

讓癌細胞睡著的食物

請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

下午參加了一場小型國際研討會，其中有一位目前在美國癌症中心的戴博士以?"Is Cancer Curable?" (癌症是否能治癒?)為題，分享了他對癌細胞生長動力學的研究結果。

癌症最令人害怕的就是 **metastasis** (轉移)。原生癌並不會讓病人死亡，然而一旦癌細胞轉移，它們在其它組織器官內的興風作浪就讓病人逐漸 (或是很快速) 的走向死亡。但是，為什麼有些癌細胞已轉移的病人卻未繼續惡化?

日本曾解剖研究了幾十位無病痛往生的 **90-103** 歲老人，發現他們每一位體內都有不少的癌細胞。但是，為什麼他們的癌細胞沒有造成身體的病痛?

戴博士和幾位癌症研究學者發現，癌細胞在活躍一段時間後會進入「休眠期」，休眠一段時間後又再度活躍，興風作浪。「休眠期」越長，病人能存活的時間就越長，甚至不發生令人害怕的「轉移」。

現在醫學界積極的在研究拖延癌細胞「休眠期」的方法，包括利用藥物和飲食。「有效預防細胞癌化」那篇中提到的幾種天然物可藉由控制癌細胞內訊息傳導(**signal transduction**) 的路徑來讓癌細胞 進入「休眠期」，所以我把它們再次列，請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩的重要成份「薑黃」(抗癌成份是「薑黃素」)
2. 辣椒(抗癌成份是「辣椒素」)
3. 薑(抗癌成份是「薑油」)
4. 綠茶(抗癌成份是「兒茶素」)
5. 大豆(抗癌成份是「異黃酮」)
6. 蕃茄(抗癌成份是「茄紅素」)
7. 葡萄(! 抗! 癌成份是「白藜蘆醇」)
8. 大蒜(抗癌成份是「硫化物」)
9. 高麗菜(抗癌成份是「indole」)
10. 花椰菜(抗癌成份是「硫化物」)