

女性の健康とホルモン



このeBookは、Saeko's Family Aromaのメンバーの方が個人的に使用する教材として提供しております。

営利・非営利に関わらず転載、複製、配布はご遠慮ください。

1. 女性の生殖器官とホルモン
2. 女性ホルモンをサポートする方法
 - A. 栄養補給
 - B. エストロゲン
 - C. 内分泌系
 - D. 女性のためのエッセンシャルオイル
3. レディース・クリニック（経験談）
4. 賢い購入方法



セルフ・アセスメント

1. 1～10のスケールで回答してください（1＝体調不良がない、10＝非常に重い体調不良）

あなたの月経はどうですか？ _____

閉経前または閉経後の場合、どのような体調不良がありますか？ _____

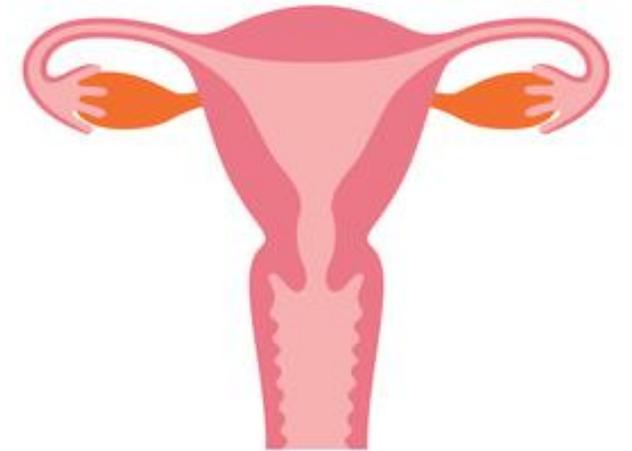


2. あなたが困難と感じているホルモンバランスの問題はありますか？

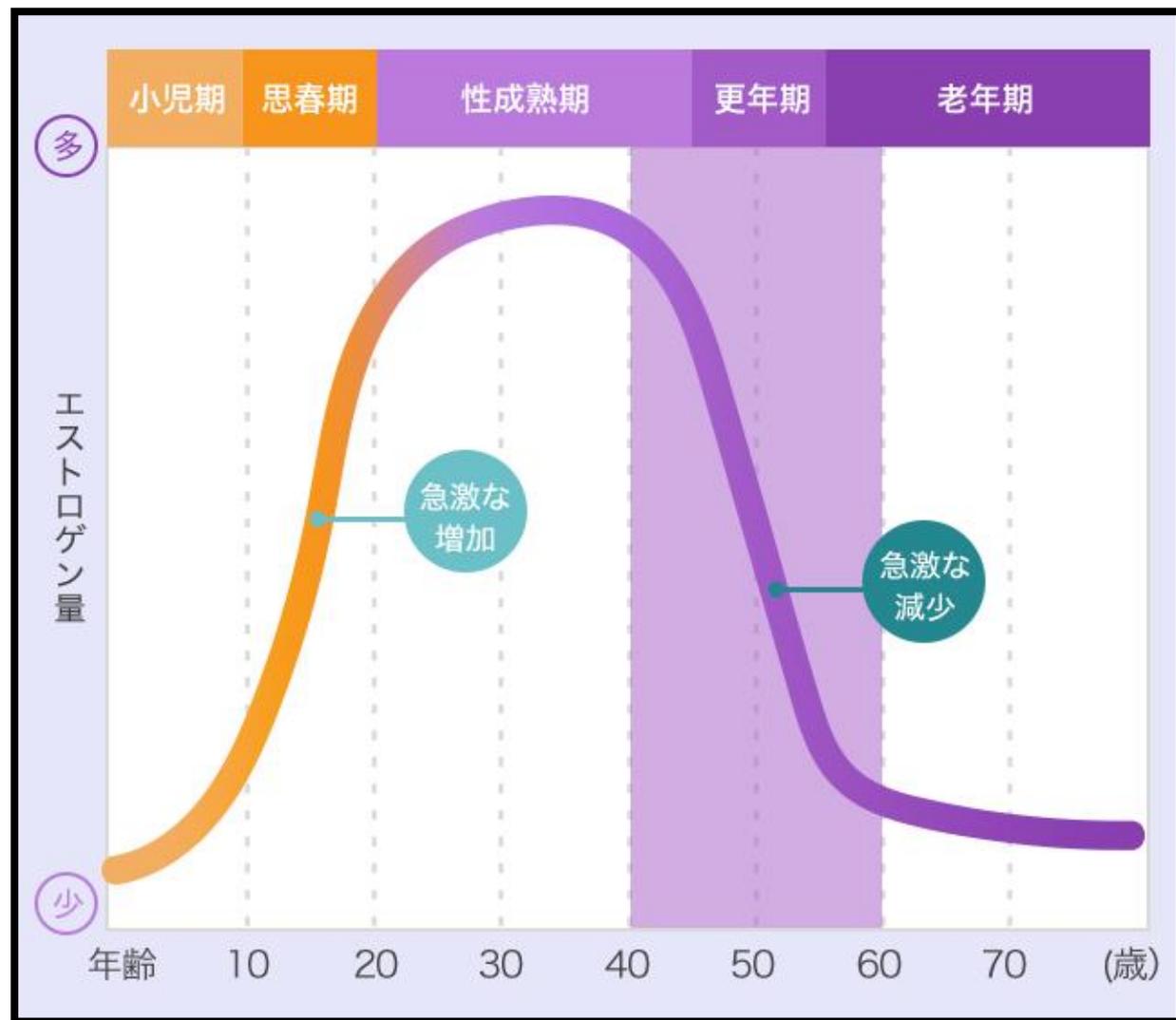
- 甲状腺機能亢進症/甲状腺機能低下症
- 気分のむら
- 記憶力の低下
- 副腎疲労
- 眠れない
- 2型糖尿病
- 体重が落ちない
- 不妊
- その他 _____

