기능 식품

알파 씨알에스 플러스
ALPHA CRS+

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

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

60203973 | 120캡슐
회 106,000원 | 84PV

마이크로플렉스 MVp
MICROPLEX MVp™

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

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

34321409 | 120캡슐
회 60,000원 | 40PV

에센셜 오메가
xEO MEGA®

에센셜 오메가는 불포화 지방산인 오메가 3 지방산이 함유되어 있는 제품입니다.

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

34311409 | 120캡슐
회 80,000원 | 63PV

SUPPLEMENT 건강기능 식품

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), 에센셜 오메가 (1)

일반구매 : 60205388
LRP전용 : 60204799

회 146,000원	85PV

디디알 프라임 소프트젤
DDR Prime® Softgels Cellular Complex

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

60206794	120캡슐
회 84,000원	66PV

딥블루액티브
Deep Blue® Active

딥블루 액티브는 프랑킨센스를 비롯하여 강황, 녹차, 생강, 석류, 포도씨의 폴리페놀 복합체가 함유되어 있습니다.
- 1일 1회, 1회 2캡슐 물과 함께 섭취하십시오.
- 비타민C 건강기능식품

34361409	60캡슐
회 86,000원	71PV

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
회 50,000원	32PV

젠제스트 타블렛
ZenGest™ Tablet

다이스트젠 에센셜 오일 블랜드와 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다.
- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취 할 수 있습니다.
- 씹어먹는 칼슘보충용 건강기능 식품

34381409	100정
회 20,000원	12PV

세레니티 레스트풀 소프트젤
Serenity Restful Softgels

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

60202953	60캡슐
회 28,000원	20PV

에센셜 오일 비들렛 *Essential Oil Beadlet*

입안의 청량감과 신선함을 제공해 줍니다. 쉽고 간편하게 에센셜 오일을 섭취 할 수 있습니다.
- 1일 2회 2캡슐씩 씹어서 섭취 하십시오.
- 비타민E 건강기능식품

페퍼민트맛

31571409

회 18,000원	15PV

온가드맛

31581409

회 23,000원	19PV

트라이즈
TriEase® Softgels Seasonal Blend

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

60207910	60캡슐
회 35,000원	22PV

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
회 37,000원	25PV

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
회 45,000원	35PV

씨피 소프트 캡슐
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
회 58,000원	37PV

WEIGHT MANAGEMENT 체중조절용조제식품

프로테라 쉐이크 *PROTERRA SHAKE*

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

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!

60205238	60캡슐
회 45,000원	30PV

SKIN CARE 스킨케어

ESSENTIAL SKINCARE 에센셜 스킨케어 라인

피부 저자극 테스트 완료
OATC 피부임상전문기관
dōTERRA®

페이셜 클렌저

Facial Cleanser

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

60203377	118ml
	20PV

인비고래이팅 스크럽

Invigorating Scrub

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

60203584	70g
	21PV

포어리듀싱 토너

hdclear® Forming Face Wash

시원하고 청량한 사용감으로 피부결을 깨끗이 정돈 하고 효과적으로 모공을 관리하세요.

60203557	118ml
	25PV

브라이트닝 젤

Brightening Gel

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

60203583	30ml
	41PV

타이트닝 세럼

Tightening Serum

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

60203613	30ml
	60PV

에센셜 아이크림

Essential Eye Cream

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

60203616	15ml
	54PV

에센셜 모이스처라이저

Essential Moisturizer

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

60203615	50ml
	41PV

하이드레이팅 크림

Hydrating Cream

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

60203585	48g
	43PV

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

VERAGE™ SKIN CARE 버라지 스킨

버라지 클렌저

VERAGE™ Cleanser

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

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

37381309 | 60ml | 30PV

버라지 토너

VERAGE™ Toner

도테라의 CPTG® 에센셜 오일과 순수한 식물 추출물들이 함유되어 언제 어디서든 촉촉한 피부로 만들어 줍니다. 보습에 최적화된 버라지 토너가 피부 표면은 물론 피부 속 목마름까지 해결해드립니다.

- 일랑일랑, 팔마로사, 사이프레스, 코리앤더 CPTG® 에센셜 오일 함유
- 피부에 보습감을 더해주는 식물 추출물 함유

37391309 | 50ml | 26PV

버라지 살루벨 하이드래이팅 세럼

VERAGE™ Salubelle Hydrating Serum

버라지 살루벨 하이드래팅 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
- 피부의 유수분 밸런스 유지

