

Wstęp.

Recenzje

Kim jestem i dlaczego zdecydowałam się napisać tę książkę?

404842

6

9

Rozdział 1.

Czym jest rak? Co wiemy na temat powstawania nowotworów?

17

Czym jest nowotwór?

23

Rak – choroba o podłożu metabolicznym

31

Rozdział 2.

Insulinooporność, cukrzyca typu II, otyłość i rak

41

Otyłość, insulinooporność, cukrzyca – problemy powszechne

45

Co leptyna i insulina mają wspólnego z rozwojem nowotworów?

73

Rozdział 3.

Odżywianie w chorobie nowotworowej

91

Epigenetyka – czyli jak styl życia „steruje” naszymi genami

101

Zdrowe odżywianie antynowotworowe – od czego zacząć?

135

Praktyczny wymiar diety – co jeść, a z czego zrezygnować?

151

Dieta ketogeniczna – metaboliczne podejście do raka

169

Gdy nie mogę/nie chcę być na diecie ketogenicznej?

219

Rozdział 4.

Mikrobiom i jego wpływ na zdrowie i samopoczucie

235

Czym jest mikrobiom jelitowy i jakie czynniki wpływają na jego kształtowanie?

239

Jakie funkcje pełni mikrobiom jelitowy

253

Mikrobiom a nowotwory

259

Rozdział 5.

Stres i jego wpływ na zdrowie

267

Jak działa stres? Jakie zmiany w ciele wywołuje?

273

Stres i odporność antynowotworowa

281

„Gdy wierzysz, że możesz...”

303

Jak poprawić odporność na stres – praktyczne wskazówki

309

Rozdział 6.

Sen, rytmy dobowe i zdrowie

330

Dlaczego śpimy?

335

Rytmy dobowe to coś więcej niż sen...

351

Jak poprawić jakość snu i usprawnić działanie rytmów okołodobowych?

357

Rozdział 7.

Pozbądź się toksyn ze swojego otoczenia	367
Gdzie znajdziemy toksyny?	373
Naturalne wsparcie detoksu w organizmie	383

Rozdział 8.

Suplementacja – „wisienka na torcie”	395
Suplementacja podstawowa „must have”	401
„Grzyby Medyczne”	409
Zioła, ekstrakty roślinne, adaptogeny	417
Polifenole o działaniu antynowotworowym	427
A co z nutridrinkami?	441

Rozdział 9.

Zacznij działać	445
------------------------	------------

Rozdział 10.

Kilka historii z życia wziętych	459
--	------------

Bibliografia