

現代醫學의 새물결

메가비타민療法 (IV)

- ◇... 처음에는 단일물질로 생각되었...
- ◇...던 비타민 B가 열에 불안정한 항...
- ◇...神經炎因子(B₁)와 내열성의成...
- ◇...長促進因子(B₂)로 이루어진것...
- ◇...이라는 사실이 발견되었고 다시...

비타민 B 複合体

- ◇...B₂도 단일물질이 아니라 여러...
- ◇...가지 물질로 나누어지게 되었다...
- ◇...최초에 비타민 B라고 명명된 물...
- ◇...질과 그후에 새로이 분리된 물...
- ◇...질을 총칭해서 비타민 B複合体라...
- ◇...고 부르게 되었다.

비타민 B複合体에 속하는 것이로는 B₁(Thiamin), B₂(Riboflavin), B₃(Niacin), B₅(Pantothenic acid), B₆(Pyridoxin), B₉(Folic acid, M), B₁₂(Cyanocobalamin), B₁₃(Orotic acid), B₁₅(Pangamic acid), 그리고 PABA(Para-aminobenzoic acid), Inositol, Choline, Biotin(H), Thioctic acid, Anthranilic acid(L₁), Adenylthiomethylpentose(L₂) 등이 알려져 있다. 현재 비타민 B₁₇이라고 불리는 레어 트릴(Laetrile)이라는 有機酸化化合物



元 泰 珍
〈成人病豫防協會專門委員〉

解糖을 하는 형태의 代謝가 된다. 糖性 포도酸이나 乳酸은 소위 피로물질로 알려진 것들이다. 세포가 癌化되면 有酸素의 好氣的解糖에서 無酸素의 嫌氣的解糖으로 탈바꿈되는데 혐기적해당을 피하는것이 암예방의 방법이 될수있다. 현대인의 食생활에는 精白加工식품의섭

제하는 작용, 頭腦回轉物質인 GABA(감마아미노酸)의 생산과 GABA에서 다시 플러스물질을 만드는 대사에 補酵素로 작용한다. 마이너스물질의 생산에는 비타민 B₂와 B₆가 관여한다. 결핍증으로는 피로, 권태, 식욕부진이나 소화불량과 같은 소화기증상, 지각이상, 다발성신경염, 노이로제와 같은 신경증상, 심계항진, 심장마비, 부종과 같은 순환기 증상 그리고 기억력감퇴와 불면증등이 알려져 있다. 1일 최저 필요량은 1~2mg으로 되어 있으나 메가비타민요법에서는 50~300mg의 대량이 투여되기도 한다. (RDA

근 당뇨병, 동맥경화증을 비롯하여 위궤양, 뇌출혈, 충치, 비만등에 이르기까지 광범하게 응용되고 있다. 비타민 B₆의 이러한 작용은 結合組織의 콜라겐을 만드는 일에 중요하므로 이의 결핍은 動脈을 약화시키게 된다. 비타민 B₆의 가장 주된 역할은 단백질의 합성대사와 관계되는데 이의 결핍은 免疫글로블린이라고 하는 단백질의 합성을 어렵게 한다. 체내에 異物質이 침입하였을 때에 그것을 抗原이라고 하는데 이 抗原에 대항하는 抗體가 만들어지는 과정을 免疫反應이라고 한다. 그리고 抗體가 抗原을 不活性化하는 과정을

비타민 B₆... 糖尿病·動脈硬化症·肥滿症등에 應用

아미노酸 轉移酵素의 補酵素로서 단백질代謝에 重要

(1.5 mg) 비타민 B₂(Riboflavin, Lactoflavin)는 有機溶媒에는 녹지않고 물에도 쉽게 녹지않으나 산·알칼리에는 잘 녹는 성질이 있다. 열에 안전하며 공기중에서도 비교적 안전하며, 다만 광선에는 불안정하다. 비타민 B₂는 지방산의 에너지化代謝에서 補酵素로 작용하고 비타민 C와 마찬가지로 遊離基補作用(Radical 포착작용), 과산화지질분해작용, 해독작용(타알색소 유독부패물질등) 성장촉진작용등의 생리적작용이 있다. 실험쥐에 타알색소를 투여하면 세포의 癌化가 일어나는게 보통인데, 이에 비타민 B₂를 함께 투여하면 癌化가 억제된다. 비타민 B₂가 특히 집중되어 있는 臟器로는 肝臟, 腎臟, 副腎등이 있는데, 소

