



## 에센셜 오일 권장 사용 가이드

dōTERRA®

[www.doterra.co.kr](http://www.doterra.co.kr)



## 에센셜 오일이란?

### WHAT ARE ESSENTIAL OILS?

에센셜 오일은 씨, 목피, 줄기, 가지, 꽃 및 식물의 다른 부분들에서 발견되는 천연 방향 화합물입니다. 이 화합물들은 아름답고 강력한 방향성 물질입니다. 여러분들이 장미를 선물 받거나 라벤더 발을 걸거나, 막 자른 민트 향을 맡으면 에센셜 오일의 방향 성분을 경험할 수 있었을 것입니다. 기분을 좋게 하거나 스트레스 완화에 도움을 주는 에센셜 오일의 용도는 단순한 방향적 매력을 훨씬 넘어섭니다. 특히, 에센셜 오일은 식물 이 외부 환경으로 부터 자신을 보호하기 위해 만들어낸 천연의 보호막이라고 할 수 있습니다. 이 강력한 천연 화합물이 가지고 있는 독특한 화학 구조로 인해 피부에 발랐을 때, 보다 더 빠르게 신체에 작용합니다.

에센셜 오일은 아로마(방향), 도포, 식품첨가의 방법으로 이용할 수 있습니다. 이 중 올바른 도포 및 섭취 방법에 대해 알아보겠습니다.

## 아로마(향기)

### AROMATIC USE

Ⓐ Can be used aromatically

에센셜 오일의 향을 맡으면서 몸과 마음을 편안히 하세요.

- 직접 향을 들이쉬기 : 에센셜 오일 1~2 방울을 손바닥에 떨어뜨린 후 코에 가까이 대고 숨을 깊이 들이쉽니다.
- 티슈, 손수건 이용 : 에센셜 오일 1~2 방울을 떨어뜨린 손수건이나 티슈를 항상 소지하십시오.
- 머그컵 이용 : 따뜻한 물이 담긴 머그컵에 좋아하는 오일을 떨어뜨려 향기로운 스팀을 즐기세요.

## 식품 첨가

### INTERNAL USE

Ⓢ Can be used internally

에센셜 오일을 음식과 함께, 또는 음료에 첨가하여 에센셜 오일의 에너지를 내부에서부터 느껴보세요

- 음료나 차 : 에센셜 오일 1~2 방울을 생수, 쥬스, 차 등에 타서 마십니다.
- 각종 요리 : 음식에 맛과 풍미를 더해 주기 위해 사용합니다. 소량만 사용하십시오.
- 제과제빵 : 에센셜 오일은 빵과 쿠키에 첨가할 수 있는 천연 착향료입니다. 소량만 사용하십시오.

## 국소 도포

### TOPICAL USE

Ⓣ Can be used topically

에센셜 오일은 천연 분자 구조로 인해 피부에 쉽게 흡수될 수 있고 국소적으로 안전하게 사용될 수 있습니다. 민감한 피부에는 에센셜 오일을 도테라 코코넛 오일이나 바디로션과 혼합하여 사용하십시오.

- 피부에 직접 도포 : 에센셜 오일을 직접 피부에 발라 잘 흡수될 때까지 부드럽게 문지릅니다.
- 아로마 목욕 : 에센셜 오일을 넣은 따뜻한 물에 몸을 담궈 몸과 마음을 편안히 할 수 있습니다.
- 핸드 & 바디로션과 함께 사용 : 도테라 핸드 & 바디로션은 가볍게 사용할 수 있는 무향 로션입니다. 좋아하는 오일을 핸드 & 바디로션과 섞어 사용하면 아로마와 보습을 동시에 즐길 수 있습니다.
- 코코넛 오일 : 도테라 에센셜 오일을 끈적임이 없어 가벼운 도테라 코코넛 오일과 섞어 사용하세요. 도테라 코코넛 오일은 모든 에센셜 오일과 완전히 용해되고 얼룩지거나 산화되지 않습니다.



## 권장 사용량

### Recommended ideal amounts

에센셜 오일은 사용자가 이상적인 권장 사용량의 범위를 잘 지킬 때 비로소 안전하게 사용될 수 있습니다. 추천 드리는 적당한 양의 에센셜 오일을 바르게 사용하는 것이야말로 안전하게 에센셜 오일의 다양한 혜택을 최대한 즐길 수 있는 방법입니다.

