

カイロプラクターのための栄養学 第VI期 第4回

面白いほど効果が出るサプリ活用法

Hiro Izumi, DC

消化酵素

- 交感神経優勢状態は消化・吸収機能を低下させる
- 食べ物に含まれている消化酵素量の減少
- 未消化の食べ物が引き起こす弊害
- 年齢とともに胃酸、消化酵素分泌量が減る
- Pancreatin, Betain HCL & Pepsin, ビターハーブ
- 胃潰瘍がある人、胃腸の粘膜が弱い人は、粘膜サポートを同時に
行うことが重要



マルチビタミン & ミネラル

- マルチビタミン & ミネラルは保険のようなもの
- 特に薬を飲んでいる人、お酒を頻繁に飲む人、精白した穀物、砂糖を長年食べてきた人、ストレスが多い人、胃腸の働きが弱っている人などは、ビタミンとミネラルは不足しがちになる



肝臓サポートサプリ

- ビタミンB群
- アミノ酸
- 抗酸化物質（NAC、グルタチオンなど）

- 肝臓に負担をかける要素を改めることと同時進行で行うことが鍵
 - アルコール
 - 加工食品
 - 夜更かし
 - 砂糖（特に果糖）
 - 未消化の食べ物
 - リーキーガット
 - マイクロバイオタ
 - 運動



Supplement Facts

Serving Size 4 capsules

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value
--------------------	---------------

N-Acetyl-L-Cysteine	600 mg *
---------------------	----------

Reishi Full Spectrum Blend (<i>Ganoderma spp.</i>) (mycelium, fruiting body, primordia, and extracellular compounds)	500 mg *
--	----------

Cordyceps (as CordycepsPrime™) (<i>Cordyceps sinensis</i>)(mycelium) [standardized to contain 8% cordycepic acid and 0.28% adenosine]	500 mg *
--	----------

Milk Thistle (<i>Silybum marianum</i>)(seed) [standardized to contain 80% silymarin]	500 mg *
---	----------

Amount Per Serving	% Daily Value
--------------------	---------------

Chinese Skullcap Extract (<i>Scutellaria baicalensis</i>)(root) [standardized to contain 30% flavones]	300 mg *
--	----------

Schisandra Extract (<i>Schisandra chinensis</i>)(fruit)	250 mg *
--	----------

Burdock Extract (<i>Arctium lappa</i>)(root)	250 mg *
--	----------

*Daily Value not established.

Other Ingredients: Cellulose (capsule), vegetable stearate, silicon dioxide.

