

<p>第9号 平成21年7月</p>	<p>もう一つの道 情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4 - 25 - 1 096 - 364 - 7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
------------------------	---	--

美しい肌はどうして作られる？

それは良いビタミンC、良いコラーゲン、良い血液循環で作られます。食物由来の十分なビタミンCが完全なコラーゲンを作り、毛細血管と動静脈吻合が正常に働く血液循環によって美しい肌が作られます。

コラーゲンとは

1. 皮膚の70%を占める。
2. 骨、軟骨、腱、靭帯を作る。
3. 血管、内臓の皮膜を作る。
4. 歯、髪、筋肉の中にも存在する。
5. 体液中の液体成分の一つとして存在する。

壊血病とビタミンC

15世紀ヨーロッパで大航海時代が始まり、長期航海で壊血病が多発するようになりました。バスコ・ダ・ガマの10ヶ月の航海では、160人中100人が、イギリスのJ・アンソン提督が率いた6隻の艦隊は半年の航海で600人中300人が壊血病で亡くなっています。症状は情緒不安定、無気力、筋肉が落ち歯肉に潰瘍ができ、歯が抜け全身に出血します。新鮮な野菜、果物を摂ると病気が治りました。つまりビタミンCが壊血病を治したのです。

ビタミンCがないと、コラーゲンはできない

コラーゲンはらせん状に絡みあった蛋白線維ですが、ビタミンCが不足すると線維の絡みが乱れて、組織が壊れます。皮膚を始め、体の全てはコラーゲンでできていますから、ビタミンCが十分でないと、体の全てが不完全なものになってしまう訳です。創口

を作った場合、創口を修復する基礎物質も線維芽細胞も所在していても、ビタミンCがないとコラーゲンが生成されず、創口は治らないのです。

ビタミンCの代謝

人体に於けるビタミンCの分布状態は、その多さの序列で次のようになります。

1. 脳下垂体
2. 黄体
3. 副腎
4. 胸腺
5. 肝
6. 脳
7. 睪丸
8. 卵巣
9. 脾
10. 甲状腺
11. 膵臓
12. 唾液腺
13. 肺
14. 腎
15. 腸壁
16. 心臓
17. 筋肉
18. 脊髄液
19. 血液

代謝作用の旺盛な組織程含有量が多く、器管の活動中はCの含有量は高く、萎縮時は低くなっています。一般に肉体労働やスポーツはCの消耗を著しく高めます。Cが欠乏すると妊婦の場合卵巣に変性を来し、流産したり産後の回復がはかばかしくなかったり虚弱児出産の確率が高くなったりします。

ビタミンCと免疫性

多少の差はあっても体の全てはコラーゲンによってできています。病原菌を食べるマクロファージやリンパ球等もコラーゲンでできています。十分な良いCがあれば十分な白血球もできるということです。又、血管や内臓の皮膜もすき間なく作られ、壁がしっかりしているため病原菌は侵入できません。ビタミンCは細菌を直接殺したり増殖を抑える働きもあると言われていています。故にインフルエンザに対する免疫力になります。

生野菜青汁と柿の葉茶

西式健康法では自然の食物からのビタミンCだけを勧めています。人工のC剤を大量に摂取すると体内で無機蓚酸となり、カルシウムと結合して蓚酸石灰を作り、結石の原因となってしまいます。西勝造先生は日本で安価に豊富にCが摂れる物を探して柿の葉に到達しました。作り方は難しいですが、きちんと作れば豊富なCがとれます。生野菜青汁は健康食であり、場合によっては難病を治す究極の治療食となります。

タバコとビタミンC

ビタミンCはストレスに対して、消耗が激しいのです。タバコのためCは多量に消費されます。その分Cは他の働きができず、体力が弱まり、C不足の問題が生じます。