1) 女性の生殖器官とホルモン

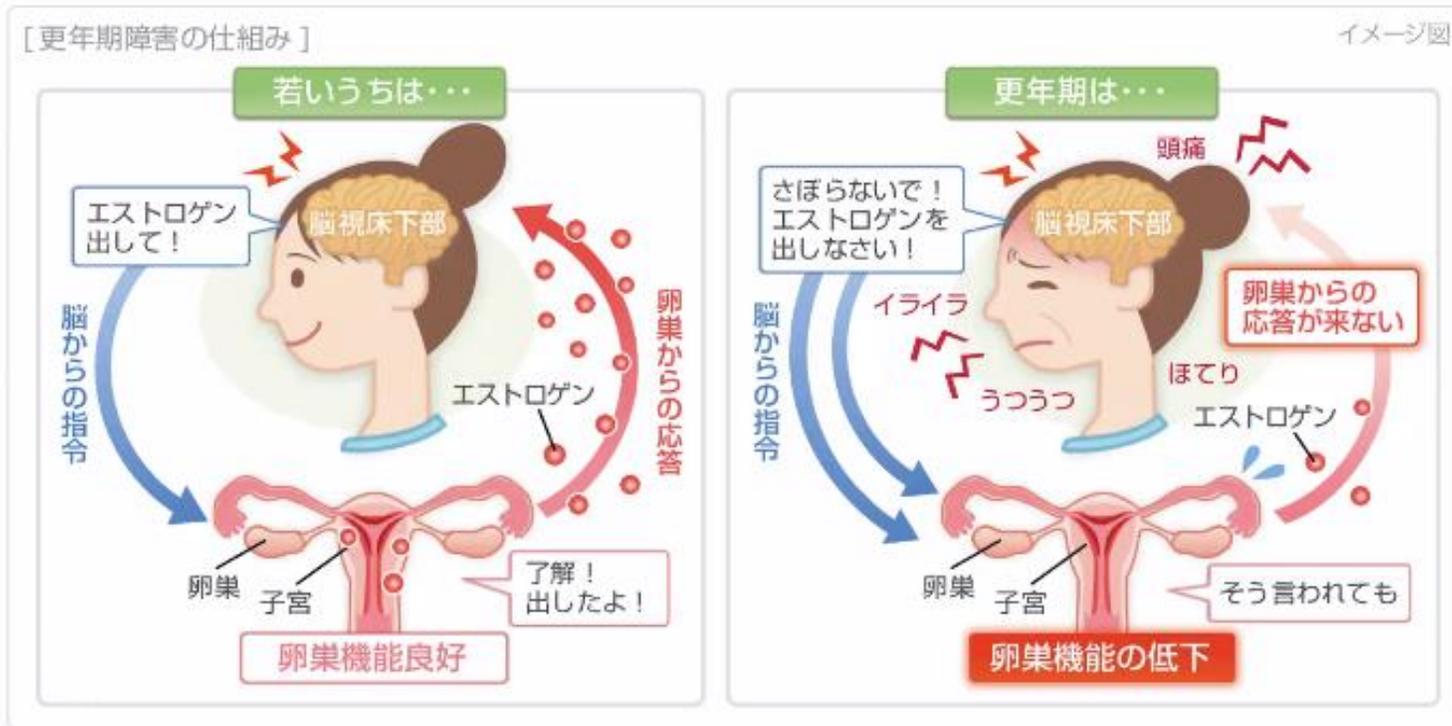
- 卵巣、卵管、子宮、子宮頸部、外性器および乳房を含み、他の器官（特に**内分泌系**）と密接に連携しています。
- 卵巣は、生殖に必要な**女性ホルモン**（**エストロゲンとプロゲステロン**）を分泌します。また、女性の心身の健康に重要な役割を果たしています。
- 栄養と水分補給はこれらのホルモンの生成に直接影響しています。



