

## HEAD STRONG シリコンバレー式

# 頭が良くなる全技術

ディヴ・アスプリー 栗原百代（訳）ダイヤモンド社

あなたの脳と身体は、まだ「本来の性能」を発揮していない～脳をハックして、「最強の自分」を手に入れよう！

- これで脳の性能を「5倍」よくできる
- 「炎症」を、押さえた瞬間、頭が良くなる
- 「脳の燃料」をコントロール
- 断食で「ハイパフォーマンス」状態に突入する
- 鉄壁の「解毒システム」をつくる
- この運動で「強い細胞」の精鋭軍団をつくる
- 「クレイジーな方法」まで、全て教えよう

衝撃のベストセラー「最強の食事」から3年バイオハックを更にディープに追求した先に待っていた、とんでもない成果がこれだ！

（はじめに）その「ひと口」「ひと動作」で脳はここまで変化する

\* 脳から「エネルギー」が漏れている～僕が体重過多なのは明らか、会議中に居眠りで悪評が高かった、だが自分の脳が働いてほしい通りに働かないお陰でどれだけ苦戦しているのだと、知る人はほとんどいなかった。幸運な事にダニエル・G・エイメン博士の画期的な本「健康は脳が99%決める」で脳内の各部がどの様に働いてくれているかを示してくれる放射性造影検査を見つけた、当時は賛否両論あり、否定派が多数だったが私は必死だったし興味を掻き立てられ、シリコンバレー・ブレインイメージング社へ受けに行った。

（僕はその時点で何十も年上の人でも満足するだろうキャリアを築いていた）

\* 「食事・運動・呼吸法・酸素マスク」・・・世界中のあらゆる方法を検証映像を一目見た精神科医が僕に言ったことは、決して忘れない「君の脳の中はメチャクチャだ、今こうして私の前に立っているのが不思議なくらいだ」これを知った事で僕は自由になった、そこで**自分の脳のパフォーマンスを最大化するようハックしてやろう！**とアイデアが浮かんだ。僕は17年と100万弗以上使ってハイパフォーマンスの状態・回復力を生み出す秘訣を発見する旅に出た、23年の歴史を持つバロアルトのアンチエイジングNPOシリコンバレー保険研究所で各分野のエキスパートと長い時間を過ごした。

\* 「人生を変える変化」が次から次に起こる

ただだ 1 日を過ごす疲労の代わりに持続するエネルギーとストレスからの回復力を得て、慢性の鼻炎は消え去り、旅した後何日もの時差ボケもなくなり有能になった為に1日の終わりに自分を開発する為の勉強に集中でき脳波図・ニューロフィードバックに没頭して自分の脳波を理解し変える事も出来た。

こうした事が全て重なり～僕は以前より優秀で満ち足りた人間になった～  
脳が冴えに冴えエネルギーが全開この最大の利点は努力を要しない事だ。

最初に最大の変化の証拠を見たのは10年後エイメン博士の再検査を受けた時、以前あった問題が消え、脳が高度に機能し、ハイパフォーマンスの脳は、生まれながらに与えられた権利だと思うようになった。人生を変える変化が次から次に起こる事を目撃した結果、僕は考えられる限り最も迅速でパワフルな結果をもたらす2週間のプログラムを開発することにした。

\*最速で「脳・細胞・エネルギー」を激変させる～愛する人達にもっと寛容になり、考え得る最良の決定を下し、人生の1秒1秒を楽しむことが出来る。

{ Part 1 **脳を「ハック」して最強にする** } 科学的に自分を変える

\*僕は100万ドルかけて脳を「アップグレード」し数年前にバイオハッキングというコンセプトを発表した（自分自身の生態系を思う通りにコントロール）

\*最新研究で「脳を進化させる方法」が分かった～神経可塑性と細胞生物学の新たな前進がエネルギー生産と新たな神経の結合を増やし炎症を減らすことであなたの脳のパフォーマンスを最大化する能力を与えてくれ、革命的だ。

「Chapter 1」**有利なスタート**～脳のエネルギーを回復して、パフォーマンスを上げる～脳は全身のエネルギーの20%を使い、他のどの器官より多い、そのエネルギーはミトコンドリアで生産され体のほぼ全細胞の中に数百～数千個ある、このミトコンドリアの数、効率、強度によって今の知力がどれ位あるか、ゆくゆくは癌や変性疾患に罹るかどうかが決まる、ミトコンドリアは高度な認知活動を司り脳の高次な部分は他のどの部分より濃度が濃く最初に得るのは脳、そのすぐあと目と心臓、ミトコンドリアが過度の要求を受けている最初の兆候が疲労で大敵だ、これで渴望を生じ機嫌が悪くなって頭がぼんやりして忘れっぽくなり集中力を失う、これはエネルギーの配達状態の問題。

