

dōTERRA®

LIVING

리빙매거진

VOL.7. WINTER & SPRING 2018



주재현 & 서훈
리더'S 인터뷰

PAGE 14, 15 *Leader's Interview*

환절기에 필요한
도테라 제품

PAGE 24 *The changes of Winter*

건강기능식품 섭취의 중요성

PAGE 28 *Why Supplement?*

새해 목표 달성하기

PAGE 10 *Reaching Goals with Essential oils*

dōTERRA Onguard Natural Premium Toothpaste
 도테라 **온가드** 내추럴 프리미엄 치약

Clean. Fresh. **Natural.**



無

- ✓ 파라벤
- ✓ 트리클로산
- ✓ SLS (소듐 라우릴 설페이트)
- ✓ 에탄올
- ✓ 동물유래원료
- ✓ 인공향
- ✓ 인공색소
- ✓ 인공감미료
- ✓ 계면활성제
- ✓ CMIT/MIT 성분
- ✓ 불소성분



오렌지



클로브



시나몬



유칼립투스



로즈마리

dōTERRA®

www.doterra.co.kr



- 통 권 7호
- 발행일 2017년 12월
- 발행처 도테라코리아(유) 서울시 서초구 강남대로 369 8층
- 문의처 1600-5105
- 디자인 BNPAD

편집자 주 도테라코리아(유)

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



17



20



30

IN THIS ISSUE

4	닥터 힐의 Q&A
5	신제품 하와이안샌달우드, 클로브
6	2017 도테라 글로벌 컨벤션
8	2017 도테라 코리아 리뷰
10	새해 목표 달성하기
12	에센셜 오일로 즐기는 홈메이드 쿠키
13	아이디어 노트북
14	리더'S 인터뷰 - 주재현 다이아몬드 IPC
15	리더'S 인터뷰 - 서 훈 블루 다이아몬드 IPC
16	2018 도테라 코리아 인센티브 트립
17	2018 도테라 코리아 패밀리 리트릿
18	Dr.Lee의 건강 TalkTalk
20	힐링한즈
22	아이들을 위한 도테라 과학실험교실
24	환절기에 필요한 도테라 제품
26	남자들을 위한 차량 케어 DIY
28	건강기능식품 섭취의 중요성
30	에센셜 오일과 향수 DIY
32	초콜릿을 활용한 레시피
33	에센셜 레시피
34	도테라 에센셜 오일 연구
36	아이디어 노트북
37	점 잇기 게임
38	도테라 온라인 회원가입 & 주문
39	로열티 리워드 패스트 트랙 프로그램
40	NEW IPC 킷
41	제품안내
52	2018 도테라 코리아 컨벤션

ask Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL
창립이사, 최고 의료 고문,
과학자문위원회 위원장

Q:

캐리오필렌 함유가 높은 에센셜 오일이나 블랙페퍼가 코파이바랑 어떻게 다른가요?

A:

코파이바는 세르퀴테르펜 캐리오필렌을 다량 함유하고 있으며, 이는 블랙페퍼, 멜리사 외에 다른 에센셜 오일에서도 찾을 수 있는 성분입니다. 그러나 코파이바가 특별한 오일인 이유는 아주 다양합니다. 블랙페퍼처럼 항산화와 청결에도 좋지만, 코파이바의 효과로 밝혀진 것 중에 최고는 **피부결 개선 효과**입니다. 피부 건강을 도와줄 뿐만 아니라, 피부 잡티에도 좋습니다. 코파이바를 아주 조금만 사용해도 효과를 느낄 수 있습니다. 여러분 피부를 위해 한 두 방울만 써보세요. 피부가 촉촉해지고 건강해질 겁니다. 특유의 나무 향기도 편안하게 즐길 수 있습니다.

PB ASSIST®는 어떻게 장 건강에 도움이 되나요?

피비 어시스트는 프로바이오틱스가 함유되어 장에 유익한 균을 공급하여 장 건강에 도움을 주는 건강기능식품입니다. 락토바실러스 4종, 비피더스 2종, 락토코커스 1종 등 **도테라만의 스페셜 블렌드 7종 복합 유산균이 특별하게 배합되고 특허 받은 4중코팅 기술력이 적용**되어 위산과 담즙산으로부터 유익균을 보호하여 장까지 잘 도달시켜 줍니다. 특히 치커리 이눌린과 프락토올리고당와 같은 유산균의 먹이가 되는 ‘프리바이오틱스’도 함유되어 있어 장내 유익균 증식에 더욱 좋지요. 천연 스트로베리 멜론 향의 분말 타입으로 되어 있으며 하루에 한 포만 드셔도 50억 마리 이상의 살아있는 유산균을 공급해 줄 수 있습니다. 어린이부터 어르신까지 온 가족이 모두 맛있게 먹을 수 있는 장 건강 필수 제품입니다.

하와이안 샌달우드를 매일 쓰면 어떤 점이 좋나요?

하와이에서 자생하는 천연 샌달우드만을 100% 함유한 도테라의 하와이안 샌달우드 에센셜 오일은 피부를 부드럽게 가꾸고, 기분을 향상시켜 줍니다. 이 오일은 피부를 진정 시켜주는 작용이 뛰어나 피부 고민을 줄이는 동시에 피부를 맑게 가꾸어 줄 수 있어요. 스킨케어할 때 좋아하는 에센스나 나이트 크림에 1~2방울 추가해서 사용해 보세요. 놀라운 보습력을 느낄 수 있을 겁니다. 젖은 모발에 1~2방울을 발라 주면 즉각적인 보습에 도움을 주어 모발을 부드럽게 가꾸어 주기도 하지요. 요즘 같은 쌀쌀한 날씨에 피부 보습을 위해서 날마다 사용하기에 아주 좋은 제품이라 할 수 있습니다.

건강한 관리를 위한 제품 TIP!

피비 어시스트

60203506	30포
▲67,000원	32PV

하와이안 샌달우드

60202624	5ml
▲126,000원	74PV



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

Hawaiian Sandalwood

하와이안샌달우드

- 식물부분: 나무껍질
- 추출방법: 증기 증류법
- 향: 달콤한 꿀향, 풍부한 나무 향

사용방법

- Ⓐ 방향(디퓨징): 에센셜 오일 1~2 방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이 쉽니다. 디퓨저를 이용해 에센셜 오일을 분사하시면 더욱 좋습니다.
 - Ⓣ 도포: 1~2 방울 정도를 사용할 부위에 떨어뜨린 후 발라줍니다. 피부 자극을 최소화하기 위해서는 캐리어 오일인 도테라 코코넛 오일과 함께 희석하여 사용하셔도 좋습니다.
- 피부를 건강하고 매끄럽게 가꾸어 줍니다.
 - 피부 고민 개선에 도움을 줍니다.
 - 꿀향이 기분을 향상시켜 주며, 나무향으로 마음을 편안하게 해줍니다.



- 식물부분: 꽃 봉오리
- 추출방법: 증기 증류법
- 향: 특소한 매운 향, 따뜻한 향, 가죽과 나무 향

클로브 Clove

사용방법

- Ⓐ 방향(디퓨징): 에센셜 오일 1~2 방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이 쉽니다. 도테라 디퓨저를 사용하면 편리하고 지속적으로 향을 즐기실 수 있습니다.
 - Ⓣ 섭취: 에센셜 오일 1~2 방울을 따뜻한 물이나 생수 또는 주스에 타서 마시거나 요리에 첨가하면 좋습니다.
- 강력한 항산화 특성을 지니고 있습니다.
 - 유제놀이 함유되어 온기를 부여하고 에너지와 활력을 복돋아 줍니다.
 - 치아와 잇몸을 깨끗하게 관리하는데 도움을 줍니다.
 - 전반적인 건강 증진에 도움을 드립니다.





글로벌 컨벤션 이벤트 현장



컨벤션 입장 대기열



특별 요가 클래스

you.

dōTERRA GLOBAL CONVENTION | 2017

2017 도테라글로벌 컨벤션 *you* 우리는 자랑스러운 도테라입니다!

세계적인 에센셜&뉴트리션 전문 기업 도테라가 9월 6일부터 9일까지 4일동안 2017 글로벌 컨벤션을 개최했다. 'you'라는 테마로 전세계 68개국 4만여명(온라인 1만명 포함)이 넘는 역대 최대 참가 인원을 기록하며, 미국 유타주 솔트 팰레스 컨벤션 센터에서 성황리에 진행된 이번 컨벤션은 미국 유타의 단일 기업 컨벤션 행사로는 최다 인원이 참가한 것으로 도테라의 놀라운 성장세를 다시 한 번 실감할 수 있었다. 특히, 도테라 비영리단체인 힐링핸즈 재단과 the Days for Girls 재단이 함께 기획한 '최단 시간 여성 위생 키트 조립' 이벤트는 도테라 전직원과 사업자들이 함께 참여하여 기네스 세계 기록을 세우는 등 뜻깊은 사회 공헌 프로그램이 다양하게 진행되어 진정한 나눔을 실천하는 도테라의 기업 철학을 확인할 수 있었다.



글로벌 컨벤션 한국참가자

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



4 데이비드 스티어링 (도테라 인터내셔널 회장)



5 데이비드 K. 힐 박사 (과학자문위원회 위원장)



6 레커그니션 한국 대표단

2017 도테라 글로벌 컨벤션 “you”

이번 도테라의 글로벌 컨벤션 주제는 ‘당신’이라는 뜻을 가진 ‘you’이다. 데이비드 스티어링 회장은 컨벤션 주제를 ‘you’로 선택한 것에 대해 “전 세계의 다양한 문화권의 사람들이 자기 중심적으로 변해가면서 ‘우리’ 보다는 ‘나’를 걱정하고 있다. 그래서 세상이 ‘나만 생각하는 것으로 병치레를 하고 있다면, 그에 대한 치료는 ‘you’일 것이다. 또 ‘you’는 제가 도테라 가족들을 존경하는 의미를 담고있다. 저를 비롯한 도테라는 세상이나 나를 위해 무엇을 해줄 것인가를 묻지 않고, ‘우리가 세상을 위해 무엇을 할 수 있는가를 생각한다’며 도테라가 사업자들을 위해, 그리고 더 나아가 이 세상을 위해 어떠한 마음가짐으로 임하는지를 보여주는 것이라고 강조했다. 사업 성과에 대해서는 도테라 글로벌은 신규회원 가입이 매년 평균 98%의 지속적인 성장율을 보이고 있으며, 2017년 한 해에만 세계적으로 약 100만명의 신규 가입이 확실히 된다고 발표했다. 특히 대표적인 글로벌 기업들의 매출 성장세와 비교하여 도테라의 높은 성장율에 대해 강조하였다. 그 중 던킨도너츠의 2017 매출은 8.3억달러인 반면 도테라는 그보다 높은 10억 달러(약 1조 923억원)를 돌파하였고, 2017년이 마감될 때에는 훨씬 더 많은 매출이 발생할 것으로 예상된다며 기대감을 높였다. 이와 더불어 도테라의 각 나라별 높은 매출 성장세, 신규 런칭 국가, 힐링핸즈 활동, 코임팩트 소싱, 도테라만의 자부심 등을 설명하며 사업자들에게 기대와 환희를 안겨주었다.

신제품

컨벤션의 하이라이트는 데이비드 힐 박사와 에밀리 라이트 창립 이사가 진행한 새로 출시되는 에센셜 오일을 비롯한 11가지의 신제품 소개 시간이었다. 먼저 싱글 에센셜 오일은 모로코 탠지라고도 불리며 모로코 북부지방에서 자생하는 지중해 식물에서 추출한 블루 탠지 오일, 브라질 원주민들이 16세기부터 건강 관리를 위해 사용한 코파아바 나무의 송진으로부터 추출된 코바이바 오일, 러시아와 캐나다 토종의 침엽수인 시베리안 전나무의 솔잎과 잔가지로 만든 시베리안 퍼오일이 소개되었다. 또한, 심신의 안정감과 차분함을 가져다 주는 도테라 앵커, 도테라 얼라인, 도테라 어라이즈 등 3개의 블렌딩 오일로 이루어진 요가 컬렉션 키트가 소개 되었고, 세상에서 가장 귀한 에센셜 오일 중 하나인 로즈 에센셜 오일과 코코넛 오일을 조화롭게 블렌딩한 도테라 로즈 터치, 비터 오렌지 나무의 잎과 잔가지로 추출된 페티그레인 오일과 꽃에서 추출된 네롤리 오일을 블렌딩한 도테라 네롤리 터치, 꽃의 왕이라 알려진 자스민 오일과 코코넛 오일을 블렌딩한 도테라 자스민 터치 등 3개의 새로운 터치 제품이 연달아 소개되며 컨벤션의 분위기를 고조시켰다. 그 외에도, 온가드 에센셜 오일의 유용성과 편리성을 고려한 도테라 온가드 새니타이징

미스트, 단풍나무 목재로 만든 베이스와 여러 조형 기능을 특징으로 한 도테라 루모 디퓨저 까지 도테라만의 기술력이 집약된 새로운 제품들을 직접 확인한 컨벤션 참가자들은 환호로 답했다. 사업자들의 제품에 대한 기대와 만족도를 그대로 반영하듯 신제품들은 하루만에 전량 매진되며 앞으로의 인기를 예상케 했다.

기네스 세계 기록과 함께한 힐링 핸드즈

힐링핸즈 재단(Healing Hands Foundation)과 더데이즈포걸스(the Days for Girls Foundation)는 2017년 백만명의 전세계 여성과 소녀들에게 다각적인 도움을 주는 목표 아래 글로벌 캠페인을 진행하고 있다. 특히 이번 컨벤션에서는 캠페인을 더욱 알리기 위해 기네스 세계 기록관을 초청하여 301명의 참가자들이 키트 조립 기록에 도전하였다. 그 결과 36분 41초만에 5,110개의 여성위생키트 조립을 완성하여 도테라의 이름으로 기네스 세계 신기록을 수립했다. 현재 기네스 세계 기록 사이트(www.guinnessworldrecords.com)에서 도테라를 영어로 검색하면 관련 내용을 확인할 수 있다. 현재 이 위생 키트는 컨벤션 기간 동안 제작된 5,110개를 포함한 총 802,527개가 100개 이상의 국가에 기부되어 사용되었다. 이 외에도 네팔에 3개 학교 설립, 전쟁 피해자 헬스 클리닉, 재난 구호와 재건축 활동 지원 사업, 소말리아 학교 및 병원 설립 자금 지원 사업, 코임팩트 소싱을 통한 아이티에 263,000달러 기부, 588 개의 집과 시설 구축, 3개의 상수도 시설, 초등학교, 증류 건조 시설 구축 등 도테라 힐링핸즈가 진성성 있는 나눔의 문화를 어떻게 실현하고 있는지를 보여주었다. 그리고 2016년 파트너십을 체결한 O.U.R (Operation Underground Railroad) 단체와 활동을 통해 아이티 요양 시설 구축, 멕시코 수송 차량 지원, 아프리카 요양 시설 리모델링 및 직업교육센터 건설, 태국 아동 성범죄 예방을 위한 디지털 포렌식 센터 구축 사업까지 소개하며 다양한 분야에서 전세계로 진정어린 도움의 손길을 펼치고 있음을 보여주었다.

또 한 번의 성장을 위하여

미국 시장 전문 조사 기관인 ‘Verify Markets’의 리서치에 의하면, 현재 에센셜오일과 아로마테라피 시장은 직접 판매 업계가 지배하고 있다고 해도 과언이 아니다. 이 기관은 2015년 글로벌 오일 시장의 가치는 75억 달러에 달하며, 이 분야의 급격한 성장은 도테라에 의해 이루어졌다는 분석 보고서를 2016년 2월 3일 발표했다. 도테라는 이에 만족하지 않고 검증된 의학 및 과학 모델을 찾고, 전문기관과 연구 파트너십을 구축하면서 주류 시장으로의 사업 확장을 통해 더 큰 도약을 준비하고 있다. 2018년에 더욱 성장할 도테라의 주인공은 바로 ‘당신(you)’이다.

