



## 転移ガンに なった場合の 9つの心構え

ガンはそれを治す方法論も大事ですが、ガンになった時は心の持ち方も極めて大切な事項です。そこで、そうなった時の心構えを結論的ですが、述べましょう。

### 何としても治るのだと 強く思うこと

- ① ガンを受け入れ闘うことを決意する。
- ② 何としても治るのだと強く思う。
- ③ 毎日を楽天的に過ごす。

④ 朝起床後、必ず次のことを想う。

「今日1日楽しんで生きよう」

⑤ 夜寝る前、必ず1人になって30分程目をつむり次のことを想う。

「今日も1日が楽しく過ぎました。有難うございます。心から感謝します」(感謝は

人が幸せになる基本です)

⑥ 日中は時々大笑いを心からする。

⑦ 今生の欲は極力捨てる。

⑧ 何かに生きがいをもつ。

⑨ 人を許すことを覚える。

ガンになったらこの9つの項目をぜひよくよく見つけ、よくよく読んで頂きたいと思えます。

ガンは、実は人生最高にして最大の教育なのです。教育といって抵抗あるならば、慈悲といったら良いかも知れません。人間人生で失敗を積み重ねることによって成長してきたはずです。その最後の総決算こそがガンなのです。このことに深く気付いた人が**自然体**になり、**欲も得もなくなつて淡々と立ち向かった時、初めて治癒がやってくるのです。**本当の意味で

無欲にならないと治らないようになっていないでしょうか。

笑うと

ガンは治っていく

笑うことで病気を克服したことで有名な人は、アメリカのジャーナリストのノーマン・カズンズ（1915～1990）です。カズンズは50歳の時、強烈なストレスのため、首も腕も手も動かなくなり、入院しました。血沈は100以上（正常は10以下）。重症の膠原病で、強直性脊椎炎と診断されました。その時、回復の可能性は500人に1人と告げられました。そして、毎日薬づけ、点滴づけだったので、一向に治らないため、院長（友人）に頼み込み、退院。ホテルの一室を借り切り、あることをやっていたのでした。それはホテルの一室に映写機を持ってきてもらい、アメリカのお笑い芸人のコメディ映画や、「どつきりカメラ」などを見て大笑いするというものでした。

それらの映写を見た後は、「少なくとも2時間は痛みを感じず眠れた」のでした。そこで自信をつけ、このお笑いを見て毎日毎日大笑いをしたのでした。彼が他にやったことは、大量の薬を廃棄し、ビタミンCの大量投与のみでした。

そのお笑いを見始めてから、8日経った頃、不思議なことが起こったのです。手の親指を動かしても、痛みは感じなくなりました。血沈も80台に落ち、その数カ月後、何と完治してしまっただけです。

回復の見込みは、500人に1人という難病を笑うことと強い意志力で克服してしまっただけです。

笑うことが強い免疫をつけ、病気を治すという今はやりのやり方は、ノーマン・カズンズから始まったといっても過言ではありません。

カズンズはいたるところで、自分の闘病記を書きまくり、笑うことの効果をアピールしたのです。

この業績が認められ、大学に教授として迎えられたのです。その後、笑うことがガンや難病を改善させることが色々なところで科学されるようになりました。

そして、NK細胞や各種サイトカインといった免疫細胞が、笑うことで大変活性化されることが確かめられていったのです。笑うことで何より活性化するのは、実は全身の酵素だったのです。NK細胞や神経伝達物質のサイトカインにしる、遺伝子がスイッチオンし、この酵素活性が起こり、活性化するのです。

ここにも酵素の力の偉大さがうかがえます。

さて、笑うことの大切さを述べましたが、さらに免疫細胞が活性化する方法があります。それは、「ワクワク」「ドキドキ」「うれしい」「すばらしい」と思う体感です。

この感動は、究極の喜びの感情であり、笑う以上に免疫力を向上させるのです。

それゆえ、生き甲斐を強くもつことが重要となります。こういった感情や笑いは、もちろんガンになる前の人にも大いにもってほしいと思います。それが病気の予防にもつながるからです。

## どうしても

## 抗ガン剤をやりたい人の対策法

抗ガン剤をやると、色々な問題点が出て来ます。免疫は低下し、ADGの出現によってガンは強くなってしまふ。正常細胞はつぶれ、臓器毒となり、副作用で苦しまなければなりません。

しかし、そうはいつでも、何もしないで手をこまねいて免疫回復だけを待つというのは、心もとないという人も少なくないでしょう。

抗ガン剤もやりながら、免疫力もつけたいという人もいるでしょう。

私は、こういう人に対し、決して抗ガン剤は絶対ダメだというつもりはありません。「できるだけ腸管免疫回復にかけた方が良い」といつているのです。「抗ガン剤を使いながら、免疫回復もやってくれ」といわれたらその方針で対策をたて、併用する場合も多々あるのです。

抗ガン剤は、「最後の砦」というイメージを持っている人も少なくないからです。こういったイメージが頭にこびりついている患者の場合、正論は通用しません。「ちよつとでもガンを殺してほしい」という切なる願いは、仕方のない気持ちかも知れません。

私はこういう人には、次の方法をとります。

- 1 抗ガン剤治療前に徹底して免疫をつけて、抗ガン剤治療を受ける。
- 2 抗ガン剤治療中も極力免疫の上がるサプリを普段の2倍は飲む。生活も免疫のつく方法をとってもらおう。

3 抗ガン剤治療後は、免疫をつける私の方法を1からやり直してもらおう。

この3つを私はお願いしてやってもらっています。

## ガンになったら栄養をつけたり、 太ってはいけない

私の許へ来るガン患者さんの全てに、私はファスティングを何日間かお願いし、やっても  
らいます。何ゆえファスティングかを理解して来られる方が多いのですが、中には「栄養を  
つけないでどうする？」とか、「やせてしまつてね。今からしっかり食べて元の体重に戻した  
い」とかいう人がいらつしやるのには困つてしまいます。

栄養が全てと思つているからなのでしょう。

それゆえ、ファスティングに抵抗のある人がけつこう多いのです。しかし、本当はそうで  
はないのです。

何ゆえか？ その理由は以下です。

- 1 その**栄養物（主に炭水化物、シヨ糖）**が**ガン細胞のエサ**になる。
- 2 小腸に免疫力の80%が存在する。栄養をつければ、その**小腸大腸の負担は増し、腐敗**  
**はそのままで免疫はますます落ちる**。その結果、免疫低下によつて再発率が高くなる。
- 3 人間の酵素の活動量は限られている。それゆえ、**消化にエネルギーを取られることは、**

代謝に回せなくなるということを表す。

4 栄養素は、決して肉魚卵といったタンパク質ばかりではない。消化し、代謝するエネルギーの大半はビタミン、ミネラルと酵素、ファイトケミカル、食物繊維、そして水。もし太りたかったら、完治してからにしたい。