

愛用者のこえ！

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができればとご協力いただいたサラシア・オブロンガ愛飲者からの体験談です。
実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載してあります。

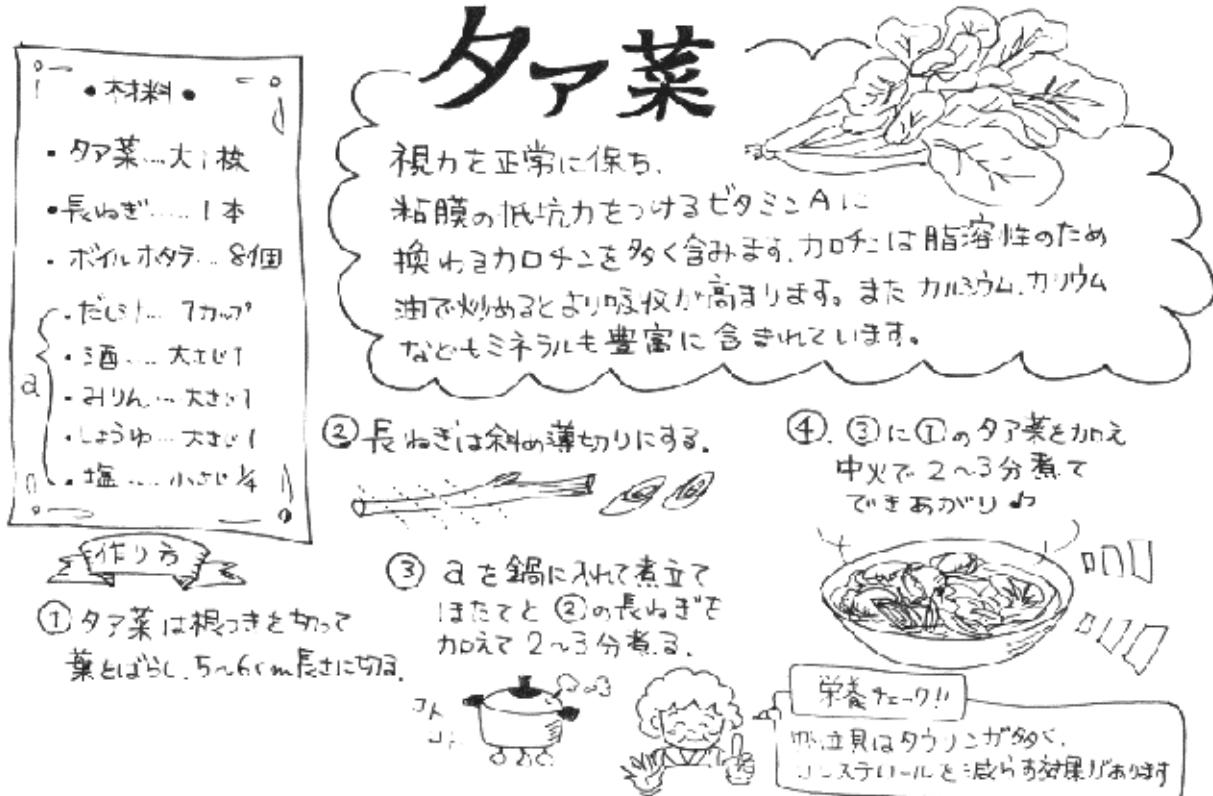

昨年劇症I型糖尿病を発症し、自分自身の身体の状況がなかなか受け入れられず血糖値に一喜一憂したり、ともすると消極的になったりする自分自身を不甲斐なく思いながらも、なかなか前向きになれない毎日が続いておりました。今年の5月インターネット上で、土屋様の著書を目にし、早速つばさ事務所から小冊子を送付いただきました。「これは信頼できる！」と確信し、読了後サラシア・オブロンガを購入、飲用を始めました。ヘモグロビンA1Cは、4月6.6%、6月6.4%、8月と9月は6.2%と良好な経過をたどっています。I型でインスリンが枯渇しているため、1日4回の注射は離せませんが、気力が次第にみなぎり、少しづつ身体に自分が戻ったように感じられるまでになりました。今後とも末永く愛用しようと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。（滋賀県大津市 中曾根守さま）

