

dōTERRA[®] Live

Liveガイド

ライフスタイル・サポート

おめでとうございます

Congratulations

毎日の暮らしの中に、ご自身が主体になって選ぶ統合的な健康づくりを取り入れることを選択されたあなたに、心からお祝い申し上げます。これからあなたには、日々、力にあふれて生きていくための様々な可能性が広がっています。ラテン語で「地球からの贈り物」の意味が込められた「dōTERRA」は、ご自身だけでなく、ご家族の身体・精神・感情すべての健やかさをサポートする自然の豊かな恵みを活かした解決法を提案します。エッセンシャルオイルの素晴らしい力をご自身で実感していくうちに、ドテラが今なぜ世界の家庭の健康づくりに革新をもたらしているかをご理解いただけるでしょう。

さあ、自分主体の健康づくりを 見つけてみませんか？

健康上優先したいことを、自分で簡単に見つけられる生き方を思い描いてみましょう。CPTG品質*のエッセンシャルオイルが入った箱ひとつとドテラのガイドブックが手元があれば、多くの課題の答えを見つけるための準備が整います。専門家のサポートが必要な時には、科学的にも自然の恵みを活かした最適な方法を見つけてくれる医師に、健康づくりのサポートをお願いしましょう。

*安全で安定した製品をお届けするために定められたドテラの品質基準



ウェルネス ラifestylesの実践

ドテラの提唱するウェルネスピラミッドは、健康(ウェルネス)が「ライフスタイル」と「ヘルスケア」から成り立っていることを示しています。ライフスタイルを中心に据えて健康づくりに取り組むと、自然と健康が維持しやすくなります。日々の習慣が大きな違いをもたらすのです。ウェルネスピラミッドの原則に沿ったライフスタイルを実践しながら優れたドテラ製品を使うことで、これまでに感じたことのない調和のとれた心身の健やかさを実感できるでしょう。

日々の健康習慣を決める

ドテラ・ウェルネスピラミッド

実践できている度合いを、それぞれ1~10の点数で自己評価しましょう



エネルギー&活力サポート

ドテラ ライフロング バイタリティーパック (LLVパック)
日々の食生活で不足しがちな栄養素や健康成分を配合した、
栄養バランスを補うベースサプリメントの3本セットです。

ミト2マックス
元気の源として知られる植物成分の力で、アクティブな毎日を
力強くサポート。

PHOSSIL ミネラル オリジナル
植物由来のミネラルをおいしく摂れる濃縮タイプのドリンク。

適切な食生活

Eat Right

身体が必要とするものを摂ることで、いきいきと健康になるものです。

ドテラのサプリメントは天然由来成分配合で、エッセンシャルオイルとともに皆さまの健康をサポートします。まずは適切な栄養を摂ることから始めましょう。



ドテラ ライフロング バイタリティーパック (LLVパック)

ビタミン・ミネラルや必須脂肪酸などの不足しがちな栄養素や内側から戦うチカラをサポートする健康成分を補い、若々しくバイタリティーに満ちた健やかな毎日のためのベース作りに役立ちます。健康維持に欠かせない3種のサプリメントを組み合わせた、ドテラが自信を持っておすすめするベースサプリメントです。

- ・アルファCRS+: ポリフェノールなどの健康サポート成分をギュッと凝縮。いつまでも若々しくいたい方に、また季節の体調管理のお供にも。
- ・xEOメガ: 健康維持に欠かせない必須脂肪酸(オメガ3・オメガ6)を配合。エッセンシャルオイルがそのパワーを支えます。
- ・マイクロプレックスVMz: 「銅」をはじめ、健康維持に欠かせない22種類のビタミンとミネラルを含有。さらに、酵素や植物エキスを配合し、健やかな食生活を応援します。



PHOSSIL ミネラルシリーズ

オリジナル、ブルーベリー、カシス、ハニージンジャー オイルプラスの4種類からお好みの味や用途に合わせて選び、毎日の食生活で不足しがちなミネラルを積極的に摂取しましょう。

日々のウェルネス ライフスタイル習慣

新鮮な自然食品を食べましょう
糖質、カフェイン、脂肪分の多い食品、
加工食品を減らしましょう

グリーンスムージー

お好みの野菜
(小松菜、ニンジン、ホウレンソウなど) 適量
お好みの果実
(リンゴ、バナナ、キウイなど) 適量
水 少量
レモンまたはライムオイル 1〜2滴

すべての材料をミキサーに入れ、
なめらかになるまでよく混ぜます。

香るオートミール & シリアル

オートミールやシリアルに、
シナモンや、オンガードまたは
オレンジをプラス。
香り豊かな朝食で、
朝から元氣になれます。

野菜・果物洗い

流し台の桶に冷水を貯め、
酢1/2カップと
レモンオイル6滴を加えます。
そこに果物や野菜をひたして
汚れなどを洗い流します。

水に 加えて摂取

以下のエッセンシャルオイルを水や炭酸水に
加えると、豊かな風味と香りに。
(カロリーはゼロ!)