抗原抗體反應이라고 하는데, 抗體는 免疫글로블린으로부터 만들어지는 단백질인 것이다. 한편 抗原抗體反應이 일어나면 皮下의 肥滿細胞로부터 히스타민(Histamine)이 분비된다. 이것은 아미노산의 일종인 히스티딘(Histidine)의 분해산물로서 유독한 물질이다. 히스타민은 혈관확장작용과 분비능촉진작용이 있어서 浮腫을 만들거나 가려움증을 일으킨다. 히스타민은 抗原抗體反應에 의해 생성된 것이지만, 항원항체반응이 정상적으로 작용하면 不活性化된다. 니코틴산(Nicotinic acid)은 트립토판으로부터 만들어지며 이 대사에 비타민 B₆가 補酵素로 되어있다. 만약 이때 비타민 B₆가 부족하게 되면 니코틴산 대신에 크산투렌산이 생성된다. 크산투렌산(Xanthurenic acid)은 인슐린저해인자이므로 결국 비타민 B₆의 부족은 당뇨병을 악화시키게 된다. 인슐린은 췌장의 랑겔한스島의 β細胞에서 분비된다. 실험쥐에 비타민 B₆가 결핍된 먹이를 주면 자츄 체중이 감소되고 털이 거칠어지며 피부의 윤택이 없어진다. 이때 해부해보면 β細胞가 붕괴되어 있음을 볼 수 있다. 다시 비타민 B₆와 B₂는 GABA에서 마이너스물질을 합성하는 대사에서 補酵素로 작용하기 때문에 두뇌의 능력을 향상시키는영양물질로 응용되고 있다. 1일 최저필요량은 50~300mg까지 투여하고 있다. 비타민 B₆의 결핍증상으로는 췌라그라標피부염, 口內炎, 口唇炎, 脂漏性피부염, 小血球性빈혈, 妊娠惡阻, 식욕부진, 심장장애, 다발성신경염, 당뇨병, 동맥경화, 충치 등이 알려져 있다. (RDA: 2mg) 비타민 B₃(Niacin-Nicotinic acid, Nicotinamide)를 體重/kg당 500mg을 투여하여 실험쥐의 年少型糖尿病을 성공적으로 개선시켰다는 실험보고가 있다. 年少型糖尿病은 유전적인 要因(HLA 抗原等)을 가지고 태어난 사람이 후천적인 要因(바이러스감염등)으로 β細胞의 기능상실을 가져와 인슐린의 분비가 절대량이하로 감소되는 것인데, 지금까지 적절한 치료법이라곤 인슐린주사 외에 별다른 방법이 없었다.

비타민 B₁은 水溶性 酸性에서는 가열해도 分解안되나

알칼리性에서는 加熱하면 分解되고 자외선照射에 促進

알려져 있으나 아직 비타민으로는 공인되지 않았다. 비타민 B₁(Thiamin, Aneurine)은 수용성으로 산성에서는 안정하여 가열해도 분해되지 않지만 알칼리성에서는 불안정하여 가열하면 분해되는데 자외선照射에 의하여 분해가 촉진된다. 세포내에서 에너지를 발생시키는 장치인 미토콘드리아(Mitochondria)라는 작은 기관인데 여기서 高에너지分子인 ATP(Adenosintriphospholte)를 만들며 포도당으로부터 ATP를 만드는 일련의 代謝시리즈를 크레브스·사이클(Krebs cycle)이라고 한다. 포도당은 크레브스·사이클에 들어가분해되어 脫水素反應을 받아 糖性포도酸이 되고 다시 3회의 脫炭酸反應과 2회의 脫水素反應에 의해서 탄산개스와 물로분해되는데 이 과정에서 ATP(아데노신 3인산)가 만들어진다. 크레브스·사이클을 추진하는것은 말할 것도 없이 酸素인데 이때 補酵素로 되는것이 비타민 B₁, B₂, B₃ 등이다. 비타민 B₁이 없으면 糖性포도酸은 크레브스·사이클을 떠나 유산으로 되는데 이때 酸素가 참가하지 않으므로 嫌氣的

