

オーソモレキュラー栄養医学に基づく感染症対策

オーソモレキュラー (orthomolecular) とは、"分子 (=molecular) を整える (=ortho)" という意味の米国で生まれた造語で、orthomolecular medicine は、主に「分子栄養学」と訳されます。そのメカニズムは、有効な栄養素を用いて、わたしたちの身体を構成する細胞のはたらきを向上させ、様々な病気を根本から治療しようとする療法です。

感染症を予防するには、上気道の粘膜が粘液でしっかり覆われていることが重要です。この粘液はムチンというネバネバした水を多く含むタンパク質でできています。この性質を維持するためには、S-S結合という硫黄を含んだ構造が大切で、ムチンがしっかりと粘膜面を覆っていれば、インフルエンザだろうがコロナだろうがウイルスだけでなく花粉もムチンと共に排出しますので、感染症や花粉症は予防できます。

この粘液層には、IgA抗体という免疫グロブリンの一種が分泌されますが、これもタンパク質が主成分です。IgA抗体を作るにはリンパ球が正しく機能する必要があります、そのためには**グルタミン**や**ビタミンA**が必須の栄養素になります。

粘液やIga抗体の防御でも防げなかったときに、粘膜がウイルスに暴露することになり生体に影響が出る可能性が生じます。粘膜細胞をきっちりと固く結び付けておくために必要な結合タンパクは**ビタミンD**によって誘導されます。さらに**ビタミンD**は**ビタミンA**と協調し、免疫反応のレベル調節を行っているためとても重要です。**ビタミンA**のはたらきを維持するには、亜鉛が必須です。

さらに細胞やウイルスの感染を防ぐために抗菌タンパクが分泌されるわけですが、このタンパク質の合成にも**ビタミンD**はとても重要です。そしてこれらの防御にも関わらず、ウイルスの侵入を許し感染が成立するとき、まず局所で炎症が生じます。熱が出る前に喉が痛くなったりします。

このときに最も大切な栄養素が**ビタミンC**といえます。全身の免疫細胞が喉などの炎症部位に総動員されることになるのですが、そこで**ビタミンC**が必須の栄養素になります。一刻を争う状況なので、十分な**ビタミンC**がないと局所の炎症が全身に波及し、関節痛や発熱が生じてしまいます。

オーソモレキュラー的には、このときからオリーブ葉に含まれるオーレユーロベンという分子が活躍します。早めに摂取することで全身への感染の波及を食い止めることができます。

栄養アプローチ（量の1日の摂取目安量）

ビタミンAおよび**ビタミンD**： 10000 IU

グルタミン（アミノ酸の一種）： 6000 mg

亜鉛： 15～30g

ビタミンC： 2000 mg 程度を目安に、200～250 mg ずつ数回摂取


それでも喉が痛くなったら、すぐにオリーブ葉（オーレユーロベン）を

オリーブ葉エキスとは

免疫力向上に役立つオリーブ葉エキス

1：免疫力を高める
(白血球の活性化)

2：病原菌を直接攻撃する
(細菌やウイルスを不活性化)