- ・レモン
- ・ライム
- ・グレープフルーツ
- ・オレンジ、ライム、グレープフルーツ

お湯にスเปアミント、ジンジャー、
オンガードをそれぞれ1〜2滴加えて、
ゆったり癒やしの時間の飲み物としても
お楽しみいただけます。

運動

Exercise

運動は筋肉を強化し、心臓、循環系、リンパ系の健康をサポートするなど、とても大切な役割を果たします。エッセンシャルオイルの香りは集中力を高め、緊張感をほぐし、アクティブで強い身体をつくるサポートをします。

健康的なボディバランス

朝

毎日のスッキリのために、PHOSSILミネラルオリジナル15mLとレモンカライムオイル1〜2滴を、水または炭酸水に加えてお召し上がりください。



スマート&サシー

スマート&サシー ソフトジェル

さわやかな香りが空腹感をまぎらわしてくれます。ソフトジェル3〜5粒を必要に応じて摂取。

昼

ミト2マックスとスマート&サシーソフトジェル各1粒を目安に。



夜

スプーン1杯のココナッツオイルにサイプレスとジュンベリーオイルを各1〜2滴加え、おやすみ前に気になる部分をセルフケア。溜めない身体づくりの習慣に。

グレープフルーツ

気分を高め、満ち足りた気分に導く幸福のオイル。運動前や食べすぎが心配なときに香りを楽しんだり、飲み物に1滴加えて。

日々のウェルネス ライフスタイル習慣

1日30分以上身体を動かす

ストレッチやヨガで柔軟性をアップ

グレープ フルーツティー

紅茶やハーブティーを淹れる際、
茶葉に1滴。
間食代わりにホットでどうぞ。

スマート&サシーの スペシャルドリンク

炭酸水やミネラルウォーター 適量
スマート&サシー 1~2滴
スポーツの前後や休憩中に、
少しずつ飲んで水分補給を。
甘さが欲しいときは、カシスやブルーベリーなどの
ミネラルを適量加えて。



ディープブルー ディープブルーラブ

疲れた心と身体を癒やすスポーツブレンド
スポーツ前もしくは後に気になる箇所にやさしく
すりこんで軽やかに。ココナッツオイルで希釈
したオイルを塗布後、ディープブルーラブを
重ねるとさらにスッキリ。



ミト2マックス

スタミナがほしいときの栄養ドリンク代わりに
元気がほしいとき1日4粒を目安に水などと
一緒に摂取。カフェインレスだから、安心です。



イージーエア

クリアな清涼感ですーっと落ち着きを
必要に応じてココナッツオイルで希釈し、
胸元に1~2滴塗布します。

Rest and Manage Stress

休息とリラックス

睡眠は、心の状態を向上させ、身体が自ら回復と再生を行うための時間です。ほとんどの病気が慢性的ストレスに起因する、という報告もあります。

エッセンシャルオイルは、気分を落ち着かせて心地よい安定した眠りに導くはたらきを持ち、心身のリラックスに役立ちます。

安らぎの時間におすすめ

いい夢を見るために

ラベンダーまたはセレニティーを1〜2滴足裏に塗布します。



即効リラックス

オレンジとペチパーを1〜3滴ずつ、足裏や背骨に塗布します。

*塗布する場合は、化粧品カテゴリのオレンジオイルをご使用ください。



心地よく深い寝息を

オンガードを1〜2滴入れた水でうがいをして、イージーエアをディフューズします。



アロマタッチキット

大切な人の心と身体を癒やします。



ドテラルモ ディフューザー

熱を使わずに超音波振動で噴霧し、香りを部屋じゅうに届けます。



リラックスタイムの入浴剤

エプソムソルトまたは粗塩 1カップ
(重曹で代用可)
ドテラバランス、セレニティー、ラベンダー
計10滴

よく混ぜて、
お風呂に入れてください。

心のバランス

心地よくバランスの取れた気持ちで過ごすことは、
健やかさの重要な要素です。感情の状態を知り、
あなたの心のバランスを保つオイルを見つけましょう。

睡眠を7～9時間とりましょう

マインドフルネス*や瞑想の時間を日常的にとりましょう

*マインドフルネス

日常の忙しさや雑事から意識的に離れ、静かに自分の
内面に注意を向ける時間を取ることで、瞑想はその手段の
一つとして活用されています。マインドフルネスを日常的に
大切にする生き方そのものを指すこともあります。

ムードマネジメントに焦点を絞って開発されたアダプティブ
システム。緊張感をやさしく解きほぐし、さまざまな過酷な場面
にもしなやかに適応(アダプト)できるよう、落ち着きを与えて
バランスのとれた心の状態に整えます。



不安、緊張、動揺を感じる時、アダプ
ティブのオイルをディフューズしましょう。
外出先では、ココナッツオイルで希釈
されたロールオンタイプをパルスポイ
ントに塗ってセルフマッサージ。すっきり
とした「平穏ブレンド」の香りが、適
応できる力を与えてくれます。

落ち着きをもたらす植物性の成分や、
そのはたらきをサポートするエッセン
シャルオイルが配合されたアダプティブ
カプセルは、毎日のセルフケアとして、
もしくは心に大きな負荷を感じそうな
状況の前に1日1カプセル摂取。日常的
に摂取することで、心の乱れや緊張・
不安に備えましょう。



