

# 세레니티 레스트풀 소프트젤

Serenity Restful Softgels

스트레스, 이제 세레니티로 레스트풀 하세요.



도테라 세레니티 레스트풀 소프트젤은 스트레스로 인한  
긴장완화에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 L-테아닌 건강기능식품입니다.

dōTERRA®

# 세레니티 레스트풀 소프트젤

## Serenity Restful Softgels

차별화된 도테라 세레니티 레스트풀 소프트젤은 스트레스로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 건강기능식품으로 지친 몸과 마음을 편안하게 해줍니다.

부원료까지 모두 하나하나 세심하게 선별하였습니다.  
이제 도테라 세레니티로 레스트풀 하세요!

### 제품 특징

- ▶ 몸과 마음을 지치게하는 스트레스로 인한 **긴장완화를 해소**하는데 도움을 주어 **마음의 안정과 편안함**을 느끼실 수 있습니다.
- ▶ 편안함을 위한 **\*레스트풀에 도움**을 드립니다.
- ▶ **L-테아닌**은 식약처가 인정한 스트레스 등으로 인한 긴장 완화에 도움을 줄 수 있는 **건강기능식품 기능성 원료**입니다.
- ▶ 까다로운 도테라 CPTG® 라벤더 에센셜 오일이 부원료로 **조화롭게 함유**되어 있습니다.
- ▶ 캐모마일 추출물, 시계꽃 추출물, 레몬밤(멜리사) 추출물, 해바라기 레시틴, 올리브유 등 **자연의 식물추출 부원료까지 함유**되어 있어 좋습니다.
- ▶ 식물유래 캡슐을 사용하여 **소화 · 흡수에 도움**을 드립니다.

\* 레스트풀(restful)은 '마음이 편안한, 평화로운' 을 뜻합니다.

# Serenity® 이런 분들께 좋습니다!

- ✓ 과도한 업무, 직장 생활로 스트레스 받는 직장인
- ✓ 스트레스로 생활이 예민한 분
- ✓ 학업에 지친 청소년
- ✓ 긴장감에서 벗어나고 싶으신 분
- ✓ 입시 압박감으로 스트레스가 심한 수험생
- ✓ 불규칙한 일상생활로 심신의 긴장완화가 필요하신 분
- ✓ 각종 시험을 앞두고 긴장과 불안감이 크신 분
- ✓ 긴장감 완화를 통해 활기찬 생활을 하고 싶으신 분
- ✓ 육아, 가사활동에 몸과 마음이 지친 주부
- ✓ 심리적 안정감을 원하는 분
- ✓ 지친 일상에 활력을 원하시는 분
- ✓ 계속되는 긴장으로 몸과 마음이 지쳐있는 분
- ✓ 마음의 안정이 필요한 분

## 영양·기능정보

### 스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있음

1회 분량당	함량	%영양성분기준치
열량	10 kcal	
탄수화물	1g 미만	0%
지방	1g 미만	1%
단백질	0g	0%
나트륨	8.3mg	0%
L-테아닌	200mg	

1회분량 : 4캡슐(1,361.8mg), 총 15회 분량

※ %영양성분기준치 : 1일 영양성분기준치에 대한 비율

## 제품 정보

총 내용량	15회 분량 / 테아닌 60캡슐(20.4g)
1일 분량	4캡슐(1,361.8mg)
섭취방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1일 1회 4캡슐을 식후 섭취하세요.</li> <li>· 한번에 4캡슐 섭취가 부담되시는 분들은 2캡슐씩 나누어 드셔도 좋습니다.</li> <li>· 잠들기 전 또는 레스트풀이 필요할 때 섭취 하시면 더욱 좋습니다.</li> </ul>
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카페인 함유음료(커피, 홍차, 녹차 등)와의 병용 섭취에 주의하십시오.</li> <li>· 임신부, 수유부, 어린이 및 수술전후 환자는 섭취에 주의하십시오.</li> <li>· 운전하기 전에는 섭취를 피하여 주십시오.</li> </ul>

# Serenity® 제품 정보



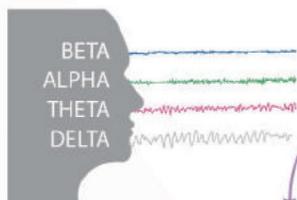
## 세라니티 레스트풀 소프트젤 Serenity Restful Softgels

60202953 소 48,000원 회 36,000원 PV 21

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

### 주원료 L-테아닌이란?

L-테아닌은 녹차 잎 속에서 발견된 아미노산의 일종입니다. 뇌에서 알파(α)파 발생을 증가시켜 불안감이나 스트레스 등으로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있는 성분입니다. 가사, 학업, 업무 등 일상 속의 다양한 스트레스와 긴장으로 부터 안정되고 활기찬 생활을 도와줍니다.