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

2017 dōTERRA KOREA REVIEW

1 JANUARY

- 장재훈 대표이사 취임

2 FEBRUARY

- 이지애어 목캔디 출시
- 멜리사 출시
- 데이비드 스티어링 회장, <동아일보> <포브스> 인터뷰
 - 화학물질에 대한 반감과 천연 제품 트렌드
 - 도테라의 천연 제품에 대한 설명
 - 에센셜 오일의 세계 시장 성장 가능성
 - 코임팩트 소싱 및 힐링핸즈 재단 활동
- EOE 세미나 런칭 (주2회)

4 APRIL

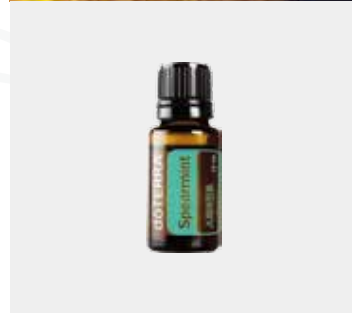
- 코리아 컨벤션 개최
 - 데이비드 스티어링 회장의 도테라 비전
 - 로버트 J. 영 이사 CPTG® 및 신제품
 - 더블 다이아몬드 에릭 라슨 스피치
 - 공병호 박사의 동기부여 특강
 - 딥블루 액티브, 도테라 SPA, 로만캐모마일 에센셜 오일 출시
 - 레커그니션 및 갈라쇼
- “닥터스 세미나” 개최
 - 현대인의 질병과 에센셜 오일 활용법
 - 건강기능식품 섭취의 중요성

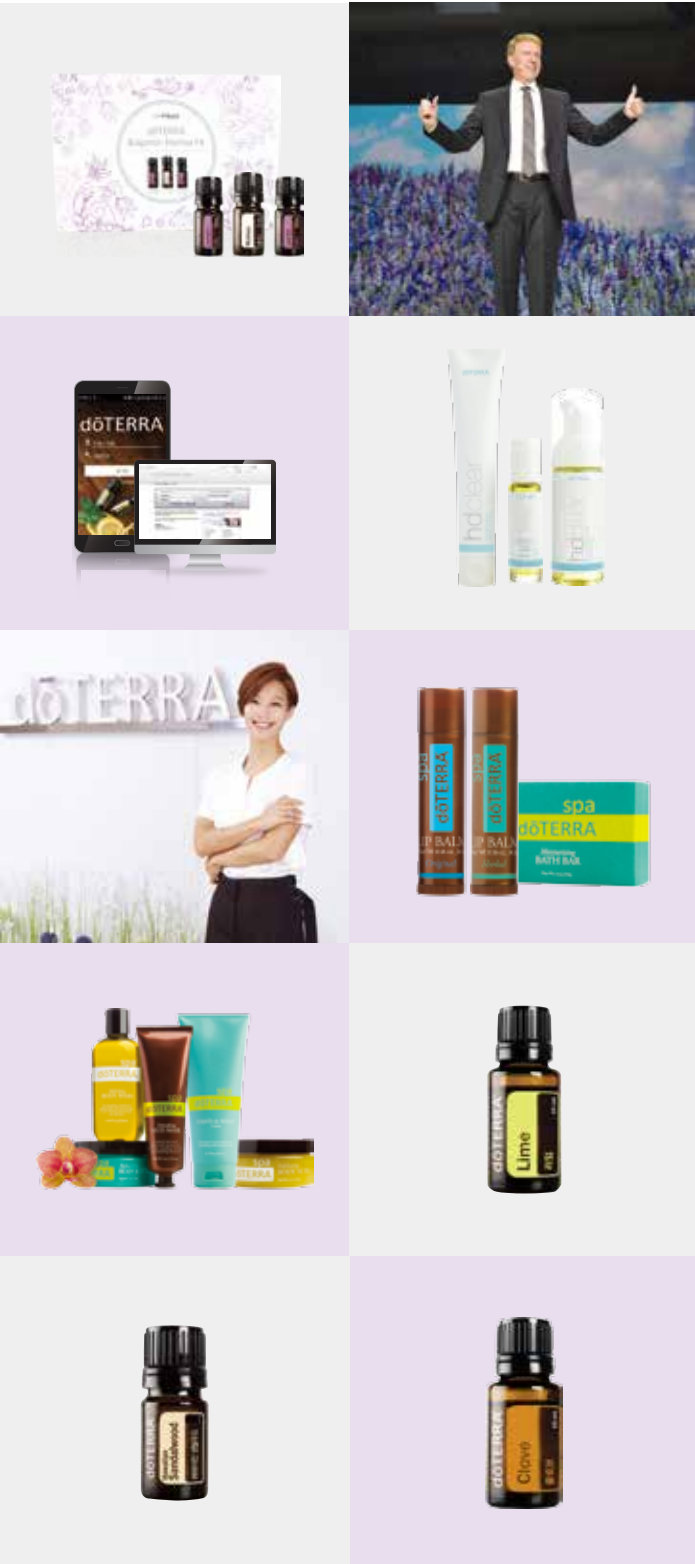
5 MAY

- 2017 Smart&Sassy라이프스타일체인지 썸머 콘테스트
- 다이아몬드 클럽 16주 프로그램

6 JUNE

- 홈페이지 리뉴얼 오픈 (www.doterra.co.kr)
- 매일경제, 조선일보 “에센셜오일 돌풍” 보도
- hd clear 간편 3단계 키트 출시
- 스피어민트 에센셜 오일 출시
- 웨어링 캠페인 프로그램 런칭
 - 지역 사회 커뮤니티 현장 나눔 활동
 - 오일 및 기타 제품 지원
- The 팀 도테라 런칭
 - 연예인 정애연, 김혜나





7 JULY

· 블랙페퍼 에센셜 오일 출시

8 AUGUST

- 제6회 엘리트 트레이닝 개최
- 최고 리더, 테레사 하딩 부부 'EOE클래스의 중요성' 스피치
- 대한민국 대표강사 김미경 특강 '꿈, 자기자신을 사랑하라'
- 배지캡스 출시
- 라임 에센셜 오일 출시
- 도테라 '한가위' 특별 선물 세트

9 SEPTEMBER

- 도테라 글로벌 컨벤션 개최
- 65개국에서 4만명(온라인포함) 참가
- 유타주 단일 회사 최다 참가 신기록
- 도테라의 비전, 제품 설명 등 데이비드 스텔링 회장 및 임원진 스피치
- '최단시간 여성위생키트 조립' 세계 신기록 수립, 기네스 등재
- 클로브 에센셜 오일 출시

10 OCTOBER

- 특허받은 4중코팅, 프리미엄 7종 복합 프로바이오틱스 '피비 어시스트' 출시
- 최초 예약 주문 및 선주문 신기록 달성
- 매일경제, 조선 비즈 등 10개 언론매체 '피비어시스트' 기사 보도
- 하와이안 샌달우드 에센셜 오일 출시
- 2018 다이어리, 탁상용 캘린더 출시

11 NOVEMBER

- 2017 Smart&Sassy 라이프스타일체인지 윈터 콘테스트
- 제1회 에센셜 오일 전문가 과정 개최

12 DECEMBER

- 제7회 엘리트 트레이닝 개최
- 온라인 회원 가입 및 주문 시스템 업그레이드
- NEW IPC 키 출시

2018 Good to Great

새해 목표 달성하기!

새해를 맞아 새로운 목표에 도전해 보실 예정이신가요?
여기, 도움이 되는 오일을 추천드립니다.

목표 달성에 도움을 주는 에센셜 오일들



밸런스 몸과 마음의 균형감과 평온함을 제공합니다.



포기브 안좋은 감정을 잊고, 스트레스로부터 벗어나도록 도와줍니다.



패션 기운을 북돋아주고, 열정적인 느낌을 갖는데 도움을 줍니다.



모티베이트 무언가를 새로 시작할 때 자신감과 용기를 더욱 불러 일으키도록 도와줍니다.



세레니티 일상 생활의 스트레스들을 완화하는데 도움을 줍니다.



인트ून 집중력에 도움을 줍니다.



피스 걱정이나 불안한 감정이 들 때, 마음의 안정을 갖도록 도와줍니다.



치어 행복과 긍정적인 마음을 더욱 잘 느낄 수 있도록 도와줍니다.

목표를 현명하게
세우세요!

1. 구체적으로
2. 세부적인 실행 계획을
3. 실천 가능하게
4. 현실적으로
5. 기한을 정해서

2018년 목표 달성



여행을 더 다니세요! 올해에는 최소한 하나의 새로운 여행지를 여행하겠다고 계획을 세우세요. 새로운 것을 사거나 새로운 곳을 여행하는 것 중 하나를 선택해야 한다면, 반드시 여행을 선택하세요. 여행은 마음을 넓혀주고 우리가 살고 있는 세상을 이해하게 만듭니다. 무엇보다도, 여행을 하는 동안 우리는 잊지 못할 기억들과 경험을 만들어내니까요. “우리가 직접 경험한 기억들은 그 어떤 물질적인 것보다도 비교할 수 없습니다.” - 토마스 박스(Dr. Thomas Gilovich)



스트레스를 줄이세요! 스트레스가 관리되지 않으면, 당신의 건강 상태나 행복감, 더 나아가 인간관계까지 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. 매일 마음을 편안하게 하고 몸과 마음을 리셋하는 것이 중요합니다. 공원을 걷거나, 독서, 업무, 명상, 온수 샤워, 깊은 숨을 여러 번 쉬거나 에센셜 오일을 디퓨징 하는 것 등 일상 생활에서 느끼는 스트레스를 줄일 수 있는 여러 활동을 통해 스트레스를 반드시 줄여야 합니다.



집 밖으로 나가세요! 운동은 단순히 체중을 감량하기 위함이 아니라, 더욱 건강한 삶을 살도록 몸을 바꾸어 가는 것입니다. 규칙적인 운동은 당신의 기분과 수면 활동에 좋은 영향을 끼칠 뿐 아니라 면역력을 강화하고 혈압과 콜레스테롤 수치를 낮추는 등 당신의 삶의 질을 향상 시킵니다. 계단을 오르내리는 것부터 산책하기, 조깅하기, 겨울 스포츠나 피트니스 센터를 등록하는 등 꼭 당신이 집 밖에서 즐길 수 있는 것을 찾아서 하십시오.



새로운 것에 도전해보세요! 새로운 일을 시도하고 한 번도 생각하지 못했던 것들에 도전하세요! 당신이 편안하다고 느끼는 것들에서 벗어날 때 사람은 새로운 성장을 할 수 있습니다. “두려운 것을 매일 하라!” - 미국의 영부인 엘리너 루즈벨트(Eleanor Roosevelt)



SNS 사용을 줄이세요! “이번주에 수많은 공항을 다니며 우리가 사는 곳이 좀비 사회가 되어가고 있다는 것을 느꼈습니다. 공항에 잠시 대기하는 동안, 제 주변 사람들을 둘러보게 되었는데 모든 사람들이 다 스마트폰만 바라 보고 있는 것을 보았습니다. 그들은 전자 기기로 보이는 세상이 원하는 대로 생각하고 믿게 되고 있다고 생각합니다. 왜 우리가 여행을 하고 있고 우리는 어떤 사람이 되어가고 있는지, 스스로에 대한 생각은 전혀 하지 못하고 있죠. 계속 이렇게 소셜미디어들에 현혹되어 그들이 원하는 대로 생각하고 살게 된다면 이것은 정말 끔찍한 일이 아닐까요? 그래서 저는 오늘부터 내 마음속에 무엇이 있는지를 느낄 것이고, 어떤 사람이 될지를 끊임없이 고민하려고 합니다. 그 시작은 스마트폰을 제 몸에서 멀리 두는 것 입니다. 우리의 마음이 진정 원하는 것을 느낄 수 있는 순간을 찰나의 시간이겠지만 저는 느껴보려고 합니다. 저와 함께 하시겠어요? - 에밀리 라이트 도테라 창립 이사(Emily Wright)



봉사활동을 하세요! 다른 사람에게 긍정적인 영향을 주는 것은 곧 당신의 분위기와 태도를 함께 변화시킵니다. 봉사는 우리의 삶에서 누리고 있는 평범한 것들에 대해 감사함을 줍니다. 또한, 다른 사람들에 대한 이해와 사랑을 줄 수 있도록 도와줍니다. 봉사하는 것을 목표로 세우고, 매일 나보다 어려운 사람들을 위해 작은 것들부터 도울 수 있는 것들을 찾아 해보세요!

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

Homemade Cookies

에센셜 오일로 즐기는 홈메이드 쿠키
-with essential oils

레드벨벳 초콜릿 칩

Red Velvet White
Chocolate Chip

재료

- 버터 ½컵
- 흰설탕 ¾컵
- 계란 1개
- 바닐라 파우더 1과 ½ 티스푼
- 식초 1 티스푼
- 붉은 색감의 천연 재료 1과 ½ 티스푼
- 진저 에센셜 오일 1방울
- 밀가루 1과 ½컵
- 코코아분말 2와 ½ 스푼
- 옥수수 전분가루 1티스푼
- 베이킹 파우더 ¾ 티스푼
- 소금 ¼ 티스푼
- 화이트 초콜릿 칩 ¾컵

시나몬 쿠키

Snicker Doodles

재료

- 버터 1컵
- 흰설탕 1과 ½컵
- 계란 2개
- 바닐라 파우더 2 티스푼
- 시나몬 에센셜 오일 1방울
- 밀가루 2와 ¾컵
- 타르트 크림 2와 ¾컵
- 베이킹소다 1티스푼

생강 쿠키

Ginger Snaps

재료

- 버터 ¾컵
- 흰설탕 1컵
- 계란 1개
- 당밀 ¼컵
- 베이킹소다 2티스푼
- 소금 ½티스푼
- 진저 에센셜 오일 1~3방울
- 계피 가루 1티스푼



IDEA NOTEBOOK

몸을 따뜻하게 하는 오일!

저는 외출을 할 때 몸을 더 따뜻하게 만들기 위해서 진저 에센셜 오일과 도테라 코코넛 오일을 블렌드 해서 목 뒤쪽에 바른답니다!

-제니퍼(Jennifer S. Lombard, Washington)



향기 가득한 카드 만들기!

숨 멩치에 패션 오일을 3~5방울 정도 떨어뜨린 후 작은 박스에 선물할 카드와 함께 넣어놓습니다. 그 상태로 하루 정도 지나면 카드에 패션 에센셜 오일의 향기가 스며들어 특별한 날에 향기와 함께 더욱 뜻깊은 카드를 줄 수 있습니다.

오렌지 쿠키

필요한 재료

- 버터 8스푼
- 설탕 3/4컵
- 오렌지 에센셜 오일 2~4방울
- 계피가루 1스푼
- 바닐라 파우더 1티스푼
- 베이킹 파우더 1/4티스푼
- 소금 1/2 티스푼
- 계란 1개
- 밀가루 1과 1/2컵
- 말린 크랜베리 2컵 or 호두 2컵

만드는 법

1. 2개의 베이킹 판에 기름을 살짝 두르고 오븐을 190도로 가열하세요.
2. 큰 조리용 그릇에 버터, 설탕, 에센셜 오일, 바닐라 파우더, 베이킹 파우더, 소금을 넣고 섞으세요.
3. 계란을 넣으세요.
4. 밀가루를 넣어 반죽을 만드세요.
5. 티스푼으로 떠서 베이킹 판에 한 덩어리씩 간격을 유지하며 놓습니다.
6. 가장자리가 살짝 갈색 빛이 들 때까지 6~7분 정도 쿠키를 구우세요.
Tip: 반죽을 만들 때 말린 크랜베리나 호두를 넣어 풍미를 더하세요!



목 건강을 위한 DIY

목에 염증을 느낄 때, 따뜻한 물에 페퍼민트, 레몬, 온가드 오일을 각각 한 방울씩 넣고 맛을 위해 꿀 반스푼 정도를 함께 넣은 후 가글하고 빨고를 반복합니다. 물론 가글을 하며 섭취도 가능합니다. 여러분이 아시는 소금물로 가글 하는 것보다 훨씬 맛있는 방법일 겁니다!

- 제시카(Jessica Sich, Newyork)



당신만의 오일 사용 Tip을 함께 나누어 주세요

✉ khlee@doterra.com

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

주재현

도테라 다이아몬드 IPC

도테라의 제품은 나를 비롯한 모두를 행복하게 만든다.

SHARING KEYWORD

뚜껑을 열어 많은 사람들이 순수한 자연의 향을 느끼게 하는 것이다.



나와 도테라의 첫 만남

2012년 지인과의 저녁 식사에서 작은 병 한 개를 선물받았었는데 그게 바로 도테라의 페퍼민트 에센셜 오일이었습니다. 식사 자리에서 병의 뚜껑을 열었을 때 처음 느꼈던 시원함은 5년이 지난 지금까지도 기억이 날 정도로 신선한 충격이었습니다. 그래서 지금도 페퍼민트 향기를 맡으면 그 날이 생생히 기억나고, 아마도 이것이 천연의 향기가 주는 매력이 아닐까 싶습니다.

늘 함께하는 제품은

저는 라벤더 오일을 정말 사랑합니다. 어렸을 때부터 약간은 다혈질의 성향을 갖고 있었기 때문에 제 감정을 컨트롤하는 것이 평생의 숙제와도 같았습니다. 그런데 라벤더 오일을 사용하면서 저 뿐만 아니라 제 주변 사람들이 모두 놀랄 정도로 차분해지는 것을 느낄 수 있었습니다. 마음의 여유가 생겼고, 여유가 생기다 보니 주변 사람들에게 좀 더 웃으며 다가갈 수 있었습니다. 또 저는 전국 각지를 돌아다닐 일이 많기 때문에 건강을 위해 디앤피 키트를 늘 식사와 함께 꼭 챙겨 먹습니다. 좋아하는 건 라벤더 오일이지만 실제로 가장 많이 이용하는 제품은 디앤피 키트가 맞을 것 같습니다.

여가 시간에는

최근에는 자전거 라이딩이 남녀노소를 막론하고 유행이지만 저는 10여년 전부터 자전거를 즐겨 탔습니다. 사업을 시작 하면서 다른 사람들과 시간을 맞추어 골프를 즐겨했지만, 정말 재미있는 건 제가 좋아하는 노래를 들으며 자전거를 타는 것이었던 것 같습니다. 그래서 자전거로 전국 일주도 해보고, 여수에서 열린 엘리트 트레이닝을 참석할 때는 대전부터 자전거로 여수까지 가서 많은 사람들의 주목을 받기도 했습니다.(웃음)

스트레스를 이겨내는 나만의 방법

제가 국민학교(지금은 초등학교) 3학년때 처음 검도장을 가보았는데, 그때는 정말 너무 하기 싫었던 검도가 저의 특기가 되었습니다. 검도의 매력은 순간 집중하여 검을 내리칠 때 느껴지는 희열인 것 같습니다. 검도는 요즘 같이 혼자 다니기 무서운 시기에 여성에게

호신용으로도 굉장히 좋은 운동이기 때문에 많은 분들에게 추천해 드리고 싶네요!(웃음)

나에게 도테라는

유명한 노래 제목처럼 “환생”이라고 생각합니다. 도테라의 에센셜 오일을 만난 후 저는 저의 삶이 바뀌었다고 생각하기 때문입니다. 맛있는 음식을 먹으면 사랑하는 사람과 함께 먹고 싶다는 생각을 하는 것처럼 도테라의 제품은 많은 사람들에게 나누고 싶어지게 되고, 나를 비롯한 모두를 행복하게 만들었습니다. 새로운 나로 다시 태어난 것 같은 기분에, 나에게 도테라는 “환생”입니다. 그리고 저는 사업의 성공을 위해서가 아니라 이 향기를 모르는 사람들에게 나눠주는 것 자체가 행복합니다. 모두가 그렇듯이, 도테라의 향기를 처음 맡아본 사람들은, 오레가노 같은 오일을 처음 맡지 않는 이상, 대부분이 다 똑같이 행복한 표정을 짓습니다. 코로 향기를 느끼면 눈과 입이 자연스럽게 웃게 되죠. 그 웃음이 저를 계속 도테라 사람으로 살아가게 하는 원동력이 아닐까 싶습니다.