サンリズム

元を取り戻したいときに、ハン
カチやティッシュに1滴垂らして
香りを吸い込みます。ディフューズ
すれば、明るく元気な環境づくりに
貢献します。



ブラックスプルース

心を落ち着かせたいときにディ
フューズすると、心地のよい空間
をつくり、気持ちをすっきりとさせ
てくれる香りです。



ドテラバランス

外出前、足裏に1滴垂らしてやさしく
マッサージをすれば、おだやかな
気持ちで一日を過ごせます。辛い
ときにディフューズすると、香りが
心を鎮めてくれます。



ドテラチアー

活力が欲しいときに1滴手のひら
に垂らしてこすり合わせ、パルス
ポイントにのばせば、1日を通して
ポジティブな気持ちで過ごせます。

シーンに合わせて、doTERRA
エッセンシャルアロマティクス
シリーズを使ってみましょう。



溜めない身体づくり

Reduce Toxic Load

自然界には、不要なものを排出して生まれ変わる自然のサイクルがあります。私たちの身体も同じです。

健やかな生活のため、ドテラ製品を使って溜め込みがちな身体を内側からスッキリさせましょう。

毎日スッキリ リセットメニュー



スッキリウォーター

コップ1杯の水に、PHOSSILミネラル オリジナル キャップ1杯(約7.5ml)とレモンを1滴加え、毎日3〜5回お召し上がりください。



気になる生活習慣をリセット

ゼンドクラインソフトジェルを1日2粒目安にお召し上がりください。



植物の力でバワフルに健康サポート

DDRプライム(ソフトジェル)を1日4粒目安にお召し上がりください。



ミネラルを効率的に摂取

PHOSSIL ミネラル ハニージンジャーオイルプラス 大さじ1〜2杯(15〜30ml)を水で10倍程度に薄めて、1日2〜3回を目安にお召し上がりください。

ヒント

柑橘系オイル*を
毎日水に垂らして飲めば、
優しい自然の力で
身体の中から
キレイに

内側から キレイになると...

- ・心もスッキリ穏やかに
- ・自然なめぐりで溜めない身体に
- ・生活習慣に負けないスッキリボディに
- ・おいしく食べて食後も快適
- ・体内をスッキリ自然のサイクルを活発に
- ・身体本来の感覚やバランスを取り戻す
- ・エネルギーに満ちた毎日に

*食品カテゴリのオイルをご使用ください。

日々のウェルネス ライフスタイル習慣

1日にコップ8〜10杯以上の水を飲みましょう
掃除やセルフケアをするとき、化学的製品の
使用を避けましょう

自然の力でセルフケア



**オンガード マウスウォッシュ
ドテラ トゥースペースト**
天然成分で口内の健康をサポート。



ベラージ スキンケアシリーズ
選び抜かれたエッセンシャルオイルや植物
エキスを贅沢に配合。輝くような健やかな
素肌へ。



**サロンエッセンシャルズ
ヘアケアシリーズ**
CPTG品質のエッセンシャルオイルが配合
されたサロングレードのヘアケアシリーズ。
しなやかでいきいきと弾む美しい髪と
清潔で丈夫な地肌へ。



**ドテラスパ
モイスチャライジング バスパー
リフレッシュング ボディウォッシュ**
ハッピーな柑橘の弾む香りで身体をやさ
しく洗浄して、しっとりすべすべのお肌へ。

ガラスクリーナー

酢 1/2カップ
水 1/2カップ
レモン 8滴

スプレーボトルに材料を入れてよくかき混ぜ、
窓などに吹きかけて新聞紙や布などで
拭き取ってください。
レモンのさわやかな香りで、
楽しいお掃除を！

トイレ芳香剤

レモングラス (5滴)
グレープフルーツ (5滴)
ベルガモット (5滴)
水

100mLのスプレーボトルに水を入れ、
材料をすべて入れてよく振り混ぜ、
スプレーをしてさわやかな
香りに。

自然で安全なお掃除

自然で安全なクリーナーを使って、
身の回りをキレイで清潔に。



オンガード
クリーナー
コンセントレート



オンガード
ランドリー
デタージェント



オンガード
フォーミング
ハンドウォッシュ

*オイルがプラスチックを溶かす可能性があります。
必ずガラス容器をお使いください。
*ニオイが気になる方は、酢の代わりにクエン酸小さじ2を
水に溶いてお使いください。
*素材によってはシミや色落ち、傷みの原因になることが
あります。必ず事前に目立たない場所でお試しくささい。

知識に基づくセルフケア

Informed Self Care

ドテラの製品を日々のセルフケアで使う習慣をつけましょう。

ドテラのプロダクトガイドやガイドブックを使い、
様々な活用法や用途を理解しておけば、いつでも安心です。



パステンタス (ロールオン)

