

カムナ通信

vol.58



発行日:令和6年4月1日
(毎月1日発行)
発行人:青木敬司
株式会社カムナ・プランニング/東京都文京区目白
台2-9-7-503
電話:03-3942-8633
info@kamuna-p.jp
<http://kamuna-p.jp/>
コピー、転載、引用、配布
はご自由にどうぞ。



こんにちは。桜のきれいな季節ですね。4月は
新年度で新しい出会いに胸を躍らせる反面、慣
れない環境や人間関係にお疲れ気味の方もい
らっしゃることでしょう。また、メディアから流
れる感染症や紛争、スキャンダル、物価高騰な
ど、耳を覆いたくなる話題で、気分の停滞やス
トレスを感じることも…。今月号は、ストレス過
多な社会の救世主となり得るサプリメント「シ
ンリセット」についてご紹介したいと思います。

「シンリセット」をリリースしたのは昨年5月で
した。発売早々「ストレスに強くなった」「ぐっ
すり眠れる」「疲れにくい」「仕事の成果が上がっ
た」「人を許せるようになった」「イライラしな
くなった」「お肌の調子が良い」など、たくさん
の反響をいただいています。そしてこの度、機
能性成分「GABA(ギャバ)」を増量して「パー
ジョンアップ」しました。しかもお値段は据え
置き♡燃料費や資源価格の高騰によって生活
必需品の値上げラッシュが続く中、企業努力
によって従来価格を守りました(笑)

GABAは、抗ストレス
や抗疲労効果、リラック
ス効果に優れることが知
られています。「シンリ
セット」1回にお召し上
りいただく4粒に含むG
ABAの量を112mgか
ら200mgと大幅に増
量し、より一層満足
いただけるように進化
させました。

これを機に、第三者機

関に依頼して医学的な検証試験を行ったと
ころ、驚きの結果が得られました。試験結果の
一部を紹介すると、睡眠の質が上がります。
就寝から睡眠脳波が現れるまでの時間、さら
に深い睡眠の脳波が現れる時間のいずれも短縮
することが確認できました。睡眠については近年
研究が進んでいて、その質が低下すると免疫力
が低下して感染症に罹りやすくなったり、生活
習慣病の原因、肥満のリスクの他、イライラや
気分落ち込みといった精神面にもマイナス影
響を与えます。今回の検証試験では、睡眠の質
の変化に加え、感染症の予防に働く唾液や粘
膜中の免疫と、血中の酸化能力のいずれもア
ップすることが明らかになりました。さらに肥満
の度合いを示す指標として知られるBMIにつ
いては各人が適正な状態に導かれることが分
かり、これは病気に罹りにくい体質になる傾
向を示すと、担当してくださった医学博士が
教えてくださいました。

さらに驚いたのは、課題に取り組む際の脳波
を調べた試験で「悟りの脳波」とも呼ばれる
シータ波の出現が大幅に増えることが分かり
ました。医学的には「集中性の向上」と記され
ますが、この現象は、脳内の無駄な情報のやり
とりが抑制されている証でもあり、脳の機能
活性による能力の向上の他、精神面の安定や、
精神性の向上にも期待できると考えています。

「シンリセット」でストレスをリセットして心
と体の健康を保ち、潜在している能力をま
ま発揮していただきましたら幸いです。いつも
ありがとうございます。

株式会社カムナ・プランニング 青木敬司

NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS



心はずむ毎日のために“心と体をゼロリセット”
自分らしく・ありのままに・元気よく!

Sym Reset シンリセット



シンリセットは、心と体に受けるストレスをリセットし、心身のコンディ
ションを整えることで、最大限のパフォーマンスを発揮できるようサポートする
サプリメントです。機能性に優れた天然由来の食品原料を絶妙なバランスで
組み合わせ、さらに微生物による発酵で得られる代謝物質“バイオジェニ
ックス”を配合しています。これによりストレス社会における気分の停滞や不安
を和らげ、心身のコンディションを保ち、内在するエネルギーを高めます。一
日のはじめに飲めばおだやかな気分で過ごせ、能力を最大限に発揮、およ
すみ前では睡眠のリズムを整え、心身の休息と修復をサポートします。自分
らしく、ありのままに、元気よく毎日を送りましょう。

(第三者機関による検証試験実施済み)

ゼロリセットをサポートする天然由来の食品原料

【クワンソウ】イライラや興奮をおだやかにする働きが知られ、ス
トレスを受けやすい方に喜ばれている沖縄の伝統野菜。



【GABA(ギャバ)】ストレスを和らげ、神経を落ち着かせるアミノ
酸。抗ストレス作用をはじめ、睡眠の質、美肌にも期待されます。



【ラフマ】幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やし、精神を安定
させる植物。ホルモンバランスを整える働きも注目されています。



【タートチェリー】抗酸化作用に優れ、疲れや痛みを和らげる働き
が注目されている果実。メラトニンを多く含む安眠に用いる方も。



こんな方にオススメ!

