

頭が良くなる全技術（後編）

「Chapter 6」脳をダメにする食べ物

- * 毎日エネルギーをじわじわ奪っているもの、食べるとは脳にエネルギーを与える事、何が「炎症」を引き起こすのか？～食前に1回食後に数回心拍数を測って急上昇しているか調べる、又は食物アレルギーの血液検査をする。
- * 誰もが避けるべき食べ物～①脳の大敵トランス脂肪酸 ②乳製品はミトコンドリアを劣化させる（ミルク1杯・アイスクリーム1すくいでも炎症になる、精製バターはミトコンドリア機能と生合成を向上させ完全無欠コーヒーも）③グルテン（パン・パスタ・シリアル）が消化不良を引き起こす（長く避ける程体を強靱にする）又脳への血流を低下させ、甲状腺ホルモンを阻害する。
④食物油が炎症を誘発する、西洋食は通常オメガ6を20倍も多く食べている
- * ミトコンドリアに悪影響を与える食べ物、食品によくあるカビ毒の多くは直接ミトコンドリア不全を起こす（不調の日はこれの原因が多く体を衰えさす）
- * 脳と体の細菌が大打撃を受ける～高濃度のカビ毒は少しでも体をだるくする
- * 人よりはるかに強いラットも負ける～カビ毒の一種オクラトキシンはミトコンドリアの構造を永久に変えることもありコーヒー、チョコレート、ワイン、穀物、ビール等高ポリフェノールに含まれ、ミトコンドリアの天敵である。
- * カビ毒から逃げる為のリスト ①穀物とシリアルはカビが生じやすい（穀物を食べた家畜のミルク・肉も駄目）②コーヒー（処理前の9割はカビ汚染）はいいものを選ぶ（米国産は避けEU産はお勧め）自然乾燥より水洗式を選ぶ
③ドライフルーツは糖が過多（レーズン、乾燥イチジク、プルーンカビ毒多）
④ワインとビールは失格 ⑤カカオ 85%のダークチョコレートは諸刃の刃
⑥ナッツは皮付きがいい ⑦コーンのカビは見つけにくい
- * 化学物質が脳を痛めつける ①無意味にニューロンを興奮させるMSG（グルタミン酸ナトリウム）は、認知パフォーマンスに影響大で頭を悪く弱くする
②アスパルテーム（人工甘味料）はミトコンドリアに毒を与え興奮性神経毒
③その頭痛は醤油（ヒスタミン値が高い）のせい？（寿司には海塩を推薦）
- * 神経毒という毎日の隠れたリスク ①虫歯予防の効果よりマイナスが大きいフッ化物は甲状腺ホルモンを阻害する ②遺伝子組み換えを避けるべき確実な理由は、ほぼ例外なくラウンドアップ（除草剤の一種で激しい毒性）使用③水銀（濃度の高い魚はアマダイ、メカジキ、サバ）でIQが低下する ④糖類も神経毒～多くの医師がアルツハイマー病を3型糖尿病と云い始めた、果物は腸の悪玉菌の餌になるのでほどほどに、

フルーツジュース等縁を切るべき ⑤アルコールは文字通りに脳細胞を殺す
ビールとワインは避け澄んだ蒸留酒を選ぶ事、ビタミン C やグルタチオンの
サプリメントを摂取するのはよい

*ココナツオイルは評判通りか? ~野菜と一緒に食べ1日に大匙2~3杯程度

*良い脂肪も調理法次第で全て悪くなる~肉は燻製、揚げると発癌性物質生成

*ゆでる・蒸す、で最高の物を引き出す

●最悪の調理法と最悪の脂肪 ①揚げる~レストランの古い油はおぞましい

②紅バラ油とひまわり油 ③食物油、大豆油、コーン油、トランス脂肪酸

④バーベキューは焦げた肉とソースの最悪コンビ

●菜食主義で脳機能が損なわれる(鉄分の蓄えを使ってしまう)

*脳のオン・オフはいつでも自分で選択できる、ほんの少し炎症を起こす事も

「Chapter 7」鉄壁の解毒システムを作る~デトックスで脳を最適化する

*エビデンスのあるデトックスを毎日実行する

●カビのせいでIQが15ポイント下がる、自分の感情コントロールに苦勞する

●カビによる不調が精神病と誤解されている(家・オフィスもカビ汚染?)

