

健康の土台づくり

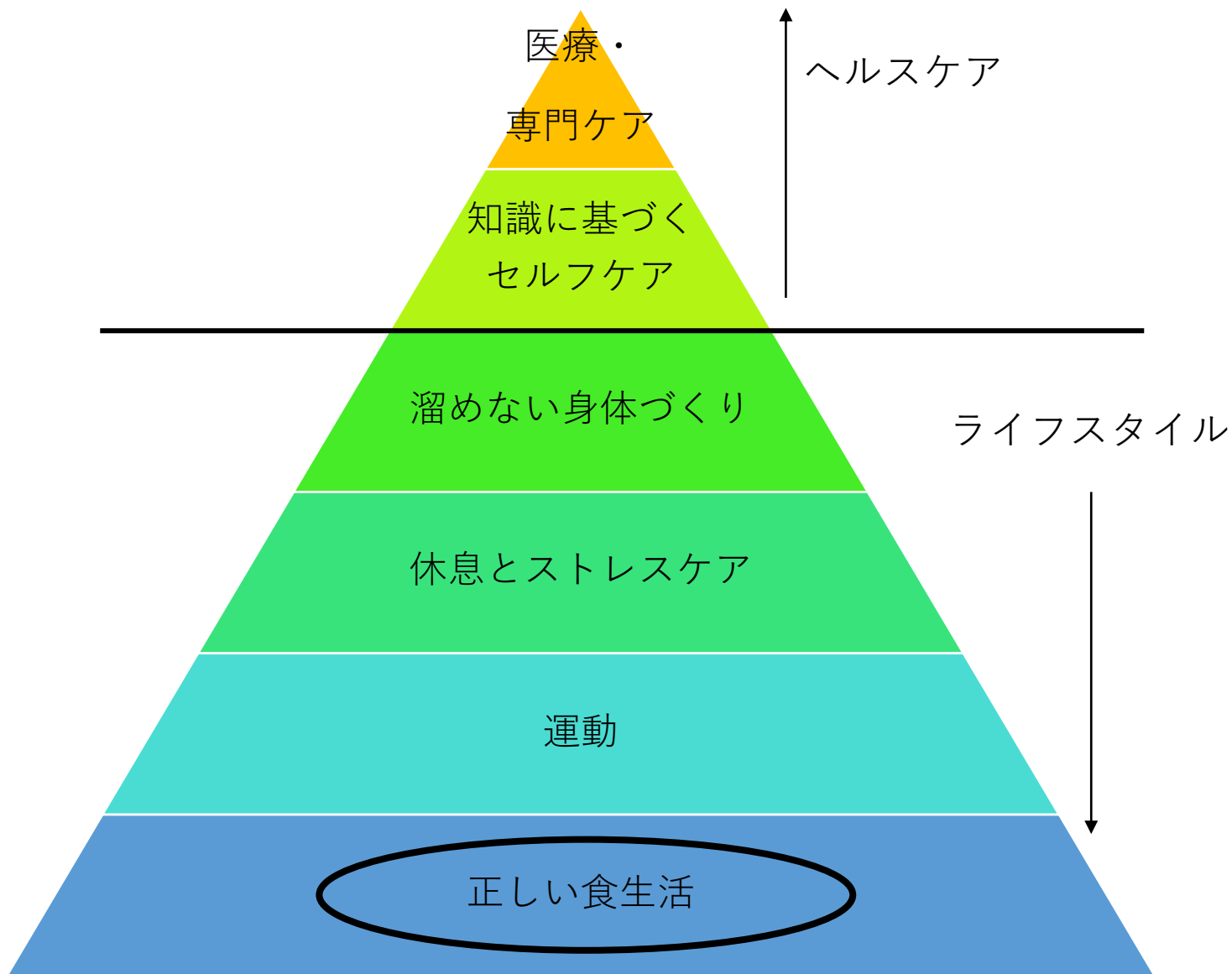
栄養とサプリメント

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. ウェルネス・ピラミッド
2. 栄養の大切さ & 栄養不足による影響
3. 自然の手法で健康の土台づくりをサポートする方法
4. 賢い購入方法