10년 후 나의 모습

아마 지금과 똑같은 것 같습니다. 라벤더 오일을 매일 쓰고, 잠자기 전에 밸런스 오일을 발바닥에 바르고, 매일 디앤피 키트를 먹고 (웃음). 저는 10년 후에도 지금처럼 도테라의 좋은 제품들을 누군가에게 나누고 있을 것이고, 건강하고 행복하게 웃고 있을 것 같습니다. 꼭 그렇게 할 것입니다.

도테라에 응원 메시지

한마디로 “늘 지금처럼만!” 하면 될 것 같습니다. 앞서 수없이 언급한 것처럼 도테라의 제품은 모두를 웃게 만드는 힘이 있습니다. 제품으로 거짓말하지 않고, 순수하고 천연 그대로를 바탕으로 많은 사람들에게 행복을 줄수있는 최고의 상품을 가지고 있으니까요.

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

향기있는 삶, 향기나는 사람들

SHARING KEYWORD

향기있는 삶,
향기나는 사람들



나와 도테라의 첫 만남

2013년 초 썬스타 유럽 / 아프리카 / 러시아 영업본부장으로 비엔나에 근무하던 시절, 갑자기 본사에서 M&A 논의가 있어서 잠시 서울로 귀국해서 프로젝트성으로 일을 하게 되었습니다. 그 때 가까이 아는 후배였던 이정훈 사장이 페퍼민트 한병과 함께 도테라를 소개해 주었습니다. 네트워크사업을 같이 하자고 권하는 줄 알았더니 이 회사가 한국에 진출하니 한번 경영자로 지원해 보면 어떻겠냐고 권유해서 그 채용면접 프로세스에 응하게 된 것이 도테라를 알게 된 계기입니다. 그 때 3개월 정도 진행된 과정을 통해 도테라에 대해서 정말로 강력한 인상을 받았는데 그 이유는 면접과정에서 들어가게 되면 그 회사의 전략과 제품에 대하여 이해하게 되는게 필수인데, 우선 제품이 대중의 일상용품으로 자리매김한다는 점이었고 (당시에 이미 유타주가 약 10명중 2명꼴로 사용중이었습니다.) 그리고 제품 자체가 독특할 뿐 아니라 그 품질 자체가 주변에서 비교될 수 없도록 탁월하다는 점이었습니다.

가장 좋아하는 제품과 그 이유는

프랑킨센스와 라임 오일 그리고 딥블루엑티브 입니다. 프랑킨센스는 그야말로 만능오일이죠. 성격상 복잡한 걸 싫어해서 프랑킨센스 1병으로 모든 문제들을 한꺼번에 해결합니다. 저에게는 해결사인 셈이죠. 오전 오후에 각 2방울씩 혀 밑에 떨어뜨려 먹습니다. 그리고 피부 트러블이나 불편한 부위에도 프랑킨센스를 도포합니다. 현장에서 갑자기 남을 돕게 될 때에도 일단 프랑킨센스는 안전하네다가 용도가 다양하므로 적절합니다. 라임향은 개인적으로 스트레스 완화에 씁니다. 향을 맡으면 맘이 안정되지요. 나의 라임오렌지 나무 라는 책도 있잖아요. 아련한 느낌도 아울러 있구요. 제 주머니 속에는 항상 프랑킨센스 1병과 라임 1병이 들어 있습니다. 딥블루엑티브는 최고의 항산화제이면서 건강을 증진시키는 효과가 탁월한 것 같습니다.

여가 시간에는

원래 잡기를 좋아합니다. 바둑, 포커, 고스톱 등등. 온라인 게임도 좋아해서 스타크래프트가 유행일때는 피씨방에서 후배들 데리고 팀플레이를 자주했었지요. 골프는 캐나다에 MBA 유학 시절에 즐기다가 한국에 오자마자 접었습니다. 거기서는 대통령 골프를 치다가 한국에 오니 분위기가 영 아니더군요. 유럽에 근무할 때는 가족과 함께 유럽 전역을 주말이나 휴가시에 여행하는 게 취미라면 취미였습니다. 하지만 가장 지속적인 취미는 뭐라고나 할까... 약간 우스운 소리인지 모르지만 무협지를 종종 읽습니다. 스트레스 해소에는 만점이지요.

스트레스를 이겨내는 나만의 방법

무협지가 최고고 두번째는 가족과 함께 영화를 시청합니다. 파트너들과 차맥을 하는 것도 참 즐겁지요 (참고로 저는 술은 안합니다. 그래도 분위기는 잘 맞추죠)

나에게 도테라는

저에게 "첫사랑" 같은 겁니다. 평생을 직장생활을 하다가 글로벌 기업에서 대표이사까지도 해 봤지만 사실 제 것을 직접 운영하는 사회경험은 하나도 없는 셈이거든요. 대학교 1학년때에 첫번째 미팅에서 만난 이대생과 처음 데이트를 시작했을 때의 맹목적인 느낌같은 게 도테라에는 있습니다. 무한정으로 빠져드는 매력 같은 것 말이지요. 이유도 알 수 없는.... 도테라 오일에 입문한지 1주일 정도 밖에 안된 어느 파트너분이 조심스레 묻더라구요. 저, 혹시 이 오일들에 무슨 사람의 마음을 유혹하는 성분 같은게 들어 있나요? 왜 이렇게 끌리죠?

10년 후 나의 모습

아무래도 훨씬 더 모든 면으로 여유가 있겠지요. 사업으로 시작하지 첫 달에 손에 진 수당은 제가 기업을 경영자로서 경영할 때보다는 너무 작았어요. 약간 얼떨떨했지요. 하지만 에센셜 오일이 대중화될 것이라는 확신이 있었기 때문에 전혀 흔들리지는 않았습니다. 그 때보다 지금은 받는 수당이 250배 늘었습니다. 하지만 아주 미미한 출발일 뿐이라고 생각합니다. 도테라는 미국 본사가 2016년말로 암웨이의 미국 매출도 넘기고 뉴스킨은 이미 2013년도에 넘긴 터라 추후 한국 예상 매출액이 1조~2조에 달할 회사입니다. 개인적으로는 재정적인 능력이 있으면, 직업을 가지지 못하는 유능한 청년들과 함께 수익을 추구하는 것이 아니라 기회를 부여하는 어떤 형태의 기업을 설립해서 운영해 보는게 꿈입니다.

도테라에 응원 메시지
걱정마! 어딜 가도 너를 보게 될 거야!



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

2018 Incentive Trip

KOTA KINABALU



천혜의 자연경관과 세계 3대 석양을 볼 수 있는
환상적인 휴양지, **코타키나발루!**

2018 인센티브 트립 혜택 안내

- ✓ 5성급 최고급 리조트 수드라 하버 3박
- ✓ 럭셔리 해산물 코스 요리
- ✓ 다양하고 재미있는 익사이팅 해양 스포츠
- ✓ 천혜의 자연경관 투어

dōTERRA®

2018년 3월, 도테라와 함께 떠납니다!

2018 Korea Family Retreat

도테라 회원들이 가족과 함께 할 수 있는
국내 리트릿



- 프로모션 자격 달성 기간
2017년 12월~2018년 5월 (6개월)
- 일정
2018년 6월 중(2박 3일)
- 장소
대명 리조트 거제 마리나

포인트 획득방법

- 6개월 동안 매월 LRP 100PV 이상 유지 + 6개월 평균 LRP 125PV 이상
- 만약 프로모션 기간에 신규가입한 회원은, 신규가입한 달부터 첫달로 간주

신규 추천 포인트

신규 가입 PV	포인트
100PV ~ 249PV	2
250PV~ 499PV	3
500PV~	4

LRP 유지 포인트 (신규 가입자)

LRP	포인트
첫째달	2
둘째달	3

직급 달성을 통한 포인트 획득

Pin	Paid Pin	New Pin
블루 다이아몬드	9	40
다이아몬드	7	30
플래티늄	5	20
골드	2	10
실버	n/a	5

※ 월 신규 1명(100PV 이상)을 가입 시켜야 상기 포인트가 지급됩니다.

혜택

달성 포인트	혜택
200	골드/실버 스위트 룸 1 + 기타 특전 4인 + PP 600
125	스위트 룸 1 + 기타 특전 2인 + PP 300
75	패밀리 룸 1 + 기타 특전 1인 + PP 100



Lee Dong Joo

- 연세대학교 치과대학 졸업
- 구강외과 레지던트 수료
- 육군 군의관 제대
- 국립과학수사 연구소 (NFS) 법의학관
- 인천 국제공항 의료센터장

Dr. Lee의 건강 Talk Talk

현대인의 스트레스와 건강

생활 습관과 스트레스의 관계

급속한 환경변화와 사람의 적응력 사이에는 또 다른 형태의 긴장이 스트레스라는 방식으로 타난다, 요즘 현대인이 느끼는 스트레스는 주로 사회적 관계와 인공적인 환경에 대한 부적응에 근본적인 원인이 있다고 한다. 또한 스트레스에 대한 생체 반응의 과정은 시상하부-뇌하수체-부신피질 축과 시상하부-교감신경-부신수질 축을 통하여 코티졸, 에피네프린, 노에피네프린을 분비시켜서 신체에 영향을 주게 된다고 알려져 있다. 이 중 가장 유해한 효과는 코티졸이 지속적으로 분비가 되어 각 장기와 세포에 변화를 일으켜 신체에 악영향을 일으킨다. '병원에서 왜 이런 병이 생겼나요?' 하고 물어보면 많은 경우 스트레스가 원인이라고 하는 얘기를 들은 경험이 있을 것이다. 알 수 없는 원인이 너무 많아서, 혹은 잘 모르면 스트레스

라고 하는 것이 아닌지 의심할 때도 있다. 그러나 미국의 한 연구에서는 1990년에 의료기관을 찾는 환자의 75-90%가 많은 적든 스트레스의 영향을 받고 있으며, 모든 사망의 50% 이상은 생활습관에서 오는 스트레스가 원인 이라고 발표한 바 있다. 세계 보건 기구(WHO)에서도 생활습관에서 오는 질환이 선진국 조기 사망 원인의 70-80%를 차지한다고 보고 하였다. 스트레스가 '만병의 근원'이 될 만큼 현대 사회 에서는 크게 부각되고 있다.

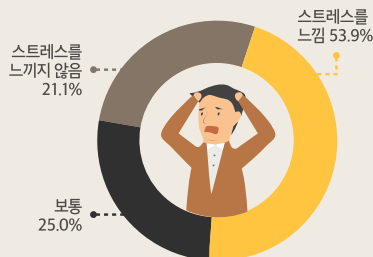
스트레스의 종류

사실 스트레스에 대한 연구는 몇 가지 전환점들이 있는데 첫번째로 언급할 수 있는 것은 '항상성'(homeostasis)이라는 용어를 처음 사용한 미국의 생리학자 워터 캐논 (Water Cannon)이다. 생체는 내부 및 외부 환경으로부터 끊임없이 자극을 받고

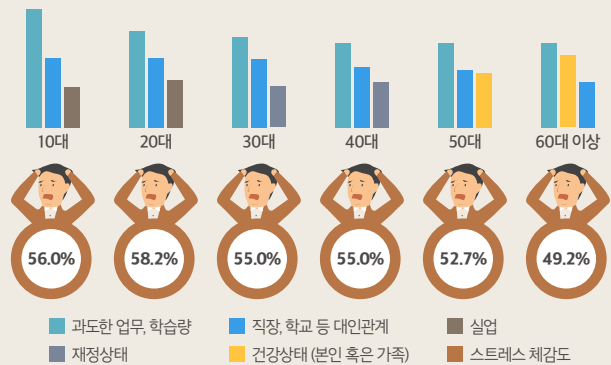
서울시민, 스트레스 얼마나 받나?

서울시민 절반 이상(53.9%)은 일상에서 스트레스 느껴, 주요 스트레스 요인은 '과도한 업무, 학습량'(25.4%)과 '대인관계'(17.4%) 서울시 정신건강증진센터 등록 회원은 40~50대가 가장 많아

일상에서의 스트레스 체감도



연령대별 스트레스 요인(상위 3개)



<출처> 서울특별시, 서울서베이

있지만 항상 일정한 생리적 상태를 유지하고 있는 상태를 항상성이라고 하는데 이 항상성을 교란시키거나 깨뜨리는 것이 스트레스라고 하였다. 감정의 변화가 일정한 법칙에 따라 생체에 변화를 일으킨다는 사실을 최초로 입증한 사례다. 두 번째로는 생물학적 스트레스에 관한 괄목할 만한 연구를 한 한스셀리 (Hans Selye)이다. 셀리는 ‘스트레스-질병’ 모델을 제시하면서 인간이 현재 경험하고 있는 온갖 질병, 예를 들면 심뇌혈관계 질환, 소화기질환, 당뇨, 근골격계질환, 면역질환, 암, 내분비질환 등에 어떤 불특정한 공통의 요인이 작용한다고 보고 그 공통된 요인이 스트레스라고 하였다. 세 번째로는 심리 사회학적으로 연구를 해 온 결과 스트레스성 자극과 개인 간의 상호작용 모델을 제시한 리처드 라자루스 (Richard Lazarus)는 자극에 대한 개인의 지각과 그 자극에 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가에 의해 스트레스가 결정된다고 보았다.

잠이 보약! 스트레스로 인한 수면 활동 변화

스트레스에 가장 흔한 증상은 수면장애이다. 수면은 피로를 회복시키고 스트레스에 대한 반응을 줄여주는 과정이다. 하지만 수면장애로 인한 피곤함이 스트레스를 야기시킬 수 있다. 최근 연구에 의하면 수면이 뇌에서 아주 중요한 기능을 담당하고 있다는 것이 밝혀졌다고 한다. 이러한 사실을 이해하려면 세포에서 일어나는 과정을 들여다볼 필요가 있다.

우리 신체의 조직과 세포는 기본적으로 일어나는 생리과정이 있다. 그것은 영양공급과 노폐물 처리이다. 순환계는 혈관을 통해서 모든 조직과 세포에 영양분과 산소를 공급한다. 그러면 세포는 이 영양분과 산소를 받아서 에너지로 사용하고 부산물로서 노폐물을 만든다. 그러면 우리 몸에 혈관과 마찬가지로 림프계라는 것이 네트워크처럼 퍼져 있어 세포 사이에서 노폐물을 받아들이고 한 곳에 모아 혈관으로 보냄으로서 이 부산물을 처리한다. 뇌는 우리 몸에 공급되는 에너지의 25%를 사용하기 때문에 엄청난 노폐물을 생산하지만, 뇌에는 림프계가 없다. 그렇다면 뇌에서는 어떻게 노폐물을 처리할까?

뇌의 특성상 아주 특별한 방법으로 노폐물을 처리한다. 뇌에는 뇌를 둘러싸고 있는 뇌척수액이라는 것이 있다. 이것은 뇌와 척수를 따라서 순환하면서 완충작용을 한다. 이 무색의 투명한 액체가 혈관을 따라서 뇌 안쪽으로 이동하면서 뇌세포 사이에 있는 노폐물을 혈관으로 운반한다. 최근 이러한 활동이 수면시간에 일어나는 것으로 확인되었다. 그런데, 수면이 부족하거나 질이 낮은 수면을 하게 되면 노폐물이 뇌에 쌓이게 되는 것이다. 이 노폐물은 베타 아밀로이드 단백질로서 모든 질환의 원인으로 추정되는 물질이며, 아직 명확하게 규명되지 않았지만 질환과 관계가 깊은 것으로 추정되고 있다.

흔히 스트레스 등으로 인하여 잠을 깊이 자지 못할 때 약물로서 해결하려고 한다. 수면제나 수면유도제는 일시적인 효과를 주지만 약물이기 때문에 의존성, 중독, 내성, 금단증상을 비롯해 심하면 합병증을 일으키거나 근본적인 질병을 감출 수 있다. 또한, 약물로 인하여 잠을 자는 것은 생체학적으로 흥내를 낸 잠을 유도한다. 따라서 수면제 및 수면 유도제보다는 운동이나 천연의 물질을 이용함으로써 불면증이 일어난 근본적인 원인을 파악하고 수면이 가지고 있는 그 순기능을 살리는 것이 중요하다.

도테라 세레니티 소프트젤

2018년에 새로 출시될 도테라 세레니티 레스트풀 소프트젤은 스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 L-테아닌 건강기능식품이다. 세레니티 레스트풀 소프트젤은 식약처가 인정한 불안감이나 스트레스 등으로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료인 L-테아닌이 주원료로 함유되어 있으며, 라벤더 에센셜 오일, 캐모마일 추출물, 시계꽃 추출물, 레몬밤(멜리사) 추출물, 해바라기 레시틴, 올리브 유 등 자연의 식물 추출 성분들이 부원료로 함유되어 있다. 학업, 취업 등 사회적 환경 등에서 과도한 긴장감이나 불안감이 큰 10대부터 육아와 가사 활동, 직장 생활에서 받는 스트레스 많은 직장인까지 남녀노소를 구분하지 않고 마음의 안정을 위해 세레니티 레스트풀 소프트젤을 추천한다.

세레니티 레스트풀 소프트젤은
세레니티 에센셜 오일과
사용하시면 더욱 좋습니다.