물론, 각각의 에센셜 오일 사용량은 개인의 경험에 따라 달라질 수 있으며, 각자의 건강 상태에 따라 적절한 일일 사용량도 다르게 적용될 수 있습니다. 에센셜 오일이 주는 긍정적인 효과를 경험하기 원하신다면 여러분에게 도움을 주는 헬스케어 전문가의 조언에 항상 귀 기울이시기 바랍니다.

또한 일일 권장 사용량이 나와 있는 아래의 표를 숙지하시기 바랍니다. 다만, 본 사용량은 개인의 건강 상태나 에센셜 오일의 경험치를 고려하지 않은 매우 일반적인 권장량임을 양지하시기 바랍니다.

에센셜 오일은 우리가 올바르게 사용한다면 안전합니다. 그러나 지나치게 과도한 양의 에센셜 오일을 우리 몸에 사용하면, 원치 않았던 결과가 나타날 수도 있습니다. 우리 몸의 세포들은 대사 작용을 통해 복합 화학 반응들을 만들어 내지만, 적정하지 않은 양의 에센셜 오일이 우리 몸에 과다하게 작용할 때, 정상적인 신진대사량을 초과하게 되고 이는 우리가 전혀 기대하지 않았던 결과로 나타날 수 있음을 기억하시기 바랍니다. 에센셜 오일을 적정한 양으로 올바르게 사용함으로써 잘못된 사용방법으로 인한 우리 몸의 과민반응을 예방할 수 있습니다.

	성인		아동	
	1회 적정 사용량	하루 최대 권장량(24시간)	1회 적정 사용량	하루 최대 권장량(24시간)
Ⓐ 아로마(향기)	취향에 따라	취향에 따라	보호자의 지시에 따라	보호자의 지시에 따라
Ⓛ 식품 첨가	2-4 방울	12-24 방울	1-2 방울	3-12 방울
Ⓣ 도포	3-6 방울	12-36 방울	1-2 방울	3-12 방울



## 에센셜 오일을 안전하게 사용하고 있는지 확인하려면 어떻게 해야 할까요?

*How can I be sure that I'm using essential oils safely?*

- 일일 권장 사용량을 항상 지켜서 사용한다.
- 코, 귀, 눈 주변에는 에센셜 오일 원액을 직접으로 바르지 않는다.
- 국소 도포시, 희석하여 사용하는 것을 고려하는 것이 중요하다. 희석하는 것은 에센셜 오일로 인한 예민 반응을 방지 하는데 도움을 줄 수 있는데, 이는 유아 또는 민감성 피부에 도움이 된다. 특히, 카시아, 시나몬, 제라늄, 레몬그라스, 오레가노, 타임 등 몇몇 특정 오일들은 바르기 전 반드시 희석해서 사용해야 함을 명심해야 한다.
- 에센셜 오일은 반드시 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 섭취로 인한 우발적인 사고를 방지할 수 있다.
- 에센셜 오일이 지닌 각각의 화학적 특성을 잘 보존하고 유지하기 위해서는 직사광선이나 열로부터 멀리 떨어진 곳에 보관해야 한다.
- 어린 아이들이 본인에게 알맞은 양의 에센셜 오일을 적절히 사용할 수 있도록 항상 도움을 주어야 한다. 이때, 권장 사용량 가이드 라인을 항상 따르게 하고, 청소년들은 직접 샘플링해 보는 것도 괜찮다.

## 국소 도포 사용

*Topical Use*

국소 도포 사용법은 에센셜 오일이 피부와 다른 여타 신체 부위에 작용되는 다양한 혜택을 효과적으로 경험할 수 있는 안전한 방법입니다. 화학적 특성에 따라 에센셜 오일은 피부에 쉽게 침투할 수 있고 그 바르는 부위에 이점을 줄 수 있습니다. 에센셜 오일은 피부에 쉽게 흡수되지만 캐리어 오일을 사용하여 오일의 증발을 늦추고 피부에 수분을 공급함으로써 에센셜 오일의 효과를 극대화 할 수 있습니다.

### 캐리어 오일이란 무엇인가요?

캐리어 오일은 에센셜 오일을 희석하는 데 사용할 수 있는 지질 기반 물질입니다. 캐리어 오일은 말 그대로 원하는 영역으로 에센셜 오일을 운반하는 데 도움을 줍니다. 도테라 코코넛 오일(Fractionated Coconut Oil)과 같은 분별화유 캐리어 오일을 사용하면 오일의 효능을 그대로 유지시키면서 효과적으로 원하는 오일을 국소 도포할 수 있습니다. 에센셜 오일을 캐리어 오일과 희석하면 흡수 표면적을 증대시켜 흡수력을 향상시키고 피부의 예민 반응을 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다.

