



あぷらじ195
「栄養学の気づき」

あぷえぬすたーと！ すし～

はじめに。



珍しくマジメトークになります。
信じる信じないはお任せします。



資料等は検索で探してみてください。
保留力大事。



今回は短時間にまとめました。

□分子栄養学との出会い

- ▶ Twitterの交流から糖質制限+メガビタミンと出会う
- ▶ 最初は半信半疑。でも、Kom者を始め、様々な方々の記事を見て、つじつまが合うのを確認
- ▶ 何よりも知人であるKom者がマッチョになってて、理路整然としていて、説得力があったのが決め手でした
- ▶ 今では師匠と呼ばせてもらっています
- ▶ プロテインは3年目、糖質制限+メガビタミンは2年目
 - ▶ 栄養学の気づき

□効果を実感する

- ▶ まずは自分から人体実験
- ▶ すぐに、ではないが、継続していくことで、効果を実感
- ▶ 調子が悪いときは、なにかが足りないのだと考えられるように
- ▶ トライ&エラーの繰り返しで、かなり良くなっていく
- ▶ 嫁さん、子供たち、自閉症の弟にもやがて広げていくように
 - ▶ 効果の気づき

□考えられる余裕ができる

- ▶ 身体に余裕ができると、心の余裕もできる
- ▶ プロテインの効果は本当にすごい
- ▶ 失敗しても良い。誰にでも間違いはある
- ▶ トライ&エラーの繰り返しで自分を高められる
- ▶ 藤川理論、分子栄養学で是非調べてみて下さい

□自分から進んで調べるように

- ▶ 元々様々なジャンルを調べるのが好きですが、更に輪が広がっていくように
- ▶ Twitterなどを通して、栄養界限の方々をフォローしていくことで、新たなジャンルとの出会い
- ▶ この世は知らないことばかり
- ▶ 私達は井の中の蛙なんだね

□今の自分のスタイル

- ▶ 糖質制限+メガビタミンをベースに、
 - ▶ +ショートスリープ
 - ▶ +筋トレ
 - ▶ +腸内フローラ
 - ▶ +デトックス
 - ▶ +アドラー心理学
 - ▶ +保留することの大切さ
 - ▶ +更なる探究心

□情報はマスコミや政府だけではない

- ▶ 2000年からインターネットに慣れ親しんできたので、調べ物や何が正解かどうかを考えられる能力は身につけていた
- ▶ 実は昔から政治や宗教も結構調べていた
- ▶ ネットの方が何だかんだで知らない情報がたくさん知ることができる
- ▶ ところが、最近の検索は汚染されています
 - ▶ DuckDuckGoでの検索がオススメ
 - ▶ ブラウザはBraveがオススメ

□ 様々な違和感に気づき始める

- ▶ 分子栄養学という今までに無い新常識がベースになったことで、**様々な違和感に気づく**
- ▶ なぜ日本は糖質過多にさせるんだろう
- ▶ なぜいろんな病気があるんだろう
- ▶ なぜ少子化になっているのか
- ▶ 数えだしたらキリがありません

□新型コロナは最初から怖くなかった

- ▶ 分子栄養学のおかげ
- ▶ コロナ対策は当初から万全でした
- ▶ いつまでも恐怖を煽るマスコミに違和感
- ▶ いつまでも経済を壊し続ける政府に違和感
- ▶ 新型コロナのからくり気づく
 - ▶ キャリー・マリスで検索

□ぶっ飛んだ情報が多数見つかる

- ▶ 世間一般でいう常識からかけ離れた情報に大量に出会う
- ▶ もちろん最初は半信半疑
- ▶ ところが、調べれば調べるほど証拠が見つかってくるし、的を射た情報に出会う
- ▶ 点と点が線に繋がる
- ▶ つじつまが合う
- ▶ この世はトラップだらけだったのか

□情報を手に入れたら「まず保留」

- ▶ 一番学べたことは保留力
- ▶ 最初から頭から否定するのではなく、その問いから自分で調べて納得いくまで情報を得ること
- ▶ 栄養学のおかげで、発想が柔軟になる
- ▶ 今までの経験や知識から自分で考え組み合わせる
- ▶ 今まで経験してきたことは無駄じゃなかった

□外の世界とは

- ▶ 世間一般の常識と世界は狭いことに気づく
- ▶ その世界の外側から俯瞰して見ているかのよう
- ▶ 現状の情報が真実となれば、今後良い意味ですごい世界が待っている
- ▶ 元々あたしは異端児な方で、他の方とは違う視点を見ることができた。

□今の食生活、習慣のままで果たして よろしいのでしょうか

- ▶ もし今の食生活や習慣などが最適だったら、みんな幸せのはずですよね
- ▶ でもそうじゃない
- ▶ では支配者層はなぜこのままの方が都合が良いのか
- ▶ 「TVや新聞がこう書いてあった」だけでは不十分
- ▶ それを鵜呑みにして思考停止してはいけない

□少しでも気づける人を増やしていきたい

- ▶ 自分で考え、自分で調べられることはとっても大切
- ▶ 今後も地道な拡散活動をしていきたい
- ▶ Where We Go One, We Go All.
- ▶ We are Qanon !

ご静聴 ありがとうございました

<参考資料>

- ・栄養学：藤川徳美先生、水野雅登先生、江部康二先生の書籍、ブログ、SNS
- ・ショートスリープ：堀大輔先生の書籍、ブログ、SNS
- ・筋トレ：山本義徳先生の書籍、ブログ、SNS
- ・腸内フローラ、デトックス：小西伸也先生の書籍、ブログ、SNS
- ・アドラー心理学：アドラー心理学のブログ、SNS
- ・保留することの大切さ、更なる探究心：私のTwitterリスト「Paradigm Shift」を参照

あふえぬすたーと！：すし〜 <https://tuguna.info/>

2020/8/31