

## II. がんと心の関係>

### 5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」 に至った人たちが、実践している9つのこと

#### 5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」に至った人たちが、実践している9つのこと

ハーバード大学 カリフォルニア大学バークレー校博士 腫瘍内科学領域の研究者 ケリー・ターナー著『がんが自然に治る生き方』(プレジデント社、2014年)によると余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」に至った人たちが、実践している9つのことは次の通りです。

- 1) 抜本的に食事を変える
- 2) 治療法は自分で決める
- 3) 直感に従う
- 4) ハーブとサプリメントの力を借りる
- 5) 抑圧された感情を解き放つ
- 6) より前向きに生きる
- 7) 周囲の人の支えを受け入れる
- 8) 自分の魂と深くつながる
- 9) 「どうしても生きたい理由」を持つ

以上、9つのうち6つは、心と心の安定にかかわることです。

劇的な寛解の経験者はほぼ全員が程度の差はあれ9項目ほぼ全てを実践していました。

そして、劇的な寛解をした生還者は、治癒の過程で、彼らの人生は素晴らしく健康に満ち、愛にあふれたものへと変わり大きな自己変容、「生きかたの変革」を遂げている。とおわりにと訳者あとがきにあります。

がんは生活習慣病です。ということは、こころと生活習慣とを大きく変え自己変革する必要があるのかも知れません。

また、著者ケリー・ターナーは、手術、抗がん剤、放射線のいわゆる3大療法を否定しているわけではありません。帯津三敬病院の名誉医院長帯津良一先生も長年の数々の経験から、それぞれ使用するタイミングがあるとおっしゃられています。

しかし、病気を対処療法ではなく病気の元根本である原因を取り除く原因療法で身体、こころ、いのちの三位一体としてホリスティック(統合的)に人間まるごとをとらえ、西洋医学の他に東洋医学、漢方、ホメオパシーなど代替医療で自然治癒力を高める方法を併用することに大きく賛同します。

もしも、この自己治癒力をオンにする食べ方、治療法、生きる姿勢が効果的であるとすると、これは健常者も参考にすべきではないでしょうか。そこで、より具体的に行動できるよう加筆しました。

## II. がんと心の関係>

5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」  
に至った人たちが、実践している9つのこと

1) 抜本的に食事を変える

しかも、バイオ個性(生物的個性)で人それぞれに合った、最高のパフォーマンスができる食事を  
試行錯誤しながら見つける。

[III. 自然治癒力と「真我」>5. 自然治癒力を高める方法>に内部リンク](#)

2) 病気になったときは、自己療法(セルフケア)し、自らが最高のかかりつけ医となって、治療法は  
自分で決める。

3) 身体の声、こころの声を聞いて直感に従う

瞑想、マインドフルネス

4) 基本は食事が優先で、食事でカバーできないものをハーブとサプリメントの力を借りることがあつ  
てもいい。

[分子整合栄養医学関連サイト\(外部サイトにリンク\)](#)

5) 抑圧された感情を解き放つ

[II. がんと心の関係>2. ストレスの対処方法に内部リンク](#)

6) より前向きに生きる。使う言葉を積極的に変える、言葉を変えところと一貫した行動をとる。

感謝日記を書く

7) 周囲の人の支えを受け入れる。愛す、愛される、頼る、頼られる。孤独をやめ、コミュニケーション  
の中にいる。

8) 自分の魂のエネルギーと深くつながる

例えば、HATHA YOGA、気功などで心身を統一し、呼吸によって「氣」を高める 瞑想する。

[商品・サービス>講座/ワークプログラム>天地万物一切のものと和解するに内部リンク](#)

9) 「どうしても生きていたい理由」を持つ。

例えば、愛する家族を拡大する。劇的な寛解の経験者の多くは孫の成長を見たいという生きがい  
を持っている。

[商品・サービス>講座/ワークプログラム>生きがいの創造と内部リンク](#)