ご家族の方へのお願い
病と戦うためには、家族の協力も不可欠だと考えております。私もそうでしたが時には、気力を無くしたり弱気になることがあります。そんな時は、家族の励まして勇気づけられるものです。どうかご家族の皆さんよろしくお願ひ致します。

運営責任者 成毛信夫


前略、お世話になります。私67歳の女性、15年前より血糖値が高くだんだん数値も上がってきています。いろいろ試しておりますが、思うように下がりません。（薬はまだ服用しておりません）もちろん食事や運動にも気をつけておりますが、そんな時インターネットで貴社の商品を知り、6月中頃より飲用させていただいております。結果食後2時間ヘモグロビンA1Cが6月10日7.6、7月8日7.2、8月5日6.8、9月3日6.6とだんだん改善されているように思われます。このまま続けて行きたいと思いますので宜しくお願ひいたします。体重も3ヶ月で1kg以上落ちています。運動も夕食後40分～1時間のウォーキング、水泳、ボーリングなどに努めています。これからもよろしくご指導のほどお願い申し上げます。（静岡県浜松市 池田恵美さま）

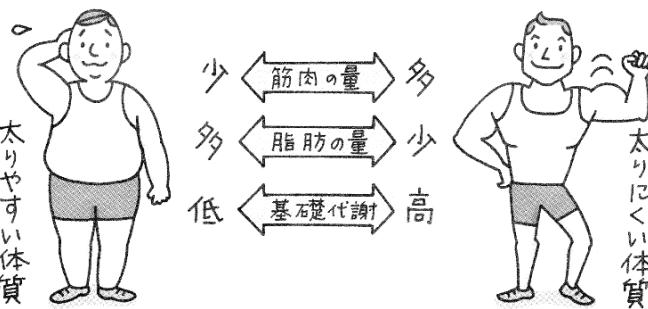
健康レシピ大百科「タア菜とホタテ貝のあっさり煮」



健康生活の豆知識

私たちの体は、寝ている間も呼吸をしたり内臓を動かすなど、常にエネルギーを消費しています。このエネルギーのことを「基礎代謝」といいます。基礎代謝は主に筋肉で発生するため、筋肉の量に比例して多くなります。筋肉の多い人は基礎代謝が高く、じっとしていてもエネルギーがたくさん消費されるので、筋肉の少ない人より太りにくいのです。つまり、筋肉を鍛えて筋肉の量を増やすれば「太りにくい体」が作れるというわけです。

筋肉を鍛えるときは、2日以上間隔を空けてしまうと効果が下がるので、週に3日以上、1日15分程度行うとよいでしょう。



「筋肉質の人は太りにくい！」

また、いくら筋肉を鍛えても、たんぱく質をとらないと筋肉がつくないので、たんぱく質を含んだ食品を十分に食べるように心がけます。1日に必要なたんぱく質の量は、体重1kgにつき1.5gといわれ、体重60kgの人は1日に90gが目安です。

筋肉を鍛える運動には腹筋や腕立て伏せ、ダンベルなど器具を使ったものなどがありますが、急にハードな運動を行うと、筋肉を痛めてしまうこともあるので、自分の体力に合わせたトレーニングを行うことが大切です。

筋肉を鍛えると体重が増える？！

筋肉を鍛え、筋肉の量が増えると、一般的には体重が増えます。これは、「太った」のではなく、脂肪と筋肉の比重の違いです。筋肉は脂肪より1.1～1.2倍重いといわれます。体重だけ考えると、「太った」ように感じますが、基礎代謝が高まり、確実に太りにくい体になっています。

癒しのひととき

働きすぎやストレスで疲れがたまると、体がだるい、手足が重い、気力が失せて元気が出ないなどの症状があらわれてきます。症状がうちに解消して、翌日には残さないことが大切です。

●涌泉（ゆうせん）

疲労回復に効くツボ

涌泉は、親指と人差し指にあります。親指の両側を中心とし、親指の両に向かって揉むといいでしょう。また、足裏の中央にある万能のツボです。

涌泉は、体力や気力を高めて体全体を元気にする万能のツボで、土踏まずのやや上の中央、足の指を曲げてへこんだ所にあります。

＜肥満に効く足ツボは…？＞

●脳全体・胃

脳の親指は頭に、人差し指は胃に関係しています。したがって、この部分に刺激を与えれば、脳の疲れを取り去り、胃腸の働きがよくなります。この部分への効果的な刺激法は、両指の両脇を股に向かってさすり、そして指の先から付け根に向かってしっかりと揉みます。指をグリグリと回すのも効果的です。



