



## がんは長年続けてきた無理な生活習慣の「結果」

がんは、長年続けてきた生活によって、自然治癒力を邪魔し続けてしまった「結果」だということ。「生き方を見直さない」とがんが教えてくれたと気づき、生活習慣を改めましょう。

まずは、「**なぜがんになったか**」を**考えることが大切です**。私たちの体内で、がんは日常的に発生しています。それを**退治して消してくれているのが、誰もが持つ自然治癒力です**。ところが、無理な生活を続けていると、せっかく備わっている自然治癒力が妨げられ、がん細胞が生き残ってしまいます。それが徐々に増えた結果、がんと診断されるわけです。ですから治療法を考える前に、がんの原因になった生き方を見直し、変えることが大切なのです。治療後、主治医から「もう元の生活に戻っていいですよ」といわれた人は多いと思いますが、とんでもない！無理な生活を続けたことでがんになったのですから、生活を根本から変えなければいけません。

・良眠(よりよい睡眠) ・良食(よりよい食事) ・運動(適度な運動) ・加温(体を温める) ・笑い(よく笑う)

睡眠がなぜ重要かというと、**がんが退治される時間帯が睡眠中だから**です。睡眠中はさまざまな修復ホルモンが分泌され、昼に傷ついた組織や細胞を修復してくれます。毎日同じ時間帯(理想的には10時から6時まで)に眠るようにしましょう。**自律神経が整い、免疫力が働き、勝手にがんをやっつけてくれます**。

**私たちの体は食べ物でできていますから、食が大切であることは言うまでもありません。「食への感謝」です**。

「がんが好きな食材」と「がんが嫌いな食材」があります。まず、精製した白砂糖です。甘味料は黒糖やはちみつ、メープルシロップなどを選びましょう。糖分を多く含む清涼飲料水(スポーツドリンク)は急激に血糖値を上げますから、避けること。また、がんは白米や小麦粉なども大好きなので、精製していない玄米や分付き米、雑穀、全粒粉などを選びましょう！肉類に関しては、抗生剤やホルモン剤の入った飼料で育てられた家畜の肉は避け、安心な飼料を食べて放牧などで、のびのびと育てられたものをおすすめです。

また、貧血の方以外は赤身の肉や魚も避けてほしいですね。赤身に多く含まれる鉄分は、体内でがんの原因となる活性酸素の産生を促す作用があるからです。肉や魚が食べたいときは鶏肉や、青魚・鮭などを選びましょう！牛乳は母牛の乳ですから、エストロゲンなどのホルモンが含まれています。このため、乳がんや前立腺がんに影響を与える可能性があります。

がんは緑黄色野菜、根菜、きのこ類、豆類、発酵食品が嫌いです。これらは抗酸化物質を多く含み、がんを遠ざけてくれます。特に、**無農薬の植物には、がん細胞を攻撃するサルベストロールという物質が含まれているので、さらに効果が期待できます**。

食材選びと同様に重要なのが調理法です。炒める、揚げるといった焦げ目がつく調理法はがん化につながるので、蒸す、煮る、ゆでる調理法を選択しましょう。食べる順番にも意味があります。最初に汁物や野菜、次に魚などの主菜、最後に主食を少量摂ります。笑うことで、がんを攻撃するNK細胞の活性が高まることはよく知られています。よく笑うことは免疫を上げる手段になります。

自身もがんを経験され、生き方を考える大切さを痛感 著書に「がんが消えていく生き方」など 船戸クリニック院長 船戸 崇史 先生

マイルドバスエースは当帰というセリ科の生薬で、生薬の中でも最も効能・効果の優れた薬で古くから婦人薬として使われています。



お湯に溶かすだけで、ご家庭で簡単に酵素風呂ができる酵素入浴剤です。全身の血行を促進して体を温めることで一日の疲れを癒すとともに、含まれる酵素の作用と有効成分の相乗効果で、下記の諸症状に効果があるほか、皮膚の老廃物を分解して、お肌を生き生きと清潔に保ちます。

白濁泉は保湿・植物性スクワラン / コメヌカエキス / 5つの植物エキスたっぷりの保湿成分が全身を包み込み、しっとり肌に。



生薬、美容成分、酵素が贅沢に入った白濁タイプの本格入浴剤です。全身の血行を促進して体を温めることで一日の疲れを癒すとともに、含まれる酵素の作用と有効成分の相乗効果で、下記の諸症状に効果があるほか、皮膚の老廃物を分解して、お肌を生き生きと清潔に保ちます。