\*僕らのライフスタイルは脳からエネルギーを奪っている

\*脳の異常の全てを排除する～80歳になっても、20歳の時と同じエネルギーと集中力を感じたいと思わないか？

\*「3つのF」が僕らの一番基本の能力～Fear（忘れる、持ち前の闘争、逃走、反応を使って環境に存在する怖いものに対処）Feed（養う、食物からエネルギーを得る）F\*\*\*（生殖のこと）

\*エネルギー効率を高めて「決定疲れ」を無くす

～今や1日昼夜の区別なく、あらゆる刺激に同じように反応して身体を常に緊張状態にさせ続けてエネルギーを無駄遣いさせ集中力を蝕む、1日に下せる決定には限りがあり、それを超えると人は「決定疲れ」になり悪い決定を下し始める、従ってよい決定を下せる事は脳のパフォーマンスを測れる優れた基準である。

\*「強靱で回復力のある高い脳」を作る4つのステップ～

- ①脳を弱める事をやめる、脳のハイリスク要因は、朝食からベッド脇の読書灯まで周囲のそこかしこにある
- ②もっと多くのエネルギーを加える～あなたはクリーミーでモットおいしくて満足のいく脂肪をもっと食べなくてはいけない
- ③エネルギーの生成と分配の効率を高める～栄養素と抗酸化物質の不足や、様々な毒やストレスや睡眠不足等のダメージを少なくしてミトコンドリアを増やすことで既存の機能をアップできる
- ④「ミトコンドリア」を強化する～ミトコンドリアにきっちり正しいストレスを与え、盛りを過ぎたミトコンドリアを排除し残りが強くなるように刺激を与えていく

\*あなたの脳に起こっている「5つの症状」～

- ①忘れっぽさ～脳が充電モードに入っている～体内の循環と血圧をいったん正せば脳のエネルギー生産は改善される、脳の神経の結合を最大限に良くするには栄養がきっちり詰まった特定の食物が必要
- ②渴望～脳がパニックを起こし糖のエネルギーを求めている～もし糖を食べ過ぎたらミトコンドリアは脂肪からエネルギーを生成しなくなり、全てのエネルギーを糖から生成し始める、脂肪を細胞に蓄え体重が増え、一方では脳は手早く糖を燃やし直ぐ糖を欲しがる～脳がピザと汚れた空気と光でクタクタになっている、有害物質を酸化又は代謝する為の余分な糖を求め脳と糖の取り合い解毒のプロセスが血糖値の低下渴望に＝自己診断●日中しばしば血糖値が急低下●食後に甘いものが猛烈に食べたい●食間に2～3時間以上食べる事を我慢できない●空腹になるとイライラ、雑音、雑然とした環境で過ごしグッタリ
- ③集中力の欠如～「ラブラドル脳」がいつも闘争・逃走モードに入っている～悪いサイクルを止めて脳の「緊急警報」を切る～日中の血糖値を安定させることで血中のアドレナリン、コルチゾール、インスリンの変動を終わらせることが可能
- ④エネルギー低下、血糖値の調整がうまく行っていない～有害物質を遠ざければエネルギーレベルは上がる
- ⑤イライラ「人間脳」にエネルギーが足りていない

「自己診断」些細な事で人に当たり散らし、忍耐強さに欠ける、鬱ぼい、気分がよく変わる、短気・衝動的で拙い判断をしてしまう（僕は本書テクニックを使うだけで5つの症状全部に悩まされていた地点からゼロにできた）

\*今すぐ次の3つのことをしよう！

- 意志がないと、自分のことを責めるのをやめる
- 集中したいときは刺激の量を減らす（電源を切り、CPUを切り、窓のカーテンとブラインドを閉める
- 最も重要な決断は未だ決定疲れしていない朝一番に下す