ウェルネスピラミッド (Wellness Pyramid)

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します。

年齢と共にどんな悩みがありますか？

- エネルギーを感じない
- 疲れやすくなった
- 肌や髪質が気になる
- 風邪をひきやすくなった
- 体調が回復しづらい



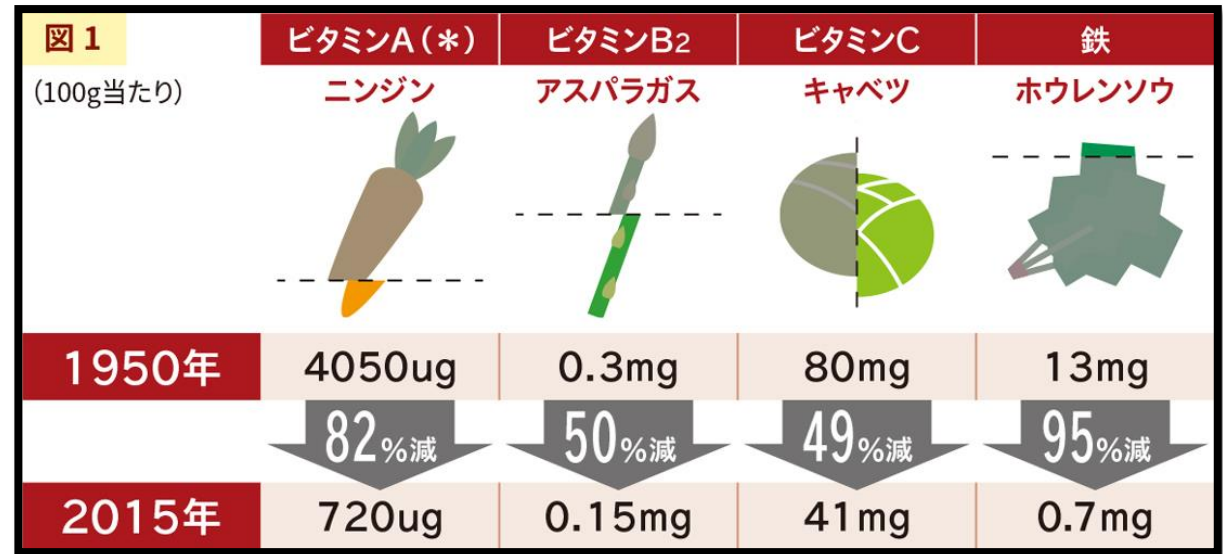


- エネルギーは足りていても、栄養素が足りていない「栄養失調」の状態？
- 心身の不調や病気の大きな原因は食生活
- 私たちの肌は80％が体の内側の状態、20％が体の外側の状態を反映しています。

※ うつ病の治療は抗うつ剤の投与、心身の休養、心理療法が中心です。しかし最近の研究では、うつ病の発症に食生活が大きく関係していることが数多く報告されています。特にビタミン、ミネラル、必須脂肪酸、アミノ酸が不足していることがわかっています。

日々の食事から必要な栄養素を摂取できているでしょうか？

- 大量生産のために農薬が使われたり、遺伝子組み換え食品が生産されている
- 偏った大量生産により土壌が劣化している
- 1950年頃の野菜の栄養価と、2015年頃の栄養価を比べてみると、現在の野菜は昔の野菜に比べてビタミンやミネラルなどの栄養価が大幅に減少しています。