HEP120-5

コンビネーションA



ビルベリン

- インスリン抵抗の改善
- 抗細菌、抗真菌、抗ウィルス、抗バイオフィルム
- インスリン抵抗が原因の肥満に有効



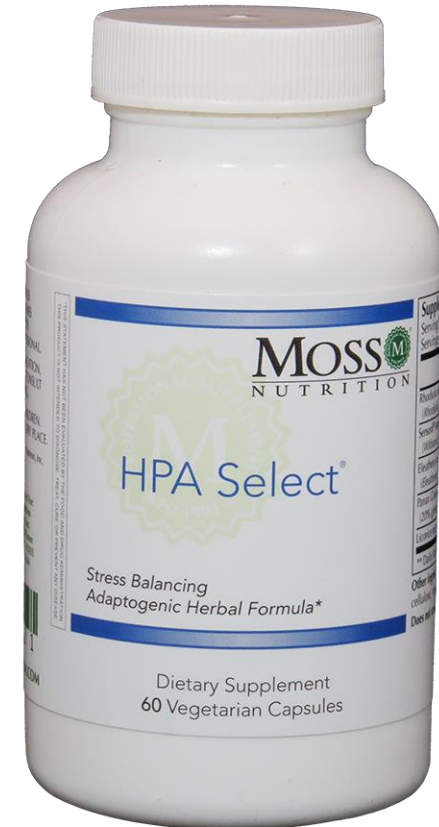
鉄剤

- キレート鉄
- Ferrochel(20－30mg/日)
- 胃腸に負担がかからない
- 吸収されやすい
- 鉄の必要が確認されてから摂取することが重要



アダプトゲン

- HPA軸をサポートする
- 疲労、睡眠、概日リズムの改善
 - ロディオラ
 - アシュワガンダ
 - リコリス
 - 高麗人参
 - シベリア人参



HPA軸

視床下部

CRF/CRH



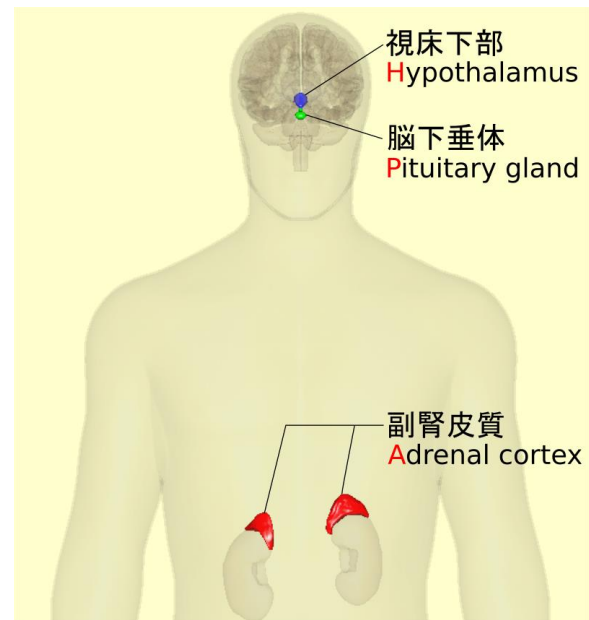
下垂体

ACTH



副腎皮質

コルチゾール





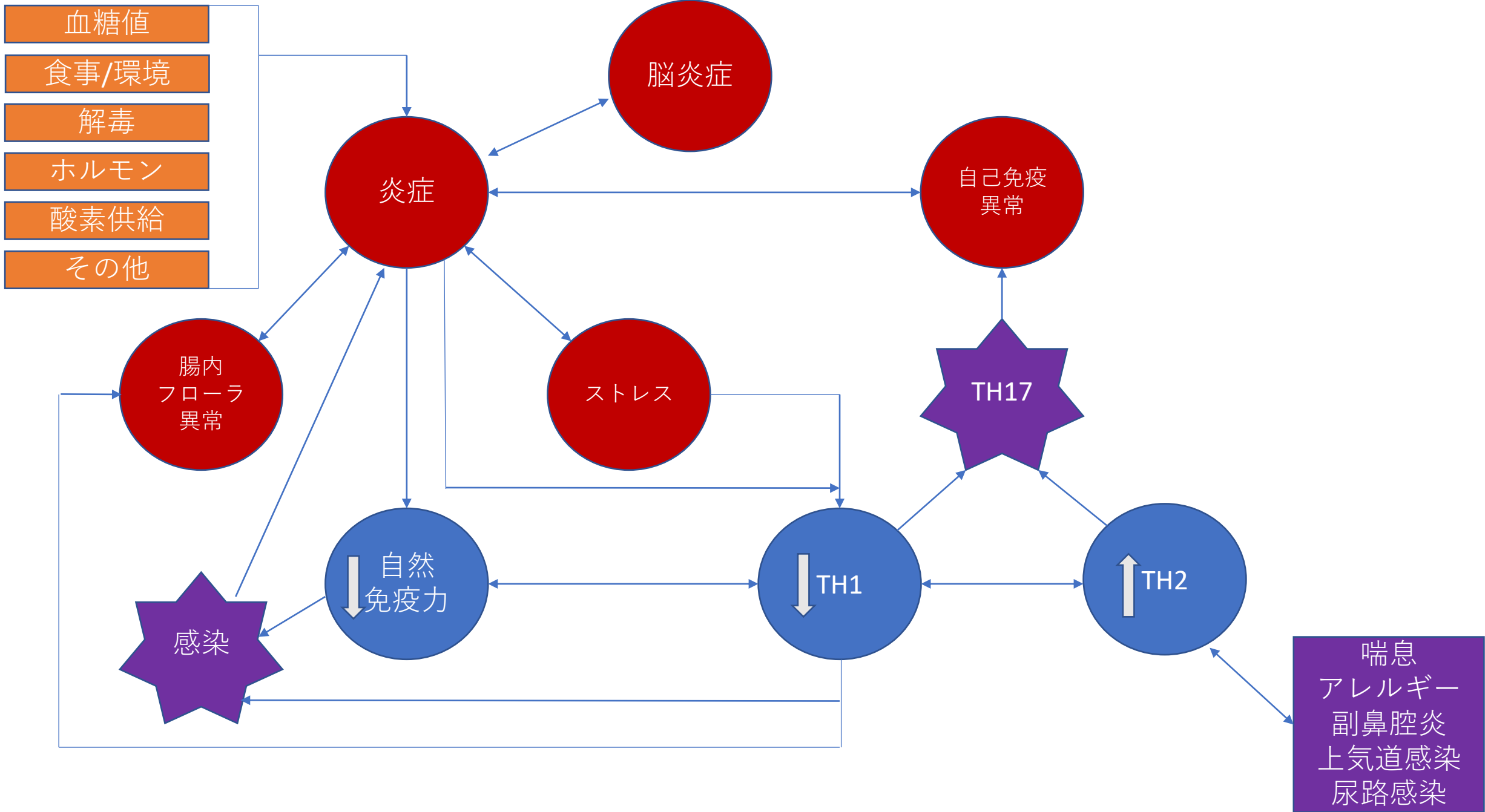
Supplement Facts

Serving Size: 2 Capsules

Servings Per Container: 30

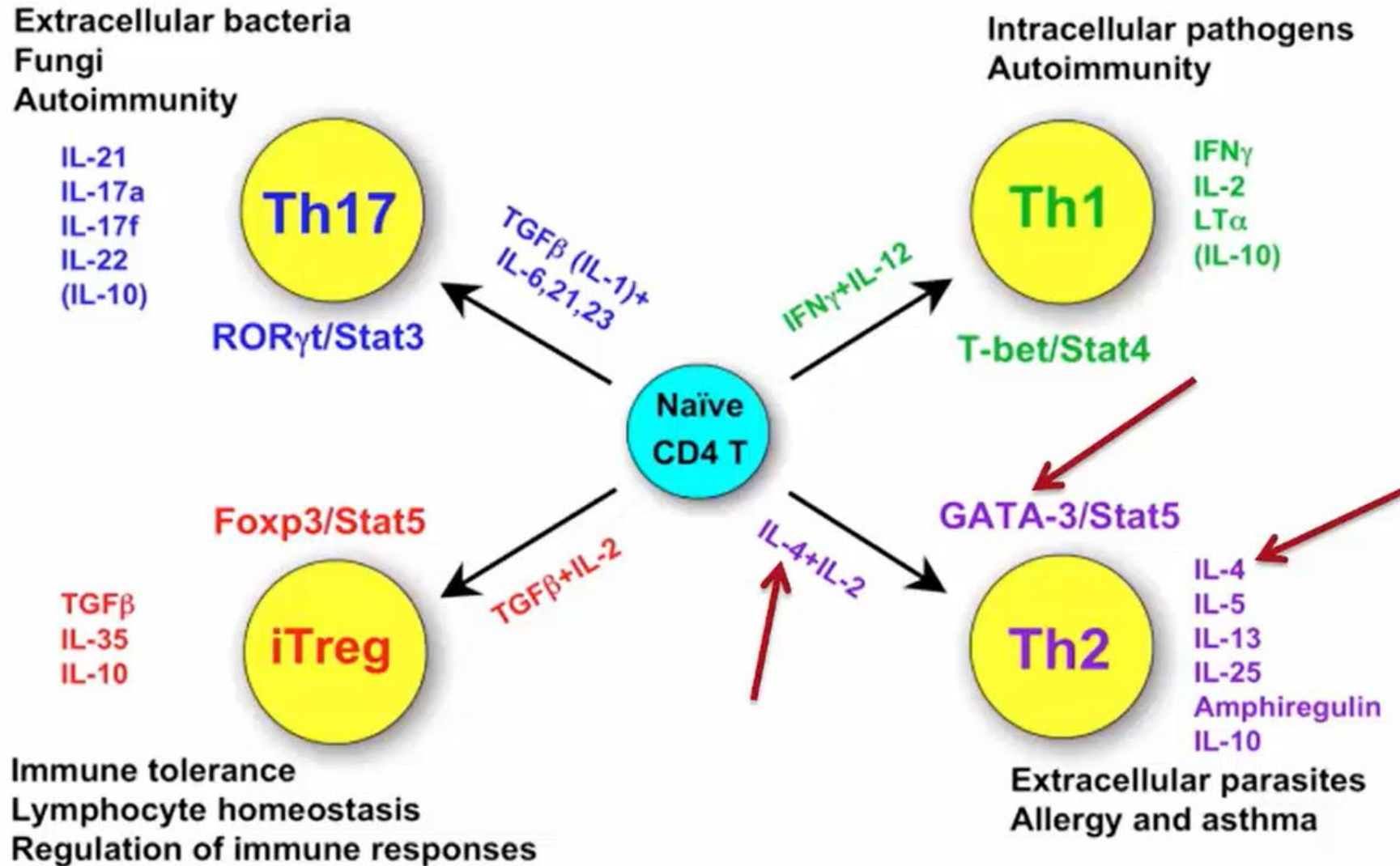
	Amount Per Serving	%DV
Magnesium (as Di-Magnesium Malate) (Albion™)	40 mg	10%
Valerian root extract (4:1) (<i>Valeriana officinalis</i>)	125 mg	**
Gamma Aminobutyric Acid (GABA)	100 mg	**
Inositol	100 mg	**
L-Theanine (as Suntheanine®)	100 mg	**
5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	50 mg	**
Sensoril® Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>) root & leaf extract (10% withanolides)	50 mg	**
Holy Basil leaf extract (10:1) (<i>Ocimum sanctum</i>) (2.5% ursolic acid)	40 mg	**
Hops strobile extract (4:1) (<i>Humulus lupulus</i>)	40 mg	**
Passion Flower aerial extract (4:1) (<i>Passiflora incarnata</i>) (4% flavonoids)	40 mg	**
Rhodiola root extract (<i>Rhodiola rosea</i>) (3% rosavins)	40 mg	**
California Poppy aerial extract (5:1) (<i>Eschscholzia californica</i>)	25 mg	**
Jujube seed extract (4:1) (<i>Ziziphus jujuba</i>)	25 mg	**
Melatonin	3 mg	**