- ストレスを受けやすい
- 不安や心配ごとが多い
- 緊張しやすい
- 考えがまとまらない
- 気持ちをおだやかに保ちたい
- 疲れやすい/疲れが取れにくい
- 考えすぎて眠れないことがある
- 自分らしくありのままに生きたい
- 日中のパフォーマンスを上げたい
- お腹の環境を整えたい
- 気持ちよく朝を迎えたい
- HSP(敏感な気質)の傾向がある



発酵&バイオジェニックスには
日本の風土が育んだ機能性ゆたかな植物を使用!



左から順に ●くま世:珪素を多く含む神聖なイネ科の植物。 ●ドク
ダミ:古くから毒消し作用が知られる植物。 ●赤紫蘇:栄養価の高さ
は群を抜く、紫色の蘇る草。 ●びわ葉:現代医療に影響を与えた歴
史ある植物。 ●スギナ:ミネラルを多く含む生命力豊かな植物。

バイオジェニックスは、健康美容効果に優れた夢の天然成分
として、専門家をはじめ多方面から注目を集めている、微生
物が発酵の過程で生み出す代謝物質です。腸内環境を整える
働きに加え、免疫や体内のめぐりを整える作用、生活習慣
による不調を支える効果が期待されています。

■シンリセット 4,860円(税込)

120粒入(32.6g入、1粒272mg) ※30日分
飲み方: 4粒を目安に水かぬるま湯でお召し上
がりください。

原材料名: クワンソウ粉末(国内製造)、GABA、タートチェリー
凍結乾燥粉末、還元麦芽糖水飴、ラフマ抽出物、くま笹、ドクダ
ミ、赤紫蘇、びわ葉、スギナ/レシチン(大豆由来)

4粒当たりの成分含有量: クワンソウ 500mg、**ギャバ 200mg**
(増量しました!)、タートチェリー 120mg、ラフマ抽出物50mg





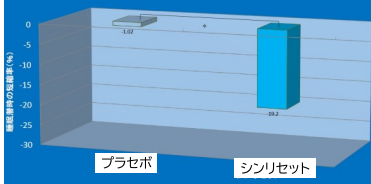
■「シンリセット」の有用性を検証！

第三者機関による検証試験結果が明らかになりました☆

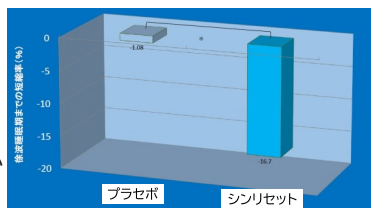
長年に渡り睡眠の研究をされてきた大阪府立大学の名誉教授 清水教永先生(医学博士)の指導による、二重盲検法(ダブルブラインド)を用いた厳格な検証試験を行ったところ、「シンリセット」の有用性が明らかになりました。その一部をご紹介します。

※試験方法は、プラセボ群(行動療法を行い偽薬を服用する)とシンリセット群(行動療法を行いシンリセットを服用する)の2つのグループにて行っています。

グラフ① 就寝から睡眠脳波が現れるまでの時間がどれくらい短くなるかの検証をしたところ、プラセボ群は -1.02%、シンリセット群-19.2%であることが分かりました。この差は18.8倍！

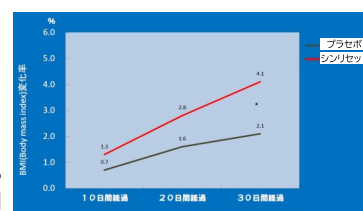


グラフ② 睡眠脳波が現れた後に、深い睡眠を示す脳波が現れるまでの時間がどれくらい短くなるかの検証を行ったところ、プラセボ群は-1.08%、シンリセット群は-16.7%であることが分かりました。この差は15.5倍！



※グラフ①と②の結果により「シンリセット」は、「快適な睡眠がもたらされる有用性のあるサプリメントであることが明らかとなった」とコメントをいただきました。

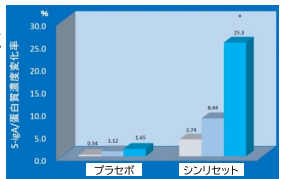
グラフ③ BMI(Body Mass Index)の変化率を調べたところ、プラセボ群は2.1%、シンリセット群は4.1%であることが分かりました。この差は1.95倍！



※BMI値は病気のリスクを判定する数値で、BMI値と生活習慣病との関

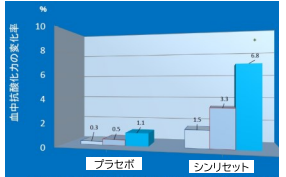
係性について研究報告がなされています。近年、年代や性差を問わず、熱産生能力と基礎代謝能力の低下が指摘され、この現象と睡眠が深く関わっていることが分かってきました。BMI値から推定される不調のリスクは、睡眠の質を高めることで回避されると言えるようです。

グラフ④ 唾液中に含まれる分泌型免疫グロブリンの濃度の変化率を調べたところ、プラセボ群は1.65%、シンリセット群は25.3%であることが分かりました。この差は15.3倍！