- 特に女性の美と健康に大きな影響を与えるのがエストロゲンは、年齢とともに分泌量が大きく変化します。
- エストロゲンの分泌量は20代後半～30代前半にピークを迎え、30代後半から徐々に分泌量が低下します。特に45～55歳の閉経前後には大きく量が減り、それに伴い女性の心身にさまざまな変化が起こります。



エストロゲンの変化による影響



- イライラする
- 気分が落ちこむ
- 体が火照る
- 汗をかきやすくなる
- 疲労
- 冷え性
- いわゆる更年期障害と呼ばれる現象も発生。

2) 女性ホルモンをサポートする方法

- 女性ホルモンは年齢だけでなく、**生活環境や栄養**にも左右されます。
- 近年の研究調査によると、**エッセンシャルオイル**が女性ホルモンのバランスを助けることが明らかになりました。

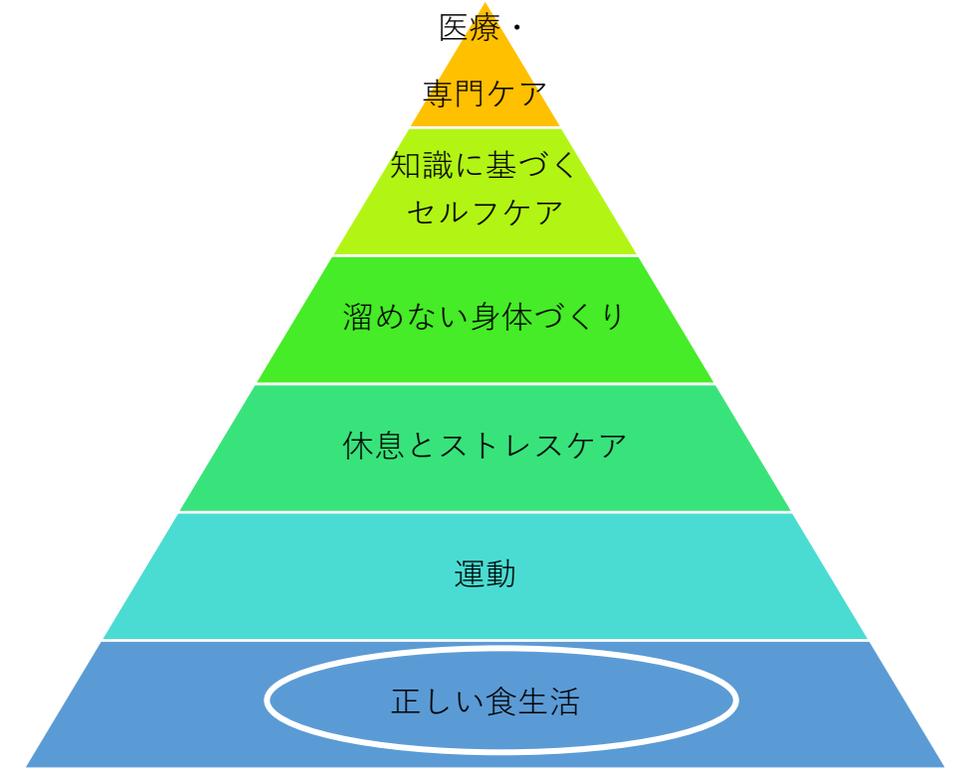
- 栄養補給
- エストロゲン
- 内分泌系
- ストレスケア & 睡眠

2-A) バランスの良い食生活 & 栄養補給

- 最適なホルモンバランスとエネルギーのために、栄養の土台を培うことが大切です
- バランスの悪い食事を続けていると、女性ホルモンの分泌量が減ってしまうリスクがあります

ライフロングバイタリティーパック (LLV)

- 現代の食事に不足しがちな22種類のビタミン、ミネラルを含有
- 抗酸化・抗炎症作用のあるポリフェノールなどを含む植物エキスとフランキンセンスを組み合わせたパワフル処方
- 必須脂肪酸（オメガ3やオメガ6）を提供
- CPTGエッセンシャルオイルを9種類配合
- 詳細は概要欄から



doTERRA ウェルネス・ピラミッド



2-B) エストロゲン

フィトエストロゲン・コンプレックス

正常なホルモンバランスを助ける植物エストロゲンを配合し、さまざまな年代の女性のバランスをサポートします。



- 女性の健康に効果的であると科学的に立証された**イソフラボン**が64%配合されており、そのうち強い抗酸化作用を持つ**ゲニステイン**が50%含まれています
- 亜麻油リグナンが有害なエストロゲン代謝物を除去するサポート
- 健康な骨、心臓、乳房組織及びその他の体の機能を助けます
- 月経に伴う不快な症状を最小限にし、更年期における女性の健康をサポートします

【使用方法】

- 閉経前または閉経周辺期の方は一日に 1、2 カプセルを必要に合わせて、食事と共に摂ります。
- 閉経後は 2 カプセルを毎日食事と共に摂ります



クラリーセージ

- エストロゲンのバランスを整えます。
- コルチゾール（ストレスホルモン）を減少し、鬱や不安な感情などをなだめるサポートもします。
- 筋肉を和らげることで、月経の痛みや不快感を和らげます。



クラリーカーム

- 更年期により浮き沈む感情のバランスを整える
- 感情のバランスを整え、女性が1ヵ月を通じておだやかに過ごせるようサポート
- ホルモンのバランスを整える
- 月経の不快感を軽減する

