

セルフケアのポイント

『知って欲しいがんの原因』で解説した『発現（イニシエーション）』『促進（プロモーション）』『増殖（プログレッション）』のそれぞれのステップで発がんに関わる主な5つの原因とそれを改善するセルフケアの関係を下記にまとめました。

強 弱



活性酸素の発生防止と消去



ナトリウム・カリウムポンプとミトコンドリア機能の回復（がん増殖のアクセルを切る）



免疫細胞の活性化



炎症と悪疫質（体重減少）の抑制



P-53 遺伝子のスイッチオン（がん増殖のアクセルにブレーキをかける）

加工食品、食品添加物、水道水は摂らない	
塩分は1日4.5g以内（調味料は1食1g以内）	
主食は玄米または全粒粉パスタまたは蕎麦	
有機人参ジュース1リットル（または植物ミネラル添加）	
おかずは <ま・ご・わ・や・さ・し・い>	
豚・牛肉 × 鳥肉・卵 △ 背の青い魚・大豆製品 ○	
オリーブ油かヤシ油（加熱用）、亜麻仁油（非加熱用）	
菊芋茶と善玉菌（豆乳ケフィアまたはプロディア）	
正しい姿勢と腹式呼吸	
適度な運動（ウォーキング・スクワット）と半身浴	
一日一生の生き方、一日30回の「ありがとうございます」	
喜びリスト	
自分でできるストレス対処法	

『がんセルフケア実践ノート』には、それぞれのセルフケアについての詳細の解説とセルフケアを実践する上での注意点、容易に継続できる管理表などが掲載されています。

また、上記のセルフケアの他にも下記の内容についての掲載もございます。

活性酸素の発生や抗がん剤の副作用を抑える温熱療法

肝臓を保護し、抗がん剤治療の副作用を抑えるメディカルハーブ

免疫力を強化し、抗がん剤治療の副作用を抑える漢方薬

がん細胞に対するアポトーシス（自殺作用）を誘導する生薬・サプリメント

P-53 遺伝子のスイッチを入れるストレス対処法と心理療法