首筋やこめかみに塗布して
気分スッキリ。



コルレックス

自然の恵み豊かなジェル状
クリームが、肌になじんで
潤いを与え、やさしくケアします。



オンガードビーズ

「オンガード」を小さなビーズ
の中に凝縮。日常的に摂取
することで、身体の中から
しっかりガードします。



ラベンダー

甘く穏やかな癒やしの香りと
やさしい心地でリラックス
でき、多目的に活躍します。



ドテラ オンガード ミスト

いつでもシュッと気になるところ
に吹きかけ、手軽に除菌して
清潔をキープできます。



dōTERRA ミニボトルケース

8種のお気に入りオイルをコンパクトに
持ち歩ける携帯ケース。リングでバッグなどに
つけておけば、備えは万全です。

ミニボトルにおすすめのオイル8種

ラベンダー
ゼンジェスト
ペパーミント
フランキンセンス
イージーエア
オンガード
ディープブルー
ティーツリー

目的に応じたサポート

Targeted Support

目的に応じたサポートに役立つエッセンシャルオイルや製品を見つけましょう。

バランスサポート



- オンガード
- レモングラス
- フランキンセンス
- スマート&サシー
- ローズマリー

心に落ち着きと、やすらぎを



- ドテラバランス
- セレニティー
- ペパーミント
- ラベンダー
- フランキンセンス
- ドテラ ローズタッチ

息づかいをスッキリと



- イージーエア
- ペパーミント
- カルダモン
- オンガード
- ユーカリプタス
- レモン

戦うチカラをサポート



- LLVパック
- オンガード
- レモン
- DDRプライム
- タイム

インナービューティーサポート



- ゼンドクライン
- ゼンドクライン ソフトジェル
- ジュニパーベリー
- ゼラニウム
- レモン

運動&動ける身体をサポート



- アロマタッチ
- レモングラス
- ウィンターグリーン
- ディープブルー
- ディープブルーラブ
- シベリアンファー

スキン&ヘアケア



- サルベル
- サンダルウッド
- ベラージ スキンケアシリーズ
- サロンエッセンシャルズ
- ヘアケアシリーズ

つながりと安定をサポート



- フランキンセンス
- xEO メガ
- ベルガモット
- DDRプライム
- アダプティブ
- コパイバ

健康なめぐりをサポート



- アロマタッチ
- アルファCRS+
- xEO メガ
- イランイラン
- ペパーミント

食後スッキリをサポート



- フェンネル
- ジンジャー
- ゼンジェスト
- ペパーミント

女性特有の悩みや健康をサポート



- クラリカム
- ティーツリー
- ローズマリー
- スパイクナード

自分に合ったウェルネス・プランを選びましょう

Customize Your Wellness Plan

力にあふれた健康な生活を送れているか、ドテラ・ウェルネスピラミッドのレベルごとに確認していきましょう。
3ページのピラミッドと自己評価点を振り返り、以下から自分にあったサポートを選びましょう。

1 適切な栄養の基盤づくり

若々しく健康な毎日をサポート



- ☐ ドテラライフロングバイタリティーパック (LLVパック)

健康生活をサポート



PHOSSIL ミネラルシリーズ

- ☐ オリジナル
☐ ブルーン
☐ カシス
☐ ハニー・ジンジャー オイルプラス

食後のすっきりをサポート



- ☐ PBアシスト+
☐ PBアシスト スティック

2 運動

運動&活力サポート



- ☐ ディープブルー ☐ ミト2マックス

息づかいスッキリサポート



- ☐ イージーエア ☐ ペパーミント

ボディバランスサポート



- ☐ スマート&サシー

3 休息とリラックス

睡眠サポート



- ☐ ラベンダー ☐ ディフューザー
☐ セレニティー

心のバランスとリラックスケア



- ☐ アダプティブ カプセル



- ☐ ウィンドリズム
☐ サンリズム
☐ ドテラバランス



- ☐ doTERRA エssenシャルアロマティクス®

4 溜めない身体づくり

内側からのキレイをサポート



- ☐ レモン ☐ グレープフルーツ

自然で安全なクリーニング



- ☐ オンガード
クリーナー
コンセントレート



- ☐ オンガード
ランドリー
デタージェント



- ☐ オンガード
フォーミング
ハンドウォッシュ

自然の力でセルフケア



- ☐ ベラージ スキンケアシリーズ



- ☐ オンガード マウスウォッシュ
☐ ドテラ トゥースペイスト



- ☐ サロンエッセンシャルズ
ヘアケアシリーズ
(シャンプー&コンディショナー)

5 知識に基づくセルフケア

守る&元気に



- ☐ オンガード ☐ フランキンセンス



- ☐ クラリカーム ☐ ティーツリー ☐ コパイバ
ソフトジェル



- ☐ バステintas ☐ インチューン



- ☐ コルレックス



- ☐ ゼンジエスト



- ☐ DDRプライム

目的に応じたサポート

13ページから、必要な製品を書き出しましょう

- 1.
- 2.
- 3.



Wellness Consult

健康上の目標を達成しましょう！

使用するドテラのガイドブック／アプリ

① 健康について優先したいことや関心ごとに合わせて、解決となるサポートを選びましょう。

13・17ページ、またはドテラのガイドブックから自分に合ったサポートを選びましょう。

健康上の課題	90日後のゴール	既に使っている、またはこれから活用したいサポート
1.		
2.		
3.		