## 「Chapter 2」 強力なミトコンドリアをスーパーチャージ！

完全無欠な脳をつくれ～バクテリアが秒単位で行動を仕切っている、あなたのミトコンドリアは全てお母さんから貰ったもの

- \*ミトコンドリアの効率を最大限に上げる～ミトコンドリアの働きが有効になったら精神的パフォーマンスは向上する
- \*あなたの命のエネルギー「ATP」とは何か～人間のほぼ全細胞が機能する為にATPを必要としている、リン酸3つの結合を含んでいて、内2つの結合が解かれるとエネルギーが放出され、人間のほぼ全細胞のパワーで1000兆超ものバクテリアがあなたをコントロールしている
- \*脳はミトコンドリアのエネルギーで思考する、平均的な細胞には約10億個のATP分子が含まれ毎分3回リサイクルされてミトコンドリアはあらゆるパワーを生み出し、通信をコントロールし、何が生きて・何がいつ死ぬか決めていようだ、集中力が途切れてきたら僕は（著者）多量のミトコンドリア活性サプリメントを飲んでる。
- \*ミトコンドリアの不調を示す4つの症状～素晴らしい人生を送りたければ、ミトコンドリアの健康を優先する方がいい
  - ①非効率なカップリング～「はみ出し肉」を増やし老化を進めるフリーラジカルは癌、脳卒中、糖尿病、パーキンソン病、アルツハイマー病、総合失調症等の原因になる
  - ②ダメなリサイクル～細胞は一度に数秒分のエネルギーしか蓄えられない、非効率な再利用が「代謝」を破壊する
  - ③フリーラジカルが過多～ミトコンドリアの機能が最大限に発揮されない時には余分なフリーラジカルを作り大損害を与える
  - ④メチル化の欠陥～メチル化は毎秒10億回起こるミトコンドリアのプロセスで闘争、逃走反応、睡眠ホルモンレベル、解毒プロセス、炎症反応、遺伝子発現、神経伝達、免疫反応、エネルギー生成をコントロールしミトコンドリアの膜も含めて細胞膜を作っている、多くの人が中年に差し掛かると脂肪の蓄積が早まると感じるが、

それはミトコンドリアが脂肪を有効に燃やしていないから

**\* ミトコンドリア不全の原因とその解決策**

- ①栄養不足～最高の栄養を摂取すること、適切な栄養補給がミトコンドリアの機能を高める簡単で手取り速い方法
  - ②ホルモン不足～ホルモン値を最適化する～水銀中毒、肝臓障害、フッ化物はミトコンドリアの機能と効率低下、僕は体重約140kg あったとき、甲状腺ホルモンの数値が著しく低かった（検査は受けるべきだ！）
  - \* テストステロンを増やせば脳が酸化しにくくなる
  - \* ホルモン摂取で脳機能を回復する～僕は27歳の時にバイオアイデンティティカルホルモン（テストステロンと甲状腺ホルモン）に頼る事で本当に肝機能を回復できたその時は自分の脳を取り戻した様な感じだったミトコンドリアはその力を増大させるとホルモン生成も含め、ありとあらゆる事を改善する、脳網膜、心臓の細胞は男性の中で最も多くミトコンドリアを各部位で、1万個持っているが、女性は卵巣細胞には、その10倍を蓄えている。
  - ③有害物質の毒を回避し解毒する～環境有毒物質はミトコンドリア不全の主要因だ、私達は数千種類もの有毒化学物質や汚染物質にさらされている。身体の解毒作用が脳のパフォーマンスを高める。
  - ④適度なストレスを維持する～ミトコンドリア不全の原因を排除し効果を高め、新しいミトコンドリアを成長させる為の以下の構成で信じられない程の違い
  - 可能な限り最高の栄養の摂取○適切な運動と血行を高める事による酸素療法
  - 血糖値の安定化○ホルモン値の最適化○有害物質の効果的解毒と回避○自食作用とアポトーシスを誘発する丁度いい量のストレス○良質な光を浴び悪質な光を除く事○体内の水分の変化
- 「 Chapter 3 」 **脳細胞を増やす**～ニューロンを自由自在にコントロールする～ニューロンをパワーアップする方法は無数にある、ニューロンは細胞工学上のエネルギー吸収の奇跡で1つ当たり毎秒47億個のATPを使い果たす。ミトコンドリアが生成するATPの量を増加できればニューロンのパフォーマンスを高めることが出来る
- \* ミトコンドリアが、神経伝達物質の燃料となる
  - \* ニューロンのネットワークは集中力にも影響する
  - \* プロゲステロン値が低いから、髪の毛が抜けて太る～あなたが甲状腺の健康を最優先とし、よく疲れを感じる場合には甲状腺ホルモンの検査をすべき
  - \* 正しい脂肪は、記憶力と認知力を上昇させる～十分な脂肪を、しかも正しい脂肪を食べる事はミエリンを管理し、脳のシグナルを迅速かつ有効に保つ
  - \* 薬より食事が知的能力に影響する～医学博士で開業医のテリーは多発性硬化症と2000年に診断され、考えられる限り最高の治療に専念した、

