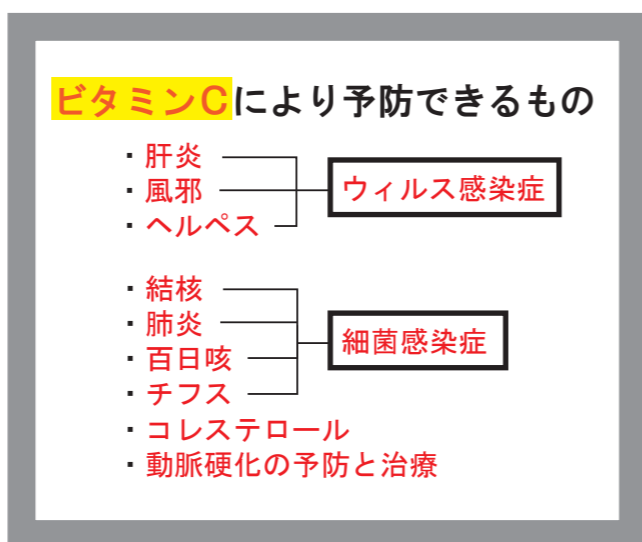
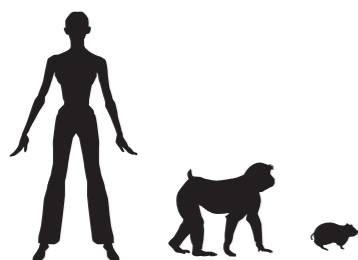


生きていくうえで**ビタミンC**は、最も大切なものの一つです。
細胞生成の掛け橋となる**コラーゲン**を作ったり、
骨の形成や細胞生成のための「補酵素」の働きをします。

また、ストレスに対抗する臓器である副腎には**ビタミンC**が大量に含まれ、
暑さや寒さ、ストレスが身体にかかるとこれが消費されます。
結果、身体の抵抗力が弱まるので、こうしたときの**ビタミンC**の補給は非常に効果的です。

人間は**ビタミンC**を体内で合成できません。
人間・サル・モルモット以外の動物は、合成できるので、**ビタミンC**の欠乏症にはなりません、
人間は出来ないで相当量の**ビタミンC**を体内に取り入れる必要があります。



● **ビタミンC**が欠乏すると……

体内では合成できないので、摂取しなければその分身体に負担がかかり、病気になります。
直接的な病気としては、**壊血病**（体重低下、貧血、歯茎からの出血）の症状が現れます。

また、腸内では、糖質が体内に吸収される速度が約**2倍**にも増え、**糖尿病**へと移行します。

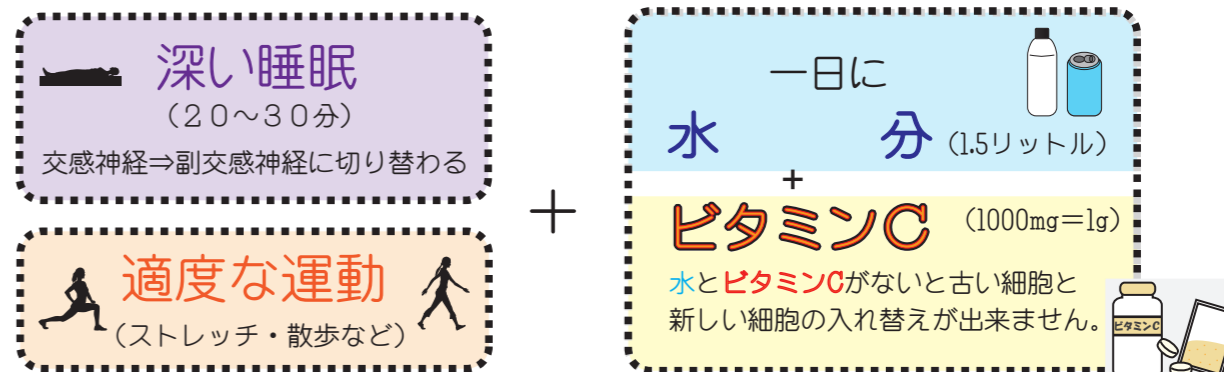
○ **ビタミンC**の効果的な飲み方

1日に**1000mg（1g）**を**3回**程度に分け、**4～5時間**おきに飲むと効果的だと言われています。

ビタミンCは、摂りすぎても**3時間半**で体外へ排泄されますので、摂りすぎの心配がありません。

健康維持のためには

◆ 私たち人間は、生活しているだけで体力が消耗し、疲労度が増していきます。
健康維持には、免疫力を高める事が大切です。



排泄力が高まる（掃除能力）

快便（残量感がない）・快尿（残尿感がない） 発汗・目やに・
皮膚（加水分解→気体）・くしゃみ・鼻水・せき・たん

修復力が高まる（治す力）

新陳代謝がスムーズに行われる
弾力性が高まる

防衛力が高まる（守る力）

ダメージを受けづらくなる
粘液の再生、スムーズな排便、唾液の量、
目・鼻・喉の湿り気、皮膚の保湿力の向上

免疫力が高まる

差がつきます

- ◇ 健康は・・・免疫力で
- ◇ 免疫力は・・・睡眠の深さで
- ◇ 睡眠は・・・排泄力に
- ◇ 排泄力は・・・防衛、修復力に