

# Spis treści

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp                                                                            | 11 |
| CZĘŚĆ PIERWSZA                                                                   |    |
| TROCHĘ POWTÓRKI Z BIOLOGII                                                       | 19 |
| Nowotwór złośliwy, potocznie zwany rakiem –<br>co to jest?                       | 21 |
| Komórka – mikroskopijny, żywy kombinat –<br>tutaj wszystko się zaczyna?          | 22 |
| Etapy powstawania raka                                                           | 27 |
| Charakterystyka większości nowotworów złośliwych –<br>podsumowanie               | 37 |
| CZĘŚĆ DRUGA                                                                      |    |
| „RECEPTA” – CZAS NA ZIELONE ŚWIATŁO                                              | 39 |
| Walczyć o życie                                                                  | 41 |
| Rak nie czyta książek                                                            | 44 |
| Co znaczy silne pragnienie życia                                                 | 45 |
| „Wiara czyni cuda”                                                               | 48 |
| Poczucie godności w obliczu choroby nowotworowej                                 | 49 |
| Szukanie sensu w czymś, co wydaje się bez sensu                                  | 52 |
| Nie izoluj się od ludzi                                                          | 56 |
| Wybaczenie ma uzdrawiającą siłę                                                  | 64 |
| Szukaj ludzi wokół siebie                                                        | 65 |
| Szukaj fachowej pomocy i poddaj się<br>specjalistycznemu leczeniu onkologicznemu | 72 |

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Poszerzaj obszar wewnętrznej wolności – zachowaj kontrolę nad samym sobą</b>                   | 74  |
| Zapanować nad lękiem                                                                              | 78  |
| Złość i gniew                                                                                     | 87  |
| Natrętne myśli                                                                                    | 91  |
| Roszczeniowa postawa                                                                              | 93  |
| Stereotypy myślowe                                                                                | 95  |
| Skrupulatne dbanie o siebie                                                                       | 97  |
| <b>Codziennie wykazuj się aktywnością fizyczną</b>                                                | 99  |
| Jak najwięcej ruchu                                                                               | 99  |
| Nie spędzaj wolnego czasu przed ekranem – eksperyment                                             | 104 |
| <b>Nie pal papierosów i unikaj picia alkoholu</b>                                                 | 109 |
| Uwolnienie od nałogów                                                                             | 109 |
| Rakotwórczy duet                                                                                  | 116 |
| <b>Odżywiaj się roztropnie!</b>                                                                   | 130 |
| Nadwaga = znak ostrzegawczy, otyłość = alarm!                                                     | 132 |
| Jak schudnąć, jak nie przytyć?                                                                    | 139 |
| Zapobieganie nowotworom złośliwym przez odżywianie                                                | 147 |
| Zasada pięć razy dziennie warzywa i owoce                                                         | 148 |
| Związki fitochemiczne                                                                             | 153 |
| Czosnek i cebula – dobrana para                                                                   | 188 |
| Pełne ziarna – zboża i kasze oraz ziarna roślin strączkowych                                      | 194 |
| Ryby źródłem potrzebnych tłuszczów                                                                | 212 |
| Kwasy tłuszczowe omega-3 a zapobieganie nowotworom złośliwym                                      | 219 |
| Kilka słów o innych tłuszczach                                                                    | 228 |
| Modele żywieniowe                                                                                 | 241 |
| Odżywianie zwiększające ryzyko nowotworów                                                         | 245 |
| Cukier, słodczyce, biała mąka, słodzone napoje, sztucznie utwardzone tłuszcze roślinne typu trans | 245 |
| Mięso i wyroby wędliniarskie                                                                      | 250 |
| Czerwone mięso w kontrolowanych ilościach                                                         | 252 |
| Podsumowanie – ogólne wytyczne przezornego odżywiania się                                         | 260 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Seksualność utrzymuj pod kontrolą                                       | 263 |
| Seksualność a niektóre nowotwory                                        | 264 |
| AIDS – zespół nabytego niedoboru odporności                             | 266 |
| Nie eksploatuj organizmu ponad jego wytrzymałość                        | 267 |
| Obciążające stresy                                                      | 267 |
| Stosowanie hormonów                                                     | 273 |
| Praca na nocnych zmianach                                               | 275 |
| Nadmierne narażenie na promienie słoneczne                              | 285 |
| Karcinogeny w powietrzu, wodzie, ziemi...                               | 293 |
| Aktualizuj świadectwo zdrowia                                           | 309 |
| Ogólnolekarskie badanie okresowe                                        | 310 |
| Likwidowanie stanów zapalnych w organizmie                              | 311 |
| Kontrolowanie poziomu cukru i zapobieganie cukrzycy typu 2              | 317 |
| Zapobieganie chorobom sercowo-naczyniowym                               | 320 |
| Przeciwdziałanie schorzeniom alergicznym                                | 323 |
| Badania pod kątem wczesnego wykrywania niektórych nowotworów złośliwych | 326 |
| Stosowanie szczepień ochronnych                                         | 329 |
| Przeprowadzanie badań genetycznych                                      | 330 |
| Obdarzaj miłością – doświadczaj miłości                                 | 333 |
| Każdy może być twórcą wyjątkowego przebiegu choroby                     | 336 |
| Miłość życia                                                            | 338 |
| Miłość a „paraliż zachowań zdrowotnych”                                 | 339 |
| Mieć Niezawodnego Przyjaciela                                           | 344 |

### CZĘŚĆ TRZECIA

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| EPIKRYZA – PODSUMOWANIE I WNIOSKI | 347 |
| Bibliografia                      | 353 |