세리니티 콤보 팩 Serenity Combo Pack

“ 세레니티(Serenity)는
마음 · 생활의 평온, 침착, 평정을 뜻하며
라틴어에서 유래되었습니다. ”

THE OUTREACH OF *Healing Hands*

도움의 손길이 다가가는 곳 불가리아의 도테라 힐링핸즈 재단에 찾아가다

2016년 도테라 'ONE' 컨벤션이 열린 기간 동안, 회사의 중역 간부 가한 말이 있다. “참가자 여러분들은 도테라 힐링핸즈 재단과 함께 잊지 못할 여행을 할 소중한 기회를 누리고 있는 것이다” 라고 말이다. 많은 사람들이 네팔, 과테말라, 불가리아의 6개 여행지를 누가 갈 것인지, 자신의 이름을 추천지에 적기 시작했다.

불가리아는 코임팩트소싱 프로젝트에서 가장 중요한 국가로, 이 프로젝트는 좋은 품질의 오일을 생산함으로써, 불가리아의 침체된 경제를 돕고, 에센셜 오일 업계에 희망을 불어 넣기 위한 목적으로 시작되었다. 도테라 힐링핸즈 재단은 이 프로젝트의 가장 중요한 책임자였다. 불가리아로 향하는 두 번의 여행 중, 첫번째 여행이 7월 첫째주에 시작하였고, 그 두번째 그룹이 그 다음주에 불가리아로 떠났다. 이 여행에 참가한 사람들 모두 이번 여행에서 특별한 경험을 하게 될 것이라 직감하고 있었다.

지역사회에 힘을 불어넣어줄 프로젝트

이번 불가리아 여행의 주요 목적은 지역사회 주민자치센터에 꼭 필요한 놀이터를 설치하는 것이었다. 불가리아에서 주민자치센터는 우체국, 도서관, 시청, 공개회의장, 모임 장소 등등 다양한 기능을 한다. 아이들을 위해 안전한 놀이터를 만들어주는 것 또한 이 지역사회에서 꼭 해야 할 일 중 하나였다. 자원봉사자들은 기존의 시소와 벤치 옆에 모래를 깔아주었다.





dōTERRA Healing Hands FOUNDATION



도테라 힐링핸즈 재단

지역사회 주민들이 놀이터를 구경하러 나오기 시작했다. 이번이 도테라에서 세번째로 진행한 놀이터 프로젝트로, 도테라는 불가리아 지역자치센터에 놀이터 시설을 기증해오고 있다. 놀이터 외에도, 도테라 봉사자들은 밀크 캔틴에 와서 하루 정도 봉사활동을 한다. 밀크 캔틴이란 도테라의 보조금 지원을 통해, 1-3살 아동들을 키우는 가정에 식사를 제공하는 단체를 뜻한다. 해당 단체에서 일하는 직원들에 따르면, 매일 식사를 지원받고 있는 아동들이 약 500-1000명 가량 된다고 한다. 봉사는 도테라 힐링핸즈 재단이 2016년 초에 재단장한 '소셜 티하우스'라는 비영리재단에서 저역 식사를 제공하는 것으로 하루가 끝이 난다. '소셜 티하우스'는 고아원 아동들이 직업 기술을 배워서 나중에 취업을 하여 자립할 수 있도록 도와주고 있다.

가능하게 만들기

자원봉사자들은 불가리아 에세테르 증류소에 가곤 하는데, 이 곳은 도테라의 지원을 통해 건설되어 지역의 경제를 책임지고 있는 곳이다. 최근, 이 증류소에서 도테라의 라벤다, 멜리사, 유향을 생산하고 있다. 아리조나에 사는 사업자 사라 워머 씨는 다음과 같이 말했다. "오일이 어떻게 생산되는지 그 전체 프로세스를 보고 있자니 정말 놀랍더군요. 모든 오일 제조 공정이 정확해야 하고, 정성이 들어가요. 꽃밭에서 연구실까지, 도테라는 최고 품질의 오일을 만들기 위해 매우 높은 그리고 완벽한 기준을 가지고 있었어요. 이번 여행에 참가하게 되어 정말 뜻깊었고, 이렇게 지역사회에 이바지하는 기업의 일원이라 더욱 자랑스럽습니다."



INTRODUCING dōTERRA

SCIENCE



아이들을 위한 도테라 과학실험교실

2017년 초에 시작한 '아이들을 위한 도테라 과학실험교실'은 아이들이 세상이 돌아가는 원리에 대해 탐구하고, 과학을 재미있게 배우도록 하기 위해 비디오, 학습 도구, 실험 등 다양한 활동들을 제공합니다. 도테라 과학실험교실팀과 데이비드 K. 힐 박사가 함께 전 단계에서의 과학 교육을 돕고 있습니다. 힐 박사는 아이들을 위한 과학 교실을 열기 위해 많은 노력을 해왔고, 그 노력을 도테라와 함께 공유했습니다. '아이들을 위한 과학'이라는 글을 도테라 과학 블로그에 올리면서, 그의 꿈이 차츰 실현되기 시작했습니다.

“아이들을 위한 도테라 과학실험교실에서 제가 이루고 싶은 것은, 아이들이 과학이 재미있고, 진짜 신나는 것이라는 걸 배웠으면 합니다. 그리고 그러한 즐거움을 부모님과 함께 공유하구요.”

그리고 “과학기술 사회에서, 도테라가 그 다음 세대를 위해 과학교육을 장려하는 것보다 더 좋은 방법이 있을까요?” 라고 그는 말합니다.

지역사회 지원활동

도테라 과학 교실이 점차 발전하면서, 지역사회와의 연계활동과 봉사활동도 확대되어가고 있습니다. 지난 1월 프로그램이 시작된 이후로, 도테라 과학교실 팀원들은 유타주의 여러 초등학교에서 식물의 삶의 주기에 대해 가르치고, 재미있고 쉬운 과학실험을 진행하면서 아이들의 참여를 도왔습니다. 자라나는 아이들의 호기심과 배움에 대한 열망에 불을 지피고, 동시에 지역사회를 위해 이바지하는 것이 자체가 도테라에게는 큰 기회로 다가왔습니다.

또한, 도테라 과학실험교실은 도테라 글로벌 캠퍼스에서 첫번째 여름캠프를 열었습니다. 도테라 소속 과학자인, 니콜 스티븐과 코디 부몬, 그리고 도테라 시설 관리자인 러스티 켈러가 발표를 맡아, 아이들에게 도테라 회사 주변에 있는 습지와 대지를 탐험하게 하고, 도테라의 생산 공장 설비를 체험해보게 했습니다. 모든 프리젠테이션에서, 참여자들은 자유롭게 질문하고, 답을 찾기 위해 과학적인 방법들을 사용해볼 수 있었습니다. 자원봉사자들이 옆에서 아이들이 활동에 참여할 수 있도록 보조해줬기 때문에, 아이들은 과학에 대해 더 많은 것들을 배울 수 있었습니다. 각기 다른 분야의 전문가인, 도테라 과학자들과 함께 다음에 진행될 도테라 과학캠프에 점점 더 많은 참가자들이 참여할 것이라 기대하고 있습니다.



도테라 과학실험교실 팀은 신규 학교에까지 프로그램이 확장되길 바라며, 여름 캠프 참가자들의 수를 늘리고, 학생들이 과학에 더욱더 흥미를 느낄 수 있도록 새로운 프로그램들을 개발해 나가고자 합니다.

아직 프로그램이 시작 단계이지만, 도테라 과학실험교실은 시작한 후 좋은 성과들을 이루고 있습니다. 최근 목표 대상은 지방의 학교들과 지역 사회로, 도테라 과학실험교실의 규모가 점점 커짐에 따라, 신규 학교로 그 규모를 확장하고, 여름 캠프 참여 인원을 늘리고자 합니다. 이 프로그램은 중학생과 고등학생이 기존 과학 프로그램에 자원 봉사자로 활동하는 것 뿐만 아니라, 발표까지 하는 것을 고려하고 있습니다.

참여방법

이제 도테라 과학실험교실에 어떻게 참여할 수 있을지 궁금하실 겁니다. 인터넷에 들어가셔서 도테라 과학실험교실(www.doterra.com/us/en/blog/science-for-kids)을 찾아보세요. 자녀분이 기억, 감정, 감각들이 어떻게 작용하는지에 대해 궁금해 하나요? 아니면 아이들이 영양소에 관해 질문을 했을 때, 어떤 영양소들이 왜 중요한지 대답하기 위해 공부할 필요를 느끼시나요? 도테라 과학실험교실은 우리가 살고 있는 세

계가 어떻게 돌아가는지 당신의 자녀에게 더욱 자세히 설명할 수 있도록 도와드립니다. 당신의 마음 속에 아직 남아있는 아이도 이 교실에 참여하면서 배워가는 것이 있을 것이고, 과학 실험에 자녀분과 함께 참여하는 기쁨은 정말 세상에 어느 것과도 비교할 수 없는 것이죠.

도테라 과학실험교실에 대해 더 알고 싶으시거나, 아이들이 참여할 그 다음 과학실험이 무엇인지 궁금하시다면, 도테라 과학 블로그에 들어가셔서 “아이를 위한 과학” 카테고리에 들어가 보세요. 다양한 주제를 다룬 과목들이 개설되어 있는데, 아이들이 지루해하지 않고 모두 흥미를 느낄만한 주제입니다. 도테라 과학실험교실에 궁금한 점이 있으시거나, 개설 과목에 대해 제안하고 싶은 것이 있으시다면 온라인으로 연락주세요. scienceforkids@doterra.com 으로 메일 부탁드립니다. 도테라 과학실험교실은 아직 시작 단계이지만, 많은 가능성을 갖고 있으며, 앞으로 어린 학생들과 함께 꿈을 키워 나갈 준비가 되어 있습니다.

(본 프로그램은 영어로만 지원됩니다. 양해 부탁드립니다.)

환절기에 필요한 도테라 제품

브랜닉 리그(Dr. Brannick Riggs) 의학박사가 전하는 계절의 변화



소설 위대한 개츠비에서 F. 스콧 피츠제럴드는 다음과 같이 말했죠. “낙엽이 사그락 거리는 소리가 들리는 순간, 우리 삶은 다시 시작된다” 라고요. 계절의 변화는 우리의 감성뿐만 아니라 우리의 건강상태까지 변화를 시킵니다. 우리가 어디에 살건, 온도 변화가 얼마나 크건 상관 없이, 우리에게 계절변화는 많은 준비가 필요한 시기입니다. 특히 봄이 되면, 학생들은 긴 겨울방학을 끝내고 다시 학교로 돌아가게 됩니다. 새로운 반 친구들과 함께 시간을 보내야 하고, 새로운 과제, 프로젝트, 특별활동 등 때문에 변화로부터 스트레스를 받을 확률이 높아집니다. 그리고 겨울과 봄의 계절 변화에 대해 건강을 지킬 수 있도록 준비를 미리 해야 한다는 것을 의미합니다.

도테라 제품을 사용하면 이런 가을과 겨울이 불러오는 변화에 잘 대처하고 대응할 수 있을까요?

건강한 뇌 활동에 도움



학교에서 우리는 지속적으로 새로운 정보를 받아들이고, 그것을 완전히 이해하기 위해 스트레스를 받습니다. 어떤 수준의 공부이건 상관없이, 과학이건 미적분이건, 글자 인식이건 문화창작활동이건 관계없이, 우리의 뇌는 최상의 상태로 돌아가야 합니다. 필수지방산은 뇌가 건강히 작동할 수 있도록 도와줍니다. 오메가 6 지방산도 중요하지만, 너무 많이 먹을 필요는 없습니다. 오메가6과 오메가3 지방산의 가장 최적 조합은 1:1 비율로 섭취하는 것입니다. 그렇기 때문에, 오메가3 지방산을 먹고 균형을 유지하기 위해 좋은 품질의 보충제를 먹어야 할

필요가 있는 것입니다. xEO Mega®는 우리 몸의 지방산 균형을 맞춰주는데 도움을 주며, 이를 통해 아동의 건강한 뇌 성장 발달에 도움을 주고, 성인의 경우, 뇌가 적절히 기능할 수 있도록 보조하는 역할을 합니다.

마음의 평온 얻기



제가 어렸을 때, 저희 어머니가 초등학교 교사로 근무 하셨습니다. 어머니는 아이들이 바람 부는 날에는 말을 잘 안 듣는다는 말을 자주 하셨는데요. 그런 날은 아이들을 교실에서 통제하기가 어렵다는 것이었습니다. 저희 어머니는 본인만의 이론을 갖고 계셨는데, 바로 바람 부는 날이면 아이들 몸 주변의 이온들을 방해하면서, 아이들이 결국 산만해 진다는 것이었습니다. 이런 경우 라벤더, 시더우드, 페티그레인 향을 퍼뜨려서, 아이들이 차분하게 진정될 수 있도록 하는게 좋습니다. 도테라 밸런스 와 세레니티가 이럴 때 제격입니다.

건강한 소화기관 유지하기



최근 연구에 따르면, 장내 세균들이 수면의 질과 더불어, 시상하부 뇌하수체 부신피질 축의 스트레스 반응을 결정한다고 합니다. 즉, 우리 소화기관에 갖고 있는 박테리아들이 우리의 수면의 질과, 스트레스에 대한 반응과 호르몬 시스템의 건강을 결정하게 된다는 거죠. 이런 박테리아들은 우리의 기억력, 기분, 인지능력에 영향을 주며, 임상적으로나 치료적 면에서나, 다양한 질병과 관련이 있습니다.

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

건강한 장내 세균을 만들기 위해 적절한 음식을 섭취하는 것이 매우 중요합니다. 학교에서 나오는 점심을 생각해보면 이것은 쉬운 일이 아닌데요. PB Assist®는 아주 맛있습니다. 제가 내버려두면 아이들은 몇 개를 연속으로 먹기도 합니다. 아이들도 좋아하고, 또 저도 학교 생활에서 필요한 기억력이나 인지능력 등의 뇌 기능을 위해 섭취하면 한결 자신감이 붙죠.

숙면 취하기



우리가 새로운 정보를 받아들이고, 또 그 정보를 기억하고 유지하기 위해서 중요한 것은 바로 숙면입니다. 많은 연구에서 증명한 바와 같이 부족한 수면은 기억능력의 저하를 일으킵니다. 6-13세 아동들은 하루에 9-11시간은 자야 합니다. 14-18세의 10대 청소년들은 최소한 8-10시간을 자야 합니다. 성인들은 7-9시간을 자야 하구요. 숙제를 끝내고, 시험 공부를 마치고 혹은 조별 과제를 마치고 나서 밤에 잠들려고 하면, 왠지 좀 어렵습니다. 왜냐면 우리의 뇌는 자야 할 시간인데 불구하고, 계속해서 하던 일을 하고 싶어하기 때문이죠. 페티그레인, 베타베르, 세레니티, 라벤더 오일을 침대나 베개에 약간 묻히거나, 엄지발가락 아래에 발라보세요.

동양 의학에 따르면 * 송과선은 연결되어 있어서, 밤에 잠을 잘 수 있도록 도와주는 부분이라고 합니다. 하루를 마무리하며, 침대에 앉아 아이들과 수다를 떨면서, 아이들 발가락에 오일을 발라주는 것만큼 부모에게 행복한

게 일이 있을까요. 잠을 잘 자게 도와주는 것뿐만 아니라, 가정에도 웃음과 평화가 찾아옵니다.

* 송과선은 우리의 생명을 주관하는 신체리듬에 절대적인 영향을 미치는 뇌의 핵심 분비샘으로 생체리듬을 조절하는 생체시계이며, 송과선의 기능저하가 오게 되면 신체노화가 빨리 오게 되며, 면역체계 또한 무너지게 됩니다.

건강한 면역체계 만들기



가을, 겨울과 봄은 그 환경의 변화가 위협적인 계절이기도 합니다. 앞선 도테라 온가드 제품을 소개했었는데요. 온가드는 한 반에 20-30명의 학생들이 수업을 듣는 만큼, 정말 필요한 제품이라고 할 수 있습니다. 왜냐하면 어린 아이들은 위생에 취약하기 때문에, 그런 환경 속에서는 아이들의 질병이 빨리 전염될 수 있습니다. 도테라 온가드 비들렛을 매일 먹으면, 겨울과 봄처럼 질병에 취약한 계절에 이러한 위험으로부터 아이들을 보호할 수 있습니다. 비들렛을 먹기에 아이가 너무 어려다면, 도테라 온가드 오일을 구입 하셔서, 매일 밤 아이에게 발라주세요.

가을, 겨울, 그리고 봄을 모두 느낄 수 있다는 것은 행운입니다. 아침, 저녁에 낙엽 밟는 소리가 들리며, 스웨터와 모닥불, 모든 것에 감사할 수 있는 계절입니다. 신나는 여름이 가면, 가을이 우리에게 와서 뜨거운 페퍼민트 초콜릿 차 한잔과 함께 우리네 인생에서 가장 중요한 것들이 무엇인지 한번 더 상기시켜줍니다.

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

온가드 포밍 핸드워시
On Guard®
Forming Hand Wash



온가드 포밍 핸드워시 디스펜서
On Guard®
Forming Hand Wash Dispenser



온가드
On Guard®



에센셜 오일 비들렛 온가드
Essential Oil Beadlet On Guard®



INTERIOR 인테리어 관리에 좋은 오일

천연 방향제

오전을 하다 보면 하루에도 기분이 오락가락할 때가 있습니다. 오전을 하다가 화가 나더라도 기분 좋게 이겨내야 안절부절합니다. 펠트천, 가위, 코, 에센셜 오일 만 있다면 하루 중 일 기분 좋은 오전이 가능합니다. 펠트 천을 완전히 말리는 모양으로 자른 뒤, 코이 넣어 에센셜 오일 4-6 방울을 넣어주세요. 코를 단단히 묶은 뒤, 페퍼민트 오일을 만들어주세요. 코를 덮어주세요. 코인이 들어있는 오일이라면 모두 가능합니다. 코진척 가까이 에센셜 오일 4-6 방울을 넣어주세요.

