

「住育」セミナーのご質問への答え

この度は2022年10月の弊社Webセミナー住育にご参加いただきまして心より御礼申し上げます。

また、下記のようなご質問を頂きましたので、心を込めてご回答させて頂きたいと思っております。

Q：極度に精製された白い小麦が血管にダメージを与えるとのことですが、国産の小麦（オイシックス）もダメなのでしょうか？これでは、パンもパスタも食べれなくなってしまいます。

★とにかく炭水化物の精製された真っ白なモノは全てにおいて食べ過ぎは血糖値を急激に上げ、そして膵臓からインスリンが大量に分泌され・・・血糖値スパイクという現象を起こします。血糖値は急激過剰に上がると血管にダメージを与えて糖尿病のリスクが上がり、インスリンにより過剰に血糖値が下がり過ぎると低血糖によって、不整脈、狭心症、心筋梗塞などの病気が誘発、悪化することが報告されています。低血糖により、脳細胞にダメージを与えて認知機能が低下することも報告されています。

このスパイクが人間の血管や細胞に強烈なダメージを与えます。これを何十年も繰り返すとインスリンの効きがドンドン効果を無くしさらにドンドンドンドン大量にインスリンが作られず臓がへたって・・・すい臓がんになる危険性が増します。

そしてそのダメージの蓄積20～30年後に・・・ガンや糖尿病に伴う血管の損耗による循環器系の不調、最悪腎臓不全による透析状態をもたらすのです。そもそも白い生成された炭水化物・・・それは商業主義がもたらした産物であり、グルテンの増大による触感や味を良くしドーパミンがガンガン出る事で食物による快樂の食中毒（脳の麻痺）が起きている状態です。

玄米や精製されていない小麦には食物繊維を始めとするミネラル群、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンB1、葉酸等の栄養素が豊富に存在しています。特に食物繊維は血糖値の上昇を抑えて緩やかにする働きがあります。

国産の小麦（オイシックス）の良いところは・・・残留農薬と漂白剤が使われていない事や、海外産の小麦粉は輸入時にポストハーベスト（収穫後に使用する農薬）を散布がされていない事、海外産の小麦粉は遺伝子組み換えが無い事です。

しかし、真っ白く精製されていれば例え国産オイシックスでも冒頭の弊害は出ます。

（続く）

特に現在の小麦は自然由来の小麦とは全く違う商業主義による「人間由来の小麦」です。品種改良や遺伝子改良がされ、それが捕捉すら出来ていない状態で1960年に残っていた自然由来の小麦は消滅し、人間が基本消化できない健康被害をもたらすグルテンの量は40倍にも増えています。

「グルテンの弊害」・・・詳細は一度このタイトルでググって見て下さいね・・・。

グルテンは粘性が強いので触感のもちもち感を増大し美味しく感じるのです。グルテンは血糖値を上げたり、消化されにくいタンパク質で分解されにくいいため、便として身体の外に出にくく、腸の粘膜の中に貼り付いて異物となり、粘膜が弱くなってしまうと腸や身体に異変⇒粘膜が炎症を起こして腸内環境を悪化させます。腸内環境が悪いと、脳腸関係により身体全体の様々な不調の原因⇒高齢になり腸が弱るとリーキーガット（腸に穴が開く）などのリスクも増大する。

そんなオーバーな！！と感じるのならリアリティある数字を見て自ら思考して見て下さい。

日本人の糖尿病1,000万人、その予備軍は1,000万人。合計2,000万人です。

・・・以下詳細URL

<https://seikatsusyukanbyo.com/statistics/disease/diabetes/>

人工透析患者数約35万人・・・以下詳細URL

https://www.zjk.or.jp/about/8_544072c056847/upload/20210824-114305-9217.pdf

我が国の総人口（2022年9月15日現在推計）65歳以上の「高齢者人口は、3,627万人」

上記の糖尿病も人工透析もその患者のほとんどは高齢者という事です。高齢者の罹患率はとんでもなく高くなっている事実をキチンと認識して下さい。生活制限を受ける糖尿病予備軍まで入れれば・・・55.14%。

糖尿病既往なしの人と比べ、糖尿病既往ありの人では何らかのがんにかかる危険性が男性で1.27倍、女性で1.21倍ほど高く（タバコより高い）なり、特に臓器別がんの分析では、肝臓がん（倍率3.64）と子宮がん（倍率3.43倍）すい臓がん（2.0倍）の発症率が確実に増加⇒その他の病気の罹患率も増大不可避。

日本の医者ほとんど、日本人の政治屋、日本の大企業は日本人を病気にしないような努力などしない生き物なのです。それが商業主義の本質です。

なのですね・・・。

（続く）

☆☆☆☆☆☆☆☆…さてここからが妥協的、被害を最低限に抑える為の解決策…

なるべく白い小麦は避け、全粒粉の小麦粉のパンなどを食べる様にする、そしてこの小麦食品を食べる前には食物繊維が豊富な豪華サラダだけを事前に食する（メインサラダ）様にして…真ん中に会話やショート読書・しばらく（初期消化が出来る時間10～15分？）置いてから麺類やパン（セカンドメインデッシュ）を食する様に心がける事です⇒とにかく血糖値スパイクを避けなければ健康維持は出来ません。

又は時間が無くて麺類やパンを食するしか方法が無い場合は…食後即10～15分の有酸素運動をするのも血糖値スパイクを防ぐためには…それなりの効果があります。この場合食後まったりするのは厳禁です。

さらにグルテンの弊害の問題は…グルテンフリーなんて書いてあるパスタやパンなどを探す事です。

商業主義が蔓延した現代社会では…毒を食らわないと生きては行けません。なるべく毒物を最小限にして体内に入れる毒を肝臓での解毒能力以上にしないことと、真なる学びを深めて現代社会の食の大問題を理解してなるべくリスクを少なくするリスクリテラシーを高めるしか生きる道はありません。

経済発展と地気球温暖化が相反関係にある様に…商業主義的な意図的に作られた美味しさと健康は相反関係にあります。

自分の舌を大自然がもともと持つ…美味しさ（現代人は美味しく感じないかも）を感じられるように鍛える事です。簡単に出来る方法は…最初は美味しいと感じなくても何度も、何度も咀嚼を繰り返すと美味しく感じる様になります。

私はお陰様でありがたい妻のお陰を持ちまして…毒素を最小限にする生活が出来る様になりました。今では外食やスーパーの脂っこいかつて大好きだった弁当などを食べると、その味の濃さにヘキヘキとして我慢して食べると…ほぼ間違いなくお腹が痛くなり速攻で下痢をします。

慣れとは怖いものです。慣れというよりももう中毒なのでしょう。デジタルデドックスも必要ですが食品添加物や糖質中毒デドックスも不可欠な時代の様です。

いつもいつもあなたに申し上げてる…ウルグアイのホセ・ムヒカ元大統領の言葉に最後の最後は行き着くのですね…。

「私たちは経済発展する為にこの地球上に生まれたのではない、幸せな人生を送るためにこの地球上に生まれたのである。」

その為に不可欠な事が…「真なる学び」…なのです…。

弊社Webセミナー住育にご参加頂きまして、ご質問まで頂きまして心より感謝申し上げます。

牧平