だが、03年には車椅子に、担当医は元に戻らないと明言、テリーは大量の、健康的な飽和脂肪、オメガ3脂肪酸、野菜を含む自分用の献立と数多くの、他の治療法を合体させたプランを作り数か月後には自転車で30km 走れる迄に回復、翌年にはロッキー山脈の山道を完走し、車椅子はお払い箱にした。

\*腸内細菌は脳と連絡を取り合っている～過去10年以内に亙り解明が目覚ましく進み腸に居る微生物は脳の機能や繋がり方迄、重要な役割を果たしている。高脂肪食はホルモンのバランスを保ち断食のような作用を発現させ、ミトコンドリアに燃料を与え、脳にエンジンをかけて最大限のパフォーマンスを齎す、健康な腸内細菌を支えている。

\*これで脳の性能を5倍よくできる！～神経発生に関するベストセラーの著者ブラント・コートライト博士は**誰でも神経発生の頻度を少なくとも5倍高められると云った**、自分の脳に未開発の潜在能力があると知り僕はハイタッチ

\***脳細胞を増やすもの、減らすもの**

①脳細胞を減らす環境有害物質～重金属、溶剤、添加物等なるべく避ける

②神経発生率を変える最も重要な食事、低落させるのは糖と酸化した脂肪だ  
オメガ3脂肪酸は神経発生率に大きな影響を与え成人期の神経発生が増大

③奇跡の肥料バイオフィラボノイド～柑橘系の果物や多くの野菜に見られる

④脳神経を損なうストレスと鬱～慢性的なストレスを避けると脳細胞生成に

⑤健康なストレスをかける運動～本書の手早く簡単なエクササイズで可能に

⑥ニューロン生成を高める楽しい環境

⑦ミトコンドリアの機能を高める、EZ水と赤外線～素肌は毎日数分日光に

⑧脳細胞に感謝されるセックス～コルチゾールの短時間噴出という悪影響を  
押さえ乍ら神経発生率を高められるという強力なエビデンスになっている

「Chapter 4」**脳と身体的最凶の敵・炎症**～炎症を抑えた瞬間、頭が良くなる

\*頭の不調も、体の不調も原因は同じ～全ての症状も実際には炎症の現れだ

\*脳は体中の炎症から悪影響を受ける～心疾患、がん、糖尿病で米国人の死亡の7割を占める、アルツハイマー病と自閉症は急増、その共通点は炎症だ

\*炎症は学習能力、記憶力、注意力を損なう～炎症を起こす現代の**西洋食、揚げもの、焼けこげさせた食物等はミトコンドリアを損傷し直接炎症を起こす、抗生物質や農薬まみれの食物悪い脂肪加工食品で多くの種類の腸内細菌死滅**

\*腸がアルツハイマー病の発症を左右する

\*僕のパフォーマンスが最大限改善されたのは酪酸塩が豊富なグラスフェッドのバターやポリフェノールを多く含む食品を増やした時だと気付いた

\*このホルモンが炎症から救ってくれる～軽い脳震盪にプロゲステロンで改善

\*チョットしたジャンクフードで脳がグッタリする

\*コーヒー、運動、食事の管理で細胞を調整できる

- \* 毎日のサラダ油が 30 年後に惨事を起こす～2000 年に平均的な米国人は 1 日に  
コサジ 2 杯分の食品に転嫁された糖を消費して、結果は炎症の大爆発となる
- \* 毎日をなんとなく嫌な 1 日から良い 1 日に変える
- \* 地面の上で裸足になって負の電荷を増やす（公園で素足になりヨガをする）
- \* 日光を浴びてミトコンドリアをターボチャージ（サングラス日焼け止め不要）
- \* 赤外線の光を当てて肉体的苦痛を消す～携帯用医療レーザー 3 分で痛み解消

