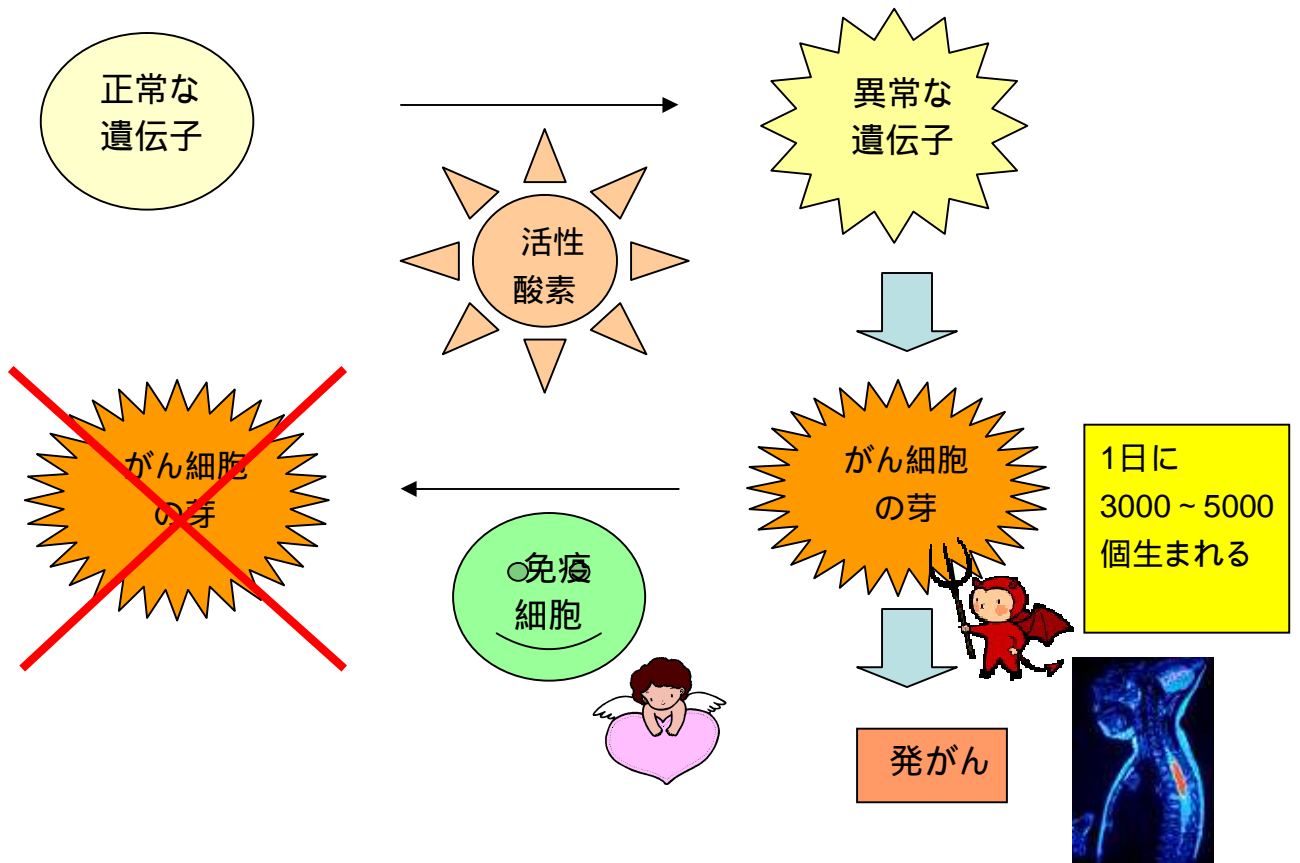


がん統合医療 50 の知恵 (その 1) なぜヒトはがんになるのか？

これから連載でがん統合医療についての知識・情報・経験を 50 回に分けてできるだけわかりやすくお話していきたいと思います。

第 1 回目は「人はなぜがんになるのか？」です。なぜ最初にこの話題を選んだか？
というと、このことをきちんと理解して初めてあなたは、自分自身に必要な的確な予
防法・治療法を選ぶことができるからです。

