

骨粗鬆症、2つの嘘。

注意

このレポートは、私の個人的経験から蓄積されてきた知恵をシェアするものです。

レポートに書かれていることを実践するときは、すべて『自己責任』でお願いします。

実践することで生じるいかなる事態に対しても『すべては自分の責任』ということです。

このスタンスで実践するのをためらう人は、今すぐレポートを破棄してください。

『自分の責任で自分自身を変えてみせます』という方のみこのまま読み進めてください。

理想のライフスタイルを構築する大きな足がかりになると確信しています。

ねこ

骨粗鬆症に悩んでいる女性がめちゃくちゃ増えています。

50歳以上の女性の2人に1人は骨粗鬆症だと言われていますが若い人にも骨粗鬆症はひろがっています。米国では3000万人の患者がいます。

骨粗鬆症になるとどうなるかというと、

- ・骨折しやすくなり寝たきりになり一生入院する可能性がある
- ・股関節が弱まり歩くことも困難になり車いす生活になる
- ・一度骨折するとまた骨折する可能性が高くなる

です。

あなたが骨粗鬆症になり転んで骨を折ってしまうと数十万円の入院費を病院から請求されて家族に迷惑をかけてしまい息子の嫁に煙たがられ良好な人間関係を築くことが難しくなるかもしれないのでしっかり読んでいって下さい。

すぐに終わります。

まず6ページの図を見てください。

注目していただきたいのは乳製品の摂取量です。
乳製品摂取量はめちゃくちゃ増えています。

あなたはこういうフレーズを聞いたことはないでしょうか。

「骨粗鬆症予防にはカルシウム補強です。カルシウムなら牛乳を飲むことが一番です。」

しかしカルシウムの摂取量は爆発的に増えています
骨粗鬆症は予防できていない状況です。

CMのいうとおりにグビグビ牛乳を摂取してきたのに骨は脆くなってきているのです。

じつはカルシウムを摂取しても骨粗鬆症は予防できません。

まして乳製品を摂取しても意味がありません。

体を破壊します。

前回シェアした資料にカルシウム摂取量の図があったと思いますが中国人はアメリカ人は2分の1しかカルシウムを摂取していないにもかかわらず中国人には骨粗鬆症という概念自体が（都会以外では）ありません。

骨粗鬆症の原因はカルシウム不足ではありません。
加工食品（精製品）添加物や運動不足からきています。

日本はここ50年で乳製品の摂取量が20倍になって
いますが骨が脆くなる人は増え続けています。
（なぜかは7秒後にわかります。）

タンパク質を摂取しようとテレビでは宣伝していますが
1960年よりも2倍以上も摂取しています。

あなたがすることはまず、カルシウム摂取=骨粗鬆症予防
という公式を手放すことです。

そして、カルシウム摂取=乳製品摂取。この公式も手放して下さい。

そもそも牛乳などの乳製品は人間の体では吸収できません。
牛のおっぱいとお母さんのおっぱいは全く違います。
人間の体では吸収できないのです。お腹がごろごろ
したり下痢をするのは当たり前です。

もっといきます。

骨粗鬆症の原因（ライフスタイル）は

- ・動物性タンパク
- ・食塩
- ・カフェイン
- ・たばこ

この順番で骨を脆くしていきます。
（骨粗鬆症になりやすくなる）

上記のものを体に入れていくと体の中で激烈な酸をつくるので体が防衛本能としてPHバランスを保つために骨（歯）に蓄えられているカルシウムを引っ張ってきて中和しようとするためです。

上記のものを摂取すればするほど骨はすかすかになっていきます。なので、カルシウム不足よりカルシウム浪費にフォーカスしてください。

まとめ

- ・骨粗鬆症はカルシウム不足ではない
- ・牛乳のカルシウムは人間の体ではほぼ吸収できない（牛乳はエネルギーを消費させ体を破壊する）

骨粗鬆症対策3ステップ

■ステップ1

カルシウム神話を捨てる
（カルシウム欄参照）

カルシウム摂取は少量でもいい。

■ステップ2

動物性タンパクの摂取を控える

動物性タンパクを摂取すればするほど骨が脆くなるので日常生活から動物性タンパクをなくす必要がある。

■ステップ3

植物性タンパクの摂取をふやす

野菜や果物から十分なカルシウムを摂取することが可能です。

厚生労働省「国民栄養調査」2003年より
日本人の病気増加率（2003年との比較）

	1970年との 比較	1960年との 比較
前立腺ガン	9.53倍	101.42倍
肺ガン	5.41倍	50.69倍
大腸ガン	4.58倍	10.44倍
乳ガン	3.94倍	6.83倍
胃ガン	1.01倍	1.59倍
くも膜下出血	2.83倍	9.41倍
脳梗塞	1.37倍	23.65倍
心筋梗塞 (急性)	2.14倍	-
心不全	1.60倍	11.13倍
老衰死	0.6倍減	0.4倍減
平均寿命伸び 率 男	113%	132%
平均寿命伸び 率 女	114%	136%
肉摂取量	1.81倍	9.16倍
乳製品摂取量	1.60倍	18.59倍
油脂摂取量	0.67倍	4倍
動物性タンパ ク摂取量	1.12倍	2.14倍
動物性タンパ ク÷総タンパ ク	1.22倍	2.14倍
タンパク÷エ ネルギー	1.07倍	1.15倍
脂肪÷総エネ ルギー	1.32倍	3.25倍
炭水化物÷エ ネルギー	0.89倍	0.76倍

■さいごに

あなたが健康になればあなたの家族を救うことができるかもしれません。あなたの大切な人を救うことができるかもしれません。

誰かを助けることであなたが救われます。

是非今この瞬間から体をケアして行って下さい。
最後まで読んでいただきありがとうございました。

(補足)

チャイナスタディでわかったこと

	米国	中国	日本
心臓病の発症率	かなり多い	かなり少ない	上昇中
ガンの発症率	かなり多い	かなり少ない	上昇中
糖尿病	かなり多い	かなり少ない	上昇中
骨粗鬆症	かなり多い	かなり少ない	上昇中
BMI	25.8	20.5	22

	動物性タンパク	植物性タンパク
ガンの発症率	↑	↓
血圧	↑	↓
腎臓からのカルシウム損失	↑	↓
心臓病の発症率	↑	↓
血圧	↑	↓
コレステロール値	↑	↓
悪玉コレステロール値	↑	↓

共に進化していきましょう。