② ウェルネス・プランを立て、表に書き出しましょう。

下記の表を使って、①で選んだサポートをいつ、どうやって使用するか計画しましょう。

朝	昼	夜
日々の健康習慣 ☐ PHOSSILミネラル  ☐ フランキンセンス  ☐ LLVパック  ☐ オンガード   ☐ レモン  	☐ ドテラバランス   ☐ PHOSSILミネラル 	☐ LLVパック  ☐ ラベンダー   ☐ PHOSSIL ミネラル 

=芳香 =塗布 =摂取

③ 健康づくりの目標を達成する助けとなるものは、ほかにありますか？

例：飲む水の量・睡眠時間・運動量を増やす、栄養を摂る、など

④ 自然の恵みのサポートで力あふれるライフスタイルを送りましょう。

LRP注文に必要な製品を設定し、90日間のウェルネスプランをつくりましょう。注文日は、毎月5～15日の間に設定するのがおすすめです。

1ヵ月目のLRP	注文日： / /	2ヵ月目のLRP	注文日： / /	3ヵ月目のLRP	注文日： / /
合計PV		合計PV		合計PV	

さあ、はじめましょう！

Getting Started

シングルオイル

- アーボビテ® 環境や季節に負けない健康的な毎日の強い味方。お掃除や衣類の収納にも。
- イランイラン® ヘアケアや肌のケアに。気分を高め、感情をほぐす甘く優美な香り。
- ウィンターグリーン® 湿布のような香りとほんのり温かいつけ心地で、運動や立ち仕事後の心身を包み込む。
- オレガノ® 外敵や年齢に負けない身体づくりや、健康的な食生活を応援。清潔な環境作りにも。
- オレンジ® みずみずしい香りで活力を与え、身体の中からクリーンに。お掃除にも活躍。
- カシア® 力強くスパイシーな香りが身体を温め、自然なめぐりをサポート。
- カルダモン® スパイシーでクールな香りがクリアな空気。食後の口直しやドライブ時にも。
- クラリセージ® 幸福感をもたらす温かな香りが、女性特有のめぐりや安眠をサポート。
- グレープフルーツ® フレッシュな香りが気分を盛り上げ、ダイエット中のサポートやスポーツ時に最適。
- クローブ® 年齢や季節に負けない身体づくりに。お口の健康維持とブレスケアに。
- コリアンダー® 食欲をそそり、リフレッシュできるハーバルな香り。健康的な食生活に。
- サイプレス® 落ち込んだ気持ちを癒やす「香りの森林浴」。お疲れモードには塗布でリラックス。
- サンダルウッド® 緊張感をほぐし、精神を集中に導く、深く甘い香り。スキンケアにも。
- シダーウッド® 心と身体をリラックスに導く、爽やかな木の香り。オイル肌にも。
- シナモンバーク® 刺激的な香りが身体を温め、元気アップ。外敵に負けない身体づくりのサポートにも。
- ジュンベリー® 不要なものをため込みがちな方や、気になる肌を塗布。
- シラントロ® エスニック料理でなじみ。健康的な食生活と身体のおなめぐりをサポート。
- ジンジャー® おいしく食べて食後も気分スッキリ。健康的でバランスのとれた食生活を応援。
- スパイクナード® 自然の力が詰まった力強くスモーキーな香りが、静かな高揚に導く、瞑想やセルフケアに。
- スペアミント® 甘く華やかな香りと穏やかな清涼感が心をクリアにリフレッシュし、お口の健康にも貢献。
- ゼラニウム® 甘く華やかな香りが心を落ち着け、優雅な気分に。スキンケアやガードにも。
- タイム® パワフル＆クリンなハーブの香りで、丈夫な身体と清潔な住まいづくりに貢献。
- ダグラスファー® 木漏れ日のような甘酸っぱくみずみずしい香りが気分を盛り上げ、肌や環境の清潔をキープ。
- ティーツリー® 外敵に負けない身体づくりのサポートや、住まいのニオイ対策に。肌も清潔に保ちます。
- バジル® クリアな思考に導くスッキリした香り。女性の健やかなめぐりにも。
- パチョリ® 心落ち着くエレガントな香り。エイジングサインの気になる肌にも。
- ヒノキ® 和室にもよくなじむ上品で澄みきった香りが、やすらぎの空間を演出。日本限定発売。
- フェンネル® イライラした心を落ち着け、女性特有のめぐりを整える甘くハーバルな香り。魚料理などに。
- プチグレン® さわやかでありながら奥深く華やかな香りが、心の扉を開きます。おやすみ前にも。
- ブラックペッパー® 外敵に負けない身体づくりに。刺激的な香りで、すっきりと。
- フランキンセンス® 滋味あふれる安らぎの香りが活力を生み、穏やかな集中に導きます。
- ペチパー® 大地のように力強く温かな香りが、心のバランスを整え、健やかさをサポート。
- ペパーミント® ひんやり感が緊張感をほぐし、気分をシャキッと。食生活のサポートやブレスケアにも。
- ヘリクリサム® 心安らぐ干し草のような香り。健やかなめぐりと若々しい肌にも。

- ベルガモット® ほろ苦くみずみずしい香りが、落ち込んだ気持ちをほぐして前向きに。
- マジョラム® 温かなハーブの香りが高ぶった気持ちをなだめ、心地よい眠りに。丈夫な身体づくりのサポートにも。
- ミルラ® 心に沁みる、スモーキーで甘苦い高貴な香り。肌も健やかに整えます。
- メリッサ® 蜂蜜のように甘く濃厚な香りが心身のバランスを整え、立ち直る力を与えてくれます。
- ユーカリプタス® 爽快な森の香りが元気を与え、心身ともにスッキリクリアに。
- ライム® フレッシュで力強い香りが気持ちをひきしめ、ポジティブに。内側からのキレイにも。
- ラベンダー® 穏やかな癒やしの香りで、おやすみタイムに、気になる肌のケアに大活躍。
- レモン® 前向きになれる爽やかな香り。料理や飲み物に、またエアフレッシュナーやお掃除にも。
- レモングラス® シャープな香りで疲れた心身をリフレッシュ。衣類のガードや生ゴミ対策、加齢臭にも。
- ローズマリー® ハーブの香りがスーッと通って快適に。緊張感をほぐし、気力と活力を取り戻したい時にも。
- ローマンカモミール® 心をほぐす、やさしく華やかな香り。穏やかなはたらきで肌バリア、ツヤを。

