

## 栄養管理とメンタルケア、 統合療法で乳がんを克服。

前回、乳がんでステージ3bと診断された50代の主婦は、手術や抗がん剤治療を受けずに食事療法と免疫療法の併用で状態の改善が見られました。しかしこの女性は、炭水化物を完全に制限しておらず、再び状態が悪化します。再度、徹底した食事、栄養療法をすすめますが、習慣や体質を変えるのは簡単ではありません。果たしてどうなったのでしょうか？



がん治療に食事や栄養療法が必要なことはわかっていても、長年の食習慣を変えることは簡単ではありません。女性は、ほぼ1年かけてがんを発見当初の半分に縮小したにもかかわらず、その後の経過で元の状態に少しずつ戻ってしまいました。話を聞くと、お菓子やパンは食べないようにしていたものの、ごはん(白米)や炭水化物までは辞められなかったようです。

がん治療に食事や栄養療法が必要なことはわかっていても、長年の食習慣を変えることは簡単ではありません。女性は、ほぼ1年かけてがんを発見当初の半分に縮小したにもかかわらず、その後の経過で元の状態に少しずつ戻ってしまいました。話を聞くと、お菓子やパンは食べないようにしていたものの、ごはん(白米)や炭水化物までは辞められなかったようです。

細胞はさまざま糖質を取り込みます。この女性のように、抗がん剤や放射線などの標準治療を受けずに、状態の改善をめざすなら、躊躇なく食事療法を徹底しなければ思ったような成果は望めません。私は女性に強く進言し、再度6ヶ月間の栄養療法をすすめます。

白米を含め糖質は徹底的に制限し、新たに「ファイトケミカルスープ」を提案しました。ファイトケミカルとは、野菜や果物など植物性の食品に多く含まれる栄養物質のことで、抗酸化作用や免疫力を引き上げるのに有効とされています。スープに使う野菜の種類としては大根、れんこん、玉ねぎ、にんじん、エノキダケなど。これらの野菜を細かく切って低温で30分ほど煮込んだスープを毎日摂るように勧めました。加えて、ブルーベリーやブロッコリー、ごまなど抗炎症作用のある食品を多く摂り、油の種類をサラダ油からオリーブオイルに変えました。(現在はココナッツオイルを推奨しています。)