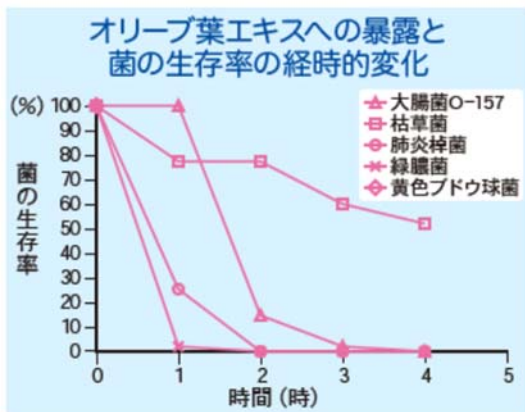
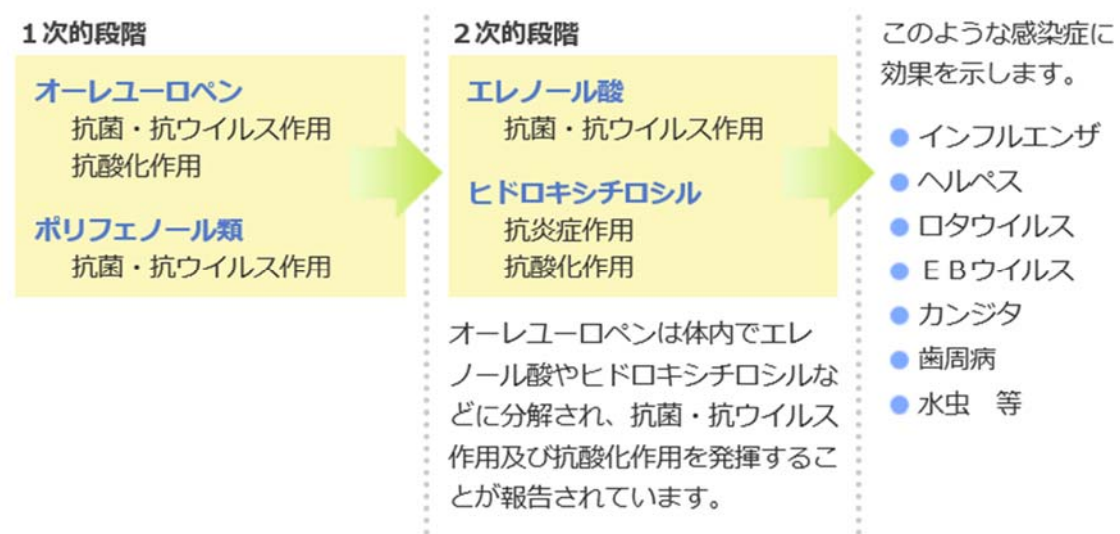


ウイルスや細菌による
感染症に幅広く効果を発揮!

オリーブの葉から抽出したエキスで、様々なウイルスを殺すがヒトの細胞にはダメージを与えない、天然の抗ウイルス剤です。その他、ほとんどの病原微生物にも優れた効果があることが確かめられており、特に真菌・カンジダ・イースト感染症などにも優れた効果があります。また、マクロファージや好中球の働きを活性化させ、免疫力を高める作用もあります。

1827～1855年に、オリーブの葉を煎じたお茶によるマラリアに対する効果が報告されました。抗生物質等と異なり、耐性菌を作りません。妊娠をお考えの方や妊娠中の方、高齢者、小児でも安心して使用できます。また、一部の薬剤のように眠くなる成分を含んでいません。

オリーブ葉エキスに含まれる主な成分とはたらき



細菌に濃度0.6%のオリーブ葉エキスを、異なる時間曝露※させた結果、枯草菌以外は、曝露1時間後には急激な現象を見せた。

※試験管に細菌を入れ、オリーブ葉エキスに曝すこと。

D.Markin et al.(2003) Mycoses,46,132-136 より一部抜粋

エキナセアーオリーブ葉エキスとの相乗効果

キク科の植物で、数百年前からネイティブ・アメリカンの間で万能薬として利用されてきました。有効成分は、フコガラクトキシログリカンと酸性アラビノガラクタンという多糖で、これらの多糖が免疫細胞を活性化し、細菌及びウイルス性の感染症に対する効果が期待できます。

オリーブ葉エキスと共に、エキナセアの抽出物、グレープフルーツ種子エキスを併用すると、さらにインフルエンザ等に対する感染抑制効果が確認されています。

(2001年 「感染症と栄養」 分子栄養学研究所)



エキナセア

**オリーブ葉とエキナセアについての参考情報サイト

<https://www.orthomolecular.jp/nutrition/olive/>

https://www.orthomolecular.jp/images/orthomolecular_column_202002.pdf