최로 인한 비타민 B₁의 잠재적 결핍이 우려되고 있다. 비타민 B₁의 안티비타민으로는 아노이리나제(Aneurinase)라는 효소가 있는데 콧물에는 어떤 세균에는 아노이리나제를 분비하는 것이 있으므로 콧물을 삼키는것은 비타민 B₁의 결핍을 초래할 수 있다. 또한 羊齒類에 속하는 고사리, 고비등 의 산채와 淡水魚 그리고 굴, 조개, 게 새우등에도 비타민 B₁을 파괴하는 아노이리나제가 있는데 아노이리나제는 섭씨 70도이상의 열에 의해 파괴되므로 위와같은 식품들의 生食을 피하는것이 좋겠다. 비타민 B₁은 마늘속에 함유되어 있는 알리신(Allicin)과 결합하여 알리자민(Allithiamine)이 되는데 알리자민은 지용성물질로 아노이리나제의 작용을 받지 않으며 흡수가 양호하고 배설이 지연되는 특징이 있다. 다만 알리자민의 대량투여시에는 용혈성빈혈을 일으킬수 있다. 날마늘을 많이 먹을때에도 같은 현상이 일어난다. 비타민 B₁은 에너지 생산작용, 신경기능의 정상적인 유지, 항신경염작용, 抗脚氣, 젖산등의 산성피로물질의 생성을 억

급의 과잉섭취는 간장속의 비타민 A와비타민 B₂의 수준을 저하시킨다. 비타민 B₂의 결핍은 교환, 부교환, 전립선, 정낭선의 위축을 가져오며, 세포내의 미토콘드리아가 비대하여 에너지의 생산율이 저하된다. 또한 세포내의 리보솜(粗面小胞體)의 변형으로 인한 단백질의 합성능력이 저하된다. 비타민 B₂가 결핍식은 실험개의 低血糖症을 일으키는데 비타민 B₂ 결핍의 개(犬)에 인슐린을 주사하면 2/3는 죽는다고 한다. 비타민 B₂는 불포화지방산의 자동산화에 의해 생성되는 과산화지질을 분해하고 遊離基(Free Radical)를 포착하는 작용이 우수하여 성인병의 예방과 치료에 많이 응용되고 있다. 1일 최저 필요량은 1~2mg으로 되어 있으나 메가비타민요법에서는 50~300mg까지 사용되고 있다. 비타민 B₂의 결핍증으로 口內炎, 口角炎, 角結膜炎, 舌炎, 연하근관, 貧血, 脂漏性皮膚炎, 脫力感, 體重減少, 腸炎, 光過敏症, 눈물의 과잉분비, 눈의 충혈등이 알려져 있다. (RDA: 1.7mg) 비타민 B₆(Pyridoxin, Adermine)는최

〈10면에 계속〉


癌은 征服될 수 있다!

이 책은 수술요법·방사선요법·화학요법에 이은 인체의 근본적인 면역력을 강화시켜 암을 이겨내게 하는 메가비타민요법의 해설서이다. 메가비타민요법으로 말기암의 통증을 해소하고 8-12배의 연명효과를 얻을 수 있으며 수 많은 사람을 암의 공포에서 해방시켰다.

메가비타민요법은 수술·방사선·항암제와 병용하면 더욱 좋은 효과를 얻을 수 있으며, 또한 방사선이나 항암제의 부작용을 효과적으로 억제하므로서 치료효과를 높일 수 있다는 것이다.

