
脳へのダメージと対処法

人間には人種や民族による脳の違いがあることについて着目し、肉体としても意識としても日本人にあった形でアプローチすることが重要だと考えています。

その中で受講生の方々へ発信する内容は、物質的なアプローチとして肉体へ直接、働きかける方法を食からみた知見と、意識からみた知見をお伝えしています。



1. 現代人の脳

脳はまだ100%科学的に解明されてはいません。
しかし、分かっていることも多くあるので今後もたくさんの発見で潜在意識のことがわかっていくことだと思います。

まず、「松果体」の「石灰化」が、アルツハイマー病など認知症の発現に関係していることが研究結果としてわかっています。

医学的な記録文書からは、以下とされています。
「松果体が次の各機能に影響を及ぼしていると考えられる」

1. 生殖機能
2. 人体の成長
3. 体温
4. 血圧
5. 運動活性
6. 睡眠
7. 腫瘍の成長
8. 気分や精神
9. 人体の免疫系
10. **寿命の要因のひとつともとらえられる**

2. 松果体の石灰化

人間が本来持つ、数々の素晴らしい可能性を制限することにつながっているとされています。
人が精神的・意識的に高い目覚めをしたいなら、松果体の機能が健全、健康であることが重要というわけです。

◆石灰化する理由◆

現代的なライフスタイルが関係していて日常で食べたり飲んだりするものや、自然に取り込んでしまうことが大きなストレスやダメージを与えるということになるのです。

◆電磁波による影響◆

1. 携帯電話(スマートフォン・アイパッドなど含む)
2. パソコン機器
3. テレビ
4. ゲームなど

無線機器などから放出される電磁波によっても影響を受けます。

電磁波は、現代の生活では体内に溜まって放出できることがほとんどないといわれています。
真冬にはできないことも多いのですが、簡単に放出する方法をオススメしています。

◆アーシング◆

水が流れるようなところが即効性があり、効き目があったと実感しやすいため海や川などですることが一番のオススメですが、公園や芝生などでも簡単にできるのでご紹介します。

①素足になる

②海や川、公園などの地面とつながる

5分ほどすると、体が軽くなった実感が得られ、頭痛が軽くなったり肩こりや首のコリなどが消える感覚がわかります。

3. 松果体の石灰化を防ぐ方法

全身に回っていく血液は体のどの部位でも同じです。

そう考えると、腎臓や尿路で結石が溜まるのと同じメカニズムで松果体も石灰化していくだろうと考えられています。
西洋医学では、食事法として尿路結石を防ぐ食事方法が大変、参考になるともいわれています。

◆尿を酸性にしない(PH5.5以下)◆

肉食やコレステロールを多く含んだ動物性食品を控えめにして、果物や野菜などのアルカリ性の食品や抗酸化物質をたくさん含んだ食事を摂取しましょう。

尿のpHはリトマス紙で簡単に測定することができ目安にできるようです。
尿は通常は酸性といいますが、それは穀物や肉など雑食の食事をした時の正常値のことになります。

果物や野菜などの抗酸化物質を、より多く摂取するような食生活の場合では尿や唾液などの体液は血液のpH7.35~7.45くらいになるといわれていて、尿のpHがそのくらいの範囲にあることで、体内では石灰化が起きにくくなるといわれています。

また生の野菜や果物中心でダイエット効果があることもわかりますのでコレステロールの摂取を控えて内臓脂肪の蓄積を抑える一石二鳥の効果だといえるでしょう。

◆フッ素◆

フッ素ときくと、歯磨きや虫歯予防の方法を思い出す方が多いと思いますが、松果体の石灰化に関係があり注意が必要です。

日本では今のところ水道水へのフッ素添加は行われていません。
しかし、農薬に汚染された野菜を食べると、歯磨き粉を使う以上にフッ素を大量に取り込んでしまう可能性があります。

日本は農薬大国ともいえます。
現在、つかわれている農薬の約30%がフッ素系農薬ともいわれていて、その汚染度は高いともいえます。
そしてそれは農作物だけでなく、フッ素に汚染された飼料で育てられた家畜はもっと高濃度のフッ素で汚染されていることにもなります。

