

ROOIBOS TEA

ルイボスティ



環境汚染、食物汚染から身を守る

ルイボスティのすべて



INDEX

- 4 ROOIBOS
- 6 ルイボスティーって？
- 8 ルイボスティーが身体にいいという
秘密はミネラル
- 14 ルイボスティーの効能
- 16 効果的な飲み方
- 18 ルイボスティーの薬理作用
丹羽耕三博士
- 20 オーガニック証明書
- 21 商品紹介
- 22 Information
- 参考文献

南アフリカの広大な高原で
何世紀もの時を経て育まれてきた
軌跡のお茶ルイボステイー
それは人々の命を育み
不老長寿の飲み物として
語り継がれてきました



ルイボスティーって？

ルイボスは、南アフリカのセダルバーグ山脈一帯のミネラル豊富な土壤に自生する針状の葉を持つ植物です。学名をアスパラサス・リネアリスといい、分類学上はマメ科の植物ですから厳密にはお茶ではありません。乾燥すると葉が赤茶色になることから、現地語で赤い藪という意味のルイボスと呼ばれていました。

不思議なことにこのルイボスは、世界中でも南アフリカの西ケープ州セダーバーグというごく限られた地域だけにしか生育しない植物です。このルイボスティーがあまりにも多くの疾患に効くということで、過去に同じくらいの緯度のオーストラリアや乾燥地帯であるカリフォルニアでも栽培が試みられたそうですが、いずれも失敗に終わっています。

昼と夜の気温差が30度以上にもなる厳しい環境で育ちます。木は生長すると1.5mですが、根は10mにも伸び、木の何倍にも達しています。統計的に見ると、南アフリカは世界で最も日照時間が長い地域で、土壤が乾燥しているが故に根が深くまで伸びているわけです。

アフリカ大陸南部は、地球で最も古い地層からなっていて、ルイボスティーはその地層に含まれている豊富なミネラルをたっぷりと吸収し、無農薬で栽培されているのです。

ルイボスティーの製法は紅茶などと似ていますが、原料となる植物が全く違い、生育環境も異なりますから、成分にも大きな違いがあります。とくにルイボスティーには人間の体に必要なマグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。さらに、脂肪の酸化を抑える作用である抗酸化作用と活性酸素を取り除くスカベンジ作用があることがわかっています。

最近、がんを初め様々な疾患は活性酸素が原因のひとつであるということが判明しました。

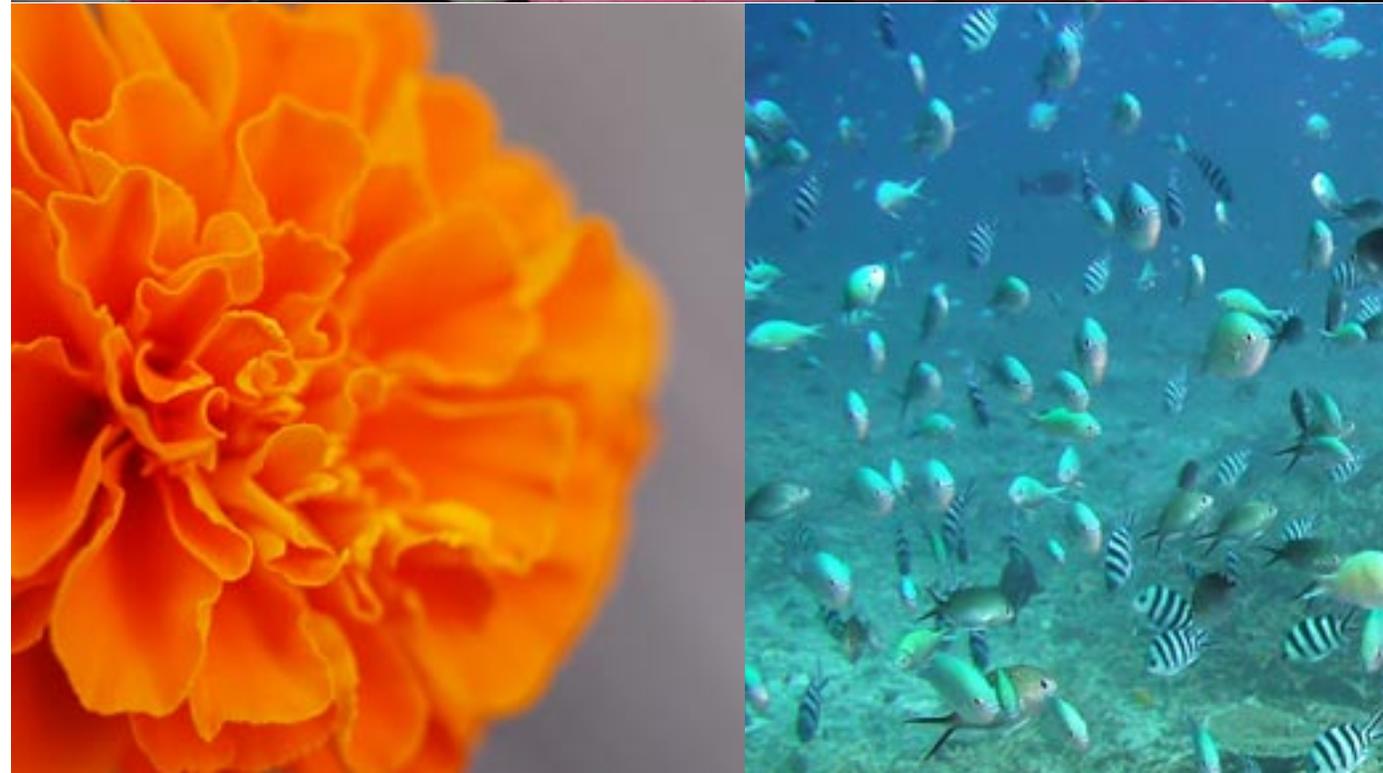
直射日光の下で育つ植物でも活性酸素は生じます。が、その毒性で植物が枯れることはありません。それは、植物が自らの体内に活性酸素を中和する多くの物質を備えているからです。栄養学の立場で、野菜は健康や発育のうえで積極的にとるようにと言われてきましたが、その理由は、主としてビタミンが豊富だからという意味合いが強かったと思います。しかし、実際は、活性酸素を除去するうえからも重要だったのです。