표면 청소

시차와 물의 표면을 똑같은 양으로 섞은 뒤, 거기에 푸르파이 오일 4-6방울을 떨어트리세요. 청소하고 싶은 부위에 에센셜 오일 1방울을 떨어뜨리세요. 청소하고 싶은 부위에 깨끗한 행거로 닦아주시면 됩니다.

카펫과 커버 탈취제

카펫과 커버를 똑같은 양으로 섞은 뒤, 거기에 푸르파이 오일 4-6방울을 떨어뜨리세요. 청소하고 싶은 부위에 에센셜 오일 1방울을 떨어뜨리세요. 청소하고 싶은 부위에 깨끗한 행거로 닦아주시면 됩니다.

반짝이는 자연광

크리넨 오일 1컵과 레몬 에센셜 오일 5방울만 있다면 광을 낼 수 있어요. 닦고 싶은 차량 부품에 오일 1방울을 떨어뜨리세요. 가죽에 뿌려도 괜찮습니다.



Why Supplement?

왜 영양제를 먹어야 할까?

다미안 로드리게즈 박사(Damian Rodriguez, DHe)

건강기능식품은 영양학 내에서 뜨거운 감자 중 하나로, 이에 대한 논란은 끝날 기미가 보이지 않습니다. 당신이 어떤 공부를 하고, 누구에게 질문을 하는지에 따라, 답이 달라집니다. 어떤 사람은 건강기능식품이 건강에 좋다고 예찬하는 사람도 있을 것이고, 또 어떤 이는 실질적인 효과는 없다고 말합니다. 현대의 일반적인 식사로는 완벽하게 균형 잡힌 영양분을 섭취할 수 없다는 것에는 논란의 여지가 없습니다. 당신이 전문 운동선수이건, 혹은 쉽고 간편한 방법을 찾고 있는 일반인이건 상관없이, 도테라 라이프롱 바이탈리티 팩을 매일 먹는 것만큼 좋은 방법은 없을 것입니다. 도테라 소속 과학자들은 왜 이 제품이 좋은지에 대해 임상연구 결과들을 제시했습니다.

왜 사람들은 건강기능식품을 먹을까요? 미국 국립 보건 영양 설문조사(NHANES)가 2007년 부터 2010년까지 수집한 데이터에 따르면, 건강기능식품을 먹는 소비자의 경우, 전반적인 신체 건강을 유지하고 싶으며, 건강한 뼈 상태를 지속하기 위해 먹는다고 하였습니다. 확실한 것은 이러한 건강기능식품의 사용이 나이가 들어감에 따라 더 늘어난다는 점입니다. 최근 연구에 따르면, 20-39세에 해당하는 인구의 33%가 이러한 건강기능식품을 섭취하고 있으며, 미국 성인 중 60세 이상의 노인인구 67%가 섭취 중이라는 것에서 유추 가능합니다. 그러면 가장 많이 찾는 건강기능식품은 무엇일까요? 2012년, 미국국립보건원이 조사한 바에 따르면, 전체 미국인 중 33%가 이용하는 건강기능식품은 필수 지방산이 들어간 종합비타민/종합미네랄(예: xEO Mega)로 밝혀졌으며, 특히 이러한 제품들의 점유율은 20%에 가깝습니다. 우리가 나이 들어가면서 뼈와 심장 건강에 신경을 많이 쓰기

때문에 이는 놀랍지 않은 사실이죠. 최근의 연구에 따르면 이러한 종합비타민/종합미네랄과 오메가3 보충제는 실제로 뼈와 심장건강 개선에 효과가 있다고 합니다.

균형 잡힌 식단을 위해 개발된 도테라 종합비타민 미네랄 보충제인, LLV는 남녀노소 모두 섭취할 수 있는 제품입니다. 마이크로 플렉스 MVp, xEO메가, 알파 CRS가 함유되어 있는 LLV는 임상적으로 건강에 효과가 있음이 증명되었습니다. 식이보충제 저널(Journal of Dietary Supplement) 이 선정하여, 2달간 임상실험을 진행한 결과, 일반적인 식사에 LLV를 같이 섭취한 실험 참가자의 경우, 심혈관 건강과 항산화 상태, 염증 수준, 혈중 포도당 조절과 같은 여러 생체지표에서 눈에 띄는 개선이 있었습니다. 혈액 샘플을 채취하여 측정된 결과, LLV 임상실험 참가자는 저밀도/고밀도 콜레스테롤을 비율과 공복 인슐린, 트리글리세라이드에서 개선이 있었습니다. 심지어 마음의 평온과 에너지, 동기부여, 전반적인 행복감에서도 눈에 띄는 개선이 있었습니다. 규칙적이고 균형잡힌 식생활에서 건강한 삶이 시작됩니다. 그리고 LLV를 추가적으로 섭취함으로써 더욱 건강한 삶을 만들 수 있습니다.

영양결핍

미국 질병대책센터(CDC)에 따르면, 미국 성인인구의 95%가 영양권장량(RDA)에서 정하고 있는 비타민D, E를 충족하지 않는 것으로 나타났으며, 거의 절반에 가까운 미국 성인인구가 마그네슘, 비타민A, 칼슘, 비타민C가 부족한 것으로 조사되었습니다. 더욱 심각한 것은, 가공식품이 잔뜩 들어간 현대 서양식단의 부작용 때문에, 오메가6과 오메가3의 비율이 16:1 (혹은 그 이상으로) 나타났다는 것입

니다. 권장량 기준에 따르면, 최적의 건강상태를 유지하기 위해서는 이 비율이 1:1이 되어야 하는데 말입니다. 가장 좋은 방법은 안 좋은 식습관을 당장 버리는 것입니다. 백 번 말하는 것보다 한 번 실천하는게 것이 중요합니다. 아침마다 그리고 저녁마다 LLV를 드시면, 안 좋은 식습관을 해결함과 동시에 편리하고 간단하게 영양의 균형을 맞출 수 있습니다.

세포건강

연구에 따르면 매일 건강기능식품을 먹는 경우 세포를 건강하게 만들 수 있다고 합니다. 보건연구(The Physician's Health Study II)에서는, 무작위 배정, 이중맹검, 위약대조 실험을 14년간 15,000명의 참가자들을 대상으로 진행했는데, 이를 통해 건강기능식품의 효과를 증명해 낼 강력한 데이터 증거를 찾아 냈습니다. 매일 건강기능식품을 섭취한 사람의 경우 영양 결핍이 적었고, 세포 건강의 부정적 지표가 낮게 나왔습니다. 건강하게 살고, 웰빙 라이프를 원하신다면, 이제부터 매일 건강 기능식품을 드시는 것은 어떨까요?



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

건강의 주관적 수치

건강이란 숫자로만 매길 수 있는 것이 아니죠. 스트레스나 에너지, 삶의 만족감 또한 우리의 신체적, 정신적 건강에 아주 중요합니다. 최근 진행된 몇몇 연구와 LLV 임상실험에 따르면 건강기능식품을 먹으면 이렇게 주관적으로 평가 가능한 건강 지표들도 개선이 된다고 합니다.

내 삶의 건강과 활력을 위해 당장 해야 할 것은 평소처럼 패스트푸드를 찾을게 아니라 식탁앞에서 LLV를 꺼내는 겁니다. 하루에 필요한 영양소를 모두 충족하고, 나중의 건강까지 도모할 수 있도록, 필요한 영양소와 대사요소를 갖춘 우수한 건강기능식품, LLV. 이 제품에 대해 더 궁금하시거나, 임상실험에 대해 추가적인 정보를 원하시는 경우 도테라 사이언스 블로그(www.doterra.com/us/en/blog-science)에 접속하세요.

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

상기 설명은 미 식품의약국(FDA)에서 평가, 감정하지 않은 것으로 본 제품은 의학적 진단, 치료, 또는 질병을 예방하기 위한 용도로 사용할 수 없으며, 미국 내에서 판매되고 있는 미국 제품입니다.

Elevate the “Scentses”

Essential Oils & Perfumes 에센셜 오일과 향수

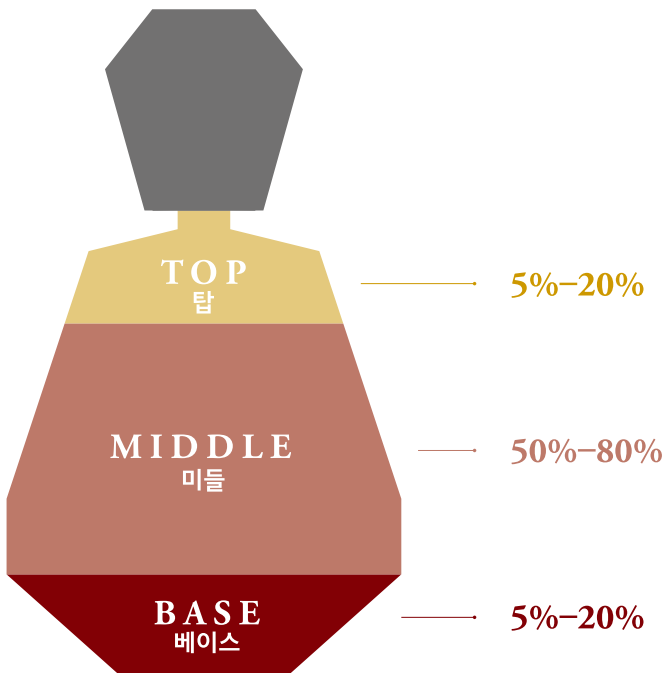
당신만의 향수로 품격을 높이세요

역사를 통틀어, 향수는 매우 다양하게 사용되어져 왔습니다. 기원전 2000년 초기부터 에센셜 오일은 향수에서 없어서는 안될 것 중의 하나로, 고대 이집트인들이 자주 사용했습니다. 그들에게 있어 에센셜 오일은 높은 사회적 신분의 상징이었으며 우월함을 나타냈고, 귀족, 정치가, 운동선수, 왕족들이 사용한 물품이었습니다. 특히 오일은 건강에 좋았기 때문에 찾는 사람들이 많았습니다. 오늘날에도 그런 것처럼, 강력한 아로마 향기는 의식, 아름다움, 상거래에 있어 중요한 역할을 해왔습니다. 당신 만을 위한 무독성 에센셜 오일 향수를 만드는 방법을 소개하고자 합니다.



향수 노트 (FRAGRANCE NOTES)

에센셜 오일은 세가지 카테고리 혹은 노트로 나눌 수 있다. 바로 베이스, 미들, 탑입니다. 이는 블렌딩 작업 때 중요하기 때문에 외워 두는 것이 좋습니다. 탑노트는 처음에 향기를 맡을 때의 향이고, 상대적으로 그 향이 아주 짧게 유지됩니다. 탑노트는 전체 향수 양에서 5-20퍼센트를 차지합니다. 미들 노트는 그 다음에 맡는 향입니다. 탑노트 향이 날아가면, 미들 노트 향이 진하게 퍼집니다. 향수를 한번 뿌린 뒤, 20-60분 간 지속되는 향입니다. 흔히들 바디, 부케, 하트라고 하는데, 전체 향수에서 50-80퍼센트를 차지합니다. 1-2시간이 지나면, 베이스 노트가 남습니다. 베이스 노트란 가장 오래 향이 지속되는 오일로, 보통 꽃이나 나무 향이 납니다. 탑 노트처럼, 베이스 노트는 향수의 5-20퍼센트를 차지합니다. 당신만의 자연스러운 향수를 만들 때, 코코넛 오일 같은 캐리어 오일이나, 알코올을 넣는 경우, 너무강한 오일향을 누그러뜨리고, 향이 더 오랫동안 지속될 수 있도록 도와줍니다.



TOP 탑

바질	레몬	스피어민트
베가몬트	레몬그라스	탠저린
클레어리 세이지	라임	멜라루카
코리앤더	와일드 오렌지	윈터그린
유칼립투스	페퍼민트	자몽
페티그레인		

MIDDLE 미들

블랙페퍼	주니퍼 베리	로즈마리
카르다뭉	라벤더	감송
실란트로	마조람	백리향
사이프러스	멜리사	시베리아 퍼
미송	오레가노	서양톱풀
회향	로마 카모밀레화	제라늄

BASE 베이스

아버비테	코파이바	파튜리
블루텐시	진저	샌달우드
세달우드	에버라스팅	베티베르풀
계피	자스민	일랑일랑
클로브 버드	몰약	

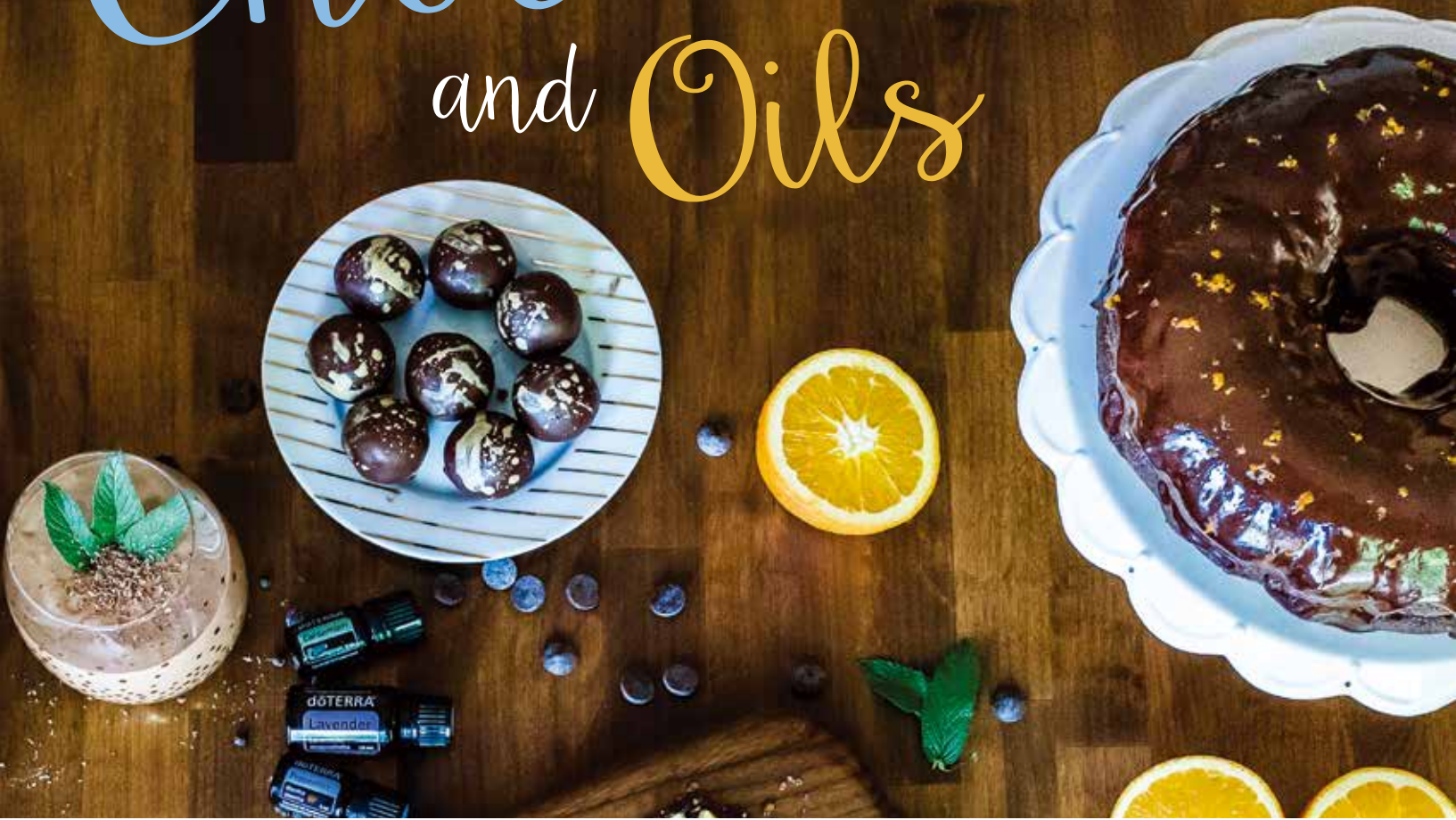
일반적인 아로마향에 대한 설명

- **꽃향기**: 제라늄, 라벤더, 일랑일랑
- **동양적인향**: 진저, 파츄리, 유향, 프랑킨센스
- **나무향**: 시더우드, 샌달우드, 베티베르
- **신선한 향**: 베르가못, 자몽, 와일드오렌지

블렌딩 하는 방법 (BLENDING HOW TO)

당신만의 에센셜 오일 향수를 만들 준비가 되었다면, 미들이 가장 향의 핵심이라는 것을 명심하되, 그 향을 전체적으로 잡아주는 것은 베이스라는 것을 기억하셔야 합니다. 그러니 우선은 베이스와 미들 오일에서 당신이 가장 좋아하는 향을 고른 뒤, 탑을 고르세요. 예를 들어, 당신은 나무 향이 나는 남자다운 향수를 원하지만, 동시에 가벼우면서 여성스러운 향을 원할 수도 있습니다. 그러면 우선은 깊고 짙은 향이 나지만 신선하고 깔끔한 향이 나는 베이스와 미들 칸에서 오일을 골라야 합니다. 예를 들면 시더우드, 샌달우드, 주니퍼 베리가 좋습니다. 그 다음엔 탑 칸으로 가서 1개 이상의 오일을 고르되, 향수 주제에서 벗어나지 않는 선에서 골라야 합니다. 앞서 고른 향과 잘 어울리지만, 또 다른 특별한 향이 있는 것을 골라야 합니다. 예를 들어 시베리아 퍼, 자몽이 좋습니다. 이제 섞으시면 됩니다. 시더우드 4방울, 샌달우드 5방울, 주니퍼 베리 4방울, 자몽 5방울, 시베리아 퍼 2방울을 병에 넣고 (이 혼합식에 맞추려면 10ml 병을 사용하는게 좋습니다.) 뚜껑을 닫은 뒤, 잘 섞이도록 흔들어줍니다. 향이 잘 섞였는지 확인하고, 도테라 코코넛오일을 넣어 당신만의 향기를 느껴보세요.

