

Úvodné slovo	7
Rakovina. Záhľadný zabiják	8
Čísla – Údaje – Úzkosti	
Čo je rakovina?	10
Šance na prežitie – liečebné postupy	
Pozor, rakovina! 10 dôležitých pravidiel	12
Kedy zubný lekár škodí – Nebezpečné stavebné materiály Grilovať bez nebezpečenstva vzniku rakovinotvorných látok Rakovinotvorné auto – Údené je nebezpečné – Plesen škodí	
Rakovina. Podceňovaný problém	18
Preventívna starostlivosť – Ženy, ktoré ešte mohli žiť: napr. Mildred Scheelová, Margret Dünserová – Tragická smrť Gün- thera Ungeheuera Gert Fröbe: Žiť s diagnózou rakovina	
Ste rakovinový typ? Test	22
Čo nás chráni pred rakovinou	25
Vplyv psychiky – Uzdravený novým medicínskym odborom – Rizikový faktor nadváha – Jogurt aktivizuje obranu proti ra- kovine – Zelenina proti toxickým látkam v životnom prostre- dí – Ako dôležitý môže byť šport – Jednoduchý prostriedok proti rakovine čreva – Liečivá schopnosť kelu, kapusty, ružič- kového kelu, karfiolu a brokolice	
Protirakovinová diéta. Kto má najlepši recept?	32
Človek nie je krysa – Tri kyselinové teórie – Zázračná rastlina červená repa (cvikla) – Moderná výživa	

Köhnlechnerova diéta proti rakovine _____	35
Tri stratégie – Skúsenosti z praxe – Správna a nesprávna výživa	
Detoxikačná fáza _____	38
Znížiť telesnú hmotnosť – Zbaviť sa zvyškov látkovej premeny – Recepty na 14 dní – O čom referujú pacienti	
Imúnna fáza _____	58
Chrániť sa pred alergiami a infekciami – Recepty na 14 dní O čom referujú pacienti	
Regeneračná fáza _____	79
Prestavba výživy – Recepty na 14 dní – O čom referujú pacienti	
Rakovina. Čo nás ešte chráni (napríklad vitamíny) _____	99
Najdôležitejšie otázky – Odpovedá Dr. Jürgen Reimann	
Rakovina. Najlepší darcovia vitamínov _____	102
Ktoré vitamíny sú dôležité – Koľko vitamínov človek potrebuje – Čo ovplyvňujú vitamíny v tele	
Rakovina. Čo ešte pomáha (napríklad kyslík) _____	106
Najdôležitejšie otázky a odpovede	
Rakovina. Čo by ste mali ešte vedieť _____	110
Najdôležitejšie varovné príznaky	