自然界の中には活性酸素を中和する能力を強く備えた植物がたくさん存在しています。健康食品ブームの折りから巷に出回っている多種多彩なお茶や、昔から私たちが飲んできた緑茶、煎茶、番茶などにも含まれています。

しかし、それらコーヒー、紅茶、日本茶などには多くのカフェインとタンニン、そして農薬も含まれています。カフェインを摂りすぎると中枢神経系に作用し、興奮と緊張、不眠、高血圧、痛風、リウマチなどにつながります。またタンニンはカルシウム、マグネシウム、鉄などの体に必要なミネラルと結合してしまうので、摂りすぎるとミネラル不足から代謝機能に影響を及ぼします。

ルイボスティーには農薬はもちろんのこと、カフェインはまったく含まれていないのです。タンニンの含有量もお茶の10分の1と、きわめて少ないのです。

ルイボスティーでコレステロール値が下がり、おなか周りがすっきりしてきた、リウマチが軽減し、薄くなっていた髪も生えてきた、頑固な便秘がなくなった、尿糖が出なくなった、白内障が良くなった、アトピー性皮膚炎が改善された、肝機能が良くなった、しみしわが少なくなったなど多くの声が寄せられるのも納得できるというものです。



ミネラルとルイボスティー



●ルイボスティーに含まれる成分

他の茶葉と違い、ルイボスティーの特徴のひとつとして特記すべきことは、ミネラルを豊富に含んでいるということです。しかも、そのミネラルが煮出すことによってよりいっそう抽出されて体内に吸収されるということです。

では、そのミネラルとはいったいどのような働きをするものなのでしょうか。

ミネラルにはカルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、セレンウム、鉄、銅、亜鉛、セレン、マンガン、ヨウ素、コバルト、イオウ、モリブデン、クロムなどがあります。これらは私たちの体を構成する成分として必要不可欠なもので、人間の体に約4%くらい存在しています。このなかのどれかが不足したりバランスが崩れると、それが様々な不調や病気の原因となってしまいます。

人の体を作っている物質の約3分の2は水分です。その水分、つまり体液にはミネラル、アミノ酸、タンパク質、グルコースなど人体に必要な不可欠な成分を含んでいます。

これらのなかでミネラルは、筋肉の働き、骨や歯の成分、神経の働き、酸素の働き、浸透圧を維持する働き、物質を細胞の中に取り込んだり、排出したりする働きなどに関わっています。

ここにこのミネラルの働きと、不足したときにおこる疾病などを紹介しましょう。このことを知ると、ミネラルがいかに重要な要素か分かってくると思います。

●各ミネラルの働き

カルシウム

カルシウムは体内に成人で1kgくらい存在し、その99%はリン酸カルシウム・炭酸カルシウムの形で骨や歯の成分として存在します。残りは血液をはじめとする体液・筋肉・神経などの組織に存在しています。骨を形作っていることはもちろんですが、骨以外に存在しているカルシウムが人間が日常生活をする上で非常に大切なミネラルとなります。

カルシウムは神経細胞の情報のやりとりにも深い関係を持っています。不足すると神経の情報伝達能力を低下させ、手足など体を動かす筋肉や生命の鼓動そのものである心臓の筋肉の働きまでも不調におとし入れてしまうのです。心筋梗塞になってしまった場合、そのまま死にいたるのはほとんどが24時間以内だとするデータがあります。逆に言えば24時間をしのぐと命をとりとめる例が急増するということです。

発作の直後、心臓が停止するか、しないか、そのどちらに転ぶかに関わる要因のひとつにカルシウムの血中濃度が影響していると言います。つまり、カルシウムが不足すると、いざというときに心臓が停止してしまう可能性が高いということになるのです。

カルシウムが不足すると骨や歯がもろくなってしまうことはもちろん、血管を老化させ、動脈硬化や心臓病、脳卒中などの病気のひきがねにもなります。

血液中には一定のカルシウム量が必要で、心臓

や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液凝固など、生命維持に欠かせない働きをしています。血液中のカルシウムが減ると骨からのカルシウムがそれを補うために溶けだし、骨内のカルシウム量が減少します。

カルシウムは乳製品・小魚・海藻などに多く含まれています。

カルシウムはリンの摂取量との関係が深く、カルシウム：リンの比が1：2～2：1の間で吸収が良く、その範囲を超えてリンの摂取が多いと吸収が悪くなります。(加工品などからリンを摂りすぎないように！)

それ以外にもカルシウムは腎臓で作られる活性型ビタミンDで吸収が促進されます(食品中からのビタミンD摂取や紫外線に当たると作られる)

また骨に体重がかかることでカルシウムの吸収は促進されるので、適度な運動はカルシウムの吸収に役立ちます。

女性ホルモンとも関係があり、閉経後は骨からカルシウムを溶けることを妨げていたホルモンが減少し、骨からの流出が進みます。

蛋白質の摂取量や(蛋白質が適度だと促進し、過剰すぎると排泄量が増える)食塩の摂りすぎ(低下)によることでも吸収率は変わってきます。また夜間は血液中のカルシウムレベルが低下することから、カルシウムの吸収がよくなると言われています。

日本人のカルシウム摂取量は、増えてはきましたが、欧米諸国と比べると低く、必要量を満たすには努力が必要な状態です。これは日本が火山国であるということが影響しているようです。

火山から噴出した火山灰が地表面をおおっているというのが日本の土壌です。外国の土壌は、長い歴史のなかで魚などの海中生物のカルシウムが厚くたい積し、その海底が隆起した土壌なのです。だから、カルシウム含有量が豊だとされるほうれん草にしても、土壌にカルシウムが豊かに含まれているイギリスで取れるものと日本でとれるものとは、含有量に2、3倍の差があると言われています。