Chocolate and Oils



초콜렛 케이크

재료 백설탕 2컵, 오일 1컵, 달걀 2개, 바닐라 1티스푼, 버터밀크 1컵, 코코아1/2컵, 다목적용 밀가루 2컵, 소금 1/2 티스푼, 베이킹 소다 2 티스푼, 뜨거운 물 1컵, (*가나슈: 달지 않은 초콜렛 칩 1컵, 헤비크림 1/2컵, 와일드 오렌지 오일 2방울)

조리방법

1. 오븐을 미리 375도로 가열한다.
2. 팬에 버터를 두르고, 코코아 파우더를 뿌린다.
3. 큰 볼에, 뜨거운 물을 제외한 촉촉한 재료를 넣고 섞는다.
4. 다른 볼에, 마른 재료들을 넣고 섞는다.
5. 마른 재료를 촉촉한 재료에 넣고, 부드러워질 때까지 저어준다.
6. 천천히 저으면서 뜨거운 물을 넣는다. 어느정도 섞이면, 멈춘다.
7. 30-35분 정도 구운 뒤, 젓가락으로 찔러 봤을 때 아무 것도 묻어나오지 않아야 한다
8. 빵을 굽는 동안, *가나슈 재료를 한 볼에 넣는다. 2분 동안 전자레인지에 돌리는데, 30초마다 한번씩 꺼내어 저어준다.
9. 1시간 동안 케이크를 식힌다. 그 후, 케이크 위에 *가나슈를 뿌린다.

페퍼민트 무스

재료 밀크초콜렛 칩 1/2컵, 적당히 단 초콜렛칩 1/2컵, 헤비크림 1과 1/2컵, 페퍼민트 오일 2방울, 굵은 설탕 3 테이블 스푼, 바닐라 1/2티스푼

조리방법

1. 초콜렛 칩과 헤비크림 1/2을 한 볼에 넣고, 2분 간 전자레인지에 돌려 녹이는데, 30초 마다 꺼내어 저어준 뒤, 10분간 냉장고에 넣고 차갑게 식힌다.
2. 남은 헤비크림에 굵은 설탕 3테이블 스푼 과 바닐라 1/2티스푼, 페퍼민트 오일 2 방울 넣고 저어준다. 뿔모양이 잡히면, 초콜렛 만들어 놓은 것에 넣어 부드럽게 섞는다.
3. 냉장 보관한다.

라벤더 초콜렛 디스크

재료 달콤쌉쌀한 초콜렛 2/3컵, 바닐라빈 페이스트 1티스푼, 라벤더오일 1방울

조리방법

1. 베이킹 시트에 황산지를 깎다.
2. 전자레인지에 초콜렛을 넣고 녹인 후, 30초 마다 저어준다.
3. 초콜렛이 녹으면, 바닐라를 넣고 저어준다.
4. 황산지 위에 초콜렛 한 덩어리씩 모양을 만들기 위해 큰 스푼을 사용한다.
TIP) 여유 공간을 두고 초콜렛 모양을 만든다.
5. 베이킹 시트의 모서리 부분을 톡톡 쳐서 초콜렛을 납작하게 만들어 준다.
6. 후두, 피스타치오, 꿀, 식용 라벤더, 식용 장미 꽃잎을 원하는 대로 뿌려서 장식해준다. 그리고 그대로 굳힌다.

ESSENTIAL RECIPES

시트러스&허브버터가 들어간 치킨

재료 시트러스&허브버터, 와일드 오렌지 에센셜 오일 4방울, 레몬 에센셜 오일 3방울, 다진 마늘 3쪽, 다져 놓은 신선한 세이지 4 테이블스푼, 다져 놓은 신선한 로즈마리 3 테이블스푼, 다져 놓은 신선한 백리향 3 테이블스푼, 소금, 후추 약간, 실온보관한 무염버터 1조각

조리법 1. 작은 볼에 모든 재료를 넣고 섞은후 따로 보관한다.

생닭

재료 해동한 600~800g의 생닭고기, 큰 오렌지 반쪽 (2조각으로 잘라둠), 레몬 1개 (4조각으로 잘라둠) 그레니 스미스 애플 1개 (2조각으로 잘라둠), 절반으로 자른 마늘 윗부분 1개, 세이지 잔가지 5개, 백리향 잔가지 5개, 로즈마리 잔가지 2개

조리법 1. 500도로 오븐을 예열한다.

2. 생닭을 깨끗이 안쪽까지 세척한다. 문은 물을 닦아 내고, 큰 구이용 팬에 옮겨 담는다. 그리고 생닭 속 안을 오렌지, 레몬, 사과, 마늘, 허브로 채워 넣는다.
3. 생닭 날개부위를 꼬아서 겹친다.
4. 손가락으로 생닭 겉 피부를 정리해준다. 버터 1/4 을 가져와 코팅하듯이 피부 위를 문질러준다.
5. 가슴 부위와 다리에 소금, 후추를 뿌린다. 요리용 실로 다리를 꽂는다.
6. 오븐에 생닭을 넣고 30분간 굽는다. 온도를 350도로 내리고, 생닭의 가장 두꺼운 부위에 온도계를 꽂는다. 160도라고 나올 때까지 계속 구워 준다. (조리시간은 생닭 크기에 따라 달라진다.)
7. 오븐에서 꺼낸 뒤, 호일로 덮는다. 30분 간 식힌 뒤, 손질하여 식탁에 내놓는다.



꿀과 백리향이 들어간 구운 당근

재료 껍질과 윗부분을 제거한 당근 500g, 살구잼 1/4컵, 꿀 2 테이블스푼, 올리브 오일 2 테이블스푼, 녹은 버터 1 테이블스푼, 발사믹 식초 1 티스푼, 갈릭파우더 1 티스푼, 머스타드 가루 1/4 티스푼, 쿠민 가루 1/4 티스푼, 건조 백리향 1티스푼, 타임 에센셜 오일 1방울, 소금 1티스푼, 후추 1/4 티스푼

- 조리법** 1. 350도로 오븐을 예열한다.
2. 베이킹 시트에 기름을 바른다. 팬 중간에 당근을 놓고 잠시 옆에 둔다.
 3. 중간 크기의 볼에, 재료를 한데 넣고 섞은 뒤, 당근 위에 붓는다. 재료들이 서로 잘 섞이도록 한다. 당근을 판에 옮긴 뒤, 30-45분 동안 굽는다. 20분이 지나면 저어준다. 신선한 파슬리로 요리를 장식한다.



사과크림 치즈장미 타르트

재료 사과 2개, 레몬 에센셜 오일 3방울, 1/2컵 부드러운 크림치즈, 1/2컵 가루 설탕, 바닐라 1 티스푼, 시나몬 에센셜 오일 2방울, 퍼페 페이스트리 2장

조리법 1. 오븐을 190도까지 예열한다.

2. 사과를 얇게 썰어준다.
3. 사과 조각과 레몬 에센셜 오일을 섞어준다.
4. 나는 퍼프 페이스트리 롤을 꺼내어 막대기까지 4개씩 잘라준다.
5. 그릇에 크림 치즈 크림 치즈 넣고 설탕, 바닐라, 시나몬 에센셜 오일을 섞어준다.
6. 퍼프 페이스트리 조각 위에 크림치즈를 섞어놓은 것을 발라준다.
7. 크림치즈 위에 사과조각을 올려 두고, 끝 부분을 잘라준다.
8. 아래쪽에 아무 것도 안바른 퍼프 페이스트리 반쪽을 크림치즈 쪽으로 접어주고, 끝에서부터 돌돌 말아준다. 그리고 기름을 바른 머핀틀에 올려준다.
9. 40분 동안 구운다.





도테라 에센셜 오일 : 연구는 계속된다.

Essential Oils: The Ongoing Research

지난 10년 사이 에센셜 오일 연구는 비약적으로 발전했지만, 지난 1000년 간 인류에게 엄청난 혜택을 가져다 준, 지구가 우리에게 준 큰 선물인 오일이 갖고 있는 생물학적 활동과 효력에 대한 지식은 아직 수박 겉핥기 수준이다. 도테라는 에센셜 오일 업계에서 과학 부문의 선두를 달리고 있으며, 도테라 소속 과학자들은 2017년 기준 상호심사 과학 저널에 17개의 연구를 발표하였고 추가 연구가 진행 중이다.

도테라 연구그룹

140개가 넘는 의료시설 및 연구기관과의 긴밀한 협조 하에, 도테라 과학자들은 고품질 에센셜 오일을 개발하고, 새로운 모델을 발견하고, 에센셜 오일이 우리의 삶에 어떠한 긍정적 영향을 줄 수 있는지에 대해 끊임없이 연구하고 있습니다. 도테라 과학 전문가들은 업계에서 혁신적인 방법을 통해 분석적, 생물학적, 생화학적, 생체의학적 방법론을 활용하여 에센셜 오일 연구를 진행하고 있다. 예를

들어, 도테라는 다양한 에센셜 오일들이 인간의 피부에 미치는 생물학적 활동(효과)에 대해 조사하는 상호검토연구를 최초로 진행한 곳이다. 현재 조사가 완료된 에센셜 오일은 미국촉백나무에서부터 베티베르풀에 이르며, CPTG® 오일에 관한 추가 연구가 앞으로 진행될 예정이다.

바이오 맵 시스템

최근 진행되는 대다수의 연구들이 BioMAP HDF3CGF 시스템을 사용하고 있는데, 이는 인간의 섬유아세포의 세포배양을 이용한 것이다. (섬유아세포란 피부 진피층에 존재하는 것으로, 결합조직을 생성하고, 조직 재형성에 매우 중요한 역할을 한다) 이 시스템은 세 가지로 구성된다. 바로 세포배양, 자극, 생물지표(단백질) 판독 세트이다. 이는 외부자극(여기서는 에센셜 오일을 의미한다)에 노출되었을 때, 세포배양에 어떠한 영향을 미치는지에 관한 데이터를 제공한다.

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



이러한 특별한 시스템 덕분에, 도테라의 과학자들은 실제 인체 특성과 최대한 비슷한 조건에서 오일의 효과에 대해 검토, 조사할 수 있다. 세포배양 후, 세포들은 여러 요인들에 노출되는데 살아있는 인간의 세포 내에서 일어나는 변화 또한 동반하게 된다. 외부 자극에 노출되면, 섬유아세포들은 빠르게 증식하고 이는 조직의 세포구성을 바꾸고, 인간의 건강과 정상 기능에 영향을 주게 된다. 섬유아세포는 세포를 둘러싸고 있는 세포외기질(ECM)에 구조 단백질을 분비하는 성분이다. 이러한 단백질들은 보통 건강한 사람들에게서 발견되는 것인데, ECM 단백질이 과도한 경우 유연한 조직들이 경화되며, 정상적으로 작동하는 인체 기능에 영향을 준다.

도테라의 과학자들은 이러한 단백질 생물지표를 사용하여, 세포 분열 속도에 대해 양적 분석을 할 수 있었으며, 세포 대사 변화를 관찰하고 조직 재형성, 유전자 발현 외에 전반적인 세포 건강과 관련된 생물학적 활동에 대해 검토할 수 있었다. BioMAP 시스템 덕분에 에센셜 오일이 우리 건강에 가져다 준 혜택을 조사, 검토할 수 있는 최적의 환경이 조성되었고, 도테라 전문 연구진들은 앞으로 개발할 신규 모델들에 수집한 데이터를 어떻게 활용할 것인지 기대하고 있다.

연구는 계속 된다.

도테라 과학자들은 에센셜 오일의 국소 도포, 방향, 건강기능식품 섭취 등에 대해 주요 성분들의 유효성과 안정성에 대해 끊임없는

연구를 진행하고 있다. 최근에는 스트레스가 많은 상황 속에서 버가못 에센셜 오일을 통한 감정의 변화에 대한 테스트를 진행하였고, 두달 간 LLV를 섭취하게 하여 건강이 얼마나, 그리고 어떻게 좋아지는지에 대한 임상실험 등을 진행하였다. 이렇듯 도테라의 연구 활동은 계속 될 것이다.

이제부터 시작이라는 마음으로.

지금까지 고객들이 가장 좋아하는 CPTG® 에센셜 오일과 도테라 제품들을 살펴보고, 보호세포반응 촉진, 염증반응에 대한 적절한 대처, 건강한 세포조직 재형성 등 오일의 효능에 대해 검토했다. 효과는 예상보다 훨씬 뛰어났다. (예를 들어, 멜라루카 오일은 세포조직을 재형성 하는 아주 강력한 힘을 가지고 있었다.) 작은 오일이 우리 몸에 가져다 주는 엄청난 효과를 보며, 도테라 CPTG® 에센셜 오일이 왜 업계 내에서 가장 신뢰받는 제품인지 알 수 있다. 현재 진행 중인 연구 정보를 확인하고 싶다면, 도테라 사이언스 블로그(www.doterra.com/us/en/blog-science)에 접속한 후 도테라 연구진 소식을 클릭하면 된다.

(참고문헌까지 모두 확인 할 수 있으나, 해당 자료 및 사이트는 영문으로 제공되고 있음을 양해 부탁드립니다.)

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

Idea Notebook

가을에 잘 어울리는 솔방울



재료 소이왁스 (비왁스도 가능),

와일드 오렌지 에센셜 오일, 솔방울, 왁스에 넣기 위한 실, 시나몬 에센셜 오일, 다양한 색상의 크레용(선택가능), 클로브 에센셜 오일, 소금(선택가능)

Tip 어떤 소금을 쓰느냐에 따라, 스타터의 불꽃 색이 변할 수 있습니다. (에프솜 소금: 흰색 불꽃, 일반소금: 노란 불꽃, 대용소금: 보라색 불꽃)

솔방울을 왁스에 넣을 때, 실에 1인치 정도는 왁스가 묻도록 해야 나중에 불이 더 잘 붙습니다.

만드는 법 솔방울을 왁스에 넣을 수 있도록

충분한 양의 실을 자르고, 솔방울 윗부분에 짝 묶습니다. 이중냄비 혹은 이중냄비가 없다면 일반 냄비에 뜨거운 물을 넣고 거기에 금속 그릇을 넣어주세요. 솔방울에 코팅하기 위해 필요한 왁스를 넣고 크레용 2-3조각을 넣어주세요. 그리고 에센셜 오일을 넣어주세요. 더 많이 넣을수록 향이 더 진해집니다. 실을 잡고, 솔방울을 냄비에 넣어 왁스가 골고루 묻도록 해주세요. 그리고 왁스 종이에 올리고 말리세요. 이 작업을 반복해서 솔방울에 왁스가 골고루 많이 묻도록 해주세요. 원하는 경우, 마지막 코팅 작업이 끝났을 때 재빨리 그 위에 소금을 뿌려주세요.

크랜베리 머스타드 소스



재료 잘게 다진 양파 2/3컵, 와일드 오렌지 2-3방울, 식물성 기름 2테이블 스푼, 크랜베리 소스 900g, 흑설탕 6 테이블스푼, 머스타드 소스 2/3컵

만드는 법 큰 스텐용 냄비가 적당히 뜨거워지면, 양파를 볶습니다. 그리고 흑설탕을 넣어주세요. 자주 휘저어주고, 1분 동안 익혀서 설탕이 녹게 해주세요. 여기에 크랜베리 소스, 머스타드 소스, 에센셜 오일을 넣은 후 잘 섞이도록 저어주세요. 불을 끄고 식혀주세요. 각종 음식의 소스로 사용하세요. (특히 포크칩에 잘 어울려요) 밀폐용기에 넣어 냉장고에 보관하세요.

에센셜 오일 스프레이 (발 전용)

재료 라벤더 에센셜 오일 10방울, 위치하젤 2테이블스푼, 미르 에센셜 오일

10 방울, 스위트 아몬드 오일 2테이블 스푼, 샌들우드 에센셜 오일 10 방울

만드는 법 작은 스프레이 병에 모든 재료를 넣고 잘 섞습니다. 매일 발을 씻고 나서 발 위에 뿌려주세요. 냉장고에 넣어 보관하되 2주 안에 사용하세요.



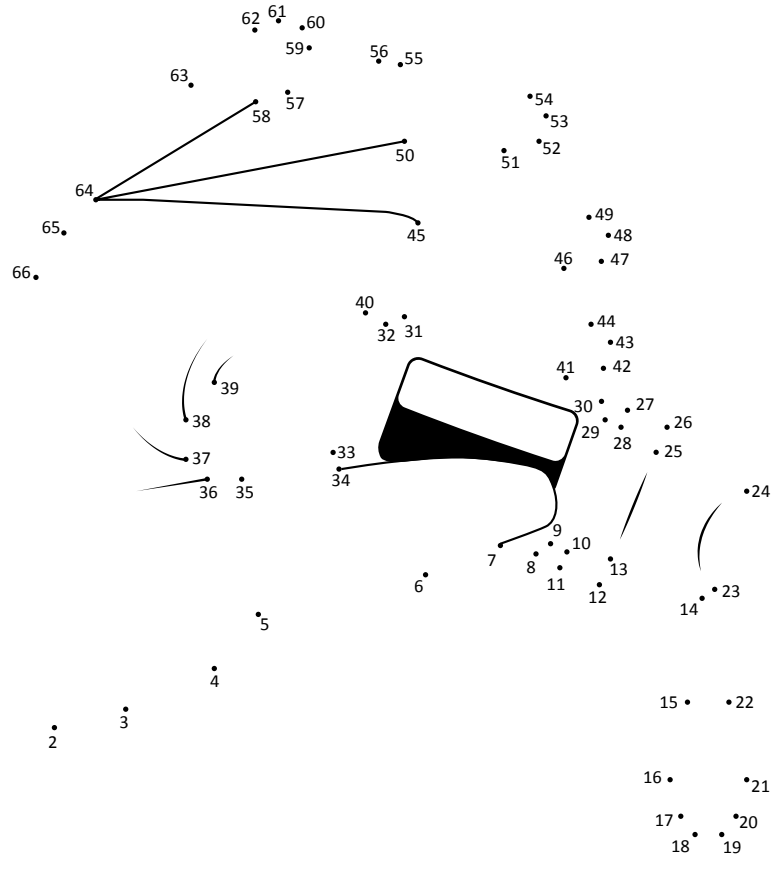
벽면 장식품



“제 아내의 생일 날에 이것 만들어서 벽면을 장식했어요. 간단한 아이디어지만, 다 쓴 도테라 에센셜 오일 병을 이렇게 활용하니까 참 좋더라고요.”

