

今日から始めるエッセンシャルライフ

使用上の注意

エッセンシャルオイルでお肌に刺激を感じた場合、お水で洗い流す事は絶対にしないでください。
お水とオイルははじき合うため、より深く皮膚に浸透して痛みを増してしまいます。
お水ではなくV6 マッサージオイルか、オリーブオイルなどの植物油を上から塗布してください。
万が一目に入った場合も、お水は絶対に使わずに植物油で洗い流してください。

エッセンシャルオイル並びにニンシアレッド(赤いジュース)は、お薬ではありません。お薬と併用されても問題はありません。

(グレープフルーツのオイルは注意が必要です。お薬の前後四時間はご使用をお控えください。)

オレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘系オイルは、皮膚に塗って太陽の光に当たるとシミになることがありますので、洋服に隠れる部分に塗布してください。

この資料内のオイルの写真は通常販売されているオイルの写真を使っています。
お手元の瓶とデザインが少し違うものもありますが、中身は同じです。

【朝起きたら】

レモン~Lemon~



朝起きたら、コップにレモンを数滴入れてお水を注ぎ飲みます。

眠っている間に貯まった体内の老廃物を除去して、気持ちを明るくしてくれます。

野菜を洗う時に、ボウルにお水を張りその中にレモンを数滴垂らして洗うと、

残留農薬を洗い流してくれます。

1回1~2滴、1日3回がお召し上がりの目安です。食事やお飲み物に加え

よく混ぜてからお召し上がりください。

・水やニンシアレッド、紅茶、クッキー、手作りパンに入れたり、ドレッシングに追加すると美味しくなります。

・蜂蜜に加えてお湯で溶き、ホットレモンに。

・お休み前にV6に混ぜて膝下をマッサージ。浮腫みやすい方にはおすすめ。

お掃除にも使えます。ホコリと油が混ざった汚れには、水を含ませたキッチンペーパーにレモンを一滴たらし、拭き掃除をしましょう。綺麗になります。



【お出かけ前に】

ディープリリーフ～Deep Relief～

肩こり、首こり、腰痛など、痛みを感じる場所に塗ってから出かけましょう。

一日の動きをスムーズにしてくれます。

ディープリリーフはロールオンタイプが販売されています。

毎日持ち歩いて、コリや痛みを感じたらすぐに塗るようにしましょう。キットに同梱されていたグライド(コロコロキャップ)を付けると使いやすくなります。



【日中の活用法】

ラベンダー～Lavender～

ストレスを感じたら、香りを嗅いだり身体の好きなところに塗布。

火傷や切り傷に、キッチンにあると便利です。

ウォーキングやガーデニングの際の虫刺されに。

夏のスキンケアに。ベタ付きがちな肌をサッパリと整えます。

油っぽいニキビにも。

髪をサラサラで清潔な状態に保ちます。



ダイガイズ～Di-Gize～

胸焼け、ムカつきなどの胃の不快感に。胃のあたりに塗布したり香りを嗅いだり

舌下に垂らして数秒後にお水で流し込んだりして使います。(飲用は自己責任で)

お酒を飲む前や飲んだ後に使うと、二日酔いになりやすいと言われています。

お腹がパンパンに張ってしまったときは、腹部に塗布してみましょう。



ペパーミント～Peppermint～

気持ちをスッキリさせたい、集中したいときや、怒りがこみ上げてきたとき、

香りを嗅いでクールダウン。

お茶やお水に入れて眠気覚ましに。禁煙中の口寂しさを感じたら香りを嗅ぐ。

凝りや痛みを感じる場所に塗布する。

グライド(コロコロのキャップ)を付けると、オフィスやお出かけ先でも塗りやすくなります。



ヤングヴァラー～Valor～

心と身体のバランスを整える植物のブレンド。ヤングリビングの一番人気ブレンドオイルです。緊張状態が続いている時は、手にとって香りを深く吸い込みましょう。自信を与えてくれます。ぎっくり腰や、打ち身、タンコブにも。粘性のあるオイルなので、ディフューザーには不向きです。身体に塗布して使いましょう。



アールシー～R.C～

肺の健康の為にブレンドされたオイル。咳が辛いときは香りを吸い込んだり、胸に塗ったりしましょう。ディフューズするのもお勧めです。また風邪の引き始めにも活躍します。



ピュールリフィケーション～Pulification～

「浄化」という名前のオイル。ディフューズしておくとお部屋の気になる匂いやカビを浄化してくれます。また、ホテルのお部屋等、新しい場所の浄化をしたいときにも使えます。虫刺されに良く、蚊はもちろん、毒性の高い物(クモなど)に刺されたときにすぐに塗ると良いでしょう。