友の会だより



平成19年 秋号

植物がくれるいこいのひととき・・・

忙しい時こそ植物に目をとめる余裕を持ちたいもの。植物とかかわることが心を落ち着けるきっかけをつくります。そこで今回は植物の癒し効果のご紹介を。

世話すればこたえてくれる

人が植物に水をやったり肥料を与えることで、植物は元気に大きくなったり花をたくさんつけたり、きちんとこたえてくれます。世話をやいて見守ることのできる対象があると、人は自分に存在を感じ満たされます。



季節のうつりかわりを感じることができる

直接自分が世話をする植物でなくても、いつも通る道の街路樹や目印になるような植物に目を向けると、季節のうつろいを感じられます。季節を感じることで自分のまわりに思いをめぐらす時間をもつことが出来ます。

懐かしい風景に思いをはせることができる

子供の頃の記憶や楽しかった思い出と結びつくような花や樹を見ると、気持ちが和むものです。例えば子どもの頃にミカン畠で遊んだ、という思い出を持つ人にとっては、ミカンの木を見たり触れたりすることで楽しかった記憶を思い出すきっかけになります。

植物の香りを楽しむ

香りのある植物を世話をする場合は、花や葉の香りを楽しむことが出来ます。ラベンダー やカモミールなど、鎮静効果のある香りの植物を選べば、その植物と触れ合うことで心の落ち着きをさらに感じることができます。

好きな花を眺める

誰にでもある、好みの花。目にすると嬉しくなったり、ほっとしたりする、そんな好みの花を身近に置くことは心の安らぎに役立ちます。

どうですか皆様、オフィスのデスクやご自宅のリビングに鉢植えを用意してみては・・・きっと癒しのプレゼントが待っていますよ。



頑張っているあなたへ小さなメッセージ

今回は、5年ぶりに家族で草津温泉の近郊にある尻焼温泉（群馬県六合村）に行きました。長笹川の川底から湧き出す温泉で自然の川そのものが、温泉なので雄大な気分で温泉が楽しめます。しかも入浴料は無料です。女性の方は、水着を持っていった方がいいと思います。

宿泊は、近くの明星屋旅館にお世話になりました。



さっちゃんの健康ひとりごと。

頭皮をマッサージしてみよう！

頭皮も毒素を排泄する、重要な器官です。頭皮には、内臓とつながるツボ・経絡があり、頭皮をマッサージする事でデトックスを高める効果があります。

しかし、普段はあまり触ることがありませんよね。だからシャンプーのついでに、頭皮を軽く刺激して、毒素の溜まりにくい体にしていきたいですね。



発行

発行 つばさ事務所

住所 埼玉県本庄市若泉1-11-30下山ビル

TEL 0495-23-3893

フリーダイヤル 0120-81-0213

FAX 0495-23-3894

<http://www.salacia1.com/index.html>

E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

山菜と川魚料理が、とても美味しかったですよ。

翌日の早朝、近くの野反湖という湖に行ってきました。とても湖面が綺麗で野鳥のさえずり



が聞こえリフレッシュできました。ただし雪解け水や梅雨の時期は川が増水し入れないことがありますので六合村観光課（0279-95-3111）に状況を聞いてから行くことをお勧めします。（成毛）

友の会掲示板

バージョンアップした錠剤が大好評です！！

手軽に飲めるので、携帯用としあ使い下さい。



◆1ボトル 40日分 8400円

「まとめ買いキャンペーン継続中」

大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。

●対象商品 粉末および錠剤

●キャンペーン それぞれ 5個お買い求めごとに、もう1個進呈。

インターネットからは・・・

つばさ事務所サラシア と検索して下さい。

<読者プレゼント！>

毎号お読み頂きありがとうございます。先着1,000名様に錠剤ケースをプレゼントさせていただきます。(但し、お一人様1個)

