

## エブリデイ♡ヤング・リヴィングライフ

\*注意！YLのオイルは石油でできているものを溶かしてしまうため、コンタクトの使用時などには十分気をつけてください。また、ネイルやペットボトルなども溶かします。

\*デトックスの症状が皮膚に出ることもあります。最初は少しずつ使い、お水をたくさん取るようにしてください。

### 【おうちでの毎日のメンテナンス！】

#### ●ニンシアレッド

毎日の基本中の基本♡

病気しらずな健康ライフ&アンチエイジングに欠かせないクコの実をベースにしたジュース。

オレンジ・レモン・タンジェリン・ゆずのエッセンシャルオイルも入って、抗酸化力に優れています。

**1日 60ml (朝 30ml、夜 30ml)** を毎日飲みましょう。

**体調不良の方は、1日 120ml (朝 60ml、夜 60ml)**、量を倍にして最低3カ月は続けてみてください。

目の症状（緑内障、白内障、視力低下、ドライアイなどなど）、貧血、生理痛などの改善の声多数！



#### ●プロジェッセンスフィットプラス

すべての女性にお勧めの美容液♡

美容液といってもお顔に塗るものではありません。首や内ひじ、ももの内側など、皮膚の薄い所に塗布して

「プロゲステロン（女性ホルモン）」を補うことで、美肌、美乳へと導きます。

プロゲステロンの不足は・・・子宮筋腫、PMS、生理痛、顎関節症など、女性特有の症状の原因！

**朝晩の洗顔時に8滴塗布**（首や内ひじ、ももの内側など）してください。



#### ●ダイジェストクレンズ

腸のクレンジングをするサプリメント。

どんなに素晴らしい精油やサプリ、食事をとっていても、腸がきたないと吸収しきれず

にお金の無駄使いになってしまいます。**食事の30分前を目安に1日3回**飲むのがお勧め。



#### ●ヴァラー

骨の状態を整えるオイルのカイロプロテクター「ヴァラー」を使って心と体のバランスをとります。

片足6滴なので12滴（量は調整してOK）を手に取り、右手で右足、左手で左足、手の中心と足の

中心をあわせて5～15分、脈が整うまでそのまま手をあて続けると、骨が適切な場所に動きます。

骨が整う=心も内蔵臓器も整うため、特別な日にではなく、毎日のケアがお勧めです。



#### ●レモン

毎日お水に入れて飲んで病気予防、また野菜や果物洗いに使って残留農薬の除去



#### ●オレンジ

ヒ素、鉛、水銀などの重金属、また放射性物質（セシウム）を排泄

**子供は1日1滴、大人は1日8滴**を目安に腹部に塗布



## 【ポーチに入れて毎日持ち歩きたいオイル】

### ●レモン

- ・ 外食時のお水に入れて、残留洗剤対策&美味しく飲むために（ペットボトルには絶対に入れないください）
- ・ 眠くなった時や、気分がさえない時のリフレッシュに（手に出して頭のマッサージが気持ちいい♡）



### ●ペパーミントロールオンブレンド

- ・ 肩コリ、倦怠感、神経痛などに
- ・ 車の運転や仕事中等、眠気防止や集中力が切れそうな時に



### ●ラベンダー

急なトラブルで何を使っていいかわからない時、何にでも OK！



### ●ホワイトアンジェリカ

いつでも自分を守護してくれる天使のオイル

外に出る時、人に会う時、オーラフィールド全体、サイキックゲート、髪の毛につけましょう



### ●ジョイ

愛と喜びの波動をもつ HAPPY オイル。いつでも楽観的&ポジティブであることをサポートします



### ●ダイガイズ

胃腸を整えます。おなかを壊している時や、吐き気がある時など、胃腸に直接塗布して



### ●夏はペパーミント、冬はシブス

熱中症予防にペパーミント（耳のふちや首などに）、

インフルエンザや風邪対策にシブス（マスクにすりこませて）



### ●シブスクリアハンドジェル

ハンド用の除菌ジェル。手が洗えない時、食事前の使用にピッタリですが、

デオドラントとしても安心して使えます。



\*その他、その日の気分や症状にあわせて、お気に入りのオイルを持ち歩いてくださいね。

## 【症状別！SOS オイル】

\*結果を早く出したい時は、10分間隔で3時間使用しつづけてください

予防など、効果を急がず安定させたい時は、4時間おきに使用してください

### ●インフルエンザや風邪など

- ・予防には、**シーブス**をマスクにすりこませたり、足裏に塗布したり、4時間ごとに体内に取り込むようにする
- ・**インナーD フェンス**（シーブス+オレガノ、タイム、レモングラスが入ったカプセル）を飲むのもお勧め
- ・かかってしまった場合、10分間隔で、**シーブス→ペパーミント**の順に足裏に塗布



