

腎臓がん発症から13年間再発なしの外科医が実践した克服法

がんに克つ5つの生活習慣

- 良眠生活「睡眠中こそが細胞や組織を修復する時間帯」
- 良食生活「がん体質を変えるための食生活にスイッチ」
- 加温生活「リンパ球は体温1%上がると活性力40%増」
- 運動生活「がんが嫌う酸素を体内に効率的に取り込む」
- 微笑生活「実証された笑いの作用でNK細胞の活性化」

「がんが消えていく生き方
外科医ががん発症から１
３年経って初めて書ける克服法」
船戸崇史著

YUSABUL