에센셜 오일을 언제 어떻게 희석할 것인지 결정하는 것은 오일의 화학적 특성, 선호도와 사용 목적, 특정 오일에 대한 개인의 민감도 등에 따른 개인의 선택이라는 것을 기억하시기 바랍니다.



## 피부 민감성과 희석

*Skin sensitivity and dilution*

특히 민감한 피부를 가지고 있거나 어린이에게 에센셜 오일을 발라줄 때, 도테라 코코넛 오일과 같은 분별화유 캐리어 오일을 사용하는 것이 좋습니다. 새로운 오일을 처음 바를 때 에센셜 오일을 캐리어 오일과 희석해서 사용하면 피부가 민감하게 반응하는 것을 줄일 수 있습니다.

희석의 권장 비율은 일반적으로 에센셜 오일 1 방울 당 캐리어 오일 3 방울입니다. 앞서 언급 한 바와 같이, 에센셜 오일을 국소 도포 하기 위한 적정량은 개인의 필요성, 나이, 신체 크기 및 전반적인 건강 상태에 따라 달라질 수 있습니다.

처음 사용하는 경우, 한 번에 많은 양을 사용하는 것 보다는 하루에 몇 차례씩 나누어 조금씩 사용하는 것이 좋습니다. 1 ~ 2 방울 소량으로 시작하고 필요에 따라 4 ~ 6 시간마다 반복하여 사용할 수 있습니다.

몇 가지 에센셜 오일들은 국소도포 시 항상 희석하여 사용해야 하는 것들이 있습니다. 시나몬, 제라늄, 레몬그라스, 오레가노와 같은 오일들은 바르기 전에 항상 희석하여 사용 합니다.

✓ 권장 희석율: 에센셜 오일 1방울 당 캐리어 오일 3방울

### 에센셜 오일 국소 도포 사용법

적용하기 좋은 부위:

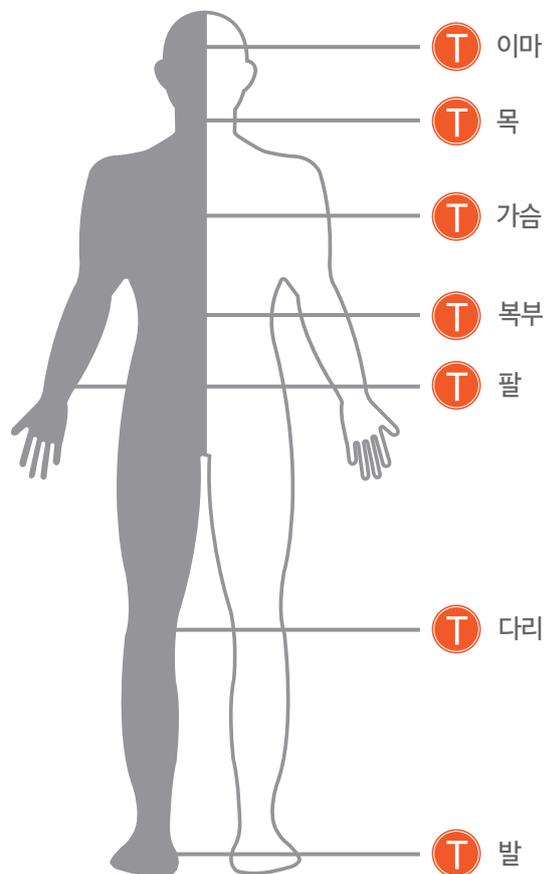
- 목
- 이마
- 가슴과 복부
- 팔, 다리, 발바닥

피해야 하는 민감한 부분:

- 눈 주변과 같은 피부가 얇은 특정 얼굴 부위
- 귀 안쪽과 눈
- 손상되거나 상해를 입은 피부

국소 적용의 또 다른 효과적인 방법:

- 따뜻한 욕조에 에센셜 오일 몇 방울 떨어뜨려 사용합니다.
- 두 방울의 에센셜 오일을 차갑거나 뜨거운 물에 떨어뜨린 후 수건을 적셔 원하는 부위에 물수건으로 사용합니다.
- 사용하는 로션에 에센셜 오일을 섞어 몸에 바릅니다.
- 샴푸 또는 컨디셔너에 한두 방울의 에센셜 오일을 혼합하여 사용합니다.





## 섭취 사용

### Internal Use

수년간 에센셜 오일을 섭취하는 것에 대한 많은 논쟁이 있었지만 에센셜 오일 섭취의 안정성을 확인하는 연구활동이 지속적으로 이루어지고 있을 뿐 아니라 에센셜 오일의 다양한 유용성을 입증하는 연구 결과들이 속속 나오고 있습니다.