37401309 | 15ml | 78PV

버라지 모이스처라이저

VERAGE™ Moisturizer

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

- 다양한 보습, 영양 성분 들이 피부 표면에 나타난 다양한 고민들을 해결

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

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

hdclear® 에이치디 클리어 라인

hdclear® 포밍 페이스 워시

hdclear® Forming Face Wash

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

60202500 | 50ml | 26PV

hdclear® 토피컬 블렌드

hdclear® Topical Blend

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

60201188 | 10ml | 25PV

hdclear® 페이셜 로션

hdclear® Lotion

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

60202491 | 50ml | 40PV

hdclear® 간편 3단계 킷

hdclear® Simple 3 Step Kit

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

60202851
48PV

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

BODY & HAIR CARE 바디 & 헤어케어

리프레싱 바디 워시
Refreshing Body Wash

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

60200291 | 250ml | 12PV

리플레니싱 바디 버터
Replenishing Body Butter

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

60200953 | 198g | 18PV

엑스폴리에이팅 바디 스크럽
Exfoliating Body Scrub

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

60200816 | 226g | 18PV

핸드 앤 바디로션
Hand & Body Lotion

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

60200550 | 200ml | 16PV

시트러스 블리스® 핸드로션
Citrus Bliss Hand Lotion

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

60200311 | 75ml | 6PV

로즈 핸드 로션 힐링핸즈
Hand Lotion with Bulgarian Rose CPTG® Essential Oil

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

60200528 | 100ml

머드 마스크
Mud Mask

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

37491309 | 113.4g | 14PV

모이스처라이징 배쓰바
Moisturizing Bath Bar

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

60201934 | 113g | 6PV

60202957 | 113g x 3EA | 12PV

뷰티풀 바디 미스트
Hydrating Body Mist

아름다운 향의 뷰티풀 블렌드 오일과 해바라기, 아보카도, 시계꽃 추출물이 배합되어 피부를 촉촉하고 부드럽게 가꾸어줍니다.

60207889 | 125ml | 27PV

프로텍팅 샴푸
Salon Essentials® Protecting Shampoo

피부과 테스트 완료

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

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

36221309 | 250ml | 23PV

헬씨 홀드 글래이즈
Salon Essentials® Healthy Hold Glaze

살롱 에센셜 헬시 홀드 글래이즈와 함께 윤기있는 스타일링하세요.

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

36271309 | 120ml | 18PV

스무딩 컨디셔너
Salon Essentials® Smoothing Conditioner

식물추출물과 에센셜 오일을 함유하여 모발에 영양을 공급하고, 부드럽고 탄탄한 모발로 가꾸어 줍니다.

36231309 | 250ml | 22PV

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

베이비 헤어&바디 워시 *Baby Hair & Body Wash*

순하고 착한 성분의 티어프리 올인원 헤어&바디워시입니다. 라벤더, 로만 캐모마일, 바닐라 추출물, 무야오 시어버터가 부드러운 아기 향과 촉촉함을 선사합니다.

60208229 | 295ml | 12PV

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

ON GUARD® PRODUCTS 온가드

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

대장균과 황색포도상구균
99.9% 박멸
강력한 항균력 입증!

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

온가드 핸드미스트 3팩

On Guard® Mist

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

60207212	27ml x 3
회 25,000원	13PV

온가드 다목적 세정제

On Guard® Cleaner Concentrate

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

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

38141309	355ml
회 19,000원	11PV

온가드 포밍 핸드워시

On Guard® Forming Hand Wash

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

- 별도의 희석 없이 거품용기에 바로 덜어 사용
- 보습 성분 추가

38011309	473ml
회 25,000원	21PV

포밍 핸드워시 패키지

Forming Hand Wash Package

38021309	473mlx2EA
회 46,000원	36PV

포밍 핸드워시 & 디스펜서

Forming Hand Wash & Dispenser

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

온가드 세탁세제

On Guard® Laundry Detergent

온가드 세탁세제는 6배에 달하는 고농축 제품으로 경제적인 제품입니다.

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

60202827	947ml
회 38,000원	23PV

온가드 목캔디

On Guard® Throat Drops

목 안을 개운하고 상쾌하게!
온가드 목캔디가 매일매일 상쾌함을 약속합니다.

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

34051409	120g
회 17,000원	12PV

온가드 프로텍트 프리미엄 내추럴 치약

On Guard® Protect Premium Natural Toothpaste

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

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

60201946	125g
회 6,200원	3PV

프로텍트 프리미엄 내추럴 치약 & 칫솔 선물세트

On Guard® Protect Premium Natural Toothpaste & Toothbrushes Gift set

20471409	
회 27,000원	11PV

온가드 프로텍트 키트

OnGuard® Protect Kit

60210053	
회 78,000원	53PV

온가드 종합키트

On Guard® Comprehensive kit

20201309	
회 120,000원	55PV

DEEP BLUE® PRODUCTS 딥블루

딥블루 럽

Deep Blue® Rub

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

- 향 : 시원하고 상쾌한 향

38901309	120ml
회 46,000원	36PV

v1 US-EN 60213342

©2020 dōTERRA. All Rights Reserved.
서울시 서초구 강남대로 8층 | 고객상담실 1600-5105