このようにカルシウムを摂取するのに不向きな土壌をもつ日本人だからこそ、ルイボスティーのようなカルシウムを多く含む飲料が必要とされているのです。

カリウム

あまりなじみのないミネラルですが、血圧を整え、高血圧を防ぐ働きをしているのがカリウムです。高血圧がさまざまな病気を引き起こす元凶であることはよく知られていますが、特に三大成人病と言われている心臓病、脳疾患に深く関わっています。

その高血圧を防ぐミネラル、カリウムがルイボスティーには100g中358mgも含まれているのです。

またカリウムは、神経、筋肉の働きを調整するのに欠くことのできない役割をはたしています。したがってカリウム不足による疲労、脱力感、肩こり、腰痛にもルイボスティーは著しい効果があると思われます。

ちなみに、ストレスがかかるとカリウムは尿といっしょにどんどん体から排出されてしまいま



す。それを防ぐためには、ストレスのもとを断つことがいばんなのですが、ストレス社会の今日、ストレスのない人間はいないといっても過言ではありません。ストレスのもとが断てないのなら、ストレスを軽減する栄養補給をしなければならぬのです。

大きな手術のあと、点滴でカリウムを補給します。これは手術というものが人体に大きなストレスを与えるからです。このことからわかるように、カリウムを多く含むルイボステイはストレスから解放される妙薬なのです。

亜鉛

亜鉛は全身にくまなく分布している微量ミネラルで、体の生長の促進と酵素を活性化して体内のバランスを保つという、ふたつの大きな働きをもっています。

ひとつは、体の成長の促進。亜鉛の不足は生長の遅れや、貧血、食欲不振などの障害を引き起こします。また抜け毛、性器の発育不全、最悪の場合には知識障害の原因になる可能性もあります。

もうひとつは酵素の活性化。亜鉛は体内の多くの酵素を活性化する火付け役のひとつです。したがって亜鉛の不足は酵素の働きを低下させ、体内の順調な化学変化を阻害することになります。

ほかにも亜鉛には遺伝をつかさどる DNA の合成を支配する働きがあり、その不足は奇形児を誘発するとも言われています。

亜鉛の必要量は1日あたり40mg、できれば50

～70mgとされています。しかし、厚生省の国民栄養調査によれば、日本人の亜鉛の1日あたりの平均摂取量はわずか7.3mg。欧米諸国のレベルの10分の1にしかすぎないのです。これこそお茶を飲むだけで不足が解消できるルイボステイの出番です。

リン

カルシウムはこのリンと結合することによってリン酸カルシウムとなり、骨や歯などを作ります。したがってカルシウムだけを十分にとってもリンが不足しては役目を有効に果たすことができません。またリンは遺伝子= DNA の核酸を構成する成分としてもなくてはならないのです。

摂取量としては、カルシウム対リンで1対1が適当とされています。ただしカルシウムは必要量を越えた分については自然に排出されてしまうためにリンよりも多量に摂取しても問題はありません。しかし、カルシウムが不足しているにも関わらずリンを過剰に摂取してしまうと、リンがカルシウムと結合して体外に出ていってしまうために結果としてカルシウム不足をまねいてしまいます。

リンは現代の食生活では一般に不足することはなく、むしろとり過ぎが問題です。その原因のひとつに、リンを多く含む食品添加物が加工食品や清涼飲料水などの酸味の素として使用されていることがあげられています。これらの飲料水や加工食品はカルシウムを含まないのにリンが多量に含まれているため、飲み過ぎは間接的



にカルシウム不足の状態を作ることになるのです。ちなみにルイボステイの場合は、リンのほぼ2倍のカルシウムを含んでいますから、ぜひとも清涼飲料水の代わりに摂取したいものです。

マグネシウム

体内に約30gくらい存在し、その70%はリン酸マグネシウムとしてカルシウムと共に骨や歯に存在します。それ以外は筋肉・脳・神経に存在し、筋肉にはカルシウムの3～5倍含まれています。マグネシウムは細胞内に存在し、不足すると骨組織から放出されます。マグネシウムは骨から放出されるとき、マグネシウムの5倍のカルシウムも一緒に放出されるため、余分なカルシウムが細胞内に進入して筋肉を萎縮させます。つまり骨粗鬆症の予防には、カルシウムと一緒にマグネシウムを十分に摂取することが大切だということです。

また慢性的な摂取不足は、虚血性心疾患を引き起こすことや、マグネシウム投与によって高血圧・動脈硬化・糖尿病などの症状が改善されることが解り、このような病気の予防のためにも必要なミネラルだとされるようになってきています。

マグネシウムは普段から食事をきちんと摂っていると不足する心配はありませんが、最近ではマグネシウムが含まれる”穀物や豆類・海藻”などの摂取量が減り、現代人には不足しがちなミネラルです。

マグネシウムの吸収率には個人差があり、スト

レス・過食・リンの摂取不足などによって尿中排泄量が増加します。マグネシウムは過剰に摂っても腎臓から排泄されるミネラルです。

セレンウム

ミネラルの中でも活性酸素と関わりの深いものとして最近注目されているミネラルです。主に肝臓や腎臓などの組織に含まれていますが、セレンウムががんを始め各種生活習慣病の発生防止に有効であることが実験などによって証明されています。とくに抗酸化酵素であるグルタチオンペルオキシターゼの助酵素として、活性酸素の撃退に活躍しているミネラルでもあります。したがってセレンウムが不足すると過酸化物質が体内に増加して、がん、心筋梗塞、動脈硬化などの原因になるとされています。

アメリカのある医療財団は、低セレンウムの地域の住民のがん発生率が、他の地域の発生率に比べ格段に高かったという研究報告をしています。

1日の必要量は約0.1mgと少ないのですが、男性の場合、生殖器の周辺に集まるといった特質があり、精液といっしょに体外に排出されやすいミネラルでもあります。したがって女性よりも男性のほうが欠乏症になりやすいことに注意してください。

