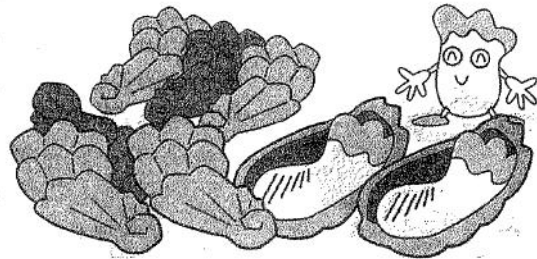


病気を治すために一番必要なものは体力！ 体力をつければいろんな病気がドンドンよくなる



牡蠣は結核の特効薬だった

ストレプトマイシンなどの抗生物質が開発されるまで「結核」は死に至る病とされてきました。そのような時代に「結核の特効薬」として用いられていたのが「牡蠣」です。



栄養状態が悪く体力がなくなると結核にもかかりやすくなります。牡蠣は体力をつける特効食品として役立ついたわけです。結核の際には「微熱」や「寝汗」で悩まされますが、こうした症状は体力の低下で現れる典型的なものです。

最近、抗生物質に慣れて抵抗力をもった結核菌によって、結核になる人がむかし以上に増えています。皆の体力が低下しているためと思われれます。

グリコーゲンは活力源

牡蠣の特徴的な栄養素の一つにブドウ糖が連なったグリコーゲンという多糖体があります。グリコーゲンはからだの中では筋肉や肝臓に蓄積されていて、必要に応じてブドウ糖に分解されエネルギー源として活用されます。ところが体力が衰えたときや病気の際には往々にして肝臓のグリコーゲンの蓄積がカラッポになっていきます。エネルギーが不足しては治せる病気も治せません。



このような病状では「ブドウ糖の点滴」を行います。その効果は点滴をしたことのあるひとはよくご存じのはずです。メキメキと元気になっていくのがわかります。

天然タウリンが豊富

合成されたタウリンは心臓病、肝臓病に効く医薬品としても認可されていますが、牡蠣に含まれる



タウリンは当然天然のもので、タウリンは軟体動物の筋肉中に多く含まれる遊離アミノ酸で、牡蠣には特に多く含まれています。

タウリンは産婦の初乳には特に多く含まれていて、赤ちゃんにとっては必須の栄養素です。脳細胞の発育や免疫にも関わっているように粉ミルクには天然のタウリンが加えられています。タウリンに関しては「健康増進ニュース」其の二を参考ください。

注目の亜鉛がタウリン

牡蠣は生体の機能維持に必要なミネラル群をまんべんなく含んでいます。近年医学界でも注目されている「亜鉛」を特異的に多く含んでいるのも大きな特徴です。



亜鉛は「皮膚のミネラル」「毛髪のミネラル」「爪のミネラル」「SEXのミネラル」「免疫のミネラル」などいくつもの呼び名を持っているミネラルです。牡蠣の効用はいろいろありますが、亜鉛の補給による効果も大きいと考えられます。亜鉛の効用に関しては「健康増進ニュース」其の三にまとめてあります。

肝臓には牡蠣のエキス

牡蠣にはグリコーゲンを始め、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなどの肝臓を元気にするために必要な成分がいっぱい含まれています。肝臓の元気は栄養素によって支えられます。しかし、肝臓が弱ったり、体力が低下した時には胃腸の消化力も低下していることが多いので「牡蠣のエキス（かき肉エキス）」を用いる方法をすすめます。



どんなに素晴らしい栄養食品であっても、消化できなければ吸収もされず、体に役立てることができないからです。エキス状のものは消化の手間がほとんどかからないため、病気の際にも速やかに吸収することが出来ます。

牡蠣は目に効く

東洋医学では「目は肝臓の扉」といわれ、肝臓の状態が目に見えたとされています。

肝臓を酷使している時には「目がいつも充血して赤い」状態であったり、肝臓がパワー不足におちると「目がショボショボする」「目がかすむ・疲れやすい」といったことになりやすくなります。

このような時には「目をさす」のもよいのですが、肝臓を休ませたり、肝臓を元気にすることを考えましょう。肝臓によいかき肉エキスは目にもいい効果をもたらしてくれます。

病中・病後の養生食に

牡蠣は病院の食事のメニューにもよく登場します。体力のない人の体力回復に効果を発揮するからです。ただ牡蠣を食べることのできる季節が限られている、好き嫌いもあるため、かき肉エキスを利用する方が便利かもしれません。

手術前から利用しておく術後の回復はあきらかに早くなります。また、制ガン剤などの作用の強い医薬品を用いる場合などでも、その副作用の軽減に役立ちます。

手術や医薬品はからだにとって強いストレスとなり、ビタミンやミネラルの消耗を高めるため、こうした栄養を補助することが有効になります。

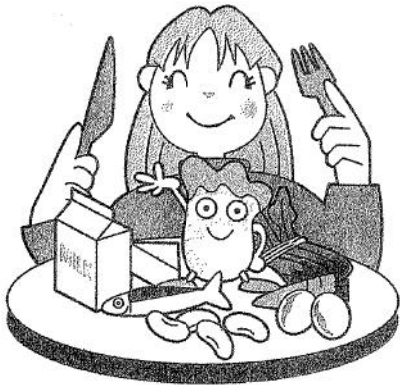
貧血には善効

女性に多い貧血のほとんどは「鉄欠乏性貧血」ということで、鉄分の多いものの補給がすめられています。病院では鉄剤が処方されたりしますが、これは胃を壊す効果はハッキリとあるものの、貧血を改善する効果はサッパリです。