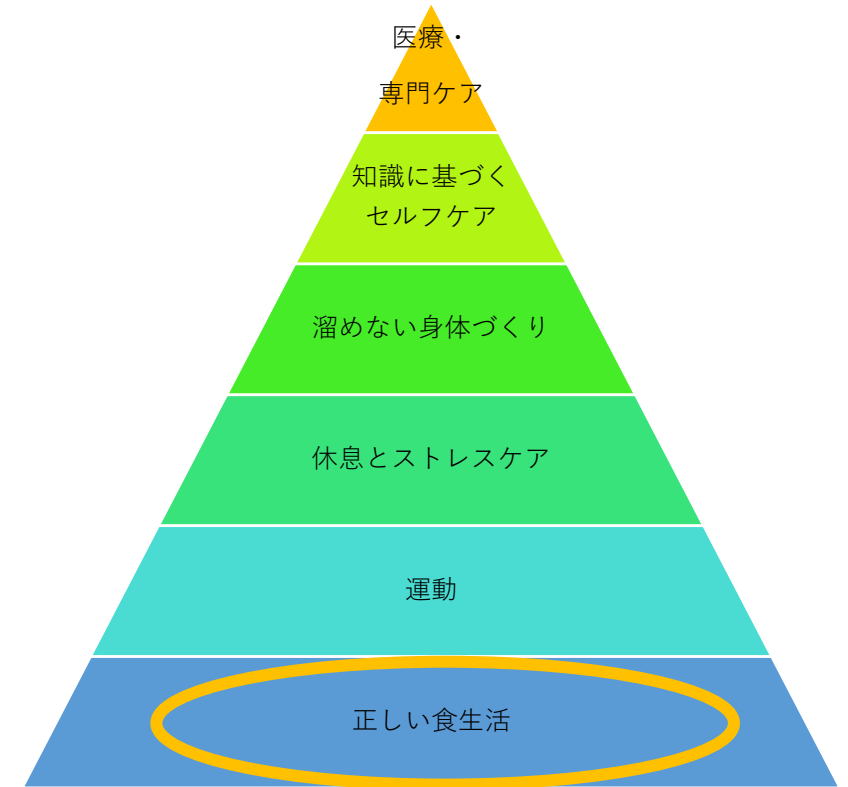
※出典:文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」

- 多くの食品が輸入され、長期間保管されるようになった

栄養は健康の土台です



- 心臓など体内の機能が正常に機能するために必要
- 正常な炎症反応を起こすために必要
- 正常な炎症反応を起こせなくなったら、体は慢性的に炎症を起こしている状態になる。その結果、痛みが止まなかったり、その他の症状を引き起こす