** Daily Value (DV) not established.



CD4 T cells: fates, functions, and faults

Blood. 2008 Sep 1;112(5):1557-69, Zhu J, Paul WE



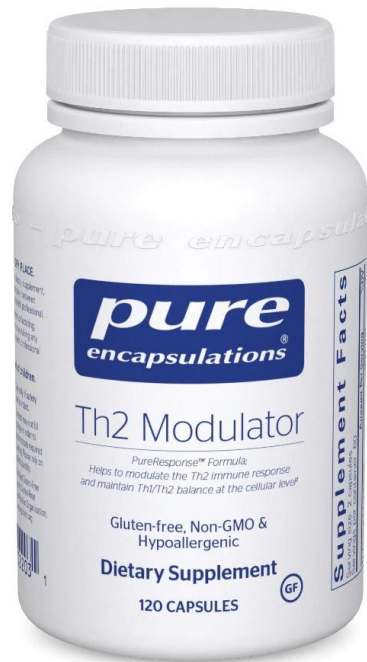
抗細菌、抗ウィルス、抗真菌サプリ

- 自然免疫とTH1をサポートする
- TH2優勢を改善するうえで必要
- 原因不明の不調を改善することが多い
- 慢性感染は様々な病気の根源となっていることが多い
- 抗酸化物質と併用することが重要
- 使用する上で、身体的基本的機能がサポートされている必要がある
(ヤーリッシュ・ヘルクスハイマー反応)