マンガン

成人値無いに約200mg含まれ、肝臓、脾臓、毛髪に多く含まれています。マンガンは生殖と成



長の機能を正常に保ち、かつ人体が生命力を最前に保とうとする働き、ホメオステシスを維持するためにも欠くことのできない重要な元素です。不足した場合の症状として胃酸減少症、胆汁酸欠乏症などがあります。マンガンの不足は細菌やウイルスに対する抵抗力、すなわち免疫機能を衰えさせるため、結果的には様々な病気を誘発することになってしまいます。

例えば動脈硬化、リウマチ性関節炎、筋無力症、糖尿病、てんかんなどにも満願の不足が関与しているとされています。ちなみに厚生労働省の国民栄養調査では、日本人はこのマンガンの摂取量も不足していて、1日あたり15～20mgの所要量に対して、日本人の平均はわずか2～4mgでしかないのです。

100g中61.7mgのマンガンを含むルイボスティーは、これだけとってもすばらしいお茶だということがわかります。

鉄

女性で気になるミネラル不足はカルシウムと鉄分と言われています。成人の体内には3mg含まれています。主に赤血球に含まれるヘモグロビン、筋肉のミオグロビン、肝臓のフェリチン、エネルギーATPを作る酵素に含まれ、全身の細胞に広く存在しています。

鉄分が不足するとヘモグロビンが不足して貧血を起こしやすくなります。ヘモグロビンは身体のすみずみまで酵素を運ぶ働きを持っています。

ですから鉄分の不足は血色が悪くなるだけではなく、疲れやすい、健忘症などの症状が起こります。子供に怒りっぽい、無気力といった症状が表れるのもこの鉄分不足が原因と考えられます。また、肌にも悪い影響を及ぼし、美容の大敵となります。

銅

成人体内に約0.1g含まれている銅は、筋肉、肝臓、骨に多く存在しています。銅は骨髄でヘモグロビンを作るとき鉄の働きを良くし、腸管からの鉄の吸収を助ける働きがあります。

不足するとヘモグロビン生成が減少し、貧血になります。また、骨が弱くなり、骨折しやすくなります。

このようにミネラルの働きは人間の身体には必要不可欠なものということが分かっていただけだと思います。

ルイボスティーは、ミネラルの豊富な南アフリカの自然の大地で農業を使用しないで栽培されています。非常に乾燥した高原ですから、おのずと地中深くに根をのぼして水分を吸収しています。そうしてアフリカ大地深く豊富にあるミネラルを保有しているのです。

人類発祥の地アフリカの大地は古い地層からなっていて、ルイボスティーはその古い地層から人間の身体に必要なほとんどのミネラルを吸

食品名		ウーロン茶	玄米茶	番茶	紅茶	ルイボスティー
		浸出液	浸出液	浸出液	浸出液	浸出液
項目		結果	結果	結果	結果	結果
プロテイン	mg	0	0	0	0.2	23.2
鉄	mg	0	0	0.1	0	0.07
マンガン	mg	0	0	0.1	0	0.068
カルシウム	mg	2	2	3	2	2.8
マグネシウム	mg	0	0	0	0	2.7
カリウム	mg	13	7	21	16	10.3
リン	mg	1	1	1	3	2.1
亜鉛	mg	0	0	0	0	0.4
銅	mg	0	0	0	0	0.19
灰分	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	9.6
ナトリウム	mg	1	1	1	2	0
カフェイン	%	0.02% 20 mg	0.01% 10 mg	0.01% 10 mg	0.05% 50 mg	0
タンニン	%	0.03% 30 mg	0.01% 10 mg	0.03% 30 mg	0.1% 100 mg	3.3 mg
備考		茶 15g/90度	茶 15g/90度	茶 15g/90度	茶 2.5g/90度	茶 4g/90度
		650ml 0.5分	650ml 0.5分	650ml 0.5分	100ml 2分	150ml 2分

収し、葉、茎にたくわえているのです。それらがお茶の中に出て来ます。

日本茶、紅茶など、様々なお茶が世の中に出回っていますが、一般に、植物中のミネラルは乾燥葉の中にたくさん含まれていても抽出されにくく、お茶の中に出てこないことが多いのです。もしもお茶の中にでてきたとしても、タンニンなどのように鉄分やマグネシウム、カルシウムなどを吸着してしまう物質を含んでいるためなのかもしれません。タンニンは果物などの皮に多く含まれる苦いもので、カキなどに多く含まれます。(緑茶に含まれるカテキンが時間の経過とともに変化するとタンニンになる)

ルイボスティーはタンニンの量も少なく、ミネラルがバランスよくお茶の中に抽出されます。

さらに、ルイボスティーにはカフェインが一切含まれていません。コーヒーなどに含まれるカフェインは神経中枢を興奮させる作用をもっていて、眠気予防や集中力を高めるために適量を摂取するのはいいのですが、常用しすぎるとストレスが日常化し、病気の温床を作ることになりかねません。子供や過敏症の人にはカフェインは禁物です。

ミネラルは一度に過剰に摂っても余分な物を体のなかに蓄えておくことができないので、毎日摂る必要があります。ですから、お茶として毎日ミネラルを補給することは非常に大切なことなのです。

ルイボスティーの主要ミネラル組成をみると、その比率は36億年前の生命が誕生した原始の海の組成比率、そして人間の体液の組成比率と似ています。ルイボスティーがこのようなミネラル組成を持っていることは脅威的な出来事と言えます。

地球が誕生して10億年。最初は原始の大気と原始の海が現れました。そして36億年前、原始の海に初めて生命が誕生しました。原始の海に誕生した生命体は酸素を必要としませんでした。この初歩的な生命が進化して、光合成をして酸素を出す生物が地球上に現れたのは20億年前です。この長い地球の歴史の中で、人間の歴史はほんのわずか、最近のことです。人類の祖先である類人猿がアフリカのジャングルに現れたのが500～800万年前。現代の人類の祖先であるホモサピエンスが現れたのが4～5万年前なのです。

