「膝の軟骨が磨り減っている」
と言うのは嘘だとお伝えしました。
磨り減るんじゃ無く、
痩せ細っているんだ
ということでした。

【からはだふくらか】に
みえる方から
「よく宣伝してる
『膝に良いナンチャラ』
はどうか？」
とご質問をいただきます。

ですので「意味はありませんよ」と
お答えしています。

そもそも膝にだけ特化して
効果を出すなんてことは不可能で、
何処に何をどうするかは
身体の判断になります。

身体が必要だと思えば
膝に行くかもしれませんが、
必要無いと判断すれば、
どれだけ摂ろうが
他に廻るだけです。

それに体内で作るものですから、
わざわざ外から持ってくる意味は
ありません。

身体の中の太古の海の循環が
悪くなることで不調は出ます。

循環が悪くなるということは
通り道が何らかの理由で
通り難くなっているということ
デスネ。

循環を阻害する要因というのは
幾つもありますが、
まず筋肉の緊張が挙げられます。

筋肉は力が入ると
縮んで固くなります。
この時海は押し出されています。
力が入り、筋肉が縮み、
力が抜け、筋肉が緩むことで
海がポンプされ、循環が起きます。
ですから力が入りっぱなしでも
抜けっぱなしでも循環出来ない
ということ。

力が入りっぱなしのことを
緊張と言います。

ですが、
四六時中緊張しているワケは無く、
筋肉が緩まければ動けませんので、
歩いたり屈んだりしているのなら
必ず循環が起こるハズです。

寝たり座ったりしている時は
膝に力を入れる必要が
ありませんから、
緊張していなくて良いハズ。
ですが多くの方は
その自覚の無いまま
緊張し続けています。
なら、緊張が抜けないのは何故か？

そこで循環を阻害する
別の要因を考えましょう。

三大栄養素の内、炭水化物つまり
糖はエネルギーになりますが、
体内でも作り出せるので
実は**必須栄養素ではありません**。
体内で作るのは必要に応じて
ですので問題ありませんが、
摂取すると必要を越える場合が
出てきます。
というか、ほとんどが摂り過ぎ。

身体はそもそも
糖を摂取する想定がありません。
無くても困らないんです。

糖はエネルギーになりますが、
エネルギーとして消費されない分、
余剰は体内に蓄積されます。

糖は蛋白質と結合しやすく、
血管でも筋肉でもくっつきます。

エネルギーとして消費出来ない
ということは活動していない
ということ。

活動しなければ熱は生まれません。
そして糖は冷えると固まります。

動脈硬化、高血圧も
糖化を原因と考えられますし、
筋肉の緊張が緩められない要因も
そこに求められます。

緊張状態のまま、
固まっちゃってるんデスね

サテ膝に良いナンチャラを
見てみますと。

グルコサミンだとかコンドロイチン
といったものはザックリ言うと
糖です。

今言ったように、
身体の中で作る分には
必要で収まりますが、
わざわざ摂る必要があるますかね。

そもそも糖の余剰で固まってるのに
さらに糖を足すと
どうして良くなるんでしょう。

それよりは糖を**作り出す材料を**
しっかり摂る方が大事ですよね。

今、多くの方が感じている不調は
余剰から生み出されています。
余ってるから余計だから
症状として出してるんです。
なのに宣伝は更に足すことばかりを
勧めますね。
となると、そこに良くなる道理は
見えてきません。

ちなみに。
お肌に良いとされる
ヒアルロン酸だとかも糖ですし、
ヘパリンとか滋養強壮を謳うものも
糖です。
結局、血糖値を上げて
一時しのぎをしているだけで、
その余剰は蓄積していきます。
そして体内で作れるものを
外から補えば、身体は作ることを
止めてしまいます。

今だけ凌げれば
後はポンコツになっても構わない
というのであれば
そういう選択もアリでしょう。
ですが、身体の機能を高めたい、
若々しく健康で活発に
生きていきたいと思うのであれば、
必要なのは燃料ではなく材料です。
材料になるのは蛋白質と脂質です。
エネルギーを快復させるのに
必要なのは休息で、
糖ではありません。
本当に必要なものなんてそんなに
たくさんあるワケ無い。
じゃなきゃ
何百万年も生きてません。