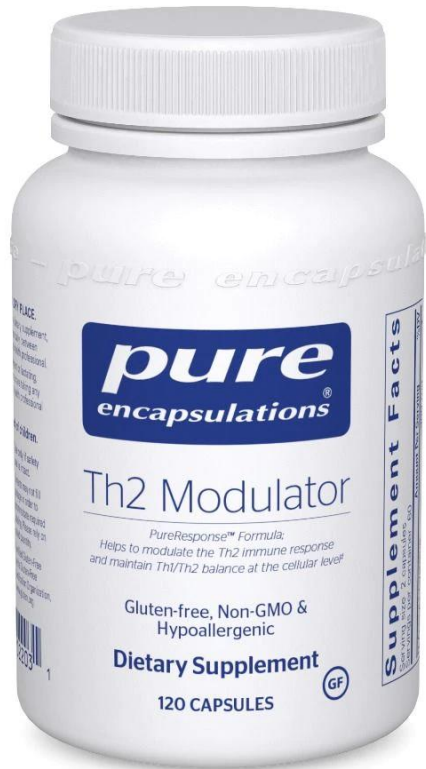
Oregano (TH1 のサポート)



Th2 Modulator & Oxymatrine (TH2のサポート)

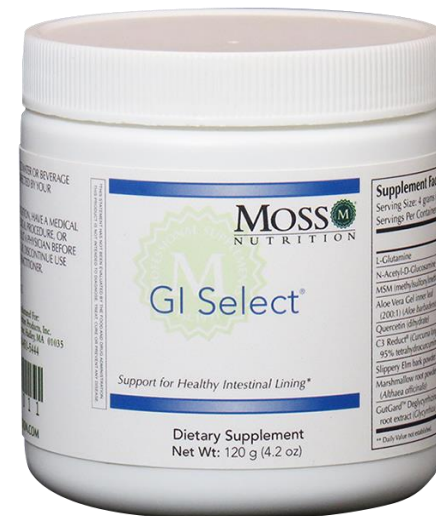


コンビネーションB



4R プロトコル サプリメント

- Remove 除去 Parabolic Select
- Replace 置換 Pancreatin select
- Repair 修復 GI Select
- Reinoculate 接種 Probiotics (Saccharomyces Boulardiiなど)



マグネシウム

- 神経細胞、筋肉細胞、心臓におけるカルシウムチャネルの調整
- タンパク質、脂質、炭水化物の代謝 エネルギーの生成
- アルカリ性ミネラル
- >600酵素の補酵素として働く
- 不足の原因
 - 吸収障害
 - アルコール
 - 利尿剤
 - 高炭水化物食
 - ストレス
 - 副甲状腺機能亢進症
 - アルドステロン症

マグネシウム

不足／欠乏

- 疲労
- 不眠
- 筋肉が緊張
- 便秘
- 震え
- 筋肉に力が入らない
- 低カリウム血症、低カルシウム血症
- 高血圧
- 骨粗しょう症
- 片頭痛
- 腎臓結石
- 糖尿病
- うつ
- 心臓病
- 欠乏症から回復するためには、90日間300-700mg/日の摂取が必要

亜鉛

- >200酵素の補酵素として働く
- 免疫機能
- 傷の修復
- 聴覚、味覚、視覚
- 甲状腺の機能
- たんぱく質の代謝
- 抗酸化物質
- 欠乏症から回復するためには、90日間15-65mg/日の摂取が必要

亜鉛

- 甲状腺機能低下症
- コルチゾールの過剰な分泌
- 皮膚炎
- 爪に白い斑点
- 子宮、睾丸の機能異常
- 成長不良
- 傷が速やかに治らない
- ニキビ
- 抜け毛
- 免疫機能異常
- インスリン抵抗
- 湿疹
- 拒食症
- 鳥目
- 味覚、臭覚異常
- 円形脱毛症

亜鉛

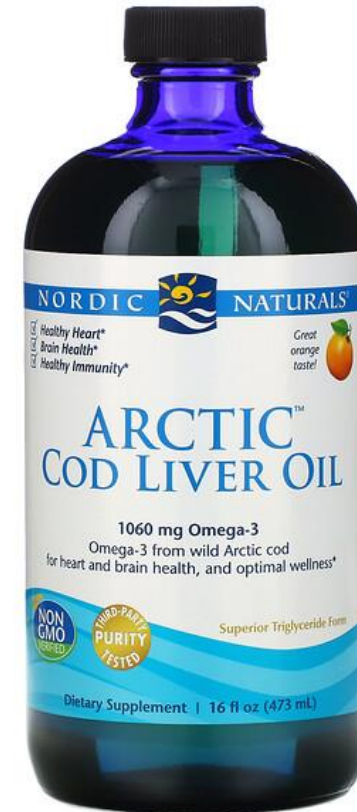
- 不足の原因
 - 甲状腺機能低下
 - 胃酸が弱い
 - 過剰な銅／鉄摂取
 - カドミウム
 - ストレス
 - 吸収障害
 - 下痢
 - 妊娠
 - 鎌状赤血球症