ブレンドオイル

- アダプティブ® 誰からも愛されるすっきりとした香りで、心の奥にはたらきかけてバランスを整えます。
- アロマタッチ® スッキリとゆったり、癒やしのブレンド。背中や手足に塗布して、おうちエステ気分。
- イージーエア® 人ごみや季節の変わり目には、清涼感あふれる香りでスッキリ。安眠のおともに。
- インチュン® 深く甘いエキゾチックな香りが心を落ち着け、深い集中に導きます。仕事や勉強、瞑想などに。
- ウイスパ® 高貴なオイルを贅沢に配合。甘い香りで女性の魅力を引き出し、ロマンチックな気分に。
- ウインドリズム® 華やかな香りが幸福感を高め、自信をやる気に。朝や夜合を入れたいときに。
- HDクリア® 皮脂バランスの気になるとき、スポットで塗ってクリアな肌。フレッシュな香りも魅力。
- オンガード® 外敵や季節に負けない、身体本来の力をサポート。お掃除やニオイ対策にも。
- クラリカム® 女性の強い味方。穏やかな香りでイライラを落ち着け、デリケートなリズムをサポート。
- サルベル® 貴重なオイルを贅沢に配合した香りの美容液。エイジングサインの気になる肌にも。
- サンリズム® たったぶりの柑橘とバナナの甘酸っぱい香りが、ブルーな気持ちを明るく前向きに。
- スマート&サジー® 柑橘とスパイスの香りがダイエット時の気分をアップし、空腹感を紛らわせます。
- セレンティ® 甘く濃厚な香りが心を落ち着け、安らぎに。おやすみ前やリラックスタイムに最適。
- ゼンジェスト® ハーブとスパイスの香りが、食後の気分をスッキリと。お酒の席やドライブにも。
- ゼンドクライン® 生活習慣が気になる方も、内側からスッキリ。軽やかな毎日をサポートします。
- テラマー® 甘く心地よい香りが守りのバールに。玄関先や窓際のガード、アウトドア活動のおともに。
- ディープブルー® 湿布のようなクールな香りで包み込み、爽快に。運動や立ち仕事の後。
- ドテラバランス® 負けない身体づくりの強い味方。不安な心を落ち着けます。おやすみ前やお目覚め時に。
- ドテラコンソール® 樹木・樹脂とフローラルのエキゾチックな香りが、悲しみにふさぐ心をなぐさめます。
- ドテラチア® 柑橘とスパイスのフレッシュで刺激的な香りが、ブルーな気分をはらってハッピーに。
- ドテラパッション® スパイイスと甘く官能的なハーブの香りが、色あせてしまった情熱を呼び覚まします。
- ドテラピース® 華やかな花々とミントの香りが、心配やおそれを打ち消して穏やかなやすらぎに。
- ドテラフォーギブ® 樹木とハーブの深く澄みきった香りが、怒りや罪悪感をなだめ、満ち足りた気持ちに。

- ドテラモチベート® ミントと柑橘の甘くスッキリした香りが、やる気と自信を引き出します。
- トライーズ® マスクの季節の健康維持ブレンド。スッキリした香りで、不快な気分もスッキリ。
- バステンタス® 緊張感やイライラをほぐし、穏やかな気分に。ストレスの多い仕事のリフレッシュに。
- ビューリファイ® 汚れやニオイの気になる空気を、クリーンにリフレッシュ。洗濯物の部屋干しにも。
- ドテラ ローズタッチ® 甘く優雅な香りが、気持ちを優しく前向きに。健やかでうるおいに満ちた素肌へと導きます。

サプリメント

- アルファCRS+ ポリフェノールなどの健康成分がぎゅっしり。外敵や年齢に負けない身体づくりのサポートに。
- xEOメガ 健康維持に欠かせない必須脂肪酸を配合。
- マイクロブレスVMz 銅をはじめ、22種類のビタミンとミネラルを含有。
- ミト2マックス ノンカフェインで身体にやさしくスタミナキープし、アクティブな毎日をサポート。
- DDRプライム® いくつになっても元気でいたい方のために、若々しく健やかな身体づくりをサポート。
- コババ ソフトジェル® コバババオイルを気軽に摂取。内側から健康の土台づくりに。
- PHOSSILミネラル(オリジナル、ブルー、カシス、ハニージンジャーオイルプラス) 植物由来のミネラルをおいしく摂れる錠剤タイプのドリンク。
- PHOSSILミネラルカプセル ミネラルを粉末化してカプセルに。手軽に効率よくミネラルを補給できます。