### ●発熱

ペパーミントを足裏や脇の下に塗布（3歳以下のお子さんにはマートル、またラベンダーでもOK!）



### ●喉の痛み

- ・**ヤングシーブスフレッシュエッセンスプラス**（マウスウォッシュ）でうがい
- ・はちみつに**シーブス**や**レモン**を落としてゆっくり飲む



### ●鼻水、鼻づまり

- ・ティッシュやコットンに**RC**か**マートル**を落として鼻につめる
- ・眠っている時の鼻づまりは**RC**のディフューズがお勧め



### ●咳、ぜんそくなど呼吸器全般

- ・**ロールオン ブリーズアゲイン**を肺から喉に塗布
- ・**ユーカリラディアータ**、**ユーカリブルー**、**マートル**、**RC**、**レイブン** いずれかを肺から喉に塗布&ディフューズ、マスクにすりこむなどなど（マスクには直接ドロップしないで、手に落としたものをすりこむのがお勧め）
- ・どれも効果を感じなかったら、**フランキンセンス**、**セイクレッドフランキンセンス**、**アイダホブルースプルース**（輸入オイル）に変更してみて



### ●傷、ケガ

**ラベンダー**を振りかける（止血効果、殺菌効果、鎮静作用、皮膚の再生作用があるので、消毒薬もいらぬ）



### ●やけど

水で冷やさずに**ラベンダー**を振りかける（皮膚を再生させるだけでなく、痛みもやわらげ、水ぶくれにならずによくする）

●鼻血

- ・エンドウ豆くらいの氷をティッシュでくるんで、その上に**ラベンダー**を落として、口の中（上の歯ぐきの上）から鼻に1~2分押し当てる
- ・**サイプレス**を腕の脈の上に振りかける



●打ち身、たんこぶ

**ヴァラー**もしくは**ラベンダー**を塗布



●ねんざ、打撲、骨折

**パナウェイ**（炎症止め、神経系の修復、痛み止めブレンド）を患部に塗布  
（なければ**ウインターグリーン**でもOK!）



●運動後の筋肉疲労、筋肉痛

- ・**アロマシーズ**や**ペパーミント**、**オーソイズマッサージオイル**でマッサージ
- ・天然塩に**アロマシーズ**を10滴ほど入れて入浴



●胃腸の不調

- ・不調を感じるところに**ダイガイズ**を塗布。吐き気や下痢などの症状がすばやく回復します
- ・乗り物酔いや精神的ストレスによる胃の不快症状には**アロマイーズ**もお勧め



●貧血

- ・**ニンシアレッド**を飲むのが最速！サンプルパックを持ち歩くのがお勧め
- ・**ローズマリー**や**レモン**で頭皮マッサージ。血行をよくします



●生理痛

- ・**プロジェッセンスフィットプラス**を生理と関係なく毎日朝晩塗布してプロゲステロンを補う
- ・生理痛がある時は、下腹部に**ラベンダー**か**ドラゴンタイム**を塗布
- ・ナブキンに落とすと効果が高まり、経血量も調整される



●にきび

**ラベンダー**、**シダーウッド**、**ユーカリラディアータ**、**ティトウリー**などのオイルを毎日日替わりで患部に塗布



●花粉症

- ・**ラベンダーリップバーム**をそのまま、もしくは手に塗り、鼻の中に塗る（花粉が入るのを防ぐ）
- ・鼻のかみすぎや、かゆみでの皮膚のただれには、**ジャーマンカモミール**（海外製品）を塗布
- ・**ピューリフィケーション**をディフューズ



●虫さされ

**ピューリフィケーション**を患部に塗布。虫よけは脚や腕など全体に塗布。

●血圧

ヤングアロマライフを足裏に1日3回塗布



●不眠

ピース&カーミングやラベンダーをディフューズ、もしくは足裏に塗布。それでも眠れない場合はルタヴァラ（日本の薬事法により、原液塗布はNGとなっていますので、塗布をする際は、自己責任でお願いします）

●口内炎

ラベンダーやコパイバを指に取り、そのまま患部に原液塗布



【経皮毒から守り、健康で美しくあるために・・・】

オーガニックをうたっているメーカーであっても、製品化するにあたり、防腐剤の使用は避けられないのが現状のようです。そもそも、市場に出回っているほとんどのオーガニック製品が100%オーガニックであるかを私たちは知る事ができません。日本では、オーガニックの成分が1滴でも入っていたら「オーガニックコスメ」と表記していることになっています。