에센셜 오일은 이미 우리의 일상생활에서, 그리고 매일 섭취하는 식단에서 큰 부분을 차지하고 있습니다. 우리가 주로 섭취하는 채소나 야채 등의 식물들이 하루 종일 생산하는 에센셜 오일의 양은 매우 극소량입니다.

## 에센셜 오일의 섭취는 상황에 따라, 오일에 따라 고려되어야 합니다.

### Internal use should be considered on a case-by-case (or oil-by-oil) basis

우리가 섭취하는 다른 음식들과 마찬가지로, 독성을 방지하기 위해서는 적절한 양의 에센셜 오일을 사용하는 것이 항상 중요합니다. 독성이란, 한마디로 어떤 물질이 해롭거나 신체에 손상을 주게 되는 것을 말합니다. 물, 비타민, 미네랄 (생명 유지를 위한 필수적인 물질들) 등과 같이 겉으로 보기에 무해한 물질도 과다하고 부적절하게 섭취하면 모두 독성화 될 수 있음을 기억하셔야 합니다.

에센셜 오일도 다른 모든 물질과 마찬가지로 독성화 될 수 있는 잠재적인 가능성은 있으나, 이는 적절한 권장 사용량을 훨씬 넘겨서 사용했을 때에 발생할 수 있습니다.

에센셜 오일을 섭취할 경우, 오일의 구체적인 화학적 성질과 그것이 우리 몸에 끼칠 수 있는 영향과 적절한 용량 및 각 오일 별 사용 방법 등을 충분히 고려해야 합니다. 특히, 한 방울도 섭취해서는 안되는 몇몇 에센셜 오일도 있으니 반드시 유의해야 합니다. 이보다 더 중요한 것은, 에센셜 오일의 섭취 여부는 그 오일 자체의 품질에 따라 결정되어야 한다는 것입니다.

## 섭취를 위한 효과적인 방법

### Effective methods for internal application

- 요리나 빵을 만들때 허브와 향신료를 대신해서 좋아하는 요리 레시피에 에센셜 오일 한두 방울을 사용해보세요.
- 물, 셰이크, 스무디, 우유, 차 또는 기타 좋아하는 음료에 에센셜 오일을 첨가해서 마십니다.
- 요구르트나 사과 소스 등에 한두 방울의 에센셜 오일을 떨어뜨려 사용하세요.



## 에센셜오일 섭취 안전 가이드 라인

### Other internal usage safety guidelines

미국 식품의약국 FDA는 비의학적 성분으로써 섭취하기에 안전한 것으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일에 대한 GRAS (General Recognized as Safe) 라는 목록을 만들어 제공하고 있습니다. GRAS 목록은 일반적인 안전 권고 사항은 물론이고, 섭취해도 안전한 각종 증빙 자료가 충분한 물질들과 다양한 식물들에 대한 정보를 제공합니다.

모든 에센셜 오일이 다 명시되어 있는 것은 아니지만, GRAS는 에센셜 오일의 사용방법 뿐만 아니라 에센셜 오일을 섭취해도 안전하다는 것을 확인하는데 도움이 되는 신뢰할 수 있는 자료입니다.

1.  음료에 넣어 마십니다.
2.  도테라 베지 캡스에 넣어 사용합니다.
3.  혀에 직접 한 방울을 떨어뜨립니다.
4.  도테라 에센셜 오일이 함유된 건강기능식품을 섭취합니다.
5.  좋아하는 요리 레시피에 첨가하여 먹습니다.

※ 본 기준은 미국 FDA GRAS에 명시된 내용으로 한국 기준과는 다릅니다.

### 시작하기 Getting Started

섭취 방법으로 에센셜 오일을 사용할 때에는 가능한 1~2방울 정도의 극소량 부터 사용하는 것이 가장 좋습니다. 이렇게 시작한 후 필요에 따라 복용량을 늘릴 수 있습니다. 다시 말해, 섭취량은 나이, 신체 크기, 건강 상태 뿐만 아니라 사용하고자 하는 목적에 따라 달라질 수 있습니다.

### 권장 사용량 Recommended Dose

특정 오일이나 블렌드 오일의 섭취 권장량은 1~5방울 입니다. 이 이상으로 복용량을 늘리게 되면 에센셜 오일의 이상적인 효과를 기대하기 어렵고, 또 너무 많이 사용하면 신체에 해로울 수도 있습니다. 최소량으로 복용하고 필요에 따라 4~6시간 마다 반복하여 섭취하는 것이 좋습니다.