【帰宅したらシーブスうがいをしましょう】

ヤングシーブス～Thieves～

インフルエンザの季節に心強いオイルです。

コップに一滴垂らしてお水を注ぎ、ウガイをして風邪予防。

※ウガイが終わってオイルが少し残っているコップに、レモンやオレンジを入れてお水や炭酸水などで割って飲んでも良いです。

※オレンジ、レモンはビールやワインに入れて。

※シーブスとオレンジはコーヒーに入れて。

シーブスをディフューザーで焚く場合は 15 分でスイッチを切ってください。

効果は 2～3 時間お部屋に広がります。

足の裏に塗って風邪予防。

※シーブスはアメリカでは食品添加物香料です。日本ではまだ指定されていませんが中身は同じ物ですので、お口に入れても心配ありません。



【お休み前のケア】

ラベンダー～Lavender～

リラックスと安眠のために、ラベンダーを使いましょう。V6 に混ぜてマッサージしても良いですし、ディフューザーで焚いても良いです。

朝はレモンとローズマリー、夜はラベンダーとオレンジを嗅ぎ続けることで、認知症の予防に役立つと言われています。鳥取大学の実験では 70 代のご夫婦がモニターとなり、二週間で物忘れが少なくなったとの感想が寄せられました。

ラベンダーはお母さんのオイルとも呼ばれています。小さな子供が「お母さん、お腹痛い！ お母さん、頭痛い！」と、困った時にお母さんに助けを求めるタイミングでラベンダーが役立つからです。「困ったらラベンダー」と覚えておきましょう。



フランキンセンス～Frankincense～

赤ちゃんの夜泣きや、金縛りにあうなど、日中の緊張から来る眠りの問題には、フランキンセンスを寝室にディフューズしておきましょう。また、人混みが苦手な方や、悲しみを受けやすい方(悲しいドラマを見たりお葬式に行ったりすると寝込むほど落ち込んでしまうなど。)は、手にとって香りを深く吸い込んだり、心地よいと感じる場所に塗布すると良いです。

フランキンセンスは脳に酸素をたくさん送ってくれるため、安眠を助けてくれます。また皮膚に良いオイルなので、スキンケアにも向いています。



【ディフューザーでお部屋を心地よく】

日中にはスッキリするペパーミントやレモン、夕方からはリラックスするラベンダーやフランキンセンスを焚くと、眠りのバランスを整えます。この使い方は赤ちゃんの夜泣きにもお勧めです。

お部屋の匂いが気になる時にはピュアリフィケーションを焚くとスッキリします。咳が気になる時は R.C.をディフューズしましょう。感染予防にはシーブスがおススメですが、シーブスに関しては長時間のディフューズは気管支を痛めることもあるので、15分でスイッチを切りましょう。短時間でスイッチを切ってもお部屋に広がったオイルの効果は2～3時間持続します。

ディフューズは家族全員がオイルの効果を受け取れる、最も簡単な方法です。ぜひ習慣にして、様々な良い変化を楽しんでください！



【よくある質問】

●原液を塗布して大丈夫なの？

アロマ協会などで原液塗布は NG とされ、1%以下に希釈するように言われているが、それはどんな品質のアロマにも対応できるように定められた基準。厚生労働省で化粧品、一部食品に分類され販売されているヤングリビングのオイルは、原液塗布可能。

- ・刺激が強いオイルもあるので、その際は V6 など純粋なキャリアオイルで希釈する
- ・柑橘系オイルは光毒性があるので紫外線に当たらないところに塗布する
- ・日本では香りを楽しむリラクゼーションが主だが、フランスでは歴史的に原液が使われている

●アロマを口にしても大丈夫なの？

厚生労働省で食品添加物香料としてカテゴライズされているヤングリビングのオイルは、風味づけとして料理に使うことが可能。また、自己責任ではあるが、カプセルに入れてサプリメントのようにとる場合もある。白いラベルのバイタリティシリーズが食品用オイルですが、中身は色のついたラベルのオイルと同じです。

●芳香のポイント

- ・ディフューザーを使って環境に香りの効能、周波数の恩恵をもたらす
- ・手に落として、脳の奥に届くイメージ、ハートに届くイメージ、最後は体全体を巡るイメージで
- ・体の不調に対しては、香りを吸い込んだ時に、どこに届くか丁寧に感じて、届けたい場所にすんなり届くオイルを選ぶと良い。(頭痛、呼吸器、胃腸など)