ここ100年あまりの科学の著しい発展により、私たち人間は生活様式を一変して来ました。そうして地球環境をも変えてしまいました。体内には私たちが人工的に作った物質がたくさん入り込み、健康に害をもたらしています。私たちの生体組織を壊そうとしています。そんなときに原始の海のミネラル組成比率と同じであるルイボスティーが自然の恵みによってもたらされたわけです。

ルイボスティーの効能



ルイボスティーを飲んだ場合の健康への影響報告は数え上げるときりがなくあります。特に、活性酸素が原因とされる病気全般の改善、予防に顕著な効果が表れています。アレルギー性皮膚炎、高血圧、糖尿病、白内障、老化、ボケ、肝機能障害、精神疾患、不眠症、シミ、シワなどなど、多くの改善報告が発表されています。

●活性酸素を取り除く

体内に病原菌が侵入すると白血球が出動してそれらを捕獲します。捕獲された病原菌は、白血球のなかで溶けて排泄されますが、この溶ける際に使われる武器のひとつが活性酸素なのです。この場合は、活性酸素が体に有効な働きをしています。しかし、逆にこの活性酸素が増えすぎた場合は、細胞の遺伝子や細胞膜などに悪さをして、がん細胞の発生を促進したり、細胞の老化を早めるのです。したがって、体内に活性酸素が増えすぎないようにセーブすることが健康を保つうえで重要になってきます。

幸いにも私たちの体内には活性酸素が増えすぎると、その働きを抑制する装置が備わっています。それがスーパーオキシド・ジムスターゼ、すなわちSODと呼ばれる酵素類です。ただし、このSODも、中高年になると働きが鈍ってきます。また、活性酸素を大量に含むタバコの煙、工場のばい煙、車の排気ガス、さらに紫外線、放射線、食料添加物、農薬といった活性酸素を発生しやすくする環境汚染物質が蔓延しています。加えてストレス。そのため、活性酸素を中和する物質を体の外から補ってやる必要が出てくるのです。

その役割をしてくれる最適な飲み物がこのルイボスティーなのです。



●具体的な効能

■便秘

便秘は健康と美容の敵と言われながら、なかなか改善されないものです。女性の5人にひとりは一週間もおつうじのない便秘に悩まされていると言われています。市販の便秘薬を長期にわたり飲み続けると、副作用の心配が伴います。とくに常用者に多いのが、薬なしでおつうじできなくなってしまうことです。さらに虚血性大腸炎に発展する可能性もあります。

実は、このルイボスティー、一番早く効果が現れる症状が便秘なのです。早い人で翌日から、遅くても1週間で長年の便秘から解放されたというデータが出ています。

岐阜女子大の学生寮で無作為に選んだ学生40人にルイボスティーを1日にコップ2杯程度を飲んでもらうようにしたのです。(人見日里他 臨床栄養) 学生寮ですから食事のメニューはみんな同じです。そうしたら、実に半数以上の25人が2、3日で便秘が解消したとの結果が得られたのです。また、残りの5人は1、2週間で解消。変化が認められないと答えたのはたった2人だけという結果が出たのです。便の状態も、ルイボスティーを飲む前は硬かった便が柔らかくなり、逆に柔らかかった便は程よい硬さになっていたとか。この結果から分かるように、ルイボスティーは非常に優れた整腸作用をもたらすということです。

■皮膚疾患、アレルギー

近年、子供のみならず大人に激増し、しかも、症状が重症化しているというアトピー性皮膚炎、花粉症、アレルギーといった皮膚疾患。食生活の欧米化と環境ホルモンが大きく作用していることは言うまでもありません。最近、ようやく様々な規正や企業努力によって日本国内のばい煙、排気ガス等の公害が減少しつつあります。ところが今度は急速な近代化が進んでいる中国からかつての日本の公害の何倍もの規模の環境汚染物質が日本海を渡って流れ込んで来ているのです。

丹羽先生の診療所も、皮膚疾患の患者さんは増え続けています。テレビなどでステロイドを使わないでアトピーを劇的に治すお医者さん、ということでその名が全国に知られているせいか、重症の患者さんが後を絶たないと言います。そんな丹羽療法で、皮膚疾患に大活躍しているのが定番のSOD様作用食品と、このルイボスティーです。

丹羽先生も「ルイボスティーというのはかゆみを抑える効果が高い。かゆみというのは、体内からヒスタミンが分泌され、それがかゆみを起こすのですが、ルイボスティーはそこを抑えてくれるのです。いまのところ化学薬品を使わないかゆみ止めの特効薬といえるでしょう。

(P.18 ルイボスティーの薬理作用で詳しく説明)」



■高血圧

血圧とは、簡単に言うと心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といい、これが一般に言われる高血圧のことです。高血圧の自覚症状としては、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが上げられます。しかしこれは他の原因によるものとの区別がつけにくく、一概に高血圧による症状とは言えません。むしろ、自覚症状がなく、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには心筋梗塞や腎不全などの合併症を起こしてしまうことがあります。高血圧の怖さは、こうした合併症を起こしてしまうことにあります。

高血圧で最も問題なのが、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力性を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態を言います。高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなります。さらに血管が傷ついたりすると、コレステロールなどの脂質が溜まりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はさらに上昇します。つまり、高血圧→動脈硬化→高血圧、という悪循環が、さらなる動脈硬化を促進するのです。

