

Úvod	8
Předmluva	10

DIAGNÓZA 13

Diagnóza „rakovina prsu“ 14

Proč zrovna já?	14
Statistika dává naději	16
Co „rakovina“ vlastně je?	18
Pátrání po příčinách	19
Individuální léčba	23
Abeceda diagnostiky	25
Moje duše šílí	35

Jak reaguje mé sociální okolí? 40

Partner	40
Děti	41
Rodina	43
Okolí	44

Zranitelnost vlastního života 46

Obavy z vedlejších účinků léčby	46
Žijte přítomností	51

KLASICKÁ MEDICÍNA 55

Diagnostika klasické medicíny 56

Diagnostické metody	56
Mamografie	58
Sonografie (ultrazvuk)	60
Biopsie	62
Magnetická rezonanční tomografie (MRT)	64
PET-CT	66

Léčba klasickou medicínou	68
Léčebné metody	68
Port s katétrem	70
Chemoterapie	72
Operace	75
Rekonstrukce prsu	78
Rekonstrukce bradavek	86
Radioterapie (ozařování)	88
Hormonální (endokrinní) terapie	92
Terapie protilátkami	94
Vedlejší účinky od A do Z	96
Cílené potírání vedlejších účinků	96
Jak se po léčbě rakoviny zotavím?	128
Klid mi dá sílu	128
Rehabilitace	130
Fyzioterapie	132
Lymfatická drenáž (lymfodrenáž)	134
Osteopatie	136
Masáže	138
Co bude potom?	140
Následná péče	140

KOMPLEMENTÁRNÍ MEDICÍNA 145

Vezměte nemoc aktivně do rukou	146
Přírodní léčitelství	146
Antroposofní medicína	148
Léčba jmelím	150
Léčba Bachovými květovými esencemi	152
Homeopatie	154
Ortomolekulární medicína	156
Schüsslerovy soli	160

Terapie léčivými bylinami (fytoterapie)	162
Sfagyrika	164
Tradiční čínská medicína	166
Akupunktura a akupresura	168
Empirické léčitelství	170
Práce s energiemi	172
Zdravá životospráva	174
Minimalizace rizikových faktorů	174
Stravujte se lépe	176
Snižte nadváhu	178
Skončujte s kouřením	180
Omezte alkohol	181
Vyhýbejte se ekologickým jedům	182
Pohyb podporuje zdraví	186
Fitness proti rakovině	186
Vytrvalostní sport	188
Posilování (mobilizace)	190
Strečink	192
Celostní pohybové aktivity a relaxační metody	194
Jóga	195
Taiči a čchi-kung	198
Autogenní trénink	200
Progresivní uvolňování svalů	202
Meditace	204
Co můžete udělat pro svou krásu	206
Vlasy	206
Make-up	209
Závěrem	212
Literatura	212
Slovníček pojmů	214
Internetové adresy	217
Věcný rejstřík	219