貧血にはレバー（肝臓）などとともにスバリ牡蠣やかき肉エキスがおすすり品です。赤血球を作るためには鉄だけでなく、銅や亜鉛などの他のミネラルや、ビタミンB群をはじめとした多くのビタミンの協力が不可欠だからです。



ビタミンやミネラルの不足で体力がなくなる 体力を支える基本は食べ物の中の栄養素です



現代人はカロリー源となる三大栄養素は過剰摂取気味なのに、それを体内で活用するために必要なビタミンやミネラルが不足の傾向にあります。糖尿病や高血圧、心臓病、ガンなどは各種のストレスによってもたらされる生活習慣病と呼ばれるようになりましたが、ストレスはビタミンやミネラルの消費量を増やしますので、生活習慣病とは「ビタミン・ミネラルの不足病」ということでもあります。

体力を維持するためには必須栄養素の不足は許されません。

肩凝り・腰痛にも効く



この効果は牡蠣よりもかき肉エキスに期待できます。肩凝り・腰痛と一口にいってもその原因は様々です。しかしどれも血液の流れが悪くなっているという点では共通しています。実は牡蠣の成分の中には血液が粘って流れにくくなるのを改善する物質(血小板凝集抑制物質)が含まれていて、これが血液の流れをよくして健康の増進に役立っています。こうした物質はかき肉エキス中に多く含まれます。かき肉エキスを飲用することによって肩凝りが解消したり、長年の腰痛が治ったり、ギックリ腰、足のこむら返りなどに効果を発揮するのにも、血流がよくなるのを深く関係してこの効果を思われたい。

グルタチオンが増える



かき肉エキスの研究からは、かき肉エキスの飲用によって肝臓、腎臓、脾臓、小腸などの細胞内のグルタチオンが増えることが確認されています。グルタチオンは酸化還元力をもつ強力な解毒物質で、活性酸素を除去して細胞の防衛機能を維持する重要な役割をこなしています。病気や老化に伴って体内のグルタチオンは減少するため、かき肉エキスを常用することは免疫力を高めて体力をつけるために大変役立つこととなります。

二日酔い・悪酔いしない



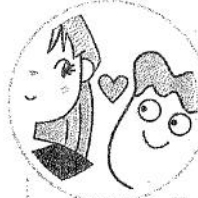
古書によると「牡蠣は酒毒を消す」とされています。これは牡蠣エキス(かき肉エキス)をお酒の前などに飲むとよくわかります。肝臓でのアルコールの解毒力が高まるためでしょうか、二日酔い・悪酔いが全くありません。とくに「お酒が翌日に残りやすくなった」というような人には、牡蠣の効用をてきめん感じられるはず。健康な人であれば、お酒がいつもより進んで、たくさん飲めるはず。

牡蠣は美肌を作る



牡蠣には肌をきめ細かにする効能があります。肌の状態は健康のパロメーターともいえるもので、健康レベルが低下するとその影響は必ず皮膚に現れます。牡蠣をたくさん食べた翌日は女性の場合、肌の色つやがよく、皮脂分泌もよくなって化粧ののりがよくなっているのがわかります。皮膚が薄いアトピー肌、乾燥肌のタイプにはよく合うのではないかと思います。牡蠣で肝臓が元気になると、シミが薄くなったり、シミが消えたり、色が白くなったりといった美容効果も出てきます。

牡蠣は女性とよく合う



牡蠣やかき肉エキスは女性のからだのトラブルの改善にとっても役立ちます。女性の場合生理の出血によって鉄をはじめとしたいろいろなミネラルが失われやすく、そうした栄養素を補助することが健康増進に寄与しているものと思われ。低血圧、貧血、冷え性、便秘、おりもの、生理不順、基礎代謝の低下、肥満、不妊、神経痛、リウマチ、ウツ、ノイローゼ、自律神経失調、更年期障害など女性に多く見られるからだのトラブルの軽減にこうした食品を役立ててみてはいかがでしょうか。

糖尿病に効く牡蠣



牡蠣の中に血糖値を低下させる成分のあることはかなり以前から知られていました。その物質が何なのかはまだ確定されていませんが、牡蠣を食べ続けると糖尿病などの高い血糖値はよく下がります。牡蠣に含まれる糖尿病を改善する作用をもつ成分としてはビタミンB2やB6、ミネラルの亜鉛、クロム、カルシウムなどが上げられます。これらは医薬品のような作用で血糖値を下げるのではなく、からだの機能を正常にしておくことによって血糖値も正常値に近づけようとするものです。

牡蠣と心臓病



牡蠣に含まれるタウリンが心臓に効果のあることがわかっていますが、かき肉エキスの場合には不整脈や狭心症などに効果を期待できそうです。心臓の筋肉は血液を全身に送り出すために日夜フル回転していますが、こうした筋肉細胞がエネルギー不足に陥ると脈拍に異常が出たり、痙攣が起るようになります。かき肉エキスには血液をサラサラにして心臓の筋肉に血液を流れやすくしたり、心臓の細胞の中のグルタチオンを増やしてエネルギーを作りやすくする効果があります。

強精強壮効果は抜群



牡蠣の強精・強壯効果はスッポンやマムシの比ではありません。牡蠣をたくさん食べた翌朝には、たいがいの男性はその変化に気付くはず。牡蠣に含まれるSEXミネラルと呼ばれる亜鉛は男性の性機能の維持に不可欠のミネラルで、亜鉛が不足すると他の栄養素がいくらあっても男性の機能はダメになります。「英雄色を好む」といわれますが、ナポレオンやシーザーなどの歴史上の多くの英雄が無類の牡蠣好きであったことも有名です。体力がなくなると精力も衰えます。

マルヒロヤ
一宮市馬引
電話一宮44-4321