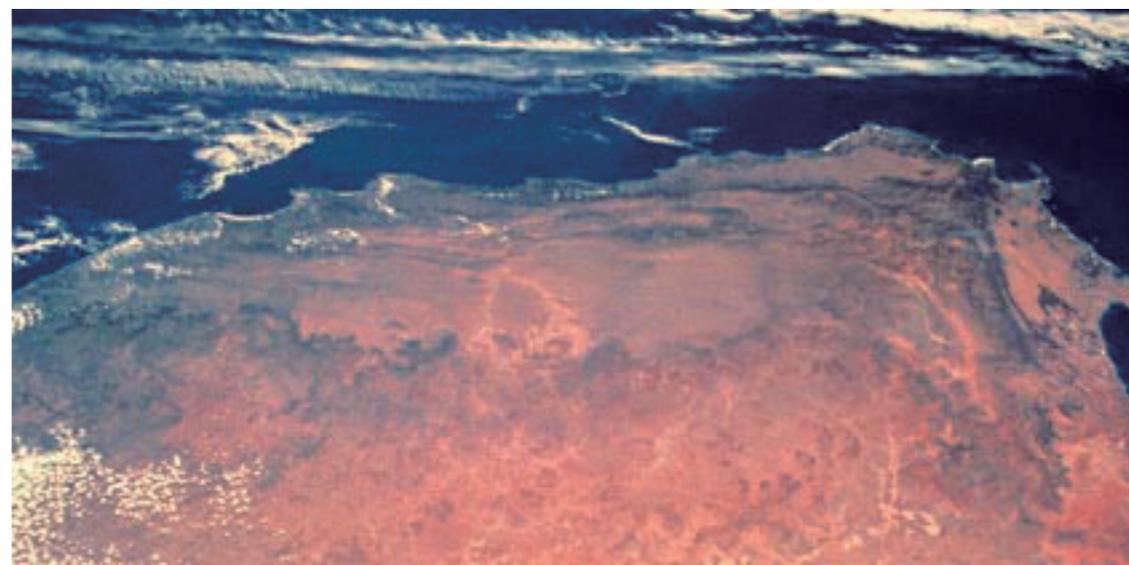
高血圧予防の代表的なものが、塩分摂取を抑

えることです。では、なぜ塩分の過剰な摂取が問題なのでしょう？簡単に言うと、塩分（ナトリウム）をとりすぎると、血液中の塩分濃度が上がります。濃度が上がると細胞組織の活動が低下してしまうため、水分で薄める作用が働きます。そのため、腎臓が水分を血液中に送り出し、その結果、血液の全体量が増大し、血圧が上昇するのです。

ミネラルのところでも紹介しましたが、ルイボスティーは取りすぎたナトリウムと合体しナトリウムを減少させる働きを持ったカリウムが、100g中350mg以上も含まれています。また、ルイボスティーには血圧を維持する脳の中樞に働きかける物質も含まれていることから、非常に効果的と言えるのではないのでしょうか。

■糖尿病

糖尿病は血液中の糖分が増える病気で、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが減ったり、インスリンが来たことを認識する蛋白質（レセプター）の働きが悪くなって起こります。また、糖尿病には、子供の頃に発症してインスリンを注射すれば血糖値が下がるインスリン依存糖尿病と、大人になってから発症し、インスリン注射では効果が出にくいインスリン



非依存症糖尿病とがあります。日本人に多いのは後者で、これはインスリン投与もあまり効果がないため、もっぱら食事療法と運動療法が行われていますが、一生減塩、油気なしといった食事制限がついて回る辛い病気です。

糖尿病の発症にも活性酸素が深く関わっていると考えられています。ルイボスティーには、活性酸素を除去し、血糖値を下げて正常にする働きがあります。実際、SOD様作用食品とルイボスティーを飲み続けて3ヶ月で350mg/dℓあった血糖値が100mg/dℓまで下がった例もあります。

■白内障

白内障は目の水晶体が白く濁って不透明な状態になって、視力が低下する疾患です。ほとんどが老化によって起きる老人性白内障ですが、他に放射線照射や糖尿病などからかかります。手術によって軽減はできますが、それ以外で治すことは難しいと言われていますが、これもルイボスティーで症状が軽くなったという多くの報告がなされています。ビタミンEなどの抗酸化剤で過酸化資質の生成を抑えると白内障の進行を抑えることができることより、白内障の原因に活性酸素、過酸化資質が悪さをしている可

能性が強いと言えます。ですから、やはりルイボスティーがなんらかの効果をもたらしていることが分かります。

これらの具体的な疾患のほかにも、活性酸素が関与している病気、がんや肝炎などにもいくつかの効果的な症例が報告されています。しかし、これらは個人差もあります。また、漢方などと同様、難病やがんなどの疾患に劇的な効果があるものではありません。（まれにそういう方もいらっしゃいますが）が、しかし、ルイボスティーは万病の元である活性酸素を除去し、人間の身体を健康に保ち、導く、安全安心の飲料であることには変わりありません。健康診断で注意信号がともったら、疲れやすくなったと感じたら、花粉症に悩んでいたら、便秘、肌荒れが気になったら、ストレスで眠れないなら、病気にならない身体でいたいなら、ルイボスティー習慣を。

ルイボスティーの効果的な飲み方



ルイボスティーはティーバッグに入っているから、カップに入れてお湯を注ぐだけでも紅茶に似たきれいなルビー色になり、独特の香りも出ます。実際、南アフリカではこのようにして飲まれています。

しかしルイボスティーはお湯を注ぐだけで飲むよりは、最低10分間沸騰させたほうが、ルイボスティーの持っている抗酸化作用や活性酸素を除去する効果が高いことが丹羽博士の研究で分かっています。さらにティーバッグはお茶が冷めるまでそのまま放置したほうがより効果的です。

実験でルイボスティーに含まれるリノール酸という脂肪酸の酸化を抑える働きを測ったところ、5分間の煮沸に比べ10分の煮沸はその3倍の強さがありました。その後15分、20分でも多少の強さはアップしましたが、10分というのがひとつの目安となりました。

煮沸で使用する容器ですが、一番効果的なのは土瓶なのです。しかし、今、なかなか大きいサイズの土瓶を見つけるのは大変ですから、ステンレス、ガラス、ホーローなどで大丈夫です。