*カビを避けるためにできる事 ①水害にあった家は避ける(キッチンとメンテ)

②水漏れを防ぎ、見つけ、直す ③引っ越す前にそこで半日過ごす(その夜の

寝具合。目覚めた時の感じは?) ④適切な換気を確保する ⑤プロに検査して

もらう ⑥カビを適切に除去する ⑦食事を解毒 ⑧サプリメントで解毒する

⑨カンジタ(根づくとも自己免疫、消化、認知の問題)の解毒をする

*あなたの中に重金属が埋まっている~ミトコンドリアは鉛、水銀、ニッケル、
ウラニウム、ヒ素、カドミウム等に非常に敏感で生成を損ない、死滅増大

*ミトコンドリアを損傷する重金属 ①ヒ素は玄米にも潜んでいる、農薬、除草
剤、殺虫剤、防カビ剤、殺鼠剤の製造に用いられ食料供給源や地下水に出現

②カドミウムは穀物の様な食品の中にもある ③剥がれたペンキの鉛にも有

④魚や電球で水銀にやられる~水銀中毒の最初の兆候は疲労、うつ状態、脱力
感、苛立ち、注意力欠如、頭痛、記憶喪失、神経変性、震えなど

*解毒システムは簡単に高速化できる~発汗等自然の解毒促進し脂肪細胞分解

*体の解毒システムを効率化する方法

①サウナで汗を流し遠赤外線で熱する

②運動で脂肪を燃やす、血行を良くし、酸素を増やし、毒を濾過

③キレート加合物を注射し毒を抜く・重金属デトックスで最強

④重金属はクロレラで排出する

「Chapter 8」脳を、光、空気、寒さに晒す~生活環境を変えれば脳は変わる

*光は薬である~脳と心臓に次いで目は体内で最もミトコンドリアが集まるの
で目にストレスがあると、体のあらゆる場所にある

ミトコンドリアに悪影響

～ジャンクライトはジャンクフードと同じくらい体に悪い

- * 紫外線が体内時計を整える～皮膚も光を細胞とミトコンドリアに吸収する
- * 人工光（蛍光灯）がじわじわエネルギーを奪っている
- * ブルーライトは細胞にダメージを与える
- * 環境にやさしい光で肌が老化する～LED や蛍光灯で老けて見えるようになる
スマホ等は短時間でも脳を疲れさせ目を弱らせ、眼鏡をかけさせる必要性を
- * テレビ、ラップトップ家中のLED/この光で睡眠がボロボロになる、赤色LED、
可能ならハロゲンライトに変える、そして日中に自然の太陽光を十分浴びる
事で夜によく寝れ、メラトニンが得られる（遠赤外線サウナで過ごす事も）
- * ミトコンドリアは太陽光で元気になる、コラーゲンも成長させる
- * 赤外線は細胞のエネルギーを劇的に増やす～体の7割は水で光は変える力に
- * 激しい光で脳がストレスを受ける（夜間の運転中や、日中のキラキラ太陽）
- * サングラスでパフォーマンスを激変させる（オレンジ色のサングラス）
- * 呼吸を変えるのが最も簡単で他に類を見ないパフォーマンス改善法
- * ミトコンドリアを強くする高地トレーニング（換気の少ない屋内では最悪）
- * 空気を最強エネルギーに変える呼吸法～肺を空にして息を止めて何回腕立て
伏せが出来るか（僕は20回できた）細胞が効率よく酸素を使う訓練呼吸法
- * 寒冷療法でテストステロンと成長ホルモンを増やす・シャワーで最後に30秒
冷水は炎症を減らしインスリン感受性高め新しい健康な細胞が入る余地作り
1分の冷水シャワーで寒冷熱発生を起こせる。