【使用方法】

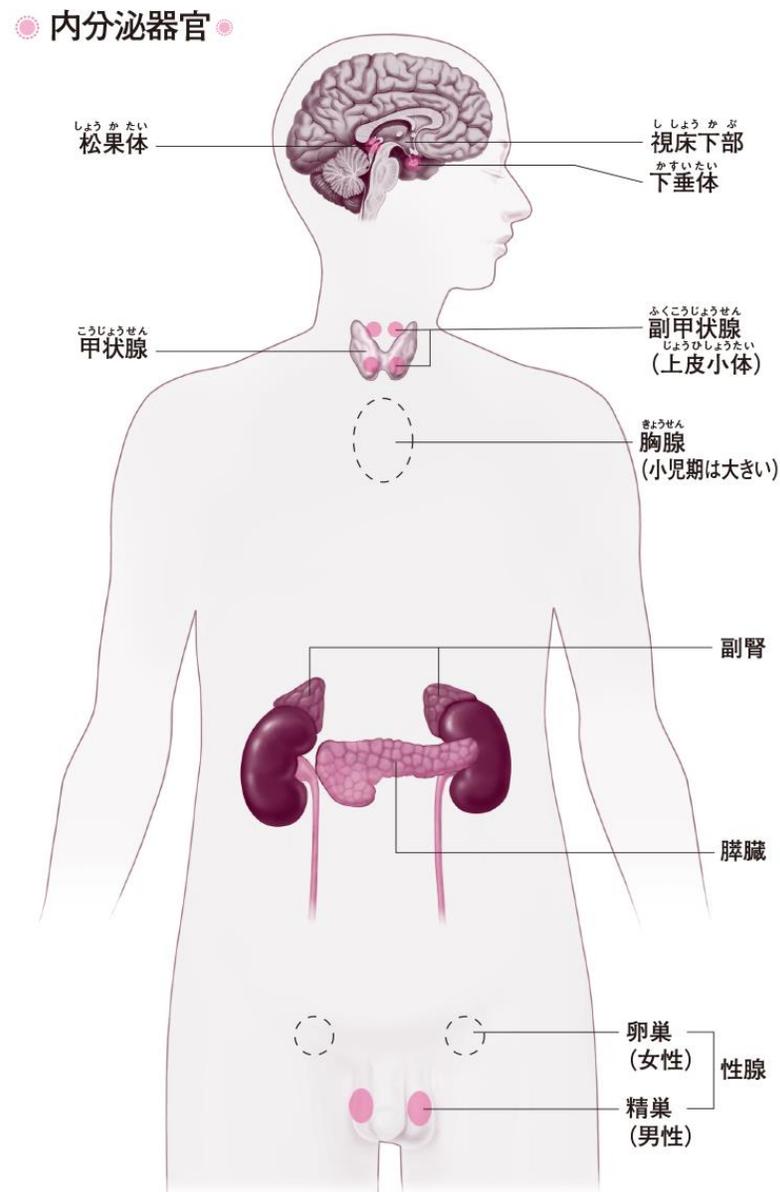
- 夜に3 - 4滴芳香する
- 3 - 5滴とココナッツオイルを混ぜて下腹部をマッサージ
- 2滴のクラリーセージと2滴のラベンダーオイルを芳香・マッサージに

- **クラリーセージ**
- ラベンダー
- ベルガモッド
- ローマンカモミール
- イランイラン
- シダーウッド
- ゼラニウム
- フェネル
- キャロットシード
- パルマローザハーブ
- バイテックスリーフ

