●生活習慣・メンタル面

・がん細胞は免疫細胞が機能しにくくなる低体温、低酸素の環境下でも活動できる

　→　なので免疫細胞を活発にさせるために、**体を温め**、運動によって**血液を循環**させ、

　　　**体中に酸素をいきわたらせる**のが大事

・**ストレス**は呼吸が浅くなり低酸素状況を産み出す　→　腹式・胸式の**深呼吸**でリラックス

・免疫力を左右するのは自律神経

　（自律神経を整える方法）

　　・朝同じ時間に起きて朝日を浴びる（20分程が理想）

　　・起きて１時間以内に朝食をとる

　　・夜は遅くとも11時には寝る

　　・寝る１時間前にはパソコンやテレビで頭を使わない

　　・寝る３時間前までに食事は済ます

・自律神経を調節する癒しホルモンを分泌させるセロトニン神経を活性化させる方法

　　・日光浴（夏5分、冬10分）

　　・ウォーキングや自転車こぎなどの運動

　　・ヨガや気功

　　・腹式呼吸

　　・スキンシップ

　　・大自然に触れる

　　・生きがいを見つけ、好きなことに熱中

・笑ったりリラックスすることが、がん細胞を攻撃する**ＮＫ(ナチュラルキラー)細胞**を

活性化させる

・絶望しているほど死亡率が上がるため、「自分はがんである」ことを前向きに受け止め、

　がんへの不安や恐怖を克服し、生きていることに感謝する

・ポジティブな考え方が自然治癒力を高める　→　がんの自然退縮、余命延長

・睡眠中に体の免疫機構が良く働くので、夜更かしは避け、最低でも６時間は寝るのが

望ましい

　（逆に長時間寝過ぎると脱水から血液がドロドロになってしまうので良くない）

・**頑張りすぎない**

●食事関係

・がん細胞は糖をエネルギーにするので、**高血糖は良くない**

・高血糖にならない食べ方

　　・最初から控えめに盛る

　　・最初は野菜・たんぱく質を食べて、ある程度してからご飯やパンなどの糖質・

炭水化物を食べる

　　・よく噛む

　　・糖分、果物、炭水化物、糖の多い酒類（ビール、日本酒、ワイン）を減らし

（糖質制限）、とるなら朝・昼にして、夜は少なめに

・塩分はできるだけ減らして野菜などの**カリウム**をとる

・人間と同じ哺乳類である牛・豚肉は免疫機構が自分の細胞と見分けるのが難しく疲れる

のでがん細胞が見逃されやすい

・動物性タンパク質は消化酵素を大量に消費し、肝臓にも負担をかけるので、

　解毒作用を弱め、腸内の悪玉菌を増やし、免疫力を低下させる

・牛・豚肉よりは免疫機構が見分けやすい、鶏肉、卵、魚介類をとるのがおススメ

・人間の細胞と構造がまったく異なる野菜や果物、きのこ、海藻も免疫機構が見分けやすい

　（特に**きのこ類は免疫力を上げる**）

・野菜だけで、他を全く食べないのはがんと闘う力、アミノ酸が不足するのでＮＧ

・**食品添加物**には注意

　肝臓や腎臓が解毒しようとするが、その過程で活性酸素が発生し、これががんを発生・

増殖させる

（特に注意が必要な食品添加物）

　・ほぼすべてのハム・ソーセージ類に入っている**亜硝酸塩**、**亜硝酸Na**（ナトリウム）

　・あらゆる食品に入っているが、特に清涼飲料水や「カロリー０」と謳われている

　　ダイエット用食品に良く入っている人工甘味料

　　→**アスパルテーム**、**アセスルファムＫ**（カリウム）、**スクラロース**、サッカリン

・悪いものを除去するデトックス食材は**ニンニク**と**玄米**

　玄米の米ぬかに含まれるイノシトール６リン酸（フィチン酸）は天然の抗がん物質

　（※但し、玄米については発芽する生きている玄米を選び、一日浸水したものを炊飯する）

・がん細胞を攻撃するＮＫ細胞を活性化させるために、腸内の善玉菌を増やす**発酵食品**が

良い

・同じくＮＫ細胞を活性化し、がん細胞の崩壊を促す天然の抗がん剤食品として、

　低分子フコイダンを含む**もずく**、**めかぶ**、**昆布**なども良い

・腸内細菌を改善し、免疫力を増やす**イヌリン**を多く含む**キクイモ**や**ゴボウ**、

　**タマネギ**、**ニラ**が良い

　（※但し、イヌリンが体質に合わない人もいるので注意が必要）

・解毒・抗酸化作用が強い**スルフォラファン**が含まれている**ブロッコリースプラウト**は

おすすめ

・体にたまった毒素を排出し、免疫力を高める食品としておススメなのは**大豆製品**

　（**豆乳**、**納豆**、**味噌**、**きなこ**、**煮豆**、**油揚げ**など）

　→特に肺がん予防に有効

・カフェイン（緑茶、コーヒーなど）は睡眠を妨げるので、とるなら昼まで、

　がんへの免疫が働く夜に影響させない　(**夜は良く寝ること**)

・オメガ３の**アマニ油**や**エゴマ油**の生食もおすすめ

・身体を冷やさないために、食べ物・飲み物は**常温以上が望ましい**

・厳格な食事制限はかえってストレスになって良くないので、嫌いなものを無理に食べる

　ようなことはせず、自分が好んで食べる体に良いものをとるのが良い

●その他

・口腔ケア不足、歯周病が免疫力を下げる

・ラジウム温泉は活性酸素を除去し、免疫力を強化する

・植物の放つフィトンチッドが自律神経を安定させたり、

　免疫力を高めるＮＫ細胞を活性化する

　→数時間の**森林浴**でその効果は１ヶ月続くとも言われている