「Chapter 9」**激しい睡眠、素早い瞑想、一瞬の運動のメソッド**～最も効率的

にミトコンドリアを改善する～**もっと激しく眠る**事で脳は清掃モードで機能

- * 睡眠中、脳は細胞の老廃物を掃除するグリンパック系は睡眠中に高度に活動
- * 脳細胞は寝ている間に60%迄縮む事で脳脊髄液は脳組織をくまなく掃除する
- * 睡眠で細胞間の結びつきを強め経験処理と脳に新たなスキルを定着させる
- * いびきもミトコンドリアの調子次第、**睡眠の質が常に低い**と血糖調節が40%
低下し睡眠時無呼吸含め睡眠障害を起こし糖尿病、高血圧肥満リスクが高い
- * 瞑想はバカにできない超強力なツールで研究者は有益な研究結果を毎日発表
瞑想は脳のひだを本当に増やす脳の筋トレ・構造レベルで変え、加齢を遅延さ
せ、瞑想1回だけでもミトコンドリアの回復で歴然とした差がみられる。
- * 全財産をかけて世界中の“幸せになる方法”を試す～子供の頃百万ドル稼いだら
幸せになると思い全力で26歳の時6百万ドル稼いだがストレスで体がその
代償を払い幸せではなかった、28歳ですっからかんになり金では幸せを買え
ないと悟った。残った僅かな金でチベットに飛びその問題のハックを決心
5年間呼吸法瞑想をシリコンバレーの超成功者の友人達と練習した。 P 3

- * どんなグルもニューロフィードバック (NURO) には敵わない~適切に組み立てられた NURO は脳の毎秒数千回ものシグナルをとらえ画面に図示、経験豊かな瞑想者でもショッキングな程短期間に新たな深いレベルに認識を得られる。
- * NURO のリスク~多くのシステムが数百人の脳波データを集め、普通の脳の平均的反応を算出したモデルに基づいていることで基準に合わせようとする
- * 運動は脳に奇跡の肥料をもたらす (高強度インターバルトレーニング必要) 運動は体を“強い細胞”の精鋭軍団にする、定期的な運動は鬱との闘いに於いて抗鬱剤と同じ位に強力で血行改善、炎症低減、組織全体に酸素を配る。
- * 脳にベストな運動 ①歩き回る週3回40分・ただ動くだけでもいい ②ヨガ、1回20分有酸素運動より効果が高いストレス低減・脳全身の炎症押さえる ③レジスタンストレーニング~筋肉・脳にも効果的、筋トレが顕著に不安を減らし記憶と認知を改善疲労軽減し楽しい気分にする事が明らかになった但し、週1回やるだけ、それ以上やってはいけない、7~10日に1回だけ ④エンデュランス (持久力) トレーニング~心肺にストレスをかける、体内にエンドルフィンを放出させる最良の方法の一つで創造性が頂点に達する。 ⑤高強度インターバルトレーニング (HIIT) 短期間に運動を凝縮する (60秒ダッシュ 30秒歩き、60秒腕立て伏せ 30秒歩く等効率が良い) 成長ホルモンの上昇に関しては③と④の方法より10倍も有効と複数の研究結果がある。 2016年のアップグレードの秘訣は400m全力疾走1分歩く、これの繰り返し
- * 水を揺すって、細胞をもっと効率的にする~小型ランボリンでジャンプするのは細胞膜に圧電効果を起こし脳を鈍らせる毒素をリンパで流させる方法
- * ポリフェノール (コーヒー) ×日光×運動でミトコンドリアを強化~コーヒーはバターとMCTオイルをミキサーで完全に混合してから飲むと効果甚大。
- * 今すぐ5秒ずつ5回実行“息を吸う、息を止める、息を吐く、息を止める”

{ Part 3 } 最速で“全て”を実行する

~完全無欠の自分になる脳の強化プログラム~全て分かった後はやるだけ~
2週間の脳の強化プログラムで脳内のミトコンドリアに燃料を与える食事と毎日の気分とパフォーマンスに甚大な影響を与えるシンプルな習慣を始める。

「Chapter 10」“脳の燃料”としての食事~食べ過ぎの存在しない完全無欠な14日間のメニュー“カロリー計算”なんていない

- * 脳を完全無欠にするショッピングリスト (オーガニックな地元産品)
- タンパク質~ゼラチン、放牧鶏卵、放牧豚のベーコン、グラスフレッド子羊のひき肉・ビーフ又は豚のひき肉、放牧子羊のもも肉又は肩肉、天然ものサーモンの切り身・アラスカ産サケ又は紅鮭のスモーク、天然ものホタテ
- 脂肪~MCTオイル、プレイン・オクタン・オイル、グラスフレッドの