ビタミンD

- D3(肌で生成される、体内に長く居残る)、D2(食物から摂取)
- 日光を浴びた後、肌の表面に集まる。その後肝臓に送られる
- カルシウムの吸収、骨の代謝
- 免疫機能
- インスリン抵抗
- 細胞の成長
- 欠乏症から回復するためには、90日間500-10,000IU/日の摂取が必要
- 鉄欠乏症貧血は25-Hydroxyvitmin Dの値を下げる
- 副甲状腺ホルモンの上昇はビタミンDの不足を示唆する

肝油

- 魚の摂取が少ない場合は必須アイテム
- DHA、EPA、ビタミンAの摂取源
- 抗炎症、神経、脳のサポート

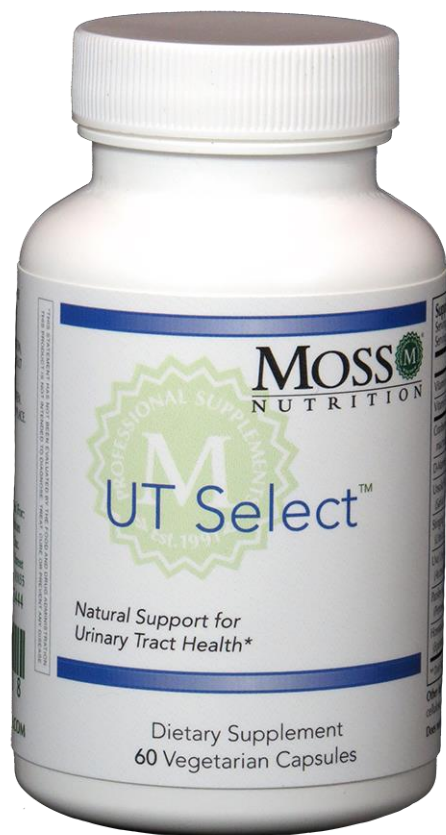


DIM

- ジンドリルメタン(DIM)は、キャベツやケール、ブロッコリーといったアブラナ科の野菜に含まれるグルコブラシシンという物質が、体内で分解されることで作られる成分です
- 胃の中の条件によってジンドリルメタン (DIM)になることが分かっており、胃腸で吸収が行われます
- 体内のホルモンバランスを整える効果があり、特に女性ホルモンであるエストロゲンに対して「増えすぎている場合は減らす」、「少ない場合は保つ」作用を示すとされます
- エストロゲンには活性の強いものと弱いものがあり、がん細胞の増殖を促す16-ヒドロキシエストロゲンをジンドリルメタン(DIM)は減らす性質を持っています
- エストロゲンタイプに最適なサプリ

UT Select

- 膀胱炎、尿路感染の予防、早期回復のサポート



Supplement Facts

Serving Size: 2 Capsules

Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin C (as potassium ascorbate)	60 mg	67%
Vitamin B6 (as pyridoxal-5'-phosphate)	2 mg	118%
Cranberry fruit extract (<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton) (10% proanthocyanidins)	360 mg	**
D-Mannose	200 mg	**
Ursolia® sage leaf extract (<i>Salvia officinalis</i> L.) (15% ursolic acid)	100 mg	**
Stinging Nettle leaf extract (5:1) (<i>Urtica dioica</i> L.)	100 mg	**
Uva Ursi leaf extract (4:1) (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.)	100 mg	**
Parsley whole herb extract (4:1) (<i>Petroselinum crispum</i>)	100 mg	**
Horsetail aerial extract (<i>Equisetum arvense</i> L.) (1% silica)	100 mg	**

** Daily Value not established.

V.0220.8

