

■ これほど広範囲に作用する栄養は他にありません ■

ミネラルの助けがなければ、私たちのからだは十分に働きません。ミネラルが満ち足りてくると、酵素だけではなく、ビタミン、DNA、RNA、ホルモンなどが精一杯働けるようになります。また酸素を取り入れてエネルギーをたっぷり作り出すこともできるようになります。必須脂肪酸やファイトケミカル(植物の作り出すポリフェノールなどの抗酸化物質、キトサン、サポニンなど)の吸収と働きも促進してくれます。これほど広範囲に作用する栄養は他にありません。

ミネラルの働き

16 栄養の代謝を効率よくする

- 鉄代謝を援助
- 補酵素となり糖代謝促進
- 細胞組織の代謝酵素の構成成分
- 脂質の代謝促進
- 基礎代謝促進による発育促進
- 糖代謝・脂質代謝に関与
- 尿酸代謝に関与

15 神経を正常に働かせる

- 神経興奮の沈静
- 自律神経・不随意神経機能に関与
- 精神安定
- 神経の刺激伝達に関与
- 神経機能の正常化
- 精神活動を敏活化

14 毒素の排泄・分解を促す

- 有害代謝物質を抑制
- 腎臓老廃物の排泄促進
- 体内老廃物除去を援助
- 有害物の蓄積防止
- 尿素の分解

13 エネルギーの蓄積

- エネルギーの産生
- 磷酸化合物生成
- エネルギーを貯蔵

12 酵素が体内で効果的に働く

- 代謝酵素の構成成分
- ビタミンB6と共に酵素活性
- 酵素活性

10 酸素が体内で効果的に働く

- ヘモグロビン合成援助
- ヘモグロビン構成成分
- 鉄吸収促進
- ミオグロビンの成分

11 免疫の機能を活性化する

- 発ガンを抑制
- 免疫機能に関与
- 免疫機能向上
- 白血球増加
- 細菌感染への抵抗力
- 食菌作用援助
- 抗体産生促進

9 ホルモンが効果的に働く

- ホルモン分泌関与
- インシュリン構成成分
- 副甲状腺ホルモン合成
- 甲状腺ホルモンの材料
- 各種ホルモンの分泌援助
- インシュリン効果を強化
- 各種ホルモン生成に関与

1 ビタミンが効果的に働く

- ビタミンB1の構成要素
- ビタミンB群と代謝・核酸の合成
- ビタミンCとコラーゲン合成
- ビタミンB12の構成成分
- カロチンがビタミンAに変化時必須
- 身体がビタミンC活用時必須
- ナイアシンの吸収を援助
- ビタミンQの生成を援助
- ビタミンAの代謝に関与

3 丈夫な骨格をつくる

- 歯のエナメル質強化、虫歯予防
- P、Mgと共に歯、骨の形成
- 骨・腱・血管・歯・爪の結合組織強化
- アミノ酸の構成成分、身体組織形成
- コラーゲン生成、骨・血管壁の強化
- 骨・歯の主材料
- 軟骨・骨・腱を造形

5 体内バランスを調整する

- 体液・血液を微アルカリ
- 体液のPH調整
- 血液のPHバランス調整
- 血圧低下
- 血圧上昇抑制
- 体温・血圧調整
- 生体リズムの変化
- 細胞の浸透圧調整
- 物質交換・水分調整

7 細胞をつくる

- 細胞膜を構成
- 味覚・臭覚を正常に維持
- メラニン色素生成
- 精子の形成
- 核酸の安定
- 細胞の分裂・分化促進
- 細胞の浸透圧維持
- DNA、タンパク質合成
- 細胞の新生

2 筋肉繊維を柔らかくする

- 心臓の鼓動を維持・筋肉の収縮をスムーズ化
- 筋肉や心筋の弛緩
- 筋肉の収縮を円滑

4 良質な血液をつくる

- コレステロール沈着防止
- Caの血液溶解を援助
- 鉄の利用を助け造血
- 血液凝固因子の合成
- 血液凝固防止
- 血液凝固促進
- 動脈硬化防止
- 造血

6 抗酸化(老化防止)する

- 抗酸化作用
- SODの構成成分
- 細胞膜酸化防止
- 過酸化物の分解酵素成分

8 消化を促進する

- 胆汁の分泌を援助
- 膵液の分泌促進
- 胃酸・腸の消化液の分泌促進

■ 600もの病気の予防にミネラルは欠かせない ■

必須栄養素は90種類ありますが、1種類の栄養素の欠乏で、平均10種類の疾患や症状が引き起こされます。その90種類の必須栄養素のうち60種類がミネラルです。60種類のミネラルをきちんと摂取すると、600もの病気や症状が予防できることになります。



ジョエル・ワラック博士

獣医・自然療法医・生医学研究者

ミネラル不足が関係する症状・疾患