- ギー（精製バター）その製造されたバター、ココナッツミルク（全脂肪ビスフェノール A=BPA フリー）ココナッツクリーム、オリーブオイル、アポカド
- ハーブとスパイス～海塩、キシリトール、バニラエキス、セージ、フェンネルシード、カイエンパウダー、オレガノ、ローズマリー、ミント、生しょうが、エシャロット、クミン、パクチー、バジル、ターメリック
 - 野菜～カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン、アスパラガス、ニンジン、ブロッコリースプラウト、レタス、ズッキーニ、きゅうり、ロメインレタス、セロリ、レモングラス
 - 果物～冷凍ブルーベリー（良質のオーガニック産品）ココナッツ果肉（細切り）トマト、レモン、ライム、ブラックベリー、ラズベリー
 - ピスタチオ、アーモンドバター、ピスタチオバター
 - コーヒー（カビのリスクを最小限に抑える為中央米国高地の単一農園の水洗コーヒーを試そう）抹茶、コメ、グルテンフリー、チョコレート/ココアパウダー、カカオ 85%ダークチョコレート、リンゴ酢（アップルサイダービネガ）
- 「ヘルスストロング」レシピ（P313）省略

「Chapter 11」ライフスタイルの全てを完全無欠にする

～最強の生活環境を作る～正しい時間に、正しい周波数の光を浴びる、光との接し方の変更はあなたの毎日のパフォーマンスに甚大な影響をもたらす。

* 自宅/オフィスの“光環境”を変更する

- ①電子機器の青・白・緑の LED を、ブロック（LED を絶縁テープでふさぐ）
- ②電子機器のブルーライトをハック
- ③睡眠の 2 時間前から照明を薄暗くする（ロウソクを使う人にはボーナスを）
- ④寝室の遮光を徹底し眠りの洞窟を作る、赤の電球にする
- ⑤ロックスター風のサングラスで光周波数を選択
- ⑥肌に太陽光を当てジャンクライトを遠ざける（飛行機は不自然な照明に晒される為長袖・野球帽子・サングラス）
- ⑦24 時間こうしてヘルシーな光を取る～朝一番が本物の良い光で数分直接に

昼は赤色光を加え視野の中に何処かに設置、夜は赤かアーバンの LED 電球

* 電磁場から自分のミトコンドリアを守る～携帯電話は体から離して自衛する

* 脳を強化する運動のレシピ

- ①意味ある動き～運動し乍らヘルシーな光を得る、水中で息を止めミトコンドリアを成長させる、週 3～4 回 30 分体を動かす
- ②HIIT に基づく運動～週 1 度 4 百 M 全力疾走 90 秒あおむけ、これを 2 回
- ③レジスタンストレーニング～5 つの複合運動で約 20 分（P348 省略）

* “最高レベルの睡眠”を確保する為にすべき事

- ①午後 2 時以降はカフェイン抜きにする

- ②寝る前の運動は厳禁
- ③朝型か夜型かで就寝時間を変える～夜 11 時迄にはベッドに入る
- ④大匙 1 杯の“生はちみつ”で眠りをハック
- ⑤携帯電話は機内モードへ GO
- ⑥入眠に役立つ呼吸法を使う～目を閉じ、口を閉じ 5 回ゆっくり鼻から息を吸う、5 回息を止める、5 回息を口から吐く、其のまま 5 回、これを 4 分間で赤ん坊の様に眠れる

*瞑想でミトコンドリアからエネルギーを引き出す～中国の皇帝を守るために使われてきた 5 千年の歴史を持つ“ニューライフ・エネルギー”＝バリー・モーゲロン博士は世界で 12 人の名人の一人で僕はこの方法を信賴している＝毎日この瞑想を試してみよう～仰向けになり、目を閉じ両手はリラックスして太ももの上に、深く息をして宇宙全体を吸い込む、呼吸の通り道は深く・ますます深く、足から地下の奥深くに 1、5km 迄下り、反転して上がってくる、頭の 30cm 程上で光の束が爆発するのを感じる、又深く息を吸い光の束を下へ地球の核近く迄、素早く引き返し、頭上の 1m に、息を続けるに従い光の束は強くなりさらに太く・黄金色とプラチナ色が増す事に気づくかも、呼吸を続ける内に地球の裏側の近くから光の束が体から頭へ戻ってくるのを観察自分が信じられないほど青い空へと持ち上げられていると感じるかも、更に早く動けるように感じ、通り道に魅力的な緑の畑があり、あなたを支えているプラチナゴールドの光の束が見えます、光の束は橋の様に乗っていれば山を下りられる様に見えます、頭上には透き通るような黄金の葉を茂らせた大木の美しい枝があり、木の葉が 1 枚はらはらと散っています、このタイミングで両手を 8 回こすり合わせ、そのあと手の平で眼を覆い、すっかりリラックスして全てを受け入れましょう、あるがままでいいのです、それから 1 分後に又両手を 8 回こすり合わせ両手のひらを胸の前で合わせる、静かに 1 分呼吸し更にまた同じ動作、この瞑想は 2 週間のプログラム中は 1 日 1 回実践

