

パニック障害克服者が警告する
パニック障害が悪化する食べ物5選

1. 小麦製品



【パニック障害に有害な成分】

小麦

【小麦の害について】

日本人は古来より小麦を食して来なかったため、戦後大量に入ってきた小麦製品に対する耐性が弱い。

栄養を吸収している小腸の腸内環境を荒らすため栄養吸収効率を下げてしまう。

【対策】

麺類とパン類を避けるだけでかなり避けることができる。これをストレスなく行う秘訣は基本的に米食にすること。ただ外食などの場合、小麦を避けるとなるとなかなか難しいためある程度は許容することが大事。

ストレスも体内の栄養素を消費する原因である。

また、小麦は大部分をアメリカ、カナダ、オーストラリアなどから輸入しているが、これらの国では小麦の収穫時にラウンドアップという枯葉剤が使用されている。

このラウンドアップの主成分グリホサートは非常に有害。

小麦製品を食べる場合は出来るだけお腹の調子のよい時に食べるようにする。

2. 砂糖(特に精製された白砂糖)



【パニック障害に有害な成分】

砂糖

【砂糖の害について】

あまり知られていないが**砂糖**は体に有害。

特にパニック障害者は**要注意**。

お菓子などで砂糖を接種すると**血糖値が急上昇**するため、体は急上昇した血糖値を下げようと**インスリン**を大量分泌する。すると今度は逆に血糖値が下がり過ぎて**低血糖**になる。さらに下がり過ぎた血糖を正常値に戻すために**アドレナリン**が分泌される。

このアドレナリンは分解されると**アドレノクロム**という**覚醒剤**に似た有害物質になり頭痛を引き起こしたり「**キレやすい脳**」にしてしまう。

【対策】

甘い物についても食べたければある程度は許容する料理に砂糖を使う場合は**みりん**や**テンサイ糖**などにし、**白砂糖**は接種しないようにする。

甘い物が欲しくなるのは**タンパク質**の不足。
甘い物を食べる場合は食べる前に**小魚**、**卵**などの**タンパク質**をとってからなるべく少なめに食べる。

砂糖の接種量は**1日6g**を基準にする。

3. コンビニ食



【パニック障害に有害な成分】

食品添加物

【食品添加物の害について】

コンビニ食には**食品添加物**が大量に使われている。
食品添加物はパニック障害のみならず現在の**様々な病気の一因**と言われている。

食品添加物評論家の**安部司氏**によるとコンビニで売られている最も食材の少ない「塩おむすび」にも10種類ほどの**食品添加物**が入っているとのこと。

またコンビニ弁当を食べるときは**電子レンジ**で温めるが電子レンジは**栄養素を破壊**するためタダでさえ少ないコンビニ弁当の栄養素がさらに少なくなってしまう。

「コンビニ弁当」＋「電子レンジ」により**カロリーは高いが栄養素が極端に少ない**という奇妙な食品が出来上がってしまう。

【対策】

コンビニ食は本人の意識次第で避けることが出来るためこれは**徹底的に行う**ことをオススメする。
基本的にコンビニ食は**食べない**方がよい。

4. 乳製品



【パニック障害に有害な成分】

牛乳

【牛乳の害について】

牛乳についても 1 の小麦製品と理由は同じ。

健康を扱う TV 番組、雑誌などのメディアでは**乳製品**であるヨーグルトやバターなどは体に良いとされているが、それは何百何千年も牛乳に触れてきた**欧米人**の場合の話し。日本人には合わない食材である。

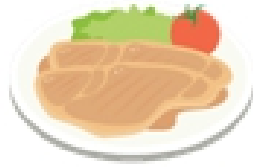
また**広告費**で成り立っている TV などの**マスコミ**業界はスポンサーが食品会社であればその食品会社の商品に都合の悪い情報は絶対に流さないなので**注意**が必要。

日本人はまだまだ**マスコミ**は基本的に間違ったことは言わないと思っている人が多いがそれは間違い。そういった**メディアリテラシー**もパニック障害を克服する上で重要な要素である。

【対策】

乳製品についても完全に排除するのは難しいが、1 の小麦製品と同様、基本的に**米食**にすることで自然と牛乳の接種量は減る。

5. 油身の多い肉



【パニック障害に有害な成分】

肉類の油

【肉の油の害について】

肉の油はなるべく避け、体の中の油を魚の油が優位になるように心掛ける。

本来日本人は肉より魚が中心の食生活だったため本来の食生活に戻す。

話しはソレるが油選びには注意が必要。

炒め油などは米油にし、容器も透明なプラスチックのものより酸化を防止できる暗めのガラス容器に入ったものにする。

食材や調味料など無添加のものを扱う「オーサワ」などで購入するとよい。
<https://new.ohsawa-japan.co.jp/>

【対策】

肉類はタンパク質、ビタミンは豊富に含まれるため鶏肉はむね肉、ささみ、豚肉は赤身を食べる。
しかし牛肉はなるべく避けた方がよい。

ひき肉は基本的に鶏肉にする。

どうしても牛肉が食べたい場合はグラスフェッドビーフがオススメ。
また、アメリカ産よりオーストラリア産の牛肉を買う。

調理方法は油を使わないしゃぶしゃぶなどの湯煎がオススメ。