doTERRA ウェルネス・ピラミッド

私たちの体は、取り換えのきかない高級車のようなもの

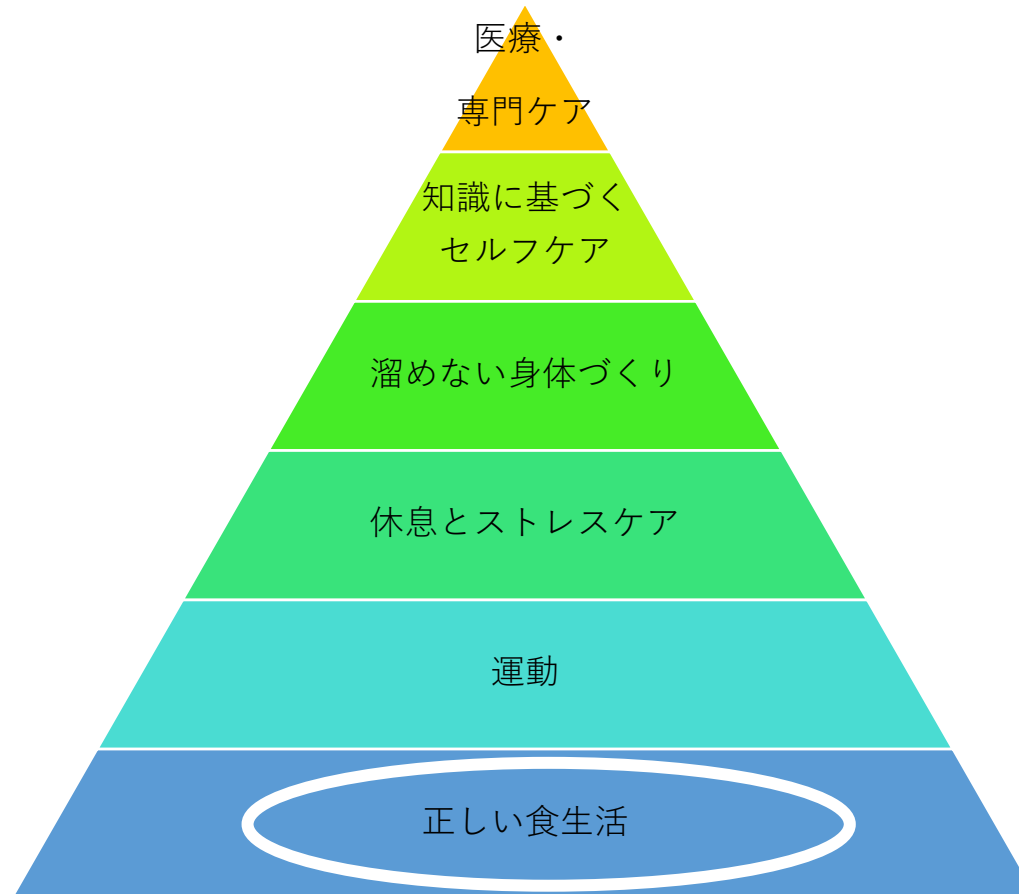


- 車庫で保管
- 洗車
- オイル交換
- エンジンの定期点検



私たちも必要な栄養素を日々摂らないと、上手く稼働できない

ライフロング・バイタリティー（LLV）は 健康の土台づくりをサポートします



サプリメントを選ぶ際の注意点：

- サプリメントは食事と置き換えになるものではありません。
- 多くのサプリメントは合成成分を使用しており、栄養素が沢山入っていても体が吸収できず排出してしまう。

- LLVはホールフードの原材料のみを使用（加工されたり添加されたりしていない食材で、体がすぐに栄養素として認識できる）
- LLVは必須栄養素、栄養素の価値を最大限にするエッセンシャルオイルをバランスよく配合



外敵や年齢に負けない
身体づくりに



ポリフェノール

クリアでイキイキとした
毎日のために



必須脂肪酸

CPTG
エッセンシャルオイル

現代人に不足しがちな
栄養素を補う



22種類のビタミンと
ミネラルを含有

アルファCRS+

Cellular Renewal System

私たちの身体は、ストレス、大気汚染、炎症、食事、運動などから酸化していきます。

ポリフェノールは抗酸化作用が強く、体内の有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。

ポリフェノールを含む植物エキスト
フランキンセンスを組み合わせたパ
ワフル処方



- 健康な細胞を増やし、細胞の寿命を延ばす
- ミトコンドリアのエネルギー生産をサポート → 活力アップ
- 健康な細胞の炎症反応も助けます。→ 痛みや不快感の軽減

炎症反応とは？

- 炎症は体の外側だけのことでなく、体全体のどこかで炎症が起こっていることがある（関節痛や腰痛も炎症の一種）
- 不健康な食生活、環境汚染、ストレスなどにより、体の中で炎症が積み重なると、長期に及ぶ痛みが発生することがある
- **痛みには2種類、急性の痛みと慢性の痛みがある**
 - 急性の痛み（火傷など）というのは私たちの身体に何か起きていると知らせてくれている良い情報です。
 - 慢性の痛みというのは定期的に痛みが続くもの。慢性の痛みも情報によって痛みが生まれていますが、情報があふれすぎている状態を指します。



例えば、慢性の首の痛みは首に情報がありすぎています、慢性の腰の痛みは腰に情報があふれすぎています。このように情報がとどまっていると慢性の痛みを引き起こします。リウマチや腰痛などが体内の炎症によって起きる代表的な慢性の痛みといえます。