がん細胞が正常細胞と最も異なるところは、がん細胞は死なずに無限に細胞分
裂を繰り返し成長し続けるところです。これは、遺伝子に傷がついて異常な遺伝子に
変わってしまうため、遺伝子を傷つける主な犯人は活性酸素だと言われています。
遺伝子が傷つくとがんの芽に変わりますが、普通のヒトでもこのがんの芽は 1 日に
3000 から 5000 個もできると言われています。通常この段階で体の中をパトロールして
いる免疫細胞がみつけて消去してくれますが、免疫力が落ちていたり、免疫細胞が処
理しきれないくらいがんの芽ができると長い時間をかけて腫瘍へと成長します。



以上のことからわかるのは、がんにならないためには、活性酸素を発生するものを摂らない、近づけないこと 免疫力を低下させるものを摂らない、近づけない こと 活性酸素を消去するもの (習慣) を積極的に摂ること 免疫力を上げるもの (習慣) を積極的に摂ること が大切だということです。

ところが、現代社会では、は身の回りにいくらでもあり、知らないうちにがんになりやすい体内環境をつくっているのです。逆に は、自分から積極的に見つけ努力して身につけていかないとがんになりにくい体内環境をつくり、維持していくことはできません。具体的なことは、次号以降で取り上げますし、健康生活習慣セミナーでもお話しします。



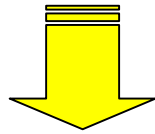
活性酸素を発生させる
免疫力を低下させる



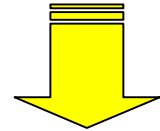
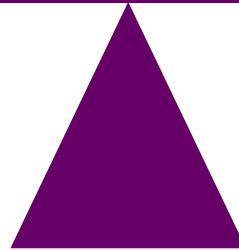
活性酸素を消去する
免疫力を向上させる

- ・ 動物性脂肪、蛋白に偏った食事
- ・ トランス脂肪酸、オメガ6脂肪酸
- ・ 精製塩、白砂糖、精製穀物
- ・ 食品添加物の入った加工食品
- ・ 有害重金属、環境汚染物質
- ・ 農薬、医薬品
- ・ 紫外線
- ・ 運動不足(肥満)
- ・ 体温の低下
- ・ ストレス
- ・ 喫煙

- ・ ミネラル、ビタミン、オメガ3脂肪酸、ファイトケミカル、生の酵素、胚芽成分が豊富な自然食材
- ・ 減塩、家庭で調理した料理
- ・ 有害な化学物質や紫外線をできるだけ避ける
- ・ デトックス
- ・ 適度の運動
- ・ 身体を温める
- ・ リラックス
- ・ 禁煙



発がん
腫瘍成長



発がん予防
腫瘍縮小・消失

東洋の思想では、「病気は恩恵である」と言われています。私たちの本質は生まれながらにして健康な存在であり、健康に生きて健康に死んでいくのが自然の摂理です。もし、あなたが、その摂理から大きく離れてしまったとしたら、がんは、あなたに「あなたの本質にもどりなさい。心身を酷使するのはやめてもっと心身をいたわりなさい。もっと健康に生きなさい。」というメッセージを送っているのかもしれない。

今の私たちは、大量生産、大量流通、大量消費、大量廃棄の恩恵を受けていつでもどこでも便利でおいしいものを口にすることができます。そのために知らず知らずに体に負担のかかる添加物が大量に入った加工食品や抗生物質や農薬づけの肉や野菜を中心とした栄養の偏った食品を毎日「好きなものを好きなだけ」食べ、テレビやファミコン、インターネットを中心とした物や情報の氾濫した言わば「気持ちよいが、自然からかけ離れ、不健全で心身をすり減らす」社会生活を送っています。

もしあなたががんにかかっているあるいはかかったことがあるのなら、がんの声に耳を傾けてみてください。そして、心も体も健康に一生を過ごすために「体に必要なものを必要なだけ」食べて「自然に寄り添った、心地よく、心豊かな」生活を送ることを心がけてみてはいかがでしょうか？