スキンケア・スパ

- ベラージ(クレンザー、トナー、ハイドレイトングセラム、モイスチャライザー) 植物の力を活かしたナチュラルなお手入れで、健やかなハリツヤを目指すお手伝い。
- HDクリア フォーミングフェイスウォッシュ 皮脂バランスが気になる肌。皮脂や汚れをやさしく落としてクリアに。
- エッセンシャルスキンケア(クレンザー、ジェントル スクラブ、トナー、セラム、モイスチャライザー、ハイドレイトングクリーム) 自然の恵みと科学の力で、いきいきした弾むような素肌をキープ。
- サロネエッセンシャルズ(シャンプー、コンディショナー、ヘアセラム) うるおいを保ち、コシのあるなめらかな美髪に仕上げるヘアケアシリーズ。
- ドテラスパ(ボディウォッシュ、バスバー、ボディスクラブ、マッドマスク、ボディバター、リップバーム、サンリズムハンドローション) 豊かな香りに包まれて、お家にいながら魅惑のアロマスパ体験が楽しめるボディケアシリーズ。
- スパバスバー ブレンドオイルの香りが楽しめる浴用石鹸。
- ハンド&ボディローション 軽いつけ心地でやさしくうるおう乳液タイプ。無香料だからオイルと一緒に使って。
- ドテラ ココナッツオイル 無色透明でなめらかなキャリアオイル。すばやくなじんでオイルを届けます。
- ローズハンドローション フルガリアローズの高貴な香り。売上金は全額ヒーリングハンズ基金に寄付されます。
- コレックス 自然由来成分が肌の不快感を落ち着け、うるおいを与えながらやさしく保護します。

リピン

- ディープブルーラブ ディープブルーを配合した伸びのよいクリームタイプ。運動前後のケアに。
- ドテラ トゥースペースト オンガード配合の歯みがき。口臭や汚れを除去し、お口の健康を保ちます。
- オンガード クリーナーコンセントレート 天然由来の洗浄成分で、家中の汚れをすっきり落とす住宅用多目的クリーナー。
- オンガード フォーミングハンドウォッシュ オンガードの豊かな香りが家族の健康をガード。
- オンガード ランドリーデタージェント 少量でしっかり汚れを落とし、清潔に洗い上げる洗濯用洗剤。
- ドテラ ルモ ディフューザー 熱を使わない超音波振動が、オイルの成分を変化させずに散布します。

エッセンシャルオイルのタイプ ①オイル ②ロールオン ③ピース ④ソフトジェル

Loyalty Rewards

もっともお得に購入する方法

WA/WC会員ならではのメリットを最大限に活かせるシステムが「ロイヤルティー・リワード・プログラム(LRP)」。
毎日のドテラ生活を支える定期購入システムで、注文日と内容は自由に設定できます。
さらに、ポイント還元や製品プレゼントなどのうれしい特典もお楽しみいただけます。

LRPのおすすめセット

健康ガードセット

合計 142PV 18,400円



LLVパック+PHOSSILミネラル 125LRPセット

合計 125PV 20,000円



よくあるご質問

LRP注文を作成・変更するには、どうすればいいですか？

- ・マイドテラオフィス (www.mydoterra.com) にログインし、新規作成時は「新しいLRP注文」ボタンをクリックします。変更の際は、「LRP注文予定」に表示された一覧から、変更したいテンプレートを選んでください。

LRP 注文を休止するには、どうすればいいですか？

- ・マイドテラオフィスでは、LRPテンプレートの削除ができません。メンバーサービスにご連絡ください。
- ・LRP注文を休止すると、リワード・ポイントは失効します(ポイントがつくものであれば、少額のLRP注文でも継続することで保持できます)。また、継続月数はゼロに戻り、再開時には再びポイント還元率10%からのスタートとなりますので、ご注意ください。

返品はできますか？

- ・返品に関する詳細は、概要書面・契約書面に記されています。希望される場合は必ずお読みください。

LRP 注文を、月に複数回設定することはできますか？

- ・可能です。既存のテンプレートの内容と注文日を変更すれば、何度でも再注文ができますし、新たなLRPテンプレートを作ることでもできます。
- ・テンプレートを変更した場合は、出荷後に翌月必要な内容に戻しておけば安心です。複数のテンプレートを作った場合は、翌月に必要なテンプレート以外は削除するようにしましょう。
- ・プロダクト・オブ・ザ・マンズ (POM) は、1アカウントにつき毎月1回限りになります。

リワード・ポイントはいつ使えますか？

- ・ポイントの有効期限は、ポイントを得てから12ヵ月です。有効期限内であればポイントをご利用いただけます。

送料を無料にするには、どうすればいいですか？

- ・1回のLRP注文で100PV以上ご注文いただければ、送料は無料になります。

LRP プログラムのメリットを最大限活用するには？

- ・毎月のPOMを確実に受け取り、さまざまな特典を見逃さないために、毎月5日から15日の注文日で、125PV以上設定することをおすすめします。
- ・毎月のPOMと割引製品は、毎月1日に発表されます。この期間の注文であれば、情報を確認してから注文を再考する余裕があり安心です。
- ・時折実施されるお得なキャンペーンも、ほとんどが1日スタートです。PVと価格の両方を熟慮し、お得に買い物しましょう。(ほとんどのキャンペーンやボーナスは、PVに基づいて計算されます)

特典／必要なPV	1	50	100	125
獲得したリワード・ポイントの維持	✓	✓	✓	✓
購入PVに応じたリワード・ポイントの獲得		✓	✓	✓
ボーナスの受け取り資格を獲得*			✓	✓
POMの獲得 (毎月1～15日の注文に限る)				✓