LLVのアルファCRS+には、天然かつパワフルな抗炎症作用のある成分を含み、溜まった情報を流す働きをします。



経験談

「主人は腰痛に悩まされており、毎月約7万円をカイロプラティックに費やしていましたが、でも、LLVをとり始めてから、腰がすごく楽になり、カイロプラクティックに行くのも半分以下になりました。財政面でも非常に助かりました。」

by ゆきこさん（ユタ州）

「数ヶ月間ライフロング・バイタリティーを続けました。いつの間にか骨粗しょう症の症状がなくなっていることに気づきました。このサプリトリオは炎症を緩和するということで、もし炎症が骨粗しょう症の痛みの原因であるのなら、まさに説明どおりだと思いました。今年の冬は免疫力がアップし、気分も活力もアップ。睡眠不足がちな日でも疲労感を感じずに過ごすことができたと思います。素晴らしいサプリですね。」

by キャシーさん（コロラド州）

xEO メガ



人の体内で生成できない必須脂肪酸と9つのエッセンシャルオイルを配合。

必須脂肪酸について

体内で作られない

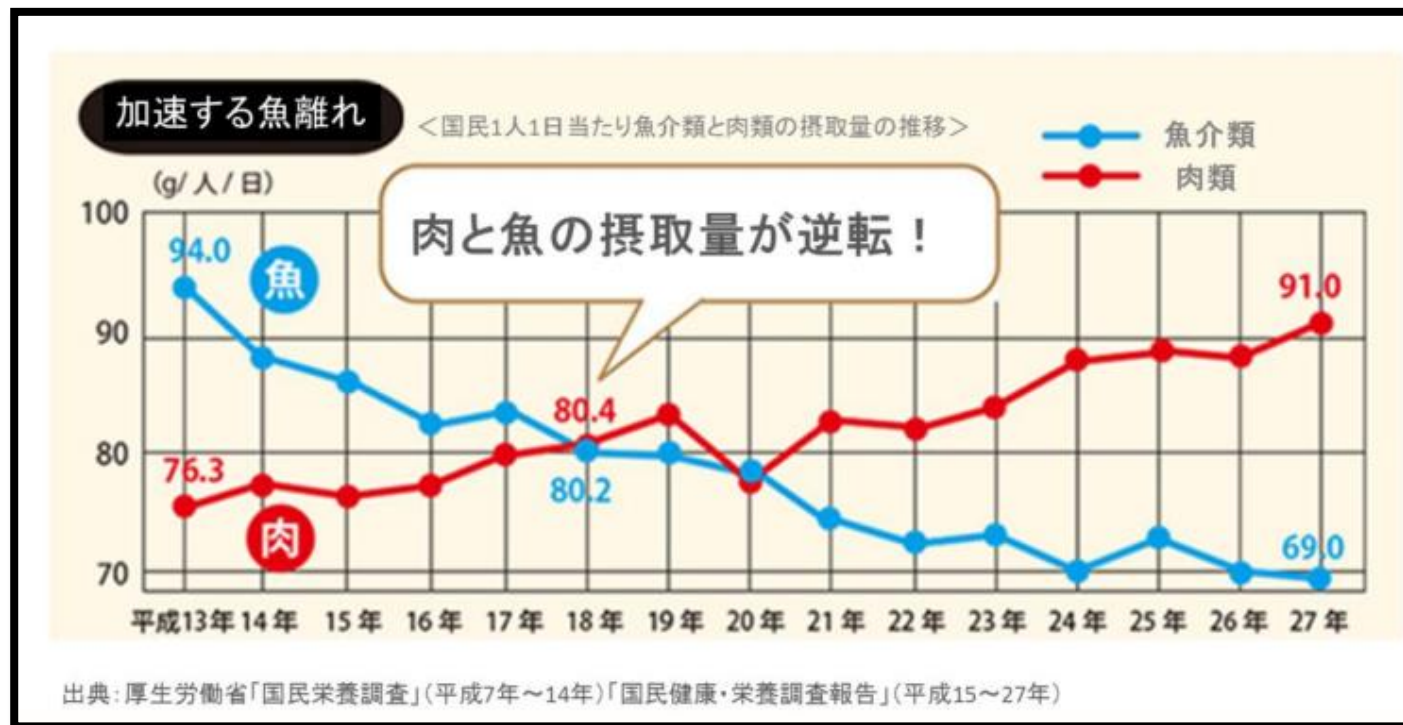
オメガ3系脂肪酸

- DHA
- EPA
- α-リノレン酸

オメガ6系脂肪酸

- リノール酸
- γ-リノレン酸

- 必須脂肪酸は、オメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸に分かれます。
- オメガ脂肪酸は関節や脳の健康をサポートすると証明されていますが、オメガ3と6の摂取バランスが非常に重要。
- 「オメガ3：オメガ6」の摂取比率は「1：4」が理想といわれている。