### 뇌파의 종류

뇌파	영역	의식 상태
베타파	14 ~ 30 Hz	일상적인 의식 상태
알파파	8 ~ 13 Hz	명상(스트레스 해소), 집중(학습 능력 향상)
세타파	4 ~ 7 Hz	가수면 상태, 초능력을 발휘할 때
델타파	0 ~ 3 Hz	깊은 수면

알파파는 두뇌의 안정 상태를 반영하는 기본파(8~13Hz)로 무엇인가 즐거워하거나 열심히 주의를 모을 때 발생합니다. 알파파를 명상파라고도 하는데 근육이 이완되고 마음이 편안하면서도 의식이 집중되고 있는 상태를 말합니다. 뇌가 알파파를 만들어 내고 있을 때에는 즐겁고, 편안함을 경험하게 되며 상대적으로 '스트레스 없음', '행복함' 상태를 나타냅니다.

### Q 스트레스로 인한 긴장완화에 관련된 건강기능식품은 어떤 것이 있나요?

A 스트레스 완화를 위해서 올바른 식생활 및 생활습관이 가장 중요하지만, 불충분하다면 L-테아닌을 기능성원료로 함유한 건강기능식품을 섭취함으로써 효과적으로 도움을 줄 수 있습니다. L-테아닌은 뇌파중 알파파의 발생을 높여 불안감을 개선시켜줍니다.

### Q 긴장완화에 도움을 주는 건강기능식품 기능성 원료는 무엇인가요?

A L-테아닌

# Serenity® 식물추출 성분 (부원료)

## 라벤더 오일 (Lavender oil)



라벤더의 꽃과 잎에서  
추출한 에센셜 오일

## 캐모마일 추출물 (Chamomile)



사과향이 나는  
달콤한 국화과 식물

## 레몬밤 추출물 (Melissa officinalis)



멜리사라고도 불리며 달콤하고  
신선한 시트러스향을 지님

## 시계꽃 추출물 (Passiflora caerulea)



패션 플라워, 라세모사 혹은  
꽃시계 덩굴이라고도 함

## 해바라기 레시틴 (Sunflower Lecithin)



해바라기에서  
추출한 레시틴

## 올리브유 (Olive oil)



올리브나무 과실을 압착하여  
채유한 식물성 기름



## 세레니티 레스트폴 시스템

60229960

₩ 135,000원 (화) 101,000원 (PV) 58

## 세레니티 드림(Serenity Dream)

라벤더, 마조람, 로만 캐모마일, 일랑일랑 등 몸과 마음을 차분하게 해주는 특성을 지닌 오일들을 조화롭게 배합한  
도테라만의 특별한 블렌드 오일로 마음을 차분하게 진정시키고 안정감을 느끼는데 도움을 주는 향입니다.

### ① 방향(디퓨징)

- 에센셜 오일 1~2 방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이 쉽니다.
- 따뜻한 목욕물에 2~3방울 떨어뜨려 사용하면 평온한 아로마 테라피를 즐길 수 있습니다.
- 편리하고 지속적인 효과를 위해 도테라 디퓨저를 사용합니다.

### ② 도포(바르는 방식)

- 잠자리에 들기 전, 발바닥에 한두방울 떨어뜨려 부드럽게 마사지 합니다.
- 도테라 코코넛 오일과 희석하여 손목이나 목, 가슴과 심장 부위 등 아로마테라피 터치 포인트에 국소적으로 바릅니다.

\* 화장품입니다. 방향 또는 도포용에만 사용하십시오.



# 내 스트레스 지수는 얼마? 스트레스 자가진단 테스트

최근 1개월 동안 다음 문항의 내용들을 얼마나 자주 느꼈는지 표시하십시오.