●塗布のポイント

- ・感情に働かせたい時は、アロマペンダントや耳裏、ハートなど香りやすいところに 身体的な場合は患部に
- ・痛みがあるときパナウェイを鼻の下に塗布して香りを嗅ぐと麻酔のように働く
- ・直接塗布が難しい場合は足裏や背中中の反射区へ (レインドロップやロール&リリーステクニックを活用)

●食品添加物香料としての使用のポイント

- ・料理に加える場合、柑橘オイルは多めで OK それ以外は爪楊枝につけたものを入れるくらいで (乾燥ハーブの 50 倍の濃度)
- ・食品添加物香料以外のオイルも自己責任で飲用する場合も(デスクリファレンス参照)

●苦手な香りはどうしたらよい？

克服するべきテーマとも言われるが、無理はしない方がよい。

オレンジをプラスすると受け入れやすくなる。(オレンジは第 2 チャクラのサポート)

●特に不調がないからオイルは使わなくていいかな？

薬理効果はエッセンシャルオイルのほんの一部。

心への作用(意識の向上など)や周波数を整えたり、高めたりと、生活の質を変えていくもの。

【毎月の購入におすすめの製品】

ニンシアレッド～NingxiaRed～

クコの実のジュース

朝晩60mlから120ml、そのままかオレンジやレモンを加えて飲む。

抗酸化力を上げ、血糖値を安定させるクコの実のピューレが入った健康ジュース。

ピューレになったジュースはヤングリビングだけ！

目に良いとされるゼアキサントリンが豊富に含まれています。



ニンシアクコの特徴

中国北部の寧夏(ニンシア)回族自治区に自生する、小さな赤色の薬用ベリー。

天然薬効成分豊富なスーパーフルーツ。

抗酸化力 プルーンの5倍

オレンジの10倍

レーズンの12倍

カリフラワーの55倍

ニンジンの120倍



自然食品として知られている物の中で最も高い抗酸化力を持つ。

肝臓と腎臓の欠陥だけでなく、糖尿病や視覚障害を持つ患者に処方されている。

※エッセンシャルオイルデスクリファレンスより。

バランスコンプリート～Balance Complete～

お水に溶かして飲むバランス栄養食。ダイエット目的だけでなく、健康を維持したい方にもおすすめ。

・一日の半分のビタミンとミネラル、ソイプロテイン 20gが一袋でしっかり摂れる。

・栄養価が高い玄米パウダー入りで、糖質が少ない。

・遺伝子組み換えなしで、合成甘味料、砂糖、合成香料、防腐剤不使用。ヴィーガン認定取得。

おトクなキット

☆プレミアムキット バランスコンプリート

23,760円 100PV

単品購入より約 5,000円おトク!

☆YL おトク便パック バランスコンプリート

18,360円 110PV

単品購入より約 2,000円おトク!





【ニンシアレッド AS パック2・AS パック4】

ご家族全員の健康管理に。

YL お得便でしか買えないお得な AS パックがお勧めです。

AS パック2=二本で 11,475 円(一本あたり 5,738 円)

AS パック4=四本で 20,385 円(一本あたり 5,096 円)

※通常一本あたり 6,615 円



【プロジェッセンスフィットプラス】

プロゲステロンを補う美容液。

偏頭痛、イライラ、落ち込み、生理痛、
生理不順、妊活などなど。

1日8滴を腕の内側や首筋に塗布します。

全ての年代の女性に必要なオイルです。



【シーブス・シーブス製品】

シーブスうがいは続けましょう。

シーブスローゼンズ(のど飴)もお勧めです。

シーブスハンドクリアジェルは脇の下の制汗剤としても
使えます。



【レモン】

朝起きてコップ一杯のレモン水でデトックス。

香りを嗅ぐと気持ちも元気に。

お野菜を洗う際の残留農薬除去に。

お洋服のシミ取りに。

お掃除では埃と油の混ざったしつこい汚れに。

ここに書いてある使い方はほんの一例です。そして香りの感じ方もオイルの使い方も人それぞれです。

身体の声聴きながら、貴方に合った使い方を楽しみながら探してみてください。

また、バーチャルオフィス内に掲載されている「初めてのアロマライフ」全10回の動画など
会社からの情報も活用しましょう。

一緒にエッセンシャルライフを楽しみましょうね♡