### 일일 섭취량 Daily Dose

일반적으로 24 시간 동안 20방울을 넘지 않는 선에서 에센셜 오일을 섭취해야 하지만 이 최대 허용치는 사용하는 오일에 따라 더 높거나 낮게 조절하실 수 있습니다. 오랜 기간 동안 지속적으로 에센셜 오일을 섭취할 때에는 규격화된 정량보다는 일일 섭취량을 낮추는 것이 좋습니다.



## 미국 식품의약국 FDA가 작성한 GRAS 목록

*FDA GRAS (Generally Recognized as Safe) List*

많은 연구 자료 중에서도, 미국 식품의약국 (FDA)은 식품으로 사용하기에 안전한 것으로 확인된 물질들에 관한 GRAS 라는 목록을 발간했습니다. 목록에 포함된 각각의 물질들은 안전한 섭취 방법을 뒷받침하는 철저한 증빙 자료를 갖추고 있을 뿐 아니라, 에센셜 오일의 안전한 사용 방법에 대해서도 잘 기록되어 있습니다. FDA는 이 목록을 통해 특정 에센셜 오일들은 향료나 식품첨가물로 섭취해도 안전한 것으로 인정하고 있습니다.

이 목록은 발생 가능한 잠재적 독성 반응으로부터 소비자들을 보호하기 위해 제품 구매 시 참고할 만한 일반적인 안전 가이드라인을 제공합니다. 물론, GRAS는 유용한 목록이지만 어떤 에센셜 오일을 섭취해도 안전한 지를 결정하는 유일한 자료는 아닙니다.

쉽게 참조하실 수 있도록, 미국 식품의약국 (FDA)의 GRAS 목록에서 일반적으로 섭취해도 안전하다고 인정한 에센셜 오일 들을 소개합니다.

바질 Basil	클래리 세이지 Clary Sage	쥬니퍼 베리 Juniper Berry	멜리사 Melissa	타임 Thyme
베르가못 Bergamot	펜넬 Fennel	레몬 Lemon	오레가노 Oregano	와일드 오렌지 Wild Orange
블랙 페퍼 Black Pepper	제라늄 Geranium	레몬그라스 Lemongrass	페퍼민트 Peppermint	일랑 일랑 Ylang Ylang
카씨아 Cassia	진저 Ginger	라임 Lime	로만 캐모마일 Roman Chamomile	
시나몬 Cinnamon	자몽 Grapefruit	마조람 Marjoram	로즈마리 Rosemary	

안전한 사용에 대한 실질적인 증빙 자료가 있는 본 GRAS 에센셜 오일 목록과 더불어, 오일 고유의 화학적 특성과 그것이 우리 몸에 미치는 영향으로 인해 절대로 섭취방법으로 사용해서는 안되는 일부 오일들이 있다는 것을 꼭 기억하시는 것이 중요합니다.

다음의 도테라 에센셜 오일들은 소량일지라도 절대로 섭취방법으로 사용해서는 안됩니다:

아버비테 Arborvitae	화이트 퍼 White Fir	윈터그린 Wintergreen	스피케나드 Spikenard
더글라스 퍼 Douglas Fir	시더우드 Cedarwood	사이프레스 Cypress	



## 강한 특성의 오일들

### Strong oils

각각의 에센셜 오일들은 고유의 화학적 구조와 특성을 지니고 있기 때문에 섭취 시 신체 기관 곳곳으로 이동할 때, 각기 다른 반응을 일으킵니다. 그 중 섭취 시 원액이 혀에 바로 닿거나 입에 바로 떨어뜨리면 절대로 안되는 오일들이 있습니다. 몇몇 오일들은 직접 바르거나 원액으로 섭취하기에 너무 강력하여 희석 등 다른 방법으로 사용해야 합니다.

강한 오일들은 음식에 1~2방울 떨어뜨리거나, 음료 등에 한 방울 정도를 희석하여 섭취해야만 합니다.

다음의 오일들은 “화학적 구조가 강력한 오일”이므로, 이 오일들을 사용할 때에는 반드시 주의하여 사용해야 합니다.

카시아 Cassia	클로브 Clove	오레가노 Oregano	시나몬 Cinnamon	큐민 Cumin	타임 Thyme
---------------	--------------	-----------------	-----------------	-------------	-------------

## 민감도

### Sensitivity

앞서 언급한 바와 같이, 안전하게 에센셜 오일을 섭취하는 방법은 각각의 오일 종류마다 모두 다릅니다. 예를 들어, 어떠한 에센셜 오일이 어떤 사람에게는 긍정적인 반응을 보이지만, 또 다른 사람에게는 그렇지 않을 수 있습니다.