新 4 × 6 版 300面 값 4,500 원

구입처 : 792-8903 · 794-7267



新陽出版社

<9면에서 계속>

나이아신(Niacin)은 니코틴산(Nicotinic acid)과 니코틴아미드(Nicotinamide)를 총칭한 것인데, 니코틴산은 아미노산의 일종인 트립토판(Tryptophan)에서 생성되는 것으로 이代謝에 비타민 B2, B6가 관여하고 있다.

미국에서는 β-트립토판을 精神神經安定劑(Tranquillizer) 대신 催眠藥으로 사용하여 좋은 성과를 올리고 있는데, 이것은 니코틴산의 최면작용을 응용한 것이다.

니코틴산의 1일 최저 필요량을 9mg로 한다면 이것을 체내에서 생성하기 위해서는 540mg의 β-트립토판이 필요하며 이것을 양질의 동물성단백질에서 얻기 위해서는 40g, 식물성단백질에서 얻기 위해서는 54g을 섭취해야 된다는 계산이 나온다.

이러한 사실은 니코틴산의 섭취량이 부족하면 필수아미노산인 β-트립토판이 그만큼 소모되기 때문에 단백질의 단백질가(Protein score)가 떨어진다는 것을 의미한다.

니코틴산이 혈액에 흡수되면 니코틴아미드가 된다. 니코틴산과 니코틴아미드를 총칭해서 나이아신이라고 하는 것은 兩者를 구별할 필요가 없이 사실상 같은 것이기 때문이다.

생명현상은 사실상 DNA(유전정보)의 지령에 의하는 것이다. DNA의 분자에 손상이 가해진다는 것은 돌연변이를 의미한다.

DNA의 손상을 修復하는 효소의 하나에 리가제(Ligase)가 있는데, 이것의 補효소가 니코틴산이다. 즉 니코틴산

成人病時代に 새풍을 열다... 메가비타민療法

퀴쿠터인데, 이러한 사실은 비타민 B12의 간장내 저장량이 半年分の 수요를 감당할 정도 밖에 안되기 때문인 것이다. 비타민 B12와 같이 혈액을 만드는 일에 관여하는 비타민을 造血비타민이라고 하는데 조혈비타민에는 비타민 B12 외에도 비타민 B2, B6, C, E 그리고 엽산(비타민 M, B9) 등이 있다.

비타민 B12의 생리적 작용에는 첫째로

중추신경의 조직에 비타민 B12가 대량으로 함유되어 있다는 사실은 이 비타민의 신경에 대한 역할을 짐작할 수 있겠는데, 비타민 B12는 중추신경 뿐만 아니라, 말초신경의 기능에도 크게 영향을 준다는 사실이 알려져 있다.

비타민 B2의 체내 보유량은 매우 적은 것으로 3~5mg에 불과하며 1일소비량은 약 2.5mcg(1mg=1,000mcg)

천식의 증상을 완화하며 피로회복을 촉진시켜준다.

1일 상용량은 50~150mg이다. 비타민 B5도 비타민 B2와 마찬가지로 비타민 C의 항암효과를 높여주는 영양물질로 응용되고 있다.

▲비타민의 阻害物質(Anti Vitamin) 어떤 비타민을 흡수불능하게 하거나 분해 또는 길항하여 그 작용을 저해하는

비타민 B15... 植物의 胚芽部分에 존재·효모·肝 등의 食品에 含有

人體에 필요한 메틸基 供給, 肝에서 汚染물질 解毒에 필요한 것

핵산의 합성인데, DNA의 합성에 관여하는 효소(5-methyltetrahydrofolate transferase)의 補효소로서 작용한다. DNA(세포분열에 관여), RNA(효소합성에 관여) 등 핵산의 합성에 불가결한 생명의 근원에 관계되는 비타민인 셈이다.

둘째로는 아미노산의 합성인데, 20종의 아미노산중에서 12종의 可缺아미노산의 합성에 효소로서 관여한다.

그런데 사실은 메티오닌(methionine)은 필수아미노산이지만 비타민 B12의 작용으로 엽산(Folic acid)과 시스테인(Cysteine)으로부터 生成이 가능하다

이라고 한다.

