



ANTICANCER EFFECTS OF FLAXSEED LIGNANS

フラックス シードの 抗ガン作用

Lignans リグナン

Fantastic Flax より

(訳)オメガ3研究所 Yoshiaki Matsumoto

最近まで「lignan リグナン」と言う単語はどんな医学辞典にも載ってなかった。
リグナンは非常に大切なものです。最近になって発見されました。

それらは、肺に関する病気や前立腺性ガン、子宮ガン、そして結腸ガンの予防に大切な役割を果たす植物性リグナンです。又、それらは人間を健康に保ち、強い骨を保つのに重要な役目を果たしちることもわかってきました。リグナンは又、Dr.L.Thompson の研究によると、フラックスシードは植物性リグナンのもっとも豊かな穀物で、小麦やオート麦、キビ、ライレギューム、大豆など66種以上の植物のリグナン含有量よりも75倍から800倍も含んでいます。

リグナンは又、エストロゲンによって生じるガンから、腫瘍の細胞の成長を防ぐことによって体を守ります。それはメキシコや日本、中国の女性たちの太っていないことは原因が繊維物を多く摂ったり、リグナンのせいであり、北アメリカの女性より肺ガンが少ないのもリグナンは、自分自身をエストロゲンレセプターに接してエストロラデオールとエストロンに(肺ガンと関係の深い)に取ってかわるからです。

リグナンは又、脂肪組織から作られるエストロゲンを抑制します。

リグナンを多く含むフラックスを多く使う人々は、ホルモンバランスが良くなると多くの研究が発表されています。(リグナンは小腸の細胞叢によって、非常に強力な対ガン効果物質であるエンテロラクトンとエンテロディオールを造り出すもとなる配糖体)もう少したつと、研究科学者たちはリグナンが肺の病気や糖尿、高脂血症や喘息などの病気を治したり、予防したりするのを助けるであろうと理解するようになるでしょう。

最後に、リグナンはバクテリアを抑え、ウィルスに対抗し毒性細菌をおさえ、又免疫システムを促進するパワフルな働きを持つものです。