	전혀 없었다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1. 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2. 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험했습니까?	0	1	2	3	4
3. 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험했습니까?	0	1	2	3	4
4. 당신이 개인적 문제들을 다루는 데 있어 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?	4	3	2	1	0
5. 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험했습니까?	4	3	2	1	0
6. 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7. 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0
8. 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느꼈습니까?	4	3	2	1	0
9. 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10. 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같다는 느낌을 얼마나 자주 경험했습니까?	0	1	2	3	4

**0-13**

스트레스가 적절한 수준으로 삶의 활력이 될 수 있습니다.

**14-16**

스트레스 때문에 부정적인 영향을 받고 있는 상태입니다. 적극적인 스트레스 관리가 필요합니다.

**17점 이상**

매우 심한 스트레스를 받고 있으므로 전문가의 도움이 필요합니다.

출처: 국민건강보험 건강N

\* 건강정보는 제품정보와 관련없는 내용입니다.

# 건강 상식 Tip

## 1

### 긴장, 스트레스란 무엇일까요?

인체에 가해지는 해로운 인자나 자극에 따른 긴장상태를 스트레스라고 합니다. 스트레스가 일어나는 단계를 3단계로 나누고 이 중후군을 일반 적응 증후군이라고 하는데, 1단계(경고반응기)는 스트레스에 대해 적극적으로 저항을 나타내는 시기로 1~48시간 안에 반응이 나타납니다. 2단계(저항기)는 1단계를 지나고도 계속 자극에 노출되면 2단계로 이행되며 저항이 가장 강한 시기이나 다른 자극에 대해서는 저항력이 약화됩니다. 3단계(피폐기)는 저항력이 떨어지고 정상적인 기능을 유지할 수 없게 되는 단계입니다.

## 2

### 긴장 및 스트레스를 줄이는 것이 왜 중요한가요?

스트레스 요인이 주어지면 코르티솔(Cortisol)과 같은 스트레스 호르몬이 혈중으로 분비됩니다. 이에 따라 우리 몸은 스스로를 보호하려고 힘과 에너지를 제공하는 신체 증상이 일어납니다. 우선 신체부위에 혈액공급을 원활히 할 수 있도록 혈압이 증가하며 뇌, 심장, 근육으로 가는 혈류는 증가하는 반면 피부, 소화기관, 신장, 간으로 가는 혈류는 감소합니다. 그로 인해 우리 몸은 산소공급을 위해 호흡이 빨라지고, 소화 기능은 떨어지며 근육은 긴장하고, 정신과 감각기관이 예민해지게 됩니다. 이 상태를 장기간 두게 되면 저항력이 떨어지게 되고 정상적인 기능을 유지할 수 없게 될 수 있으므로 스트레스를 적게 받거나 완화시키는 것이 건강을 위해 중요합니다.

## 3

### 긴장 또는 스트레스의 원인은 무엇일까요?

스트레스의 원인은 외적원인과 내적원인으로 나눌 수 있는데 대부분 자기 자신의 내적원인에 기인합니다. 외적인 원인으로는 소음, 강력한 빛, 열, 한정된 공간, 사회적 관계가 있으며, 내적인 원인으로는 수면, 과중한 업무, 부정적인 생각, 경직된 사고 등이 있습니다.



‘스트레스는 만병의 근원’이라는 말은 과학적으로도 검증된 ‘팩트’이다. 스트레스를 받으면 뇌가 자극을 받아서 뇌신경과 척추로 가는 척추신경에 영향을 주고 동시에 호르몬 분비를 조절하는 뇌 속의 시상하부와 뇌하수체가 작용하여 온 몸에 영향을 주게 된다. 일시적인 스트레스의 경우에는 시간이 흐르면 이러한 자극들이 정상화지만 스트레스가 지속되어 만성화되면 문제는 심각해진다. 만성 스트레스는 정상적인 뇌의 작용을 저해해 신체 건강에도 문제를 일으킨다.

출처: 국민건강보험 건강IN

# dōTERRA<sup>®</sup> Serenity<sup>®</sup> Restful Softgels

도테라의 품질 최우선 철학이 그대로 담겨있는  
세레니티 레스트폴로 스트레스를 편안하게 관리하세요.

편안함

안정

긴장감  
완화

평온

휴식



dōTERRA<sup>®</sup>