따라서 각각의 오일 별 올바른 사용법을 숙지한 후 섭취 및 사용하는 것이 매우 중요합니다. 또한 각 개인의 건강상태와 계절, 영양상태 등에 따라 똑같은 오일이라도 전혀 다르게 작용할 수 있음을 기억하시기 바랍니다.

**100% 천연 도테라 오일은 얼마나 많은 식물에서 추출될까**

- ✓ 라벤더 꽃 1.3kg = 라벤더 에센셜 오일 15ml
- ✓ 불가리아 로즈발리의 1만송이 장미 꽃잎 = 로즈 에센셜 오일 5ml
- ✓ 자스민 20,000송이 = 자스민 에센셜 오일 5ml
- ✓ 멜리사 잎 10kg = 멜리사 에센셜 오일 5ml
- ✓ 레몬 75개 = 레몬 에센셜 오일 15ml
- ✓ 오렌지 154개 = 오렌지 오일 15ml



## 효과적인 에센셜 오일 섭취 방법

Effective methods for internal application

앞서 에센셜 오일의 섭취 방법에 대한 많은 정보를 살펴보았습니다. 자, 이제 시작할 준비가 되셨나요? 효과적인 섭취 방법을 위한 구체적인 권장 팁을 참고하시면 더욱 좋습니다.



### 바질 Basil

신선함과 풍미를 위해 스파게티, 피자 등 각종 이탈리아 요리들에 넣어 사용하세요.



### 버가못 Bergamot

따뜻한 차나 얼그레이와 함께 즐겨보세요.



### 블랙페퍼 Black Pepper

수프, 육류요리, 샐러드 등의 풍미를 더하고 식사 후 편안함을 느끼는데 도움을 줍니다.



### 카다멈 Cardamon

빵, 샐러드, 육류요리 등과 함께 섭취하면 풍미를 더해줍니다.



### 카시아 Cassia

공복으로 인한 배고픔을 완화하고 편안한 소화를 돕기 위해 물에 한 두방울 떨어뜨려 사용하세요.



### 실란트로 Cilantro

샐러드, 찍어먹는 소스, 양념장 등에 넣으면 좋습니다.



### 시나몬 Cinnamon

차 또는 뜨거운 음료에 한 방울 떨어뜨려 마시면 예민해진 목을 편안하게 해줍니다.



### 클로브 Clove

따뜻함과 온기를 드리는 클로브를 차로 드시거나 가글링하시면 좋습니다.



### 코라이안더 Coriander

식사 후 편안함을 위해 몇 방울 섭취하세요.



### 큐민 Cumin

수프, 죽, 카레 등에 1~3방울 넣으면 풍미가 좋아집니다.



### 딜 Dill

허브차에 한 두방울 넣거나 자기 전에 섭취하면 편안한 잠자리에 도움을 줍니다.



### 팬넬 Fennel

따뜻한 차나 물에 한 방울 넣어 마시면 좋습니다.



### 프랑킨센스 Frankincense

다양한 이로운 효과를 드리는 '오일의 왕' 프랑킨센스를 식음료에 넣어 드시면 좋습니다.



### 진저 Ginger

식후 편안함을 느끼고 따뜻하게 하는데 도움을 주고, 각종 음식에 넣으면 풍미가 더합니다.



# Essential Oils for Beginners



## 자몽 Grapefruit

물에 한 두방울 넣어 마시면 활력을 느끼는데 도움을 줍니다.



## 레몬 Lemon

물에 한 두방울 넣어 마십니다. 일반적으로 레몬은 디톡싱에 좋은 것으로 잘 알려져 있습니다.



## 라임 Lime

물에 한 방울 떨어뜨리면 향긋한 향을 느끼실 수 있습니다. 라임주스나 모히토 등을 만들때 사용하면 풍미가 더합니다.



## 미르 Myrrh

물 ¼컵에 1~2방울을 떨어뜨리고 꿀과 함께 먹으면 편안함과 안정을 느끼는데 도움을 줍니다.



## 페퍼민트 Peppermint

스무디와 같은 음료에 2~3방울 떨어뜨리면 풍미를 더해줍니다. 물에 한두방울 떨어뜨려 기글링하는 것도 좋습니다.



## 로만 캐모마일 Roman Chamomile

뜨거운 음료나 허벌 티 등에 1~2방울 떨어뜨리면 몸과 마음의 편안함을 선사합니다.