- 콜로라도에 사는 션, 메린다 메니엣

dōTERRA®



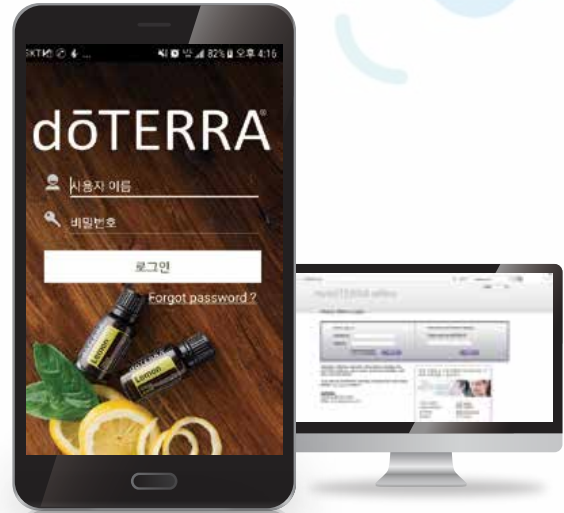
CONNECT THE DOTS

dōTERRA®

더 쉽고, 더 편리해진!

온라인 회원가입 & 주문

이렇게 업그레이드 되었습니다!
이제, www.mydoterra.com으로 접속하세요!



개선사항



빠른 주문 기능 신규 추가

일반 주문시 구매 제품명을 검색하여 한 페이지 내에서 결제까지 한 번에 가능한 새로운 기능을 추가하였습니다. (LRP 주문 제외)



가입 및 주문 디자인 개선

개인정보 및 기타 입력 사항에 대한 설명과 불필요한 절차를 제거하여 누구나 쉽게 회원 가입 및 주문을 진행할 수 있습니다.



주소 검색 기능 개선

포털 사이트로 이동하지 않고 현재 페이지에서 주소 검색과 입력까지 한 번에 가능합니다.



결제 절차 간소화

결제를 위한 설치 보안 프로그램을 1개로 통합하여 안전하고 신속한 결제가 가능합니다.

dōTERRA®
www.doterra.co.kr

NEW

로열티 리워드 패스트 트랙 프로그램 (Fast Track Program)

추가 포인트 적립! 보다 높은 LRP 적립률!
이제 더욱 특별한 혜택의 로열티 리워드 패스트 트랙 프로그램으로 시작하세요.

01

내추럴 솔루션 키트

혜택 추가 100Point + 15% LRP 적립률

신규 IPC가 등록주문으로 내추럴 솔루션 키트(530PV)를 구입하고 익월 100PV이상 LRP 주문을 할 경우, 100 LRP 포인트 추가 적립과 LRP 포인트 적립률 15% 적용



60204539 회 860,000원 PV 530

02

에브리 오일 키트

혜택 추가 200Point + 20% LRP 적립률

신규 IPC가 등록 주문으로 에브리 오일 키트(1,100PV)를 구입하고 익월 100PV이상 LRP 주문을 할 경우, 200 LRP 포인트 추가 적립과 LRP 포인트 적립률 20% 적용



60204537 회 1,660,000원 PV 1,100

03

다이아몬드 키트

혜택 추가 300Point + 20% LRP 적립률

신규 IPC가 등록 주문으로 다이아몬드 키트(1,500PV)를 구입하고 익월 100PV이상 LRP 주문을 할 경우, 300 LRP 포인트 추가 적립과 LRP 포인트 적립률 20% 적용



60204536 회 2,200,000원 PV 1,500

04

다이아몬드 플러스 키트

혜택 추가 400Point + 25% LRP 적립률

신규 IPC가 등록 주문으로 다이아몬드 플러스 키트(2,000PV)를 구입하고 익월 100PV이상 LRP 주문을 할 경우, 400 LRP 추가 적립과 LRP 포인트 적립률 25% 적용



60204535 회 3,000,000원 PV 2,000

- * 패스트 트랙 프로그램은 신규 IPC 전용 혜택 프로그램으로 신규 IPC로 등록 후 첫 주문으로 해당 키트를 구입시, 1회에 한해 혜택을 받을 수 있습니다.
- * 해당 키트의 구매로 적립된 포인트는 구매 후 3번째 달부터 사용가능 하며, 만약 LRP가 취소될 시, 적립된 포인트는 삭제됩니다.

NEW IPC Kits

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

1. 아로마터치 & 디퓨저 키트



save
14,000원

60204562 회 210,000원 PV 125

아로마터치 키트(라벤더 5ml, 멜라루카 5ml, 온가드 5ml, 오렌지 5ml, 페퍼민트 5ml, 밸런스 5ml, 아로마터치 5ml, 딥블루 5ml, 코코넛 오일 115ml), 아로마디퓨저, IPC 등록 패킷

2. 패밀리 에센셜 & 비들렛 키트



save
15,000원

60204560 회 220,000원 PV 150

에센셜 컬렉션 키트(라벤더 5ml, 레몬 5ml, 페퍼민트 5ml, 멜라루카 5ml, 프랑킨센스 5ml, 오레가노 5ml, 다이제스트젠 5ml, 온가드 5ml, 이지어어 5ml, 딥블루 5ml), 비들렛 페퍼민트 맛, 비들렛 온가드 맛, IPC 등록 패킷

3. 뉴트리션 키트



save
221,000원

60204563 회 360,000원 PV 200

마이크로플렉스 MVp, 에센셜 오메가, 딥블루액티브, 젠제스트 타블렛, 피비 어시스트(2), 프로테라쉐이크(2), IPC 등록 패킷

4. 스타트 딥블루 아로마터치 키트



save
32,000원

60202047 회 305,000원 PV 250

밸런스 15ml, 라벤더 15ml, 멜라루카 15ml, 온가드 15ml, 아로마터치 15ml, 오렌지 15ml, 페퍼민트 15ml, 딥블루 5ml, 코코넛오일 115ml, 딥블루 럽 120ml, IPC 등록 패킷

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

5. 홈에센셜 키트



save
76,000원

60204565 회 390,000원 PV 240

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

6. 스타트 페이스셜 버라지 키트



save
172,100원

60204538 회 799,000원 PV 500

프랑킨센스, 라벤더, 레몬, 멜라루카, 페퍼민트, 오렌지, 다이제스트젠,
아로마터치, 세레니티, 하와이안 샌달우드, 밸런스, 딥블루, 코코넛오일,
버라지 클렌저, 버라지 토너, 버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼,
버라지 모이스처라이저, 코렉트-X, 우든박스, 패밀리 디퓨저, 살루벨,
베지캡스, 오일캐리어(출시 시점 별도 배송), IPC 등록 패킷

패스트 트랙

7. 내추럴 솔루션 키트



save
156,000원

60204539 회 860,000원 PV 530

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

8. 오일쉐어링 키트



save
166,800원

60204588 회 990,000원 PV 650

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

추가 100Point 적립과 LRP 포인트 15%적립의 혜택

* 제품 수량 표기가 따로 없는 경우, 기본 수량은 1개임 | * 오일캐리어 2018년 1월 중 출시예정

9. 에브리오일 키트



save
230,100원

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

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

추가 200Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

10. 다이아몬드 키트



save
355,400원

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

페퍼민트, 라벤더, 멜라루카, 다이제스트젠, 아로마터치, 레몬, 오렌지, 오레가노, 온가드, 프랑킨센스, 밸런스, 이지어, 스마트앤새시, 시트러스블리스, 엘리베이션, 위스퍼, 퓨리파이, 세레니티, 젠도크린, 미르, 패스트텐스, 살루벨, 인툰, 클래리캄, 코코넛 오일, 치어, 콘솔, 포기브, 모티베이트, 패션, 피스필, 페이스 클렌저, 포어 리듀싱 토너, 타이팅닝 세럼, 에센셜 모이스처라이저, 코렉트-X, 핸드 앤 바디로션, 딥블루 롤온, 딥블루 럼, 프로텍팅 샴푸, 스무딩 컨디셔너, 헬씨 홀드 글라이즈, 루트루팅 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 셰이크(2), 웨이커 물병(3), 우든박스, IPC 등록 패킷, 베지캡스, 패밀리 디퓨저, 오일캐리어(출시 시점 별도 배송)

추가 300Point 적립과 LRP 포인트 20%적립의 혜택

11. 다이아몬드 플러스 키트



save
906,400원

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

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

추가 400Point 적립과 LRP 포인트 25%적립의 혜택

* 제품 수량 표기가 따로 없는 경우, 기본 수량은 1개임 | * 오일캐리어 2018년 1월 중 출시예정

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
☎ 139,000원 | 82PV



라벤더
Lavandula angustifolia
30111409 | 15ml
☎ 42,000원 | 25PV



레몬
Citrus limon
30121409 | 15ml
☎ 19,000원 | 11PV



멜라루카
Melaleuca alternifolia
30151409 | 15ml
☎ 38,000원 | 22PV



오렌지
Citrus sinensis
30171409 | 15ml
☎ 20,000원 | 12PV



오레가노
Origanum vulgare
30181409 | 15ml
☎ 47,000원 | 28PV



페퍼민트
Mentha piperita
30191409 | 15ml
☎ 40,000원 | 24PV



진저
Zingiber officinale
31631409 | 15ml
☎ 58,000원 | 34PV



아버비테
Thuja plicata
49361309 | 5ml
☎ 43,000원 | 25PV



레몬그라스
Cymbopogon flexuosus
30131409 | 15ml
☎ 20,000원 | 12PV



자몽
Citrus Xparadis
30101409 | 15ml
☎ 32,000원 | 19PV



로즈제라늄
Pelargonium graveolens
30091409 | 15ml
☎ 54,000원 | 32PV



일랑일랑
Cananga odorata
30241409 | 15ml
☎ 70,000원 | 41PV



로즈마리
Rosmarinus officinalis
30201409 | 15ml
☎ 27,000원 | 16PV



미르
Commiphora myrrha
30161409 | 15ml
☎ 103,000원 | 61PV



벤티버
Vetiveria zizanioides
30431409 | 15ml
☎ 68,000원 | 40PV



사이프레스
Cupressus sempervirens
30051309 | 15ml
☎ 31,000원 | 18PV



시더우드
Juniperus virginiana
49301309 | 15ml
☎ 26,000원 | 15PV



유칼립투스
Eucalyptus globulus
30061409 | 15ml
☎ 27,000원 | 16PV



마조람
Origanum majorana
30141409 | 15ml
☎ 39,000원 | 23PV



멜리사
Melissa officinalis
30851409 | 5ml
☎ 280,000원 | 149PV



주니퍼 베리
Juniperus communis
49291409 | 5ml
☎ 39,000원 | 23PV



로만캐모마일
Anthemis nobilis
30801409 | 5ml
☎ 91,000원 | 54PV



블랙페퍼
Piper nigrum
60202021 | 5ml
☎ 44,000원 | 26PV



하와이안 샌달우드
Santalum paniculatum
60202624 | 5ml
☎ 126,000원 | 74PV



스피어민트
Mentha spicata
60202026 | 15ml
☎ 59,000원 | 35PV



라임
Citrus aurantifolia
60202177 | 15ml
☎ 27,000원 | 16PV



클로브
Eugenia caryophyllata
60202028 | 15ml
☎ 28,000원 | 17PV

PRODUCT GUIDE

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
☎ 62,000원 | 36PV



온가드
On Guard®

31101409 | 15ml
☎ 63,000원 | 37PV



젠도크린
Zendocrine®

31461409 | 15ml
☎ 50,000원 | 29PV



스마트앤새시
Smart & Sassy®

31371409 | 15ml
☎ 50,000원 | 29PV



이지에어
Easy Air®

60200212 | 15ml
☎ 39,000원 | 23PV



아로마터치
AromaTouch®

31201309 | 15ml
☎ 51,000원 | 30PV



엘리베이션
Elevation

31041309 | 15ml
☎ 75,000원 | 44PV



위스퍼
Whisper™

31081309 | 5ml
☎ 48,000원 | 28PV



퓨리파이
Purify

31061309 | 15ml
☎ 36,000원 | 21PV



세레니티
Serenity®

31091309 | 15ml
☎ 60,000원 | 36PV



시트러스 블리스
Citrus Bliss®

31021309 | 15ml
☎ 31,000원 | 18PV



밸런스
Balance®

31011309 | 15ml
☎ 39,000원 | 23PV



테라실드
TerraShield® 15ml

31701309 | 15ml
☎ 19,000원 | 11PV



딥블루
Deep Blue®

31051309 | 5ml
☎ 63,000원 | 37PV



치어
Cheer™

31721309 | 5ml
☎ 51,000원 | 30PV



콘솔
Console™

31731309 | 5ml
☎ 75,000원 | 44PV



포기브
Forgive™

31751309 | 5ml
☎ 40,000원 | 24PV



모티베이트
Motivate™

31741309 | 5ml
☎ 47,000원 | 28PV



패션
Passion™

31761309 | 5ml
☎ 86,000원 | 51PV



피스 필
Peacefeel™

31711309 | 5ml
☎ 56,000원 | 33PV



테라실드
TerraShield® 30ml

31601309 | 30ml
☎ 40,000원 | 21PV

ESSENTIAL OIL ROLL ON 에센셜 오일 롤온



딥블루 롤온
Deep Blue® Roll-on

31381309 | 10ml
☎ 127,000원 | 75PV



hdclear® 토피컬 블렌드
hdclear® Topical Blend

60201188 | 10ml
☎ 43,000원 | 25PV



인톤
InTune®

41841309 | 10ml
☎ 70,000원 | 41PV



패스트텐스
PastTense®

31351309 | 10ml
☎ 38,000원 | 22PV



클래리칼
ClaryCalm®

60200379 | 10ml
☎ 50,000원 | 29PV



살루벨
Salubelle

37141309 | 10ml
☎ 143,000원 | 85PV



라벤더 터치
Lavender Touch

31661309 | 9ml
☎ 28,000원 | 17PV



페퍼민트 터치
Peppermint Touch

60202322 | 10ml
☎ 27,000원 | 16PV



프랑킨센스 터치
Frankincense Touch

31801309 | 9ml
☎ 92,000원 | 55PV



멜라루카 터치
Melaleuca Touch

31681309 | 9ml
☎ 26,000원 | 15PV



다이제스트젠 터치
DigestZen™ Touch

31781309 | 9ml
☎ 42,000원 | 25PV



이지에어 터치
Easy Air™ Touch

31821309 | 9ml
☎ 27,000원 | 16PV



온가드 터치
On Guard® Touch

31791309 | 9ml
☎ 43,000원 | 25PV



오레가노 터치
Oregano Touch

31771309 | 9ml
☎ 32,000원 | 19PV



딥블루 터치
Deep Blue™ Touch

31811309 | 9ml
☎ 84,000원 | 50PV

SUPPLEMENT 건강기능 식품

마이크로플렉스 MVP
MICROPLEX MVP™



도테라마이크로플렉스 엠비이피는 하루 중 부족해질 수 있는 비타민과 무기질을 공급하여 현대인의 영양 불균형에 도움을 줍니다.

34321409 | 120캡슐
☎ 67,000원 | 40PV

에센셜 오메가
xEO MEGA®



에센셜 오메가는 불포화 지방산인 오메가 3 지방산이 함유되어 있는 제품입니다.

34311409 | 120캡슐
☎ 107,000원 | 63PV

딥블루액티브
Deep Blue® Active



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

34361409 | 60정
☎ 120,000원 | 71PV

젠제스트 타블렛
ZenGest™ Tablet



다이제스트 에센셜 오일 블렌드와 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다.

34381409 | 100정
☎ 28,000원 | 12PV

에센셜 오일 비들렛
페퍼민트·온가드 맛



Essential Oil Beadlet Peppermint·On Guard®
청량감과 신선함을 제공해 줍니다.

31571409
☎ 23,000원 | 13PV

31581409
☎ 30,000원 | 17PV

피비 어시스트
PB Assist®



피비 어시스트 PB Assist® 는 도테라의 차별화된 프리미엄 프로바이오틱스 제품입니다.

60203506
☎ 67,000원 | 32PV

WEIGHT MANAGEMENT 체중조절용조제식품

프로테라 셰이크
PROTERRA SHAKE

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

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

프로테라 셰이크

35341409 | 637.5g
☎ 154,000원 | 91PV

프로테라 셰이크 키트

21151409 | 637.5g x 2EA
☎ 150,000원 | 61PV

프로테라 셰이크 패밀리 키트

21171409 | 637.5g x 4EA
☎ 260,000원 | 110PV



PRODUCT GUIDE

SKIN CARE 스킨케어

hdclear® 에이치디 클리어 라인 NEW



hdclear® 포밍 페이스 워시
hdclear® Forming Face Wash

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

60202500 | 50ml
25PV



hdclear® 토피컬 블렌드
hdclear® Topical Blend

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

60201188 | 10ml
25PV



hdclear® 페이스 로션
hdclear® Lotion

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

60202491 | 50ml
40PV



hdclear® 간편 3단계 키트
hdclear® Simple 3 Step Kit

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

60202851
48PV

ESSENTIAL SKINCARE 에센셜 스킨케어 라인

인비고래이팅 스크럽
Invigorating Scrub



각질제거 시간을 인비고래이팅 스크럽과 함께 상쾌하고 향긋하게 만들어 보세요.