【使用方法】 腹部、こめかみ、首の後ろ、足の裏に塗布する

2-C) 内分泌系 ホルモンを分泌する器官

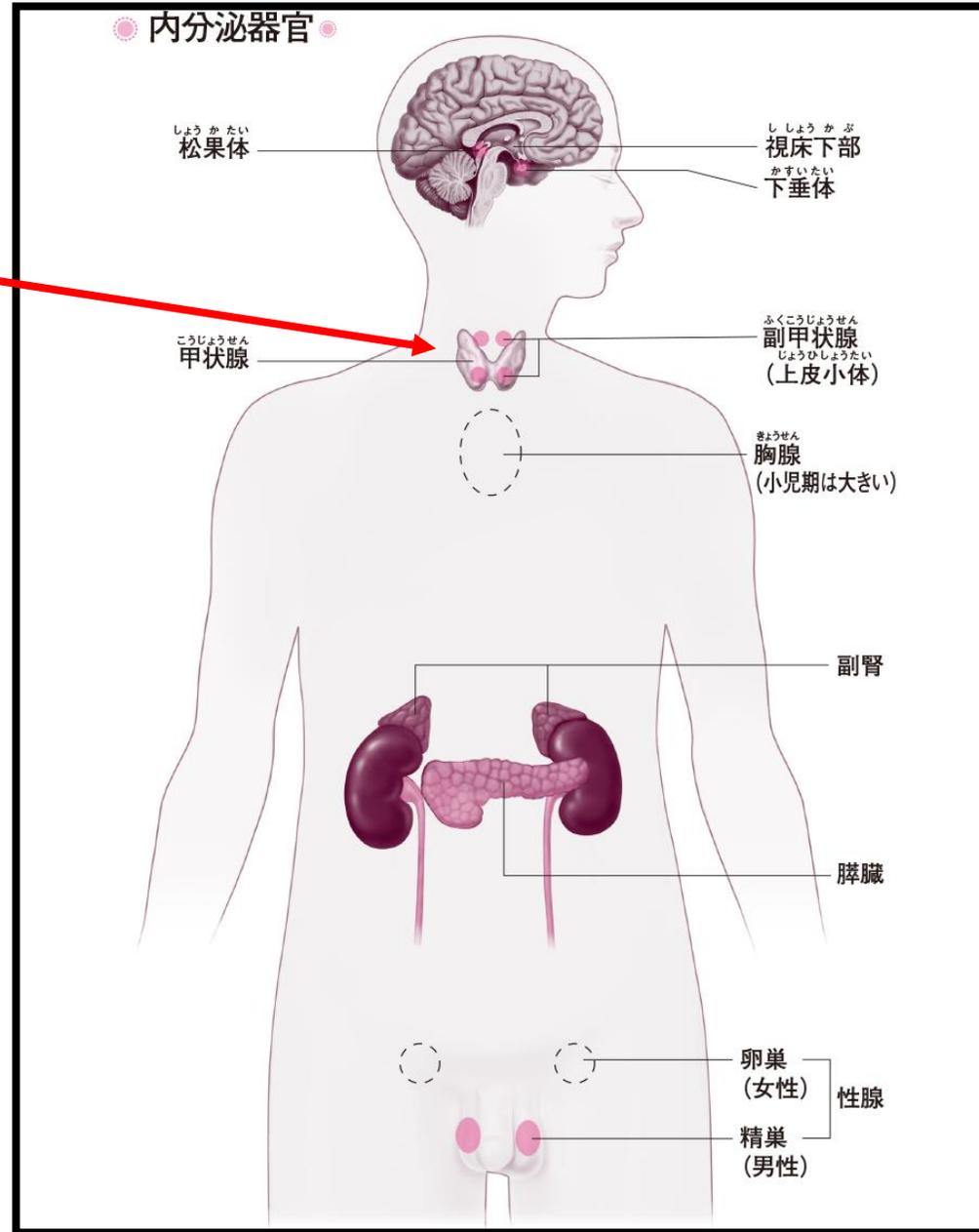
- 成長と発達、代謝、栄養調節と全体的なホメオスタシス（恒常性）に直接関与
- ホルモンを生成し、循環器系を通して臓器や細胞にホルモンを送るシステム
- エッセンシャルオイルはホルモンと同じように循環するので、その過程で遭遇する細胞の働きをサポートします



2-C) 内分泌系

甲状腺のケア

ロールオンボトルにクローブ、ミルラ、フランキンセンス、レモングラスオイルを各10滴入れてください。残りを分留ココナッツオイルで満たし、甲状腺に1日3回塗布してください。



D) エッセンシャルオイル ストレスを溜めない・解消する

- ストレスは女性ホルモンの分泌を司る視床下部に悪影響を与え、女性ホルモンの分泌量を低下させてしまいます。
- コルチゾール（ストレスホルモン）が増加すると、過食、甘いものへの依存、体重増加、不規則な生理などにも影響を与えます。
- 慢性的なストレスは、エストロゲンのレベルに影響を与え、妊娠にも影響を与えてしまいます。



@Saeko's Family Aroma



D) エッセンシャルオイル 質の良い睡眠をとる

- 睡眠不足によって自律神経のバランスが乱れると、女性ホルモンにも悪影響を及ぼします。睡眠不足にならないように、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。
- セレニティー（日本製品名：ウェーブリズム）：ラベンダー、シダーウッド、ホーウッド、イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール、ベチバー、バニラビーンエキス、ハワイアン・サンダルウッド



詳細は「休息とストレスケア」
のレッスンで♪

3) さゆりレディースクリニック



4) 賢い購入方法

LRP (ロイヤルティード) で50PV以上の製品を購入するとポイント還元がされます。(※PVは「パーソナル・ボリューム」の略で、全ての製品についている価値です。オイルの場合\$1あたり1PVです。)

50PV以上のLRP注文をすると、10%から始まる還元率は、3か月おきに5%ずつ上がり、最短13か月で最大30%まで上がります。

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



溜まったポイントを使って、好きな製品や気になる製品と交換することができます。



送料代もポイント還元されます。



毎月15日までに125PV以上のLRP注文をすると、月替わりのプレゼントがもらえます。

125PV+の例

- ライフロングバイタリティーパック (60PV)
- フィトエストロゲン・コンプレックス (34PV)
- クラリーカーム (27PV)
- レモン (10PV)