毎日使用する化粧品、シャンプーやコンディショナー、ボディソープ、歯磨き粉などに発がん性物質が入っている場合、皮膚や粘膜から毎日必ず取り入れてしまいます。食べ物など、口から取り入れるものは食品添加物や残留農薬があっても、肝臓や腎臓を通すので、90%は排出されます。

ですが、皮膚から入った化学物質は10日かかっても10%も排出されずに、皮下組織に残留し、体内に蓄積されます。また、性器からの吸収率は42倍になるため、入浴剤やボディソープ、生理用品は特に安全性の高いものを選ぶ必要があります。また、口中は皮膚バリアがないため、歯磨き粉やマウスウォッシュは安全性の高いものを選ぶのが大切です。市販されている製品のほとんどに有害化学物質が使用されているのを知っていますか？

**プロピレングリコール**（染色体異常、赤血球の減少、肝臓・腎臓・心臓・脳への障害、皮膚の細胞の発育を抑制、皮膚炎の原因）や、**ラウリル硫酸ナトリウム**（脂肪を除くので皮膚が乾燥し荒れる、皮膚に浸透して血流に乗って脳・心臓・腎臓・肺に発がん物質を送る、傷の治療を遅らせる、毛髪の発育障害を起こす。白内障の原因、子供の目に障害、動物実験で受精卵死亡の報告、がんになる可能性）などの化学物質は、非常に分子が小さく、皮膚から浸透しやすくなり、容易に体内に取り入れます。

●アートスキンケアシステム

ナチュラルさと安全性と肌実感にこだわった基礎化粧品シリーズ。素肌の美しさを長期間にわたって実現できるように、先人の知恵を現代の美容科学を結合したヤング・リヴィング独自の新しい製品。

・アートジェントルクレンザー

汚れを取り除きながら潤いを与える洗顔料。

（フランキンセンス、ハワイアンサンダルウッド、メリッサ、レモン、ラベンダー）



・アトリフレッシュトナー

肌をリフレッシュさせると同時にpHバランスを整える化粧水。毛穴を引き締め、清潔に保つ。

（ペパーミント、ハワイアンサンダルウッド、フランキンセンス、ラベンダー、レモン、メリッサ）



### ・アートライトモイスチュアライザー

肌の水分を保ち、ハリを与える保湿クリーム。オープンティア・フィカス・インディカ（サボテンの一種）というペプチド成分が肌を整えます。（ハワイアンサングルウッド、フランキンセンス）



### ・アートビューティーマスク

エキゾチックオーキッドエキスとエッセンシャルオイル配合のビューティーマスク（布製）は、肌にハリと潤いを与え、健康的で輝く肌を保ちます。週に3〜4回がお勧め！エステに行かずしてリフトアップします。（コパイバ、ライム、シダーウッド、オコテア、ラベンダー、バニラ）



### ・アートシアルームブライティングクリーム

最新の植物由来成分の組み合わせで、トーンバランスを取り明るくします。透明感のある光輝く肌に。（ベチバー、ブルーサイプレス、ダヴァナ、ハワイアンサングルウッド、クローブ、ゼラニウム、フランキンセンス、メリッサ）



### ●エルブリアンテ

リップグロスとロールオンタイプのエッセンシャルオイルが一体化♡有害な化学物質を含まないので、安心して色と香りを楽しめます。（日本ではピンクのみ、海外製品でナチュラルとレッドがあります。ナチュラルが人気）

\*女性は一生のうち、4kgの口紅を食べてしまうそうです。赤色○号などのタール色素は発がん性があります。



### ●シャンプー&コンディショナー

- ・ラベンダーミント さっぱりしたい方にお勧め
- ・コパイババニラ しっとり潤わせたい方にお勧め



### ●ボディソープ

- ・ラベンダーバス&シャワージェル バブルバスやボディソープに。ラベンダーの豊かな香りに至福感UP！
- ・センセーションやドラゴンタイムなど、海外製品でいろいろ揃えるのもお勧めです。
- ・固形のソープもいろいろ種類があります。



### ●ボディローション

- ・ラベンダーハンド&ボディローション リッチな潤いのクリーム。つめかえて持ち歩くのも◎
- ・センセーションやドラゴンタイム、こっそり潤うジェネシスなど、海外製品でいろいろ揃えるのもお勧めです。



### ●歯磨き粉

- ・ヤングシーブスデンタロームプラス すっきりさっぱりしたい方に。少しからめです。
- ・ヤングシーブスアロマブライト 甘めでソフトなので、お子さまにも使えます。