一般的に緑茶や紅茶のフッ素の濃度は高く、加工肉、缶詰、魚介類などの濃度も高いので注意が必要です。
また、機械的脱骨のプロセスなどをする工業的処理をした加工肉には高濃度のフッ素が含まれていることもわかっています。
これらのことから松果体の石灰化を防ぐ為には歯医者でのフッ素塗布や、歯磨き粉を避けるだけでは不十分といっているのでしょう。

◆野菜は自然農法で育ったものが一番◆

日本の有機農法では、農薬に汚染された家畜の糞尿を畑に導入している場合がありますので、結局はフッ素にかなり汚染されている可能性も否定できません。また有機 JAS 法で認められている農薬もかなりあり、結局、農薬は相当量をつかわれているといってもいいでしょう。

無農薬肥料という名の誤解しやすい肥料

遺伝子組み換え飼料で飼育された家畜の糞尿を畑に投入する場合
牛糞・豚糞・鶏糞など

抗生物質・ホルモン剤入り飼料で飼育された家畜の糞尿を畑に投入する場合
牛糞・豚糞・鶏糞など

輸入された遺伝子組み換え肥料を使用
菜種油粕・大豆油粕・おから粕など

国内産でも農薬に汚染された植物性肥料
米ぬか・米わら・麦わら・菜種油粕・大豆油粕など
その他生ゴミ肥料を使用

これらは国内産肥料表示 = 無農薬肥料

このように現状の日本では無農薬はほとんどありません。
また動物性肥料の過剰投入による土壌汚染が硫酸態窒素の問題としてあがっています。

日本の有機 JAS規格農薬(使用可能な農薬)

防虫菊乳剤およびピレトリン乳剤、菜種油乳剤、マシン油エアゾル、マシン油乳剤、大豆レシチン・マシン油乳剤、デンプン水和剤、脂肪酸グリセリド乳剤、メタアルデヒド粒剤、硫黄くん煙剤、シイタケ菌糸身体抽出物液剤、炭酸水素ナトリウム水溶液、石灰硫黄合剤、硫黄くん煙剤、メタアルデヒド粒剤、硫黄、銅水和剤、水和硫黄剤、大豆レシチン栄養剤、石灰硫黄合剤、重曹、炭酸水素ナトリウム、銅粉剤、硫酸銅、生石灰、天敵等生物農薬、性フェロモン剤、クロレラ抽出物液剤、混合製薬抽出物液剤、ワックス水和剤、展着剤、二酸化炭素剤、珪藻土粉材、食酢。

有機 JAS法では使用制限というものはありません。

認定農家の中でこれらの農薬を頻繁に高濃度で使用しているケースも稀にあるそうです。全体や魚類への毒性が低いものでも、使い方によっては過剰蓄積と高濃度化により一般農薬以上の危険も十分に考えられています。また、そもそも農薬は単体で開発研究されています。複数の農薬を使用した場合の研究などは行われていないのが実情です。

これらを踏まえて有機野菜であるからといってフッ素に汚染されていないというわけではありません。

また、汚染されているからといって食べないわけにもいかないというのが現状なので、できるだけ農薬が使われていない果物や野菜を食べ、加工食肉などを食べないようにすることが好ましいといえます。



◆カルシウムを摂りましょう◆

以前の科学ではカルシウムをとると結石ができやすいといわれていましたが、結石を予防するためには尿中のシュウ酸を減らすことが大切で、カルシウムを十分にとった方がよいと現代科学ではいわれています。

シュウ酸を多く含む食品を食べる時にカルシウムを含む食品を十分とることで腸内のシュウ酸とカルシウムが結合して便として排出され、尿中にシュウ酸が増えないことがわかっています。

1日 600～800mgとることを心がけましょう。

カルシウムの多い食品

日本人のカルシウム摂取量はアメリカ人の3分の1ということで知られ植物性よりも動物性の方が人間にとっては吸収しやすいのが現状です。

魚介類

骨まで食べられる煮干し、じゃこ、骨ごとすり身にしたつみれ、酢でやわらかく調理した南蛮漬け、マリネ、干しエビ、ししゃも、いかなご、あゆ、ワカサギ、鯖の缶詰、オイルサーディン、ハマグリ、しじみなど

哺乳類

牛乳・チーズ・ヨーグルト、卵など

植物性食品

厚揚げ、豆腐、納豆、豆乳、凍み豆腐、ゆば、おから、ごま、枝豆、かぶの葉、小松菜、青梗菜、大根の葉、ケール、モロヘイヤ、水菜、菜の花、ほうれん草、切り干し大根、高菜の漬物、野沢菜の漬物、ひじき、わかめ、昆布、とろろ、青さ、味付け海苔など