## 텐저린 Tangerine

스무디, 차, 레몬에이드 등 음료에 1~2방울 떨어뜨리면 신선함과 풍미가 더해집니다.



## 벤티버 Vetiver

겨울에 차나 뜨거운 음료에 넣어서 먹으면 따뜻한 느낌을 줍니다.



## 일랑일랑 Ylang Ylang

달콤한 향이 기분을 좋게 합니다.



## 라벤더 Lavender

물이나, 차에 한 두방울 넣어 먹으면 라벤더 향기가 편안함을 갖는데 도움을 줍니다.



## 레몬그라스 Lemongrass

음식의 풍미를 위해 육류 요리에 사용하면 좋습니다.



## 마조람 Marjoram

물, 시트러스 음료 등에 1~2방울 넣어 먹으면 좋습니다.



## 오레가노 Oregano

스파게티 소스, 피자 소스, 구운 요리 등에 한 방울 사용하면 좋습니다.



## 페티그레인 Petitgrain

초조함과 긴장감을 진정시켜주며, 신선한 꽃 향기가 편안한 잠자리에 들 수 있도록 도와줍니다.



## 스피어민트 Spearmint

음료나 디저트, 샐러드, 기타 음식 등에 조금 넣으면 음식의 풍미를 더해줍니다. 치약에 한두 방울 떨어 뜨려 사용하면 더욱 상쾌합니다.



## 타임 Thyme

육류 요리 등에 1~2방울 떨어뜨리고 신선한 채소와 허브 등을 함께 넣어서 먹습니다.



## 와일드 오렌지 Wild Orange

물에 떨어뜨려 섭취하면 상큼한 오렌지향으로 기분을 활기차게 하는데 도움을 줍니다.

\* 상기 내용들은 식약처(식품의약품안전처)로부터 평가된 내용은 아닙니다. 본 내용은 처방, 치료, 치유, 질병 예방 등을 의미하지 않으며, 에센셜 오일은 의약품이 아닙니다.



### 절대 섭취해서는 안되는 에센셜 오일

아버비테  
Arborvitae

화이트 퍼  
White Fir

유칼립투스  
Eucalyptus

사이프레스  
Cypress

더글라스 퍼  
Douglas Fir

시더우드  
Cedarwood

윈터그린  
Wintergreen

스파이크너드  
Spikenard

### 에센셜 오일 섭취 전 반드시 유의해야 할 점

처음 에센셜 오일을 섭취하는 분들은 올바른 사용법을 위해 섭취 전 아래의 내용을 꼭 읽어보세요.

- ✓ 항상 제품과 관련된 주의 사항과 특성, 사용방법 등을 잘 확인하고 권장 사용법에 따라 사용하기 바랍니다. 홈페이지, 책자 등에 나와있는 제품의 상세 정보(PIP), 에센셜 오일 병이나 건강기능식품 박스에 게재된 라벨에서 제조사가 설명하는 사용방법을 꼭 읽은 후 사용하십시오. 만약 현재 치료받고 있는 질병이 있거나 알러지 등, 각 개인에 따른 주의해야 할 특이사항이 있다면 에센셜 오일을 사용하기 전, 반드시 의사나 전문가에게 상의해야 합니다.
- ✓ 에센셜 오일을 처음 사용할 때에는 반드시 극소량만 (한 방울) 사용하십시오. 앞서 설명드린 것처럼, 에센셜 오일 사용 방법은 오일에 따라 다르고, 세심하게 구분되어야 합니다. 소량으로 에센셜 오일 사용을 시작해야만, 각 에센셜 오일의 특징과 오일이 어떠한 신체 변화를 이끌어내는지 더 잘 알 수 있습니다. 본인의 몸이 각 오일에 어떻게 반응 하는지를 정확히 알게되면, 그 다음부터는 원하는 결과를 얻기 위해 에센셜 오일 사용량을 단계적으로 적정하게 늘려갈 수 있습니다.
- ✓ 에센셜 오일이 가져올 수 있는 원치 않는 신체 반응을 피하기 위해서는 오염물질이나 불순물들이 없는지 항상 확인해봐야 합니다. CPTG®의 까다로운 테스트 절차에 따라, 도테라는 모든 에센셜 오일들의 화학적 성질에 대한 테스트와 분석을 철저히 진행하며, 불순물이나 생산과정에서 발생할 수 있는 화학적 변화에 대응하여 최고 품질의 에센셜 오일을 생산하고자 항상 노력하고 있습니다. 하지만 모든 에센셜 오일 제조사가 이와 같은 방식으로 제조하지는 않습니다. 어떤 오일을 선택하시든, 도테라의 CPTG®와 같은 엄격하고 철저한 검사를 거쳐 생산된 최고 품질의 에센셜 오일을 사용해야만 보다 안전하고 편안하게 섭취할 수 있습니다.
- ✓ 에센셜 오일을 섭취하실 때는 반드시 권장된 사용방법을 따라주십시오. 도테라 에센셜 오일 중에는 소량 이더라도 절대 섭취하면 안되는 오일들이 있습니다. 항상 사용방법을 확인하여 섭취가 가능한 오일만 섭취하셔야 합니다.