ルイボスティーには殺菌・抗菌作用がありますから、冷蔵庫保存をしなくても数日間なら夏でも変化することはありません。常温で1週間、冷蔵庫保存で2週間までは保存できます。夏はアイスで、冬はホットで、ルイボスティーはいつどんなときに飲んでもまったく問題はありませぬ。味や香りにクセがなく、紅茶や緑茶のような渋みや苦味もなく、カフェインを含んでいませんから、赤ちゃんやお年寄りでも安心して飲むことができます。妊娠中の女性も安心して飲んでいただけます。妊娠中の女性はミネラルが

不足しがちです。ルイボスティーにはカルシウムとリンが理想的な形で含まれていますから、ぜひ飲んでいただきたいものです。

効果的な飲み方、使い方の例

◇ダイエットに

ルイボスティーは脳の中樞神経に働いて精神を安定させる、落ち着かせる働きがあります。ですからストレスなどからくる食欲異常を抑えることが出来るのです。さらにルイボスティーには満腹感を感じさせる働きがありますから、飲み続けると自然に食欲が抑えられるのです。

◇スポーツドリンクとして

人は激しいスポーツをすると当然のごとく酸素の消費が多くなります。酸素の消費が多くなると、おのずと体のなかに活性酸素が大量に発生します。ご存知のように活性酸素はがんや難病、アトピーなどの原因のひとつとされていますから、その論理によるとスポーツは体に悪いことになってしまいますが、人間の体というのは、そんなにやわにはできていません。活性酸素が増えすぎると、それを取り除く機能があります。

ただ、その機能が環境汚染や食物汚染などなんらかの理由で衰えてしまったりすると、やはり活性酸素を除去する効果のあるものを体に入れたほうがいいわけです。そこで、スポーツ時にお勧めなのがこのルイボスティーなのです。しかもルイボスティーは抗酸化作用だけでなく、人間の体液の組成比率と同じミネラルの組成比率を持っています。ですからスポーツで汗と

もに失われるミネラルを補給するためにも効果的な飲み物なのです。

現に、プロ野球選手やサッカー選手などプロのアスリートの間でもルイボスティーは盛んに飲まれています。ある実験でスポーツ後の筋肉疲労感、翌日の体調などをルイボスティーを飲んだ人、普通の水を飲んだ人と比べてみた結果、ルイボスティーを飲んだ人には一様に疲労感が軽減され、翌日の体調がすぐれるという結果がでました。現にプロ野球ではトレーニング中、試合中にルイボスティーをベンチに常備している球団もあるそうです。

◇料理

ルイボスティーはお茶として飲料するほかに料理にも幅広く利用できます。と同時にルイボスティーの持つ抗酸化作用や、豊富なミネラルなどもお茶と同じように吸収することができます。ですから水と同じような使用法で、ご飯を炊くときにルイボスティーで炊くと赤飯のような赤いご飯ができます。同様にスープ、煮物、シチュー、カレーなど何にでも使用できます。とくにお魚などをルイボスティーで煮ると、フラボノイド効果で魚臭さが抜け、うまみが際立ちます。牛肉、豚肉、鶏肉はルイボスティーで煮ると硬い肉でも柔らかく仕上がります。

◇掃除

ルイボスティーには油分を落とす力があることから、台所まわり、とくに油污れの多い換気扇などの掃除にルイボスティーを使用すると、非常に良く落ち、さらにそのあと油がつきにくくなるのが分かっています。ルイボスティー



は水にも油にもなじむ物質が混ざり合っていますから、自然の界面活性剤の役割をすることになり、洗浄作用があるのです。また殺菌、抗菌作用もありますから清潔な状態を保つことが出来ます。

◇入浴

アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患のあるかたにぜひおすすめしたいのが、ルイボスティー風呂です。ティーバッグひと袋をお湯に浮かべておくと、ルイボスティーの香りが浴槽一面に広がり、アロマ効果で神経が安らぎます。また、保湿効果も高く、乾燥肌の改善に効果的です。さらに体を温める保温効果も高く、温泉につかったような暖かさが持続します。特別な肌疾患のない方でしたら、煮出したあとのティーバッグを入れていただいても十分です。

◇植物

ルイボスティーは植物の育成にも効果を発揮します。煮出したあとのティーバックの中の葉を取り出し、鉢植え、庭の植物等の根元に撒いておくと、植物が元気になります。これは、ルイボスティーの出がらしには植物の栄養素である窒素、リン、カリが含まれています。とくに窒素は煮出した後も大量に残っているので、植物の葉が青々とする効果があります。切り花にも同様の効果がありますから、切り花にはルイボスティーそのものを水の量の1パーセントの濃度で入れて下さい。ルイボスティーにはミネラルが豊富に含まれていますし、殺菌、抗菌作用がありますから水が腐るのを防ぎます。おのずと切り花が長持ちします。

ルイボスティーの薬理作用について

医学博士 丹羽 耕三



●活性酸素を強力に除去する

私の研究室に、南アフリカ共和国産のルイボスティーというお茶が、アレルギーなどによく効くということで、その作用の医学的な解明依頼があったのは、今から十数年前、93年のことでした。

そこで私は、数ヶ月にわたり様々な実験や、検査を行いました。そのなかで適切な患者さん何人かを選び、ルイボスティーをお茶代わりに飲んでもらったところ、これまでの薬剤や健康食品には見られない非常に興味のある結果が得られました。

結論から先に言いますと、このお茶は、私の開発したSOD様作用食品と比較すると即効性はなく、ゆっくりと効いてくるのですが、リポオキシゲナーゼを抑え、活性酸素を強力に除去することが知られたのです。したがって痛み、腫れ、発熱といった一般の炎症反応だけでなく、喘息などのアレルギー疾患にも効果が期待できるという結果が得られたのです。

●分析薬理と臨床の結果

まず、このルイボスティーの含有成分を分析しますと、低分子の活性酸素過酸化脂質除去物質であるフラボノイドが非常に多く含有されていることがわかりました。お茶 100g 中 38 mg も含まれていたのです。

