

アセンション・ヒーリング研究会

栄養学

ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸の働きについて

エメラルド

正常分子栄養学では、

ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸が重要になりますが、

なぜ重要なのか、どのように働くのか、イメージしやすいように

簡単な実験を紹介します。

準備するもの

白砂糖の角砂糖

黒砂糖のかたまり

灰皿

着火マン

灰

ピンセット



実験方法

1 白の角砂糖をピンセットでつまんで、着火マンで燃やしてみる。

燃えるかどうか、確かめる。

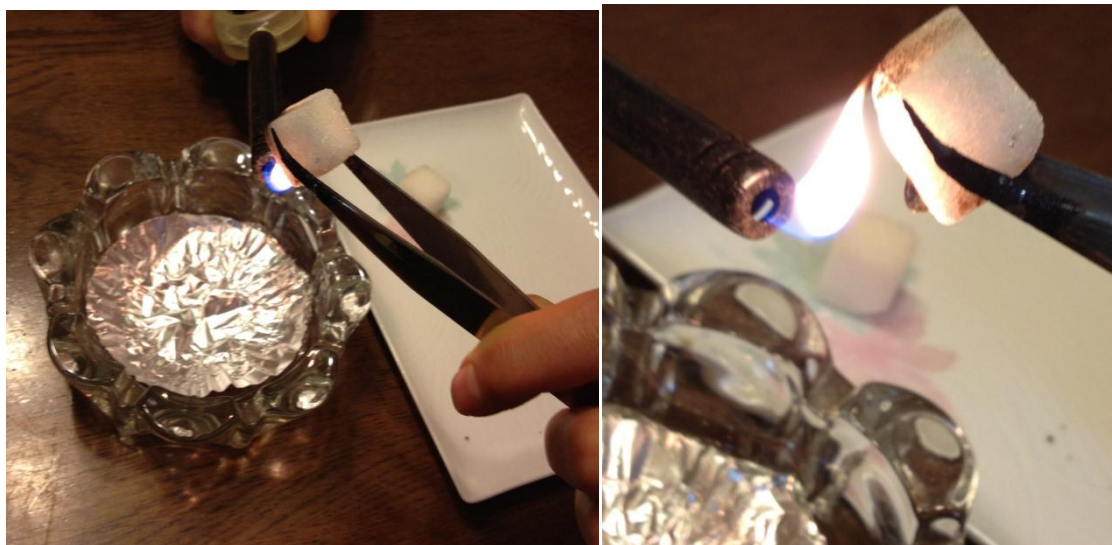
(灰皿の上で実験してください。)

2 角砂糖をもう一度ピンセットで取り、灰をかけて、同じように燃やしてみる。

3 黒砂糖の塊を、ピンセットで取り燃やしてみる。

実験結果

1 は、砂糖は燃えずに、溶けてカラメルになり、下に落ちます。



2 は、同じ砂糖でも、灰をかけることで、燃焼します。

これは、灰が触媒となって、化学反応が進んだということ。

(灰自体は、もう燃えることはありません)



3 は、ビタミン、ミネラルを含んでいるので、そのまま燃えます。



この実験から考えられること

砂糖は、炭水化物の代表としてのもので、
燃えるというのは、消化が進むというイメージです。
体内で、同じように燃えるものではありませんが、

体内での消化(化学反応)にも、
灰と同じように、化学反応を進めるための触媒が必要です。

体内では、触媒ではなく酵素と言われますが、
それがビタミン、ミネラル、必須アミノ酸の働きのように。

(酵素を作るために必要な栄養素です)

3 の黒砂糖は、そのビタミン類を取り除いていない食品なので、
そのまま燃えるようです。

精白した米や砂糖を食べることで、体内には、消化しきれない
カaramelのようなものが溜まることになるようです。

それらを、消化(分解、排泄)するために、
体内にあるビタミン類を使うことになるそうです。

本当に身を削って、(カルシウムであれば、骨を削って)
消化しようとするようです。

ご飯を食べていても、消化、吸収が出来なければ、体の栄養になりません。
排泄されればいいですが、排泄もされなければ、体に留まるだけになります。
それを排泄するためにも、ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸が必要になるようです。

毎日の食事で、その食事を消化、吸収、排せつするために十分な

ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸を摂れているか

それが大切のようです。

ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸は、多くは野菜に含まれます。

私の体験から

花粉症などの症状が出るというのは、体内に本来あるべきはずの

ビタミン、ミネラル、アミノ酸が不足していると思われます。

それを補充するために、健康食品、健康補助食品を一定期間大量に摂りました。

体内のバランスが取れてくると、いろいろな症状が改善されるのだと思います。

健康食品を摂り始めてから、変化したこと

花粉症の目のかゆみ、くしゃみがなくなった

便秘が軽くなった。

手や足の肌荒れがなくなった

一時期、耳だれが出た。

(これは、慢性鼻炎になってから、花を頻繁にかむようになったら、

耳鳴りがよくあり、気圧が変わると耳がおかしくなる、

あの感じが頻繁にあったが、耳だれが出てから解消しました。)

息子は、喘息は軽くなっていました。

他にもいろいろあったと思いますが、いま、思い出すのは、これくらいです。

参考文献

マックス・ゲルソン

ガン食事療法全書

肉体のすべての内臓、器官、組織の代謝には、

調和が保たれていなければならない。

この調和こそは生命の窮極のミステリーであり、

これが健康と命の継続という形で表現されているものである。

この本の第1章に書かれている文章です。

肉体の栄養状態の改善が、ゲルソン療法の主な武器とも書いてあります。

ガンの治療で有名なゲルソン療法は、食事療法です。

肉体の代謝の調和を保つための食事が、

バランスのとれた食事ということなんですね。

毎日の生活の中で、バランスのとれた食事にしたいと思いました。