\* 상기 내용들은 식약처(식품의약품안전처)로부터 평가된 내용은 아닙니다. 본 내용은 처방, 치료, 치유, 질병 예방 등을 의미하지 않으며, 에센셜 오일은 의약품이 아닙니다.

# CPTG<sup>®</sup> 품질 테스트

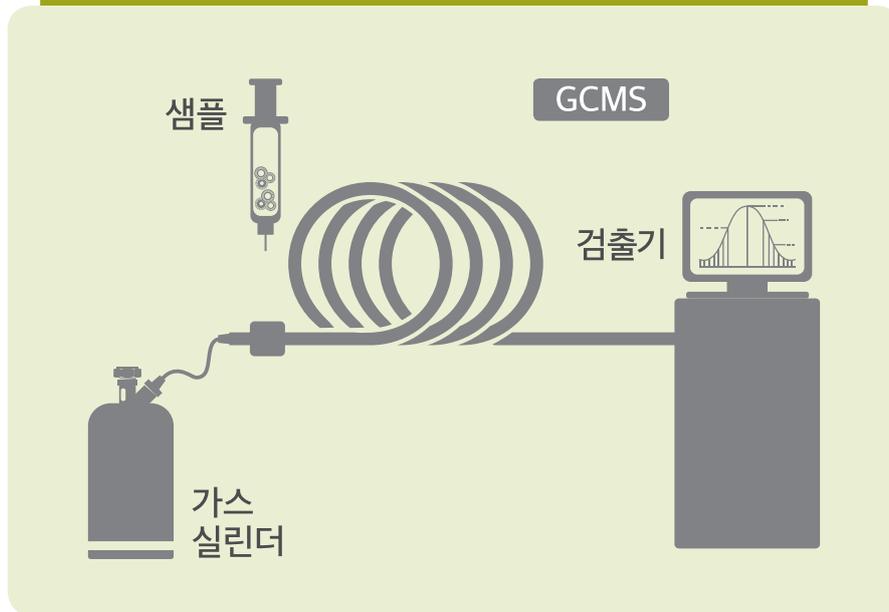
순도는 에센셜 오일의 품질을 좌우하는 가장 중요한 요소입니다. 순수하지 않은 에센셜 오일에는 신체에 자극이 되거나 부작용, 심지어 질병을 유발할 수 있는 세균이나 중금속과 같은 불순물이 들어 있을 수 있습니다.

현재 세계적으로 에센셜 오일 품질에 대한 표준화된 공식 승인 기준은 없습니다. 이에 도테라는 CPTG<sup>®</sup>라는 까다롭고 철저한 품질 테스트 절차를 수립하였습니다.

CPTG<sup>®</sup> 품질 테스트는 에센셜 오일의 효능을 감소시킬 여지가 있는 첨가제, 합성 성분 또는 유해 오염 물질 등이 섞이지 않도록 철저히 오일의 품질을 관리하는 테스트입니다. 도테라는 한 걸음 더 나아가 모든 제품의 안정된 유효기간을 보장하기 위해 지속적인 품질 관리 과정을 진행합니다.

이 모든 과정이 매번 에센셜 오일의 효능과 순도를 일관성있게 보장해주는 것입니다.

## 가스 크로마토그래피와 질량 분석법 (GC/MS)



CPTG<sup>®</sup> 기준을 위한 품질 관리에 포함된 검사 과정은 다음과 같은 다양한 검사방법을 통해 이루어지며, 철저히하고 까다롭게 관리되고 있습니다.

- ✓ 관능검사
- ✓ 질량 분광법
- ✓ 가스 크로마토그래피<sup>®</sup>
- ✓ 미생물 검사
- ✓ 푸리에 변환 적외분광법(FTIR)
- ✓ 키랄성 테스트
- ✓ 동위원소 분석
- ✓ 중금속 검사

dōTERRA<sup>®</sup>

[www.doterra.co.kr](http://www.doterra.co.kr)