しかし近年食生活の欧米化や加工食品の普及増加により、魚離れも加速してオメガ脂肪酸のバランスが欠如。「オメガ3：オメガ6」の理想的な摂取比率「1：4」は現在「1：10～40」くらいになっている。

- 魚油と藻類由来の必須脂肪酸が配合（汚染されていない純粋な魚のオイルのみを濃縮）。
- 必須脂肪酸と相性が良い9種類のエッセンシャルオイルを配合（クローブ、タイム、フランキンセンス、クミン、オレンジ、ペパーミント、ジンジャー、キャラウェイ、ジャーマンカモミール）。デリケートな脂肪酸を守り、全体的な健康をサポート。
- 1日4粒あたり、DHA300mg、EPA300mg、その他のオメガ3系脂肪酸を提供
- 丈夫な身体づくりに欠かせない、天然由来のビタミンD配合。



- 魚嫌いの方や、魚を食べる機会の少ない方の健康的な食生活をサポート。
- 心臓血管や免疫系、また関節や脳の健康をサポート。考えるチカラとクリアな思考をサポート。
- 中性脂肪を減らすサポートもするため、生活習慣病の予防やダイエットにも有効的。
- 血をサラサラにし、コレステロールの値を下げるサポート。



経験談

「今まで高い頭痛薬（一錠600円）を飲んでいましたが、このサプリを飲んで頭痛がすぐに和らぎ、今まであった副作用に悩むこともなくなりました。風邪もひきにくくなり、免疫が高まったと思います。」
by まいさん（ワシントン州）

「ライフロング・バイタリティサプリを使い始めたときすぐリウマチが楽になっていくのを感じました。5ヵ月後には定期健診で善玉コレステロール値がアップし、悪玉コレステロール値がダウンしてたのには驚きでした。中性脂肪も116ポイントに下がっていました。コレステロールは年々深刻な問題となってきたので、本当に助かりました。」
By リルさん（ユタ州）

Microplex VMz

V=ビタミン M=ミネラル



ビタミン・ミネラルの必要性：タンパク質、脂質、糖質の分解や合成を助ける働きをもち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素。体内でほとんど合成ができないため、食事などから摂取が必要。

エネルギーを作るにはビタミンとミネラルが必要



- 人間の身体を車に例えると、エネルギーを生み出す「タンパク質・脂質・炭水化物」はガソリンの役目。
- ガソリンが満タンの車にエンジンがかかるのが、ビタミン・ミネラル。
- 食事から入ってくるビタミン・ミネラルが不足すると、効率的にエネルギーを作り出すことができなくなります。

- 現代の食生活では補いきれない22種類のビタミンやミネラルを配合
- ビタミン A・C・E とビタミン B 群、銅をはじめとするカルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルをバランスよく配合
- ペパーミント、ジンジャー、キャラウェイが入っていて、お腹の調子を整えると共に、消化酵素のブレンドにより栄養素代謝もサポート。美しい肌づくりにも貢献。
- ホウレンソウ、ケール、タンポポ、パセリ、キャベツ、ニンジン、ブロッコリー、カリフラワーなどの植物エキスを配合。



