

「炎症」を減らす ガンマーリノレン酸

体内には、体を調節する（恒常性を保つ）「プロスタグランジン」というホルモンに似た働きをする物質があります。例えば、「炎症」を起こす物質「プロスタグランジンE₂」は、動物性脂肪に含まる“アラキドン酸”由来の油から合成されます。一方、「炎症」を抑える物質の一つは、植物油・リノール酸由来のガンマーリノレン酸から作られる「プロスタグランジンE₁」です。しかし、体内でのリノール酸からガンマーリノレン酸までの変化の過程で、様々な“阻害因子”が原因で「プロスタグランジンE₁」の合成が阻害されます。



ポラージ草

そのような場合にガンマーリノレン酸を摂ると、「プロスタグランジンE₁」が速やかに作られ、「炎症」を抑えます。

「ガンマーリノレン酸」は、ポラージ草の“種”に最も多く含まれています。

- 薬のような副作用が無いので、安心して摂取できます。
- 阻害因子 ⇒ トランス型(脂肪酸)・コレステロール・加齢・亜鉛不足・飲酒過多・糖尿病・ウイルス・がん・X線など
- 促進因子 ⇒ 亜鉛・マグネシウム・ビタミンB6・ビオチン・ビタミンC・ナイアシン

ガンマーリノレン酸と炎症

健康を維持し体の恒常性を保つためには、何種類かの“プロスタグランジン”という、ホルモンに似た働きを持つ“生理活性物質”が、バランス良く作用することが必要です。

「プロスタグランジンE₁」は、「炎症」を抑える働きがあります。

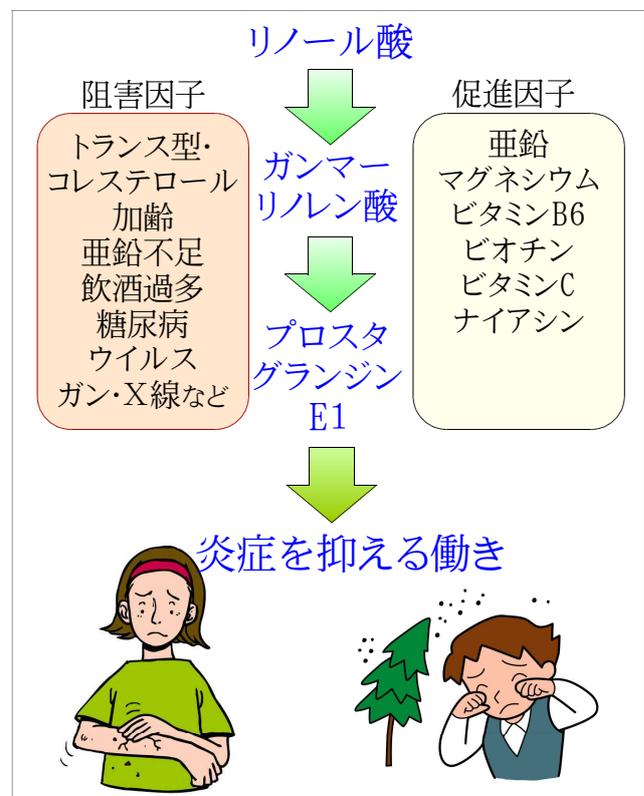
プロスタグランジンE₁は、リノール酸由来のガンマーリノレン酸から合成されます。しかし、アトピー・喘息等のアレルギー疾患、又、トランス型脂肪・高コレステロール・飲酒などで、その合成が阻害されます。従って、ガンマーリノレン酸をそのままの形で摂取すれば、「プロスタグランジンE₁」の合成が促進されます。

効果的な組み合わせは

ガンマーリノレン酸を摂取する時には、「プロスタグランジンE₁」の合成を促進するビタミンB群、ビタミンC、亜鉛などと一緒に摂りましょう。

- * 高齢者・アルコールが大好きな方
- * 食後、汗をかかない人(褐色細胞の働き低下)
- * 母乳が少なく、人工乳で育ったお子さん
- * アレルギー、関節炎など
- * 自己免疫疾患、癌の治療中

プロスタグランジンE₁ができるには



「水溶性」抗炎症物質と一緒に摂ると、より効果が期待できます。