



『ビタミンD革命』～日光の恵み ビタミンDの力～

知られざるビタミンDのパワー！ 太陽の光から90%以上のビタミンDを摂ることができるとは！

東京慈恵会医科大学准教授浦島光佳氏、日本薬科大学教授新木敏正氏の推薦文(効果について)

「ここ数年の研究で癌、心臓病、高血圧、脳卒中、糖尿病、うつ病、パーキンソン病や多発性硬化症などの神経難病、リウマチ、結核やインフルエンザなどの感染症など、ビタミンDの血清濃度が低いと実に多くの疾患発症リスクが高くなることが示唆されている。なんと17種類にも及ぶがんのリスクを低下させる効果を持っていることも明らかになっている。今まで全く治らなくて半ばあきらめていたアトピーが完治したなどなど、ビタミンDには優れた力がある。」



本書を読み進むにつれ、今まで知らなかったビタミンDのパワーに驚かされる。そしてビタミンDは太陽の光から90%近く摂ることができるのだ。これも驚き。

確かに子供のころは夏には海や山で日焼けすると風邪を引かないと、親からいわれていたことが、うなずける。最近のようにインフルエンザで学校閉鎖になることなどなかった。

ところが近年では、紫外線の負の要素である皮膚がんの発症などから、夏には日焼け止めを塗り、日傘を差し、長袖の洋服を着て太陽の光を浴びないようにしている。どうも疑問に思えてくる。

ビタミンDの優れた力を知り、太陽が与えてくれるビタミンDをたっぷり摂取することで、より健康な暮らしができるとしたら、素晴らしいことだ。何より太陽の光は「タダ」である。そして世界中の子供たちに平等に与えられている。

【著者ソラム・カルサ博士からのコメント】

あらゆる人のビタミンD 値が安全なやり方で正常な値に、そして願わくは最適な値になるようお手伝いすることで、わが国の、いや全世界の人々の健康を増進できる可能性を考えると心がわくわくします。

この「ビタミン・ホルモン」の全ての恩恵によって、人々の生活の質が改善され、健康的な生活を送れる年月がより長くなることを、私は心から望んでいます。読者のみなさんをこのビタミンD アドベンチャーへお連れできると思うと、うれしくてたまりません！

安価で簡単に手に入るこの「ビタミン」への期待に、みなさんが私と同じように胸を膨らませてもらうことをねがっています。

発売日：2010年12月13日

(全国書店・ネット書店)

定価：1,400円+税(1,470円)

著者：ソラム・カルサ

訳者：池田治彦

監訳：古川奈々子

出版社：バベルプレス

判型：四六判

頁：220ページ

ISBN:978-4-89449-107-6

(目次)

< 第1章 > ビタミンD研究はどのように進んできたか

- ・ビタミンD研究のあゆみ
- ・ビタミンDの種類と状態
- ・ビタミンDが私たちの身体を作る仕組み

< 第2章 > ビタミンDはどこから来るのか？

- ・ビタミンD 日光ビタミン
- ・日光から十分なビタミンD を摂る上での問題
- ・ビタミンD 源になる食べ物とサプリメント

< 第3章 > 体内でのビタミンD の役割

- ・ビタミンD は身体のほとんどの細胞組織にはたらきかける
- ・なぜビタミンD 不足が流行してきたのか
- ・こんな人がビタミンD 不足のリスクを抱えている

< 第4章 > 病気とビタミンD 不足

- ・ビタミンD 研究の前に
- ・ビタミンD とガンについての研究
- ・ビタミンD とガン以外の病気についての研究

< 第5章 > ビタミンD 欠乏の検査とビタミンD 値の最適化

- ・ビタミンD 値を測る
- ・患者さんのビタミンD値を矯正する
- ・私が患者さんに勧める服用量

【本件に関する問い合わせはこちら】

TEL:03-5211-3727 email:press@babel.co.jp

(担当: 藪下)バベルプレス(株式会社バベル)HP: http://www.egaiasyoten.com/