

パントテン酸

パントテン酸とは、ビタミンB5の事です。
ロジャー・ウイリアムス医師が発見しました。

血液の流れを急速に速やめてくれます。

僕は、別名「若返りのビタミン」と呼びたい！（しわも防いでくれます）

又、パントテン酸が不足すると「ストレス」に打ち勝てないです。
ストレスが多くなると、副腎の機能が低下してきます。

ご存知のように、副腎は「副腎皮質ホルモン」・・・いわゆる「ステロイドホルモン」を分泌している臓器です。

アレルギー性疾患は、この「副腎の機能低下」も関与しています。

さらに、パントテン酸がないと、他のビタミンB群の働きが、思うように働きません。

ビタミンCも同様です。

免疫力を上げる為に（例えば風邪を引かないように）、ビタミンCだけを飲んでいても、ビタミンCの働きは、思うように行かないのです。

ある、雑誌で「アトピー性皮膚炎」の患者の特集が載っていました。

アトピー性皮膚炎の患者の80%は、「心身症」だそうです。

夜の熱気が悪い・・・

イライラする・・・

常に、心が不安だ・・・

こんな症状を、持っているそうです。

さらに、本来は皮膚が痒いから、皮膚を掻くのですが、大半のアトピー性皮膚炎の患者さんは、「痒く無くても、皮膚を掻く」そうです。

すべては、副腎(皮質)の機能低下からくる、「ストレス」による、ホルモンバランスの崩れだそうです。

だから、パントテン酸は「アトピー性皮膚炎」の患者さんにも、有効です。

あらかじめ、申し上げていきますが、パントテン酸を単体で摂取しても、それほど有効ではありませんので…

これを、記述しておかないと、すぐ「パントテン酸」だけの、購入に走られるといけないので…

もう1つ、付け加えておきますが…

夜、なかなか寝付きが悪い方は、必須アミノ酸の「トリプトファン」不足です。

ビタミンB6と、ナイアシンアミドと一緒に取る事で、トリプトファンの吸収を促進します。

パントテン酸は、食事で摂取するなら

卵(出来れば良質の)、たらこ、牛乳

ビタミンA(ベータカロチン)と一緒に、摂取して下さい。

ベータカロチンが豊富に含まれている食品は、「ニンジン」ですね！

「かぼちゃ」や「レバー」、「海藻」、「卵黄」にも、たくさん、含まれています。

最近、小生…

また、視力低下が著しいので、

ニンジンを生で「丸かじり」しております！

前述に記載とおり…

目には、「ビタミンA」です！！！！