※この試験結果に「シンリセット服用によるリラクゼーションおよび免疫機能の向上は、一定期間の継続的使用において有用性が認められる」とコメントをいただきました。行動療法(快適運動)のようなある程度の積極的行動が伴う場合に、その効果がより明確になると考えられるようです。

グラフ⑤ 血中の抗酸化力を示す物質の濃度の変化率を調べたところ、プラセボ群は1.1%、シンリセット群は6.8%であることが分かりました。この差は6.2倍！



※生体内に産生された活性酸素を適正レベルまで除去するための抗酸化物質を生産するのに有効な活性化環境が与えられ、体内の防衛機構が適度に働くようになったと考えられるとコメントをいただきました。

■今月のプレゼントは「シンソルト」です！



商品をご購入いただいた方にもれなくプレゼントしている恒例の企画。今月は、塩づくりの聖地デジャクラに伝わる伝承製法と、テラヘルツ帯域の光が融合して生まれたとびっきりのお塩「シンソルト」(お試し20g入)です。食材の美味しさを引きだす、魔法のような高波動塩をぜひお試しください！



シンソルト 200g 1,296円(税込)、1000g入 5,184円(税込)

感動のおすそ分け

おにぎりの威力

今月の一冊で取り上げた本で一番印象に残っているくんだりを紹介いたします。著者と久しぶりに食事をした際に思い出し改めて読み、感動を新たにしました。

私は二度離婚している。二度目は、結婚に対してかなり慎重になり、籍を入れてもよいと思うまで十年かかった。(中略)けれど、しだいに仕事に忙殺され、すれ違いが続き、結婚して一年足らずで夫に別の女性がいることが発覚した。夜、何も言わず出て行って、朝まで帰らない日が続き、問いたすと、別の女性を愛していると告げられた。自分の人生でそんなことが起きるなんて思いもしなかった。(中略)

愛している人が自分を愛していないという現実には、目の前が本当にグレーに見え、食欲がゼロになるというのを生まれて初めて経験した。

二十四時間泣き続け、生きる力が私の体からこっそりと抜け落ち、ただひたすら死にたいと思った。

それを思いとどまらせたのは、皮肉にも「君が死んでも全然かまわないけれど、僕のせいで死んだと言われるのは嫌だ」という夫の水のような言葉だった。

奈落の底に突き落とされた上に、さらに大きな岩が頭に落ちてきたような衝撃を受けた。

悲しさの果てに、なぜだかわからないが私は不思議と力が湧いてきた。

愛していた人に、愛のひとつかけらもない言葉を投げかけられ、絶望がはつきりと自覚できた時、私の心がリセットされ、生まれながら宿っているただ生きていくという力が湧いてきたのだと思う。不安や悲しさは、まだ希望がそこにあるから感じるものなのかもしれない。(中略)

その時、久しぶりにお腹がすいた。

太陽を見上げて、空の美しさをしみじみと感じた。どん底に着いて、生きることに前向きになった心に体が単純に反応したのだと思う。

私か食べたいと思ったのは、梅干しのおにぎりだった。

食べた瞬間、体の芯がシャキツとし、エネルギーが全体に行き渡る音が聞こえるような気がした。そのエネルギーで、絶望の果てから最初の一步を踏み出すことができたのだ。

著者は東京と鳥取で料理教室をされていますのでぜひ参加してみてください。最後に著者の使命を窺えるステキな言葉を紹介いたします。

本質を追究した先にある発見を喜びに変える カノウユミコ

本質を追究した先にある発見を喜びに変える カノウユミコ

今月の1冊 やさいのかみさま 幸せになるための40のレシピ

カノウユミコ 著 小学館

野菜料理研究家の著者との再会を機に書棚から手にしたエッセイ集。10年以上前に手にした本ですが、その中身は今でも全く色褪せることは無く、愛に満ちたメッセージの数々に心を打たれました。帯に“どう料理を作るかは野菜が決めてくれる”とあるように著者は、料理は決められたメニューを作ることがゴールではなく、目の前の素材と向き合ったり、つくる楽しさを感じる大切と言われます。そうすると出来上がった料理に驚かされる事が多く、新たな発見や気づきといった喜びが得られ、世界が広がるようです。エッセイは、「料理そのものを楽しむこと」「だしを使わない料理」「仕上げは愛のスパイス」「人間は何を食べたらよいのか」「病気を治すのは自然治癒力」「料理を通して学ぶ理想の学校」「自立した死のために」など、本質からブレない著者の感性と自由な発想が融合して多岐に渡ります。宇宙に広がるほどの世界観と深い愛に満ち溢れている、心からおすすめできる素晴らしい一冊です。 ※すでに絶版ですがネットで中古本は入手可能です。



カムナ・ナウ

一週間ほど前から

それが日課になりました。初日はうまく乗れずに筋肉痛にもなりましたが、今では安定して乗れるようになってきました。バランスボードは体感を鍛えるのに役立つのですが、乗っていると心か心地良いのです。お風呂に浸かってリラクゼーションしている時のような感じが近いかな。うまく乗れると体が浮いているような感覚になります。仕事の合間だと気分転換にもなるので続けたいと思っています。(ゆ)