

臨 床

赤ミミズ酵素サプリメント使用臨床医のコメント集

※書籍「よごれた血管がキレイになる赤ミミズ酵素―

10人の医師が証言する健康回復のすごい力」より抜粋

◎Mgとの併用

(143ページ～144ページ)

赤ミミズとキレートマグネシウムの併用

小田行一郎 医師

鉄のほかにも一般的な現代日本人が不足しやすい、できればサプリメントで補充したい栄養素として、タンパク質、マグネシウム、葉酸、ビタミンDなどがあげられるそうです。

とくにマグネシウムは、カルシウムと拮抗するミネラルで相対的に不足しがちなので、十分な摂取を心がけたいと小田先生は指摘していました。

「体内のカルシウムとマグネシウムは同量（1対1）が理想ですが、極端な人はマグネシウムの10倍もカルシウムの摂取が多い人がいます。カルシウムには血管を収縮させる働きがあり、血圧が上昇する可能性が高いのです、高血圧の人で赤ミミズを利用しようと思っている方は、一緒にクエン酸マグネシウム（などのキレートマグネシウム）を取ると相乗効果でさらに効果があると思います。

赤ミミズ酵素サプリメントを利用するのはとてもよい発想ですが、それだけですべて万全ではないことは間違いありません。そこで必要になるのが、薬ではなく、本来の健康状態に戻すための栄養改善なんですね。糖質制限、オーソモレキュラー、そして赤ミミズは、健康のベースをつくるために重要なものだと思います」