

《No.66 Essentials of health!!! : 健康の基本!!!》

Shawn : For the Health of It (健康のために) によろこそ。ショーン・マカナリー、バービー・マカナリー、ジョン・ホールです。ジョン・ホールは本物の博士、(バービーは) 本物の看護師、そして私はただの常連のおじさんです(笑) さて、今日はとても基本的なことをお話します。

何年も前からあるものもあるし、「こんな新しいものを発見した、あんな新しいものを発見した」という話を耳にすることがあるでしょう。でも時々、何年も前からあるものを必要ないと思わせたり、誤解させたりすることがあります。「私がこの新しい錠剤を開発したから、この錠剤を飲めば健康でいるために他のものは必要ないですよ、食べるのをやめなさい。あなたはあまり長く続かないでしょう」と言っているようなものです。



ということで、今日は良いマルチビタミンについてお話したいと思います。それから、私たちが不足していると思われる他のビタミンを加えるということで合っていますか、ホール博士？それから、アロエベラについても体の健康を保つ上でいかに重要なのかを少し話したいと思います。

ではまず、良質なマルチビタミンを食生活に取り入れることで、体にどんなメリットがあるのか、バービーさんに聞いてみましょう。

Barbie : はい、『マルチビタミン』は誰もが取るべきだし、子供用のビタミン剤などが超人気なのも、誰にとっても重要だからだと思います。ビタミンは一種類ではありませんが、確かに私たちに足りないものを補うのに役立っています。だから、世の中には良いマルチビタミンがたくさんありますし、他のものより優れているものもあります。それより本当に優れているものもあります。『マルチビタミン』は誰もが摂るべきです、安全だし、本当に大事です。

Shawn : この夏、甥や姪がちょっと特別な楽しい遊びをしているのを見ましたが、『マルチビタミン』をちょっと摂ると彼らがちょっと元気になるのではないかと思いますね。

Barbie : 本当に。あの子たちはエネルギーが尽きることなく、めいっぱい遊んでいます。

Shawn : 先日、ホール博士とビタミン B 群について話したばかりなんですが、『マルチビタミン』を摂っていても、『ビタミン B コンプレックス』を少し多めに摂るとどんなメリットがあるのか、という話をしていたんです。

Dr. Hall : ビタミン B 群は水溶性なので、組織に蓄積されることはありません。だから、毎日補給する必要があります。統計によれば、アメリカ人の 1 パーセントが食べるべきものを食べて栄養素

を摂取していて、残りは。。。そして、土壌が枯渇しているので、私たちはほんのわずかしかな栄養素を摂取できないのです。摂取できていないのはミネラルで、『マルチビタミン』にもほとんどのマルチビタミンにも配合されていますが、私たちは本当に摂取できていないので、長い間忌み嫌っていたアメリカ医師会ですら今はみんなが毎日マルチビタミンを摂ることを推奨しています。

ビタミン B 群にはたくさんの利点があります。ビタミン B 群は代謝プロセスに関与していますが、エネルギーを供給するのではなく、私たちの体がタンパク質や炭水化物、脂肪である脂質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。

ビタミン B 群は、DNA を作ったり、あらゆる種類のものを作ったりする他のプロセスにも関与しているので重要なのです。ビタミン B 群は欠乏症ではないことが研究で示されていて、欠乏症という言葉が使われていますが、現在では不足していることがわかっています。本当に欠乏症だったら、体力が低下し悪い病気になる可能性があります。ビタミン C を摂らなかったら壊血症、ビタミン D 不足だとくる病、そしてペラグラなどさまざまな悪い病気に罹る可能性があります。しかし、ほとんどの人は、ビタミン B 群を含むこれらのビタミンのうち、最適な健康になるのに十分な量を摂取できていないことが分かっています。そういった症状の中には、もっと表に出ないものもあるけれど、あなたが言ったように、気分が優れないとか感染症などにかかりやすくなるとか、そういったこともあります。便秘で気分が優れないとかも、不足しているサインです。ビタミン B 群はたくさん摂りすぎてはいけません。つまり、私は 6 種類のビタミンを調べましたが、毒性はありませんでした。だから、時間をかけて摂取すれば、2 種類（の製品）を必要なだけ摂取しても問題ありません。議論されるべきことがあるかもしれませんが、これらは安全です。重要なのは、摂取量が少ないよりは、最適な健康を維持するために最適な量を摂取するほうが良いということです。私たちの社会では、基本的に量が少ないか、少し不足しているんです。そもそも食品に栄養素がないのですから、適切な食品を食べていないんです。だから、正しいことをやりましょう。

Barbie：『マルチビタミン』と追加で『ビタミン B コンプレックス』

Shawn：それから、何年も前からあるものを知っていますよね。何年も前に発見されて、ビル・マカナリー博士はアロエベラをさまざまな形でみんなが利用できる方法を巧みに考え出しました。いまでもどんな形でも効能があるんです。最初、博士たちがあらゆることを試みたのは知っていますが、あなたがビル博士と一緒に仕事をしていたときに聞いた話ですが、最初はアロエを蒸留器に通して、結果として重要なものを取り除いた後の蒸留水を作っていたんですね。そしてついにアレを得た訳ですが、二人ともアロエについて詳しいですけど、どんな利点があるのか手短かに教えてください。

Dr. Hall：アロエについて言われていることのひとつに、細胞が健康であるためには、細胞間コミュニケーションが重要であるということです。細胞は化学的に細胞間コミュニケーションを行うのですが、アロエの中の特別な成分が細胞が会話するのにとても重要なんです。他の社会と同じように、細胞は組織や臓器や器官系になるために、お互いが機能し会話しなくてはならないからです。だから細胞たちには細胞間コミュニケーションが必要で、アロエはそれを助けます。また、アロエ

は免疫系に関与していて免疫系を助けています。免疫促進剤といわれますが、もし免疫系が別の方向にバランスを崩したり過剰に活性化したら、アロエはホメオスタシスと呼ぶ通常状態に戻す助けをします。アロエが関与する重要なことのほんの一部ですが。

Shawn：良い状態に維持するんですね。

Dr. Hall：健康を維持する助けをします。

Shawn：わかりました。ちょっと思ったんですが、これらのどれもが私たちにエネルギーを与えてくれるわけではないのですよね。私たちの身体が与えられたエネルギーを効率的に利用するのに役立つということですね。道路をバォンブォンとスムーズに走っていない車も、隣の車と同じガソリンを燃やしています。ちゃんと走ってはいるけれど効率的ではないです。私たちが話している『エッセンシャルズ』は効率よく走る手伝いをしてくれます。本物の看護師とホール博士が持っているビジョンですが、普通のおじさんにはこんな感じが腑に落ちます。

皆さん、この製品が皆さんの役に立ちますように、最高の人生が送れますように願っています。

Barbie：要約すると『マルチビタミン』と追加の『ビタミン B コンプレックス』、そして『アロエ』

Shawn：つまり『エッセンシャルズ』ですね。皆さん、この製品が皆さんの役に立ちますように。ではまた次回。

この資料を提供するにあたって

動画の内容を理解するため、個人的に翻訳したものです。

誤訳等があっても責任は負いかねます。 作成 堺晶子