経験談

「サプリを飲んでから、職場でのイライラが減り、うつも軽減されました。爪のささくれがなくなり、疲れ方が前と変わりました。髪の毛や肌にも変化がありました。」

by るりさん（ハワイ州）

「保育士をしていて、いつも子供たちから風邪をもらっては寝込んでいました。食生活も乱れていました。サプリを飲み始めて、免疫も高まり、元気に子供たちと遊べるようになりました。」

by あかねさん（カリフォルニア州）

ライフロングバイタリティーの主な特徴

外敵や年齢に負けない
身体づくりに



ポリフェノール

クリアでイキイキとした
毎日のために



必須脂肪酸

CPTG
エッセンシャルオイル

現代人に不足しがちな
栄養素を補う



22種類のビタミンと
ミネラルを含有

- 一般的な健康と活力を助けます。
- 抗酸化物質およびDNA保護を助けます。
- エネルギー代謝をサポートします。
- 骨の健康をサポートします。
- 免疫機能のサポートをします。
- ストレス管理を助けます。
- 心臓血管の健康を助けます。
- 健康な髪、肌、爪を促します。
- 目、脳、神経系の健康をサポートします。
- 肝機能と消化器の健康を助けます。
- 肺と呼吸器の健康をサポートします。
- 胃に優しいです。
- 遺伝子組み換え物質を含まず、乳製品も含まれません。

ライフロングバイタリティーの摂取方法

- 一日2回、2粒ずつ食前に摂取することをお勧めします。エッセンシャルオイルと同様、体の調子に合わせて、量や頻度を調節できます。
(例：一日1回や一粒ずつ摂取する)
- 中学生や高校生の場合は、体格に応じて大人の摂取量の半分にするなど、必要な調整をしましょう。
- ビーガン用やLLVの粒が個別に袋に入ったバージョンも販売されています。



子供のサプリメント a2z チュアブル



- 薬などのカプセルがうまく飲めない人向けの噛むサプリメントです。 4歳以上のお子様から成人の方までご利用いただけます。
- 一日に必要な栄養素を摂取でき、健康的な細胞の育成を助けます。
- ビタミンA,B,C,Eと植物エキスを配合し、細胞を健康的に発達させる働きをします。
- 人工的な甘味料・着色料は一切使用していません。
- チュアブルの片面には、ニコチャンマーク ☺ が入っています。

IQ メガ

- ワイルドオレンジオイル配合で、魚臭さがなく、飲みやすいサプリメントです。
- 小さじ1杯で、1000mg の オメガ 3 脂肪酸が含まれています。
- EPA（エイコサ ペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）などの主要な栄養素を豊富に含み、毎日の体調 管理を力強くサポートします。
- A2Z サプリメントと一緒に摂取するとより効果的です。

賢い購入方法

- ・ ライフロングバイタリティーパックは卸売会員価格 \$ 79.50 で、LRP（ロイヤルティーリワード注文）で購入可能です。（30日間全額返金保証付き）。
- ・ LRPで50PV以上の注文を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。オイルの場合は \$ 1 あたり 1 PVです。）ライフロングバイタリティーパックは60PVなので、ポイント還元の対象となります。
- ・ 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%になります。

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%

LRPプログラムの詳細

www.saekoaroma.com/lrp

The screenshot displays a promotional offer for the dTERRA Lifelong Vitality Pack. At the top, it says "Buy 1 Lifelong Vitality Pack® \$79.50 wholesale (60 PV)". Below this, it encourages customers to "Choose Up to 3 Additional Supplements at Reduced Prices". Two categories of supplements are shown with their respective prices per 10 PV: "Only \$22.50/10 PV" and "Only \$25/10 PV". The first category includes Microplex VMz, xEO Mega, Mito2Max, Deep Blue Polyphenol Complex, DigestZen TerraZyme, and PB Assist+. The second category includes the Kids Kit (IQ Mega & x2z Chewable™). The bottom right corner of the screenshot features the text "@Saeko's Family Aroma".

LLVサプリの詳細

www.saekoaroma.com/llv

LLVのモニター募集中！

使用前と使用後（一週間～30日以内）に簡単なアンケートにご協力いただいた方にドテラの製品をプレゼント致します！

詳細は www.saekoaroma.com/monitoring 又は概要欄のリンクからどうぞ。