- 자몽, 페퍼민트 등의 에센셜 오일 함유
- 자극을 최소화하여 각질을 제거해 상쾌하고 에너지 넘치는 피부 지원

37051309 | 75ml
21PV

페이스 클렌저
Facial Cleanser



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

- 멜라루카, 페퍼민트 등 에센셜 오일 함유
- 불순물을 부드럽고 깨끗하게 닦아냄

37011309 | 120ml
20PV

포어 리듀싱 토너
Pore Reducing Toner



피부 표면의 결을 정리하고 다음 단계 제품의 흡수를 돕는 포어 리듀싱 토너로 피부에 활기를 더하세요.

- 라벤더, 일랑일랑, 저먼 카모마일 에센셜 오일 함유
- 피부 자극 및 스트레스를 완화하고 진정시켜 피부 건강 유지

37021309 | 120ml
21PV

타이트닝 세럼
Tightening Serum



에센셜 오일이 함유된 세럼으로 피부를 탄력 있고 부드럽게 관리하세요.

- 프랑킨센스, 샌달우드, 미르 등 에센셜 오일 함유
- 수분감 있는 촉촉한 피부 지원
- 탄력 있는 동안 피부를 위해 피부 투명도 향상

37041309 | 30ml
60PV

에센셜 모이스처라이저
Essential Moisturizer



건조해지는 계절, 모이스처라이저로 더 촉촉하게 관리하세요.

- 포도씨추출물(보습, 컨디셔닝 효과), 올리브 오일(산화방지)
- 라벤더, 자스민, 제라늄, 프랑킨센스 에센셜 오일 함유
- 부드럽고 촉촉한 피부

37031309 | 50ml
42PV

하이드레이팅 크림
Hydrating Cream



하이드레이팅 크림은 부드럽고 빛나는 피부로 만들어 주는 것은 물론 충분한 보습을 피부 깊이 전달합니다.

- 보리추출물(2.4%), 코코아 씨 버터(1.0%) [라벤더, 프랑킨센스, 제라늄, 자스민오일 함유]
- 피부에 수분을 공급하여 균형을 맞춤

37161309 | 50ml
42PV

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

VERAGE™ SKIN CARE 버라지 스킨케어

버라지 클렌저

VERAGE™ Cleanser

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

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



37381309 | 60ml / 29PV

버라지 토너

VERAGE™ Toner

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

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



37391309 | 50ml / 25PV

버라지 살루벨 하이드레이팅 세럼

VERAGE™ Salubelle Hydrating Serum

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

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



37401309 | 15ml / 77PV

버라지 모이스처라이저

VERAGE™ Moisturizer

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

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



37411309 | 30ml / 32PV

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 비사볼을 성분 함유로 진정효과
- 항백출출물 함유로 피부 진정과 피부 컨디션 회복에 효과적



60111309 | 15ml / 12PV

DEEP BLUE® PRODUCTS 딥블루

딥블루 A T S

Deep Blue®

오일이 피부에 흡수될 때까지 국소 부위에 발라 부드럽게 문질러 줍니다.

향: 시원하고 상쾌한 향

31051309 | 5ml / 63,000원 37PV



딥블루 롤온

Deep Blue® Roll-on

운동 전후, 피로하거나 스트레스를 느낄때, 과중한 업무로 뭉친 근육이나 관절이 불편할 때 부드럽게 문질러 줍니다.

31381309 | 10ml / 127,000원 75PV



딥블루 럽

Deep Blue® Rub

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

· 시원하고 상쾌한 향

38901309 | 120ml / 60,000원 36PV



딥블루 액티브

Deep Blue® Active

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

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

34361409 | 60정 / 120,000원 71PV



딥블루 럽 샘플 팩

Deep Blue® Rub Samples

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

- 1BOX 주문가능

38951309 | 2mlx10EA / 7,900원 2PV | 38971309 | 5BOX / 37,500원 11PV



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

PRODUCT GUIDE

BODY & HAIR CARE 바디 & 헤어케어

리프레싱 바디 워시

Refreshing Body Wash



- 베르가못, 자몽, 시더우드 CPTG® 에센셜 오일이 함유되어 피부를 깨끗하게 케어해 주는데 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



- 스위트 아몬드 오일이 모이스춰 라이저 역할을 하고, 피부를 매끄럽게 가꾸어 줍니다.
- 와일드 오렌지와 자몽 에센셜 오일이 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 어울려져 자신만의 로션을 만들 수 있습니다.

60200550 | 200ml / 16PV

시트러스 블리스® 핸드로션

Citrus Bliss Hand Lotion



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

60200311 | 75ml / 6PV

로즈 핸드 로션

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. 힐링헝즈 재단으로 기부되며 제품 구입을 통해 따뜻한 마음까지 함께 나눌 수 있습니다.

60200528 | 100ml

머드 마스크

Mud Mask



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

37491309 | 113.4g / 14PV

립밤

Lip Balm (Original-Herbal)



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

오리지널 60200296 | 4.5g
히 벌 60200295 | 6PV

모이스처라이징 배스 바

Moisturizing Bath Bar



- 최적의 배합으로 블렌딩 된 천연 유래성분이 하루종일 촉촉함과 상쾌함을 전해 드립니다.
- 식물성 글리세린이 함유되어 있어 사용시 깨끗한 세정력을 발휘합니다.

60201934 | 113g / 6PV

프로텍팅 샴푸

Salon Essentials® Protecting Shampoo



에센셜 오일의 세정력, 자연 친화적 식물 추출물의 산뜻함을 느껴보세요.

36221309 | 250ml / 24PV

스무딩 컨디셔너

Salon Essentials® Smoothing Conditioner



살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너로 부드럽고 정돈된 느낌으로 관리하세요.

36231309 | 250ml / 28PV

헬시 홀드 글라이즈

Salon Essentials® Healthy Hold Glaze



살롱 에센셜 헬시 홀드 글라이즈와 함께 윤기 있는 스타일링하세요.

36271309 | 120ml / 18PV

루트투팁 세럼

Salon Essentials® Root to Tip Serum



살롱 에센셜 루트 투팁 세럼으로 건강한 모발로 만들어 보세요.

60200566 | 30ml / 43PV

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

ON GUARD® PRODUCTS 온가드

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



99.9% 향균력 입증

온가드 A I

On Guard®



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

- 향: 산뜻한 느낌의 향, 톡 쓰는 장뇌향

31101409 | 15ml
 Ⓢ 63,000원 | 37PV

온가드 포밍 핸드워시

On Guard® Forming Hand Wash



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

- 별도의 희석 없이 거품용기에 바로 덜어 사용
- 보습 성분 추가

38011309 | 473ml
 Ⓢ 30,000원 | 17PV



포밍 핸드워시 패키지

Forming Hand Wash Package

38021309 | 473mlx2EA
 Ⓢ 54,000원 | 32PV



포밍 핸드워시 & 디스펜서

Forming Hand Wash & Dispenser

38071309 | 473mlx디스펜서2EA
 Ⓢ 38,000원 | 18PV

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
 Ⓢ 26,000원 | 10PV

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
 Ⓢ 47,000원 | 20PV

온가드 내추럴 프리미엄 치약

On Guard® Natural Premium Toothpaste



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

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

60201946 | 125g
 Ⓢ 8,500원 | 3PV

온가드 칫솔

On Guard® Toothbrushes



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

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

50721309 | 4EA
 Ⓢ 9,500원 | 2PV

온가드 목캔디

On Guard® Throat Drops



목 안을 개운하고 상쾌하게! 온가드 목캔디가 매일매일 상쾌함을 약속합니다.

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

34051409 | 120g
 Ⓢ 26,000원 | 15PV



내추럴 프리미엄 치약 & 칫솔 선물세트

On Guard® Natural Premium Toothpaste & Toothbrushes Gift set

20471409
 Ⓢ 36,000원 | 11PV



온가드 종합키트

On Guard® Comprehensive kit

20201309
 Ⓢ 120,000원 | 55PV



PRODUCT GUIDE

ENJOY WITH PRODUCT 액세서리

디럭스 뱀부 박스 2단 한정판매

Deluxe Bamboo Box

대나무 소재의 홀리데이 시즌 한정판매 제품입니다. 기본 오일병 외에 롤온병도 따로 꽃을 수 있는 고급형입니다.

품번	소비자 가격
2단 60200619	59,000원



패밀리 디퓨저 BEST

Family Diffuser

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

- 취침 등 지원
- 분사량 밝기 조절 기능
- 최대 10시간 작동

품번	소비자 가격	용량
60203657	60,000 원	500ml



아로마 디퓨저

Aroma Diffuser

도테라 에센셜 오일의 확산을 극대화시켜 순식간에 공간을 아로마 향으로 가득 채워 줍니다. 취침 조명 기능이 있으며 밝기 및 분사량 조절이 가능합니다. 최대 8시간 작동 합니다.

품번	소비자 가격	용량
33141309	75,000원	120ml



우드박스

Wooden Box

25개의 도테라에센셜 오일을 담아깔끔하게 보관할 수 있는 합성 목재가 아닌 뉴질랜드산 미송으로 제작된 도테라 로고 우드박스입니다.

- 오일 별도 구성

품번	소비자 가격
32120009	20,000원



영문 · 국문 캡스티커

Cap Sticker

도테라 오일병 뚜껑에 붙이는 스티커입니다. 영문 · 국문으로 제작되어 에센셜 오일별로 구분에 용이합니다.

품번	회원 가격
47030009	500원
60201339	500원



카다로그

Product Guide

도테라 제품을 소개합니다. 제품의 특징 및 사용 방법을 확인하실 수 있습니다.

품번	회원 가격
1권 47011309	2,000원
5권 48551309	7,500원



리빙매거진

Living Magazine

연 2회 발행되며 도테라의 유효한 정보와 다양한 소식을 한눈에 볼 수 있는 잡지입니다.

품번	회원 가격
1권 47351309	2,000원
5권 48811309	7,500원



제품리스트

Product List

도테라의 전 제품 구성을 한 눈에 볼 수 있는 제품리스트입니다. 회사 제품 소개용으로 활용하시기 좋습니다.

품번	회원 가격
10개 60203330	4,500원

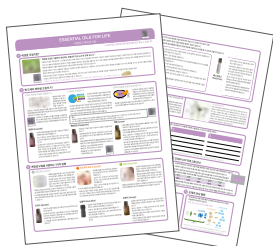


클래스 아웃라인

Class Out Line

에센셜 오일소개, 사용 방법 안내등 신규회원에게 회사소개와 제품안내 등을 진행하는데 도움이 될수있게 안내해주는 가이드 라인입니다.

품번	회원 가격
30개 42871309	1,000원



클래스 인 어 박스

Class in a box

성공적인 사업을 위해 유용하게 사용 가능한 각종 자료가 들어 있습니다.

품번	회원 가격
60200244	39,000원



ENJOY WITH PRODUCT 액세서리



도테라 물병

Bottle

에센셜 오일을 물에 떨어뜨려 편하게 먹을 수 있는 도테라 전용 물병입니다.

품번	회원 가격
33191309	3,900원



셰이커

Shaker

프로테라웨이크를 물 또는 각종 음료와 손쉽게 섞어 드실 수 있는 셰이커입니다.

품번	회원 가격
38181309	3,000원



다목적 세정제 스프레이

Spray

온가드 다목적 세정제를 물과 섞어 간편하게 사용할 수 있는 스프레이입니다.

품번	회원 가격
39011309	2,000원



온가드 포밍 핸드워시 전용 디스펜서

On Guard® Foaming Hand Wash Dispenser

온가드 포밍 핸드워시를 별도 희석 없이 용기에 바로 넣어 사용할 수 있습니다.

품번	회원 가격
38031309	2,900원



유리병 스프레이

Glass Bottle Spray

에센셜 오일을 물과 섞어 사용 할 수 있는 유리병입니다. 편리하게 사용해 보세요.

품번	회원 가격
41221309	4,000원



미니 유리병

Mini Glass Bottle

덜어서 휴대할 수 있는 3ml 미니 유리 용기입니다.

품번	회원 가격
30개 43021309	6,000원



휴대약통

Pill Box

언제 어디서나 간편하게 휴대할 수 있는 휴대약통 입니다.

품번	회원 가격
38171309	2,000원



키체인

Keychain Bag

10개의 미니오일 유리병이 내장되어 있어 휴대하며 체험할 수 있는 패키지입니다.

품번	회원 가격
60200620	4,600원



에코백

Echo Bag

언제든지 갖고 다닐 수 있는 면100%의 친환경적인 도테라 에코백입니다.

품번	회원 가격
45341309	12,000원



오일캐리어 출시예정

Oil Carrier

언제 어디서나 도테라 오일을 편리하게 갖고 다니실 수 있습니다. (30개 수납 가능)

품번	회원 가격
60204194	25,000원



라벤더 시크 에센셜 파우치

Lavender Chic Essential Pouch

화장품 등 필요한 물건을 간단히 넣어 다닐 수 있는 파우치입니다. 해당 상품은 마이 도테라 오피스에서 주문하실 수 있습니다.

품번	회원 가격
38400001	23,000원

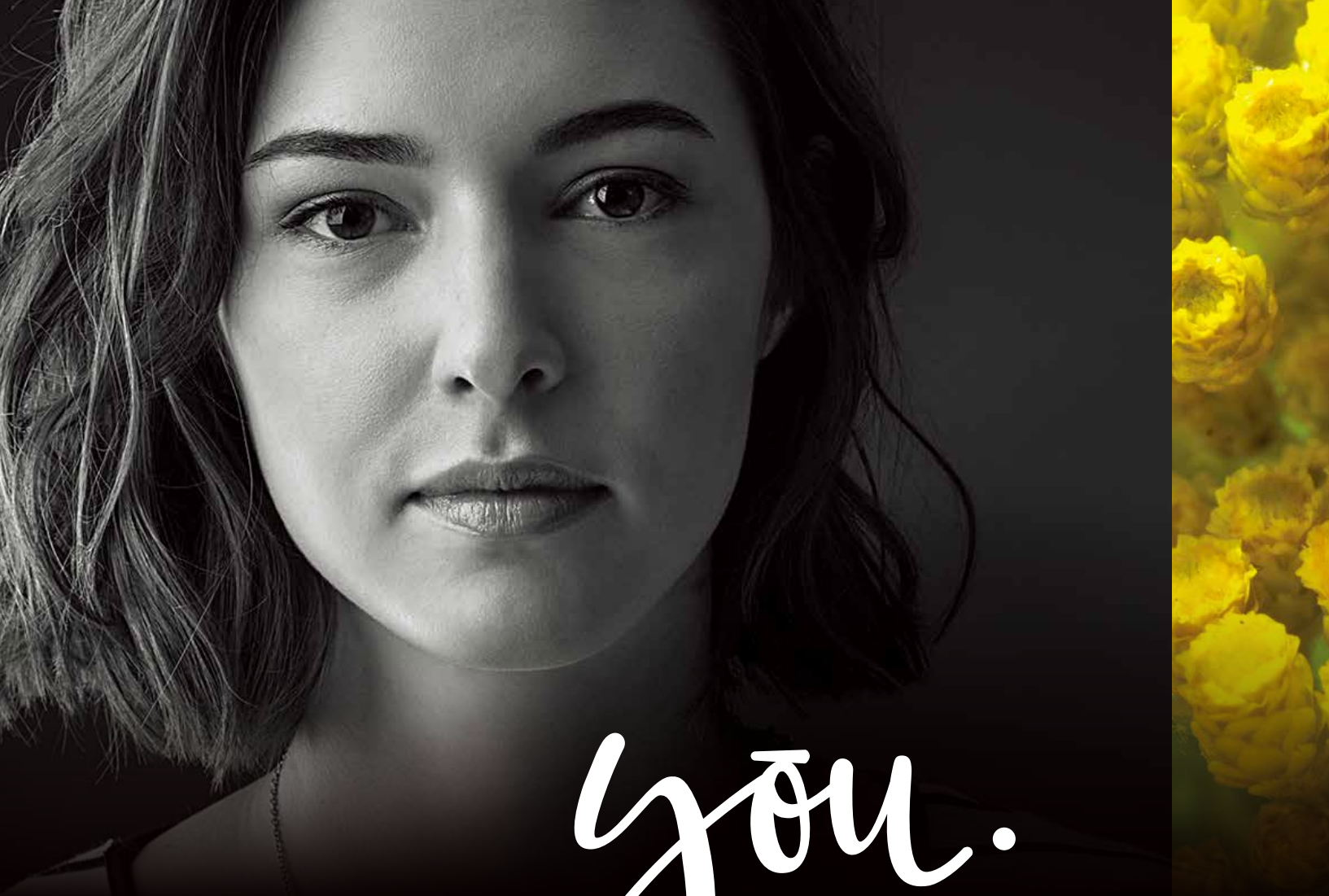


에센셜 오일 롤온 월렛 케이스

Essential Oil Rollon Wallet Case

롤온 제품을 넣어 다닐 수 있는 케이스입니다. (10개 수납 가능)

품번	회원 가격
38410001	23,000원



you.

dōTERRA® KOREA
CONVENTION | 2018

이제, 당신입니다

2018. 5. 8 - 2018. 5. 10
The-K 호텔서울

dōTERRA®