비타민 B2의 특징으로서는 금속원소인 코발트를 구성인자로 하는 점과 비타민 B복합체에 속하는 다른 모든 비타민이 식물체나 효모균에 존재하는데 비해, 이것은 동물이나 세균에 존재하는 점이다.

최근 비타민 B2를 비타민 C에 의한 항암요법에 응용하여 좋은 성과를 올리고 있다는 임상연구보고가 있는데, 이것은 아마도 핵산인 DNA의 修復作用에 의한 것으로 해석되고 있다. (RDA: 3mg)

비타민 B복합체에 속하는 것중에 여태까지 별로 알려지지 않았던 것에 비타

민질을 그비타민에 대한 안티비타민이라고 한다. 이 안티비타민의 존재를 고려하는 것은 비타민요법에 있어서 중요한 일이다.

비타민 B1의 안티비타민은 아노이리나제라는 효소로서 고사리, 고비등의 산체에 들어 있고 새우, 게, 조개류, 민물고기등에도 들어 있으며, 콧물속에는 아노이리나제를 분비하는 세균이 있다.

그런데 새우등의 동물성식품에 들어있는 안티비타민은 70℃ 이상의 열에 의해 파괴되는데 고사리등의 식물성식품에 들어 있는 것은 열에 의해서도 쉽게 파괴되지 않는다. 그리고 콧물을 삼키는 것은 비타민 B1의 효력에 영향을 주게 되므로 주의할 요한다.

또한 장내에 아노이리나제를 생산하는 세균을 보유하고 있는 사람은 經口用비타민 B1의 요법에 저항하므로 非經口的投與나 알리지아민과 같은 아노이리나제의 작용을 받지 않는 제제가 바람직하다.

비타민 B2에 있어서는 向神經藥인 클로르프로마진에 안티비타민이다.

비타민 B3(Niacin)에 있어서는 옥수수속에 함유되어 있는 인톨초산이 안티비타민이다.

비타민 B6(Pyridoxine)에 있어서는 항결핵제인 INAH와 4-메옥시피리독신이 안티비타민이다.

그리고 역시 비타민 B복합체에 속하는 비오틴(Biotin Vitamin H)에 있어서는 卵白속에 함유되어 있는 아비딘이라는 단백질이 안티비타민에 속하는데 가열하면 그 효력을 잃게된다.

PABA(파라아미노안식향산)의 안티비타민은 설파제이다.

DNA의 손상 修復하는 리가제의 補酵素가 니코틴산 니코틴산에는 細胞의 突然變異를 防止하는 作用效果

에는 세포의 돌연변이를 막는 작용도 있다는 것이다. 니코틴산에는 遺傳情報解讀促進作用도 있다. 이 작용을 인슐린의 합성대사에 기대하는 것도 가능하다고 한다.

암을 일으키는 汚染물질은 AHH 라는 효소와 그 補효소인 NADH에 의해 해독되는데, 이 NADH는 니코틴아미드라는 비타민 B3로 부터 만들어지며 체내에서의 많은 酸化反應에 참여하고 있다.

1966년에 바르부르그博士는 노벨賞수상자들의 모임에서 비타민 B2, B3, B5 등을 충분히 공급해 주면 암을 방지하는데 가장 좋은 방법이라고 하였다.

비타민 B3의 결핍증상에는 껍질과라, 胃無酸症, 발면증, 정신분열증, 지각장애, 口內炎, 口角炎, 색소침착등이 알려져 있다. (RDA: 18mg)

비타민 B12(Cyanocobalamin)은 간장속에 ppm 단위로 함유되어 있는 抗癌性 補劑인자로써 單離되어 비타민 B12라고 명명된 것은 1948년의 일이다.

肝, 卵黃, 우유, 꿀 그리고 식물성식품에는 커피에 함유되어 있는 비타민 B12가 소화관벽으로부터 흡수되기 위해서는 위벽에서 분비되는 內因子와의 결합이 필요하다.