このフラボノイドの研究と実験で患者への使用は、西ドイツで盛んに行われ、ハフスティーン (B·Havstee) を始めとする数多くの報告があります。フラボノイドの効果のある疾患として、アレル

ギー疾患、癌、糖尿病、一般の炎症 (infammation)、頭痛、ウイルス感染、胃潰瘍、歯周囲炎などが挙げられ、アスピリンなどの鎮痛解熱作用を始め、ステロイド剤のように広い作用を持った物質だと述べています。このように広い作用を持ったフラボノイドを大量に含んでいるルイボスティーについて、次のような実験を行いました。

まず、活性酸素に対する作用ですが活性酸素 O₂ と OH· を発生させた試験管の中に少量より順に量を増やしてルイボスティーを入れて行きますと、試験管中の O₂ と OH· の量は低下して来ています。

そして、その作用は一般に市販されている漢方剤よりはるかに強く、私が自然の穀物や植物に特殊な操作を施して作った SOD 様作用食品や Michelson が開発して多くの患者に効果を示しているリポゾーム SOD の作用に劣らない力を示しています。(ここに断っておきますがルイボスティーを熱を加えず、生の状態で活性酸素への作用を調べますと、強い活性酸素除去効果はみられませんでした。ですからルイボスティーを使用する場合はお茶や粉のままでも内服しても余り効果が期待出来ず、よく煎じて精製されたものを飲むことが大切といえます)。リポオキシゲナーゼの経路への作用ですが、結果は、いろいろなアレルギーの原因になる物質を使って、好塩基球 (白血球のうちの一成分) の細胞膜を刺激して、ヒスタミン産生している試験管にルイボスティーの量を増やしながら入れていきますと、その量に比例してヒスタミンの量が減少していくのがみられます。

	症例数	有効	やや有効	無効	判定保留	作用発現に要する平均日数	有効率
慢性じん麻疹	21	10	5	6	0	5.5 日	71%
気管支喘息	15	5	4	5	1	18.6 日	64%
アレルギー性鼻炎	8	2	2	3	1	14.5 日	57%

このように「ルイボスティー」にはアレルギー反応を惹き起こす犯人であるヒスタミンを抑える力のあることが知られましたが、実際に、アレルギーの患者に内服させた治療結果を表 1 に示してみますと、その作用が出現する速効性と云う点では他の医薬品には及びませんが、徐々に効果を表す有効例が、喘息、じん麻疹、アレルギー性鼻炎の症例にかなりの高率でみられました。

●現代社会の健康茶としてのルイボスティーとその展望

以上のように、ルイボスティーは、その作用は緩やかではあるが、熱、痛み、腫れなど一般の炎症反応で生じる諸症状を始め、SOD 剤と違って、痒ゆみ、発疹、喘息、鼻炎などのアレルギー性疾患と云った具合に非常に広い範囲の薬理作用のあることが知られたのです。

先に述べて来たように、我々は、農薬、殺虫剤を始めとする環境汚染物質がいたるところに見出される現代社会で、活性酸素、過酸化脂質が身体の中で増加し、成人病、癌、アレルギーを始めとする多くの病気にかかる危険にさらされています。そして、肌の美容がそこなわれ、老化現象が加速される環境におかれています。

ルイボスティーの作用は、他の医薬品や SOD 様作用食品などと比較し、その作用は緩やかであることはたびたび指摘してきましたが、作用が緩やかであるが故に副作用もなく、また、作用範囲も SOD 製剤の効く病気にプラスして、アレルギーも抑えると云う非常に広い効力をもつ

ており、このようなルイボスティーの幅広い作用は、フォスフォリペース A2 を強力に抑えて必要な細胞の新陳代謝までとめてしまうステロイド剤と同じ効果をもって、しかも、副作用がないという素晴らしい食品で健康茶といえるものです。

そして、作用効果の出現が緩やかであるがゆえに、日常我々が飲料用として常用することは望ましいことであり、この一億総公害時代の健康茶・美容茶として、このルイボスティーが、愛用されることは大変有意義なことと考えます。

●丹羽療法での使用

ルイボスティーというのはかゆみを抑える効果が高い。かゆみというのは、体内からヒスタミンが分泌され、それがかゆみを起こすのですが、ルイボスティーはそこを抑えてくれるのです。いまのところ化学薬品を使わないかゆみ止めの特効薬といえるでしょう。

ですからやはりアレルギー疾患を中心に使用しています。喘息、鼻炎、アトピーにはルイボスティーを軟膏にしたものを塗り、アレルギーにはルイボス TX (※) を飲み薬として使用しています。すべて SOD 併用することによってより効果が得られます。

※『ルイボス TX』はルイボスティーを数時間煮出し、そのエキスをフリーズドライ加工したものです。『ルイボス TX』の 1 包 (0.3 g) は、普通の煮出用ルイボスティーの 1.8 ℓ に相当します。

参考文献

- 「がん治療 究極の選択」(講談社) 丹羽耕三
「丹羽博士の正しいアトピーの知識」(廣済堂) 丹羽耕三
「安心の医療 本当の健康」(みき書房) 丹羽耕三
「クスリで病気は治らない」(みき書房) 丹羽耕三
「ルイボスティーの試験管内および臨床試験論文」(皮膚科紀要) 丹羽耕三
「奇跡のお茶ルイボスティーの秘密」(しんこうしゃ) 岡村一弘
「大地の恵みルイボスティー」(東洋健康新書) 中野昌俊
「花粉症・アレルギー撃退法」(現代書林) 井出啓貴
「もっと素敵に！ 若さと美のお茶ルイボスティー」(光雲社) 中野昌俊
「ルイボスティーの上手な飲み方、使い方」(NPC生涯学習センター) 中野昌俊

Special Thanks to (敬称略)

南アフリカ共和国大使館 山元新二
丹羽耕三医学博士 (土佐清水病院院長)

「ルイボスティーのすべて」
2008年6月30日発行
発行 日本SOD研究会

デザイン 有限会社アプト 柿沼英雄

日本 SOD 研究会
<http://www.sod-jpn.org/>