

講座名 ガン予防への近道！！～冷え改善～

～日野市立図書館ブックリスト～



『がん・免疫と温熱療法』

菅原勉 畑中正一／著 岩波書店 2003.10

100 年以上前ニューヨークの外科医が、高熱を出すウイルスや細菌に感染したがん患者は、がんが自然に消えてしまうということに気づきました。このように「がんが熱に弱い」ということは、以前から知られていたことのように。熱に弱いということを利用して、がん細胞を温めて殺す温熱療法という治療法が開発されました。その温熱療法とはどういうものなのか、なぜ有効なのかということが書かれています。実際に温熱療法を行っている医師のインタビューも記載されています。

『新自分で治す「冷え性」』

田中美津／著 マガジンハウス 2004.8

先にがんは熱に弱いという本を紹介しましたので、冷え性を治す本です。女性向けに書かれた本ですが、男性が読んでも日常生活を見直す良い機会になると思います。生活の冷え度チェック、症状別冷え度チェックと章立てされており、目次からご自身に合う箇所だけを読むこともできます。特に最終章に書かれている「食事」「呼吸」「動くこと」「想念（考えやイメージ）」を行うだけでも、体が変わってくるのではないかと思います。

『病気の原因は汚血にある』

蔡 篤俊／著 幻冬舎 2018.6

「汚血」は万病の元。病気が発生する原因は、病原菌などではなく、体内から排泄できない毒素の蓄積によります。この毒素を含んだ血「汚血」が体内の細胞と融合すると、正常な細胞が自己破壊などを起こし、その状態が長く続くと病変を形成すると説明しています。がんもその一つです。

汚血をためないためには、どのようにしたらよいのか。その方法が記載されています。