◆シュウ酸の多い食品は食べ方に工夫を◆

ほうれん草・たけのこ・さつまいも・レタス・ブロッコリー・なす・ピーナッツ・未熟なバナナ・チョコ・コーヒー・紅茶・緑茶・ココアなど

シュウ酸を多く含む食品の過剰摂取を控えましょう。

シュウ酸を含む食品を食べてもカルシウムを含む食品を同時に食べればシュウ酸の腸からの吸収がおさえられます。

*ほうれん草、たけのこなど、シュウ酸を多く含む食品は茹でるとシュウ酸が減少します。

◆動物性の脂肪やたんぱく質をとりすぎない◆

動物性脂肪を含むものをたくさんとると腸内にシュウ酸が増えてまい、尿中のシュウ酸排泄が増加、結石ができやすくなります。

また動物性たんぱく質を多くとると尿中に尿酸が多くなり、結石ができやすくなります。

動物性の脂肪やたんぱく質が多い食品

肉の脂身・皮肉、魚、卵など

◆クエン酸をとる◆

クエン酸はシュウ酸とカルシウムが尿中で結合するのをおさえてくれます。

クエン酸を多く含む食品

みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ、酢など

塩分、砂糖をとりすぎないようにしましょう

塩分のとりすぎは尿中のカルシウムを増加させるといわれています。

また砂糖のとり過ぎも尿中のカルシウム濃度を上げるといわれています。

缶入りの甘い飲料には想像以上の砂糖が含まれているだけでなく、結石をつくる原因といわれるリン酸も含まれていますので注意しましょう。また糖質依存の問題もあります。

バランスの取れた食事と適度な運動を心がけましょう

運動はできれば有酸素運動1回 20分＋無酸素運動をめざし、30分以内にたんぱく質を摂取することしましょう。

1回に無理せず、長く習慣化、継続できるような運動をしましょう。

結石の人の一般的な食事調整

エネルギー1950～1970 (kca1)/日 → 1100～1500/日(ほぼ運動はしていない女性)

蛋白質70 (g) → 100(g)に

脂質50(g) → 30(g)以下に

炭水化物310(g) → 220(g)に(主食と芋類など)

食塩10(g) → 10(g)以内に

野菜350(g) → 350(g)

果物200(g) → 200(g)

水分1700～1800(ml) → 1500～2000(ml)季節により加減

※これに一般的な食事ではクエン酸飲料が付きませんが、軽度の運動しかしていない女性は酢の物やドレッシング、果物などで意識してとりましょう。



ごはん(主食＝玄米1:白米1)の200gほどの位？

めやす:お茶碗に軽く1っぱい分(昼ごはん・晩ごはん)

※一般的なお茶碗いっぱいには150g前後

①無農薬か自然栽培農法の玄米と白米を洗ったら、1.2割増し分量の水にお急ぎの場合は熱湯30分、通常は6時間～12時間ほどつけおきます。

②ステンレスのお鍋かガラスのお鍋(蓋がある程度重いこと)で中火より小さめの火加減(チューリップの花ほどの火力)で炊き、沸騰したら萤火(トロ火より小さな火加減)にして30分ほど炊いていきます。

-
- ③炊きあがったら、蒸気に気をつけて蓋を開けて転地返しをし切るように素早くまぜます。
④蒸すこと20分で、美味しく健康的にひとくち毎にしっかり30回噛み、召し上がってください。

鍋によって水分の無くなり具合が異なりますので、加減して炊いてくださいませ。

野菜の350gはどの位？

めやす：生野菜で両手いっぱい分量・加熱野菜は蒸す、汁ごとで通常はいただきます。

サラダ、お漬物、酢の物、蒸野菜、汁物(汁ごといただく)

※煮物、野菜炒め、揚げ物は献立に続かないように工夫をしましょう。

煮物は高塩分になりやすく栄養価の損失が多いため。

炒め物は糖化しやすいため。

揚げ物は毒素が発生してガンになりやすいため。

果物の200gはどの位？

めやす：朝ごはん・みかん1個とりんご半分など

うんしゅうみかん ……2個分

なし ……1個分

ぶどう ……1房分

もも ……2個分

りんご ……1個分

バナナ ……2本分

キウイフルーツ ……2個分