그래서 胃全摘出手術을 받은 사람은 비타민 B12의 흡수불능 때문에 악성빈혈에 걸린다. 이 병의 발증은 수술후 1년후

는 사실이 밝혀졌다.

신경세포의 장애를 修復하는 데에 있어서 메티오닌은 필수적이다.

비타민 B12의 체내 저장량은 비타민 A(간장에 500,000i.u를 저장할 수 있음)에 필적할 만큼 많은 양인데, 이러한 사실은 비타민 B12의 생리적 작용의 중요성을 말해 주는 것이라 생각한다.

셋째로는 신경기능에 대한 작용인데, 신경선유에는 비타민 B12를 축적하고 있다. 그렇기 때문에 비타민 B12가 부족하게 되면 여러가지 신경증상이 일어나게 된다.

신경세포는 레시틴을 많이 함유하고 있는데, 비타민 B12는 레시틴을 합성하는데

민 B5가 있는데 화학명은 판가민酸(Pangamic acid)라고 한다.

비타민 B5는 식물의 종자(특히 胚芽部分에 존재), 효모, 간등의 식품에 많이 함유되어 있는데, 세포수준에서 산소의 효율을 높여준다. 그러므로 세포는 비타민 B5만 있으면 少量의 산소만 있으면 되므로, 더 많은 酸素가 혈류속에 남아 있게 된다.

이와같은 작용으로 세포주변에 산소가 증가되므로 정상세포가 암세포로 전환되는 것을 막아준다.

또한 비타민 B5는 몸에 필요한 「메틸基」를 공급해 주는데, 이 「메틸基」는간

비타민 B12... 소화관벽으로부터 흡수되기 위해서는 胃壁에서 分泌되는 內因子와의 結合이 必要條件

사에서 補효소로 관여한다.

실험체에 비타민 B12 결핍식을 주고 4개월후에 검사해 보면 뇌와 척추의 레시틴(Lecithin)의 함유량이 대폭 감소되어 있는데, 이런 상태에서 신경장애가 일어나지 않는다면 오히려 이상한 일이다.

인간의 비타민 B12의 혈중농도를 검사해보면 1~2mcg에 불과한데, 大脳나 척추에서의 농도는 20~50mcg이다. 이렇게

에서 많은 汚染물질을 해독시켜 주는데 사용되는 것이다. 간이 汚染물질이나 알콜같은 것으로 너무 많은 부담을 갖게 될때 비타민 B5가 지방의 침투로 인한 손상을 막아주므로써 우리의간을보호한다.

임상적으로는 심장순환기장애, 류머티즈성질환, 간장장애에 유효하며 비타민 E와 마찬가지로 항산화작용이 있다. 세포의수명을 늘리고 알콜 금단증상을 완화하며 혈중콜레스테롤値를 저하시키고 협심증,

비타민 C(Ascorbic acid)의 안티비타민은 아스콜비나제라는 효소로서 당근, 오이, 호박등의 채소류의 껍질부분에 많다. 비타민 C는 대체로 식후에 투여하게 되는데 이때 식사내용에 주의할 필요가 있다. 대부분의 효소와 단백질로된 안티비타민은 열에 의해 파괴되므로 生食을 피하는 것이 바람직하다.

<6면에서 계속>

國內 唯一의 셀레늄(Selenium) 劑製

세 레 탄

연질
캡슐

1 캡슐중의 함유량
Selenium 50mcg
(Selenium yeast 83mg)
Vitamin E 200IU

적응증
심장질환, 고혈압,
감염성질환, 관절염,
視力疾患等 豫防

원료공급원: HIGH SELENIUM YEAST NUTRITION 21. LA JOLLA, CALIFORNIA 92038.

제 조 원: UNION PHARM. CO., LTD. SEOUL Busan, Korea

유니온製藥株式會社

本社: 釜山市 東萊區 巨堤洞 714의 16番地
電話: 82-4285-82-5286番
서울事務所: 서울特別市 恩平區 佛光洞 286-51
電話: 385-4728-387-1584番