*寒冷熱発生を実践する～毎朝のシャワーの最後の 30 秒を最も冷温セットするシャワーを浴びないでレベルを上げたいならボウル一杯の氷水に顔を付ける、少しずつ長く、2 週間後には息を止める間は耐えられるようになる、最適な水温は 10 度 c 以下（僕はシュノーケルで 5 分間）毎晩寝る前にして体温を下げ深い眠りにしてくれ、これをやり始めて 1 週間以内に大きな変化が起きた！

*最強の脳を維持するためにすべきことは

- 朝する事～太陽の光を少なくとも 10 分間浴びる
- 昼する事～自然の太陽又は赤や紫の光を浴び、午後 2 時以降カフェイン抜き
- 夜する事～生はちみつを大匙 1 杯、寝る 2 時間前には照明を暗くする、呼吸法エクササイズ、Wi-Fi をオフに、携帯電話を機内モードに、

午後 11 時前に就寝

- 一度やれば済む事～照明最適化、眠りの洞窟をセット、サングラスへの投資
- 週 1 回する事～HIIT に基づく運動・レジスタンストレーニング寝る前禁止
- 毎日すること～冷たいシャワー又は氷水フェイスバス、ミトコンドリアの為の瞑想、意味のある動き（週 3～5 回）

「 Chapter 12 」 **限界を超える**～さらに先に行くハック

- *クレイジーな方法迄全て教えよう～2 週間のプログラム終了後の貴方の為に～さらに深い眠りをハック、回復力に満ちた睡眠状態に早く入る方法は
 - ① 睡眠を磁気化する～“経頭蓋磁気刺激”で不眠症を有効に治療する、米国ではクリニックもあり、高品質の磁気パッドをベッドに敷く（500 ドル超）
 - ② 釘のベッドで眠る？～睡眠導入マット（体のツボ刺激）高酸素を吸う、もし重大なミトコンドリア不全に悩んでいるなら絶対に受けてみる価値有
- *あなたは“あなたの環境そのもの”～さらにエクストリームなハックへ
 - 脳と筋肉への電気刺激で電子伝達系をハックする～脳の前後に電流を通すことで脳全体を同じ状態に保ちながらミトコンドリアをスーパーチャージ（僕は自らのニューロフィードバック施設で脳のアップグレードに利用）慢性の神経変性疾患ならテリー・ウォールズ博士の著書で「自分のミトコンドリアに気を付けているか」はお勧め（博士はこれで車椅子から脱却）
 - オゾン療法で治癒力を高める～僕は自分が 20 歳の頃より今日の方が、パフォーマンスが高い主な理由はオゾン療法だと強く信じている。クリニックで受けられる最も強力な血液クレンジング療法、次はオゾン吸収の方法と最後はケガからの回復にとても効果が高いプロロゾン療法（膝・肘・椎間板に）
 - 全身冷却で更なるコラーゲン合成を促す～マイナス 130 度 c の超寒冷気の下で 3 分間立つ、これ以上ミトコンドリアを回復させる方法はなく世界中で人気が高まり続けると信じている肌の皺ができにくくなり傷も治り易い
 - 光療法で細胞内の水分を EZ 水に変化させる～遠赤外線サウナに入る、僕は赤外線 LED と赤色 LED も全身に使っているミトコンドリア回復に効果的だ
 - ミニトランポリンで毎日 5～10 分全身の振動で EZ 水の濃度を高める
 - 体内の余分な電子をアースする～素足で芝生の上、砂浜を歩くことで炎症を軽減し睡眠を改善し時差ボケも直せる（アーシングマット・シーツ活用）
- *バイオハックの未来は“幹細胞”が握っている！
 - ～幹細胞の治療効果は僕の人生を変えたと言っても過言ではない。
 - （ **おわりに** ）あなたは今やミトコンドリアを完全に掌握している～ミトコンドリアをハックする事を学んでから僕は一層成功、振る舞いもよくなり以前より忍耐強くなり、親切になり、共感力が高まり、愛する人たちといる時により大きな存在となった。貴方は運命を超えてパワーを享受できるだろう（完）