

がん統合医療 50 の知恵 (その 2) がんにかったさんの食事と がなが治ったさんの食事

前回「人はなぜがんになるのか？」では、がんにならないためには、活性酸素を発生するものや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)や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をお話しました。

特に日常生活の中で毎日の食事がとても大切です。がんを予防したりかかったがんを克服するため、食事療法に取り組むことが何よりの基本です。今回はより具体的に、「がんにかった人」と「がなが治った人」がそれぞれどんな食事をしていたかについてお話ししましょう。



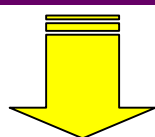
活性酸素を発生させる
免疫力を低下させる



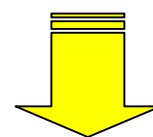
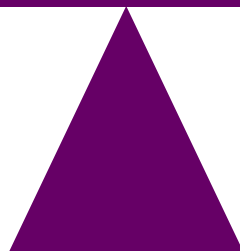
活性酸素を消去する
免疫力を向上させる

- ・ 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

< がんにかった人の食事 >

下の表に示したのは、がんにかった患者さんが好んで食べていたものをお茶の水クリニックの森下先生が調べた結果です。がんの種類によらず、動物性の脂肪・蛋白質、精製した食品、化学調味料が好きな人が発症していることがわかります。これらの食べ物は直接的あるいは間接的に活性酸素を発生させたり、免疫力を低下させ、がんの発生を促すようです。事実、がんの食事療法で知られている「ゲルソン療法」では、これらの食べ物の摂取を禁止しているのは興味深いことです。

	胃がん (51例)	乳がん (34例)	子宮がん (14例)	肺がん (12例)
肉	83%	76%	86%	76%
卵	86	83	80	66
牛乳	80	70	63	66
白米	100	96	100	100
白砂糖	90	90	100	96
化学調味料	83	93	86	80

<がんが治った人の食事>

逆に「自然退行」と言って、まったく治療をしないのに腫瘍が自然に消失してしまう例がまれにありますが、カナダの統計学者フォスター博士の調査で 200 人の自然退行を経験した人のうちの約 9 割 (175 人) が食事の改善を行っていた そうです。その内訳はが 約 8 割の人が白砂糖と精製した塩を、約 7 割の人が動物性の脂肪とや精白した小麦粉を禁止 していたそうです。また、8 割以上の人が、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、豆類、人参、芽キャベツ、カボチャなどの野菜を、7 割以上の人が、りんご、西洋なし、あんず、マスクメロン、ぶどう、トマトなどの野菜や全穀シリアルをよく食べていたそうです。

また、これは日本の例ですが、NPO 法人がんの患者学研究所主催の「千人集会」に招待された「がんが治った人」124 名のうち、約 8 割の人が「玄米菜食」を実践 していたそうです。

まとめ

がんにかかった人は、動物性の蛋白質や脂肪、精製した調味料や穀物、化学調味料を好んで食べていた。

自らの力でがんを克服した人は、それらの食物を禁止し、玄米などの未精製の穀物、野菜や果物を好んで摂るようにしていた。

【編集後記】

今回のラポール通信はいかがでしたか？

広報担当では、ラポール通信に掲載する記事を募集しています。あなた自身やご家族の「体験談」「健康法」「養生法」「治療法」やがん克服のための耳寄り情報などを是非事務局にお寄せください。お待ちしております。

< 広報担当 >

石津忠蔵、岡田ひろみ、野本篤志

< 事務局 >

〒300-0875

土浦市中荒川沖町2 6 ツインビル403号 NPO 緑の風内ラポールの会事務局
電話 050-1417-5964 FAX 029-843-3061