

OBSAH

Rakovina – úvod



Aktivní prevence rakoviny



Rakovina – stará jako lidstvo samo	12
---	----

Správná výživa pro zdraví	18
------------------------------	----

Jak důležitá je správná výživa?.....	19
Nebezpečná lákadla	22
Co patří do vyvážené stravy?	24
Léčivá síla naší stravy	35
Všechno bio – všechno dobré?.....	36



Svižným krokem do života 42

- Kdo chce být zdravý, musí se hýbat 43
- Jak dostat pohyb do všedního dne 52
- Fit do nového dne. 64**

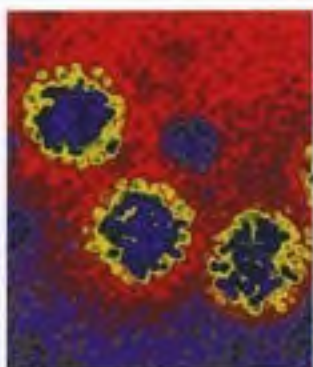
Alkohol a kouření – jak odolat pokušení? 66

- Rizikový faktor číslo jedna: kouření 67
- Pozitivní efekty po zanechání kouření 82**
- Alkohol: podceňované riziko rakoviny 84

Vyvarovat se záření a znečištění 98

- Jak nás ovlivňuje okolí. 99
- Záření: neviditelná hrozba
pro tělo 100
- Opalování bez nemilých následků 106**
- Jedy: naši stálí společníci 118

Rakovina: vznik, diagnóza a léčba



Jak vznikají rakovinová onemocnění? 130

- Když se buňky vymknou kontrole 131
- Viry a bakterie, které způsobují rakovinu . . 134

Pátrání po rakovině – včasné zachycení nemoci a diagnostika 148

- Včasné zachycení nemoci – nejlepší
zbraň proti rakovině. 149
- Moderní diagnostika nádorů 156
- Budoucnost diagnostiky 170**
- Nález – konec nejistoty 173

Klasické a alternativní léčebné metody 178

- Spektrum léčebných metod
- klasické medicíny 179
- Klinické studie 190**
- Alternativní a doplňková léčba 192
- Psychosociální onkologie –
- duševní terapie 196
- Kde najít pomoc. 202

Nejdůležitější nádorová onemocnění od A do Z



Leukemie	208	Rakovina vaječníků	261
Mozkové nádory	210	Rakovina varlat	264
Rakovina dělohy	213	Rakovina žaludku	267
Rakovina děložního hrdla	216	Rakovina žlučníku a žlučových cest	269
Rakovina jater	219	Zhoubné nádory kostí	271
Rakovina jícnu (karcinom ezofagu)	223		
Rakovina kůže	226		
Rakovina ledvin	230		
Rakovina lymfatických uzlin	234		
Rakovina močového měchýře	237		
Rakovina plic (bronchiální nebo bronchogenní karcinom)	240		
Rakovina prostaty	243		
Rakovina prsu	248		
Rakovina slinivky břišní	252	Glosář použitých pojmů	273
Rakovina štítné žlázy	255	Užitečné zdroje	278
Rakovina tlustého střeva (kolorektální karcinom)	258	Rejstřík	281
		Poděkování	288