*ドテラビジネスの全ての報酬を受け取るには、毎月100PV以上のLRP注文が必須条件です。

リワード・ポイントの還元率を最大の30%にするには、 どうすればいいですか？

- ・リワード・ポイントの還元率は、50PV以上のLRP注文を毎月継続することで上昇していきます。
- ・スタート時の還元率は10%で、3ヵ月継続するごとに5%ずつ、最大30%まで上昇します。
- ・初回購入時に特定のキットを購入することで、高い還元率からスタートすることができます。その後は通常と同様、3ヵ月ごとに5%ずつ、最大30%まで上昇します。

リワード・ポイントを使うには、 どうすればいいですか？

- ・リワード・ポイントは、購入の翌月16日ごろに付与され、お好きなときに製品と交換することができます。
- ・マイドテラオフィスでご希望の製品をカートに入れ、カートの一覧で「ポイント交換」欄のプルダウンから数量「1」を選びます。

最大30%までのリワード・ポイントを獲得 還元率は継続期間に応じてアップ

WA/WC価格は小売価格より約33%お得な上、LRPポイントを獲得することで、さらにお得に製品をご購入いただけます。

ポイント還元率

10%	15%	20%	25%	30%
1〜3ヵ月	4〜6ヵ月	7〜9ヵ月	10〜12ヵ月	13ヵ月以上



ご使用上の注意

オイルの力を活かすために

-  困ったら、ドテラのプロダクトガイドを参照して最適な製品を見つけましょう。
-  オイルの作用は、使う人によって差があります。期待に沿わない場合は、別のオイルや異なる使用法を試してみましょう。
-  肌へのなじみをよくするために、手のひらを使い優しくマッサージするように塗布します。
-  オイルの力を全身で感じるためには、足裏や背骨などに塗布するのがおすすめです。

安全のために

-  目、鼻、耳に入らないようご注意ください。
-  敏感肌の方や、刺激の強いオイルを塗布する場合は、パッチテストをした上、ココナッツオイルで希釈してご使用ください。
-  柑橘系オイルは、紫外線によってシミやかぶれ、アレルギー症状等を引き起こすことがあります。肌についた後は少なくとも半日程度は直射日光を避けてください。
-  ラベルに書かれているご使用上の注意をお読みください。

使用方法と保存について

-  オイルの品質を長く保つため、直射日光や高温を避けて保存してください。
-  オイルがプラスチックを破損させるおそれがあります。オイルを使った化粧品や生活用品、飲食物等の保存には、ガラス容器を使用してください。
-  オイルの力は、時に刺激となる場合があります。必ずごく少量からお試ください。一回の使用量を少量にし、使う頻度を増やすことで、オイルの力をより感じられます。

- ・ドテラの製品は、病気の診断や治療、予防を目的としたものではありません。
- ・日本製品は、食品添加物・化粧品・雑貨の3つのカテゴリに分かれています。各製品のカテゴリに応じた目的以外での使用はお避けください。
- ・ラベルやプロダクトガイドに記載の注意事項をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

Learn More

理解を深めるツール



「doTERRA Tools」タブで
「eBooks」にチェック



こちらからアクセス

e-bookシリーズ

オイルの基本から活用法までwebサイト
からダウンロードして学べます。



ドテラ・ジャパン リビングマガジン

ドテラ製品を毎日使うヒントであふれたマガジン。
オイルの活用法について学びましょう。



ドテラ・ジャパン プロダクトガイド

ドテラ製品の情報を一冊にまとめた製品ガイド。
大切な方にドテラを紹介するツールにも。

サポート担当者 _____

電話 _____

メール _____

サブ担当者 _____

電話 _____

メール _____

次回セミナー(もしくはオンラインセミナー)&イベント

お役立ちサイト

ドテラ・ジャパン オフィシャルサイト
www.doTerra.com/JP/ja_JP/

ドテラタイムズ(最新情報)
www.doTerra-info.jp

Facebook(季節の活用法や豆知識)
www.facebook.com/doterrajp

ドテラツールズ(ダウンロードできるツール集)
www.doTerra.com/JP/ja_JP/doterra-tools

メンバーサービス

・マイドテラオフィス: www.mydoTerra.com

・TEL: 0800-100-0789(通話料無料) / 03-4589-2610
(月～金 9:00～17:30 / 祝日・年末年始を除く)

・プロダクトセンター: 東京都港区西麻布3-5-5 doTERRA Japan ビル
(月～金 10:00～19:00, 土10:00～17:00 祝日・年末年始を除く / LO30分前)



お問合せフォーム

ドテラのオイル1本が、変化をもたらします

ドテラ製品を継続的に使うことによってあなたの生活だけでなく、
世界中のエッセンシャルオイルの生産者とその家族の生活に変化をもたらすことができます。
すべてのオイル1滴1滴は、「地球からの贈り物」を育む生産者たちの「手」を象徴し、情熱がこめられているのです。

大切な人にシェアするために



周りの人の人生を変える

ご友人やご家族と一緒にクラスを開催しましょう

収入と影響力を築くために



自分の未来を変える

自然の力を活かす方法を周りの人にシェアして
エンパワーすることを通してビジネスを始動させ
多くの人にもこの可能性を伝えていきましょう



60205611

20210507-v6

本ガイドに記載の個々の商標及び登録商標、ロゴマーク、商号
に関する権利は、doTERRA Holdings, LLCに帰属します。