{ Part 2 異次元レベルのエネルギーを得る } ～全てをパワーアップ

- \* どのボタンを押しレバーを引けば脳は変わるか～脳のエネルギー生成過程は  
複雑なだけに速度を上げるための多数の方法がある

「 Chapter 5 」 脳の燃料をコントロールする～最も健康的で最も有益な食品

- \* 脳を変える完全無欠の抗酸化物質～ポリフェノールがもたらす 4 つの効能
  - ①腸を守る～健康的な細菌の量を増やし悪玉菌の成長を抑制
  - ②神経発生率を高める
  - ③細胞に生きるか死ぬかを命じる
  - ④炎症との闘いの力になる～炎症性物質サイトカインの量を抑制する
- \* ポリフェノール×脂肪は最強の組み合わせ  
～高濃度で有益なポリフェノールを含む 6 つのもの
  - ① コーヒー～飲めば飲むほど死にくくなる（莫大な数の研究が認めている）
  - ② チョコレート～カカオ 85% 以上の厳しい基準のヨーロッパ産を選ぶこと
  - ③ ブルーベリーは寿命を延ばすが、カビに注意
  - ④ ざくろ～他のポリフェノールより吸収が良い旬の時のもの、他はエキスで
  - ⑤ ブドウの種は脂肪燃焼力を高め、脳を酸化ストレスから守る
  - ⑥ ブドウの皮、しかし赤ワインはやめておこう
- \* 神経伝達物質でニューロンの効率を最大化する～パフォーマンスに最も大きな影響を与える神経伝達物質をパワーアップしそれを作るのに必要な摂取源
  - ①やる気をくれるドーパミン～日光をうまく使え
  - ②とっさの行動を助けるノルアドレナリン～青物野菜が効果的
  - ③気分を追いつかせるセロトニン、いい睡眠にもこれが必要
  - ④セロトニンの材料 L-トリプトファン～この食べ物を増やそう
  - ⑤体温調整に重要なアセチルコリン～地鶏の卵の黄身を食べよう
  - ⑥脳を落ち着かせる GABA～牛やサケを食べよ
- \* ヘルシーな脂肪を食べる程、脳は効率的に動く～グラスフェッドのバター
- \* コレストロールは健康の敵ではない！血管より脳にとって更に重要だ、美味しくてクリーミーなバターに含まれる酪酸は植物繊維の酪酸より違う有益さ
- \* DHA（ドコサヘキサエン酸）で頭が良くなるのは本当だ

DHA を沢山摂取すれば記憶量は増しアルツハイマー病になりにくい

\* 安定した飽和脂肪の最良の供給源

- ①グラスフェッド（牧草飼育の牛）の脂肪と肉～但し鶏肉の脂肪はいまいち
- ②グラスフレッドの牛脂～室温で個体なのは非常に安定しているから
- ③放し飼い鶏の卵黄～半熟で食べるのがベスト、通常の卵の2倍のオメガ3

\* 一価不飽和脂肪の最良の供給源

- オリーブオイル～但しエキストラバージンは熟してはいけない暗所に保管

\* オメガ3 脂肪酸の最良の供給源

- ①天然物のシーフード～低水銀で高栄養の物を選ぶ
- ②クリル（オキアミ）オイル～魚油もいいが低品質のものは要注意

\* 断食（癲癇の発作が劇的に改善）でハイパフォーマンス状態に突入する

\* ケトン体（低血糖、ひいては飢餓耐性）がヒトと云う種を生き長らえさせた

\* ケトーシス状態（断食）の時、脳パワーが28%増しになる大きなインパクト  
初めてケトーシスを経験した後では本当に生き返った気がした！

\* 炭水化物のカットし過ぎは甲状腺に悪影響、症状の一つが激しいドライアイ

\* 炭水化物を絶たなくてもケトーシス状態に入れる、中鎖脂肪酸（MCT）を大量に使うと腹下し状態になりお腹が緩みケトーシス状態になれる

\* 断食はいろいろするが脳を綺麗にしてくれる、全身の炎症を低減する助けも

\* 断食モードのままエネルギー満タンになる～僕が朝食の代わりに1杯の完全無欠コーヒーを飲む時、体は未だ断食モードだが十分満ち足りてエネルギーが溢れている、何十万人がこれを試して多くの人が同じ事を感じている。

グラスフレッドバターの酪酸は僕がこれ迄に経験した最高に人生を変える。

バターとオイルから摂る脂肪がスイッチをパチンと切る様に食物渴望を遮断

（ 前編完 ）