

Obsah

Předmluva prof. Augusto Pederzini	5
Předmluva prof. MUDr. Pavel Jansa, DrSc.	10
Část první: PREVENCE	11
Výhledy do roku 2000	12
Jakou nemocí je vlastně rakovina?	18
První pravidlo: prevence	24
Kouření	29
Výživa	45
Optimální strava	57
Pravidla AMERICAN CANCER SOCIETY	60
č. 1: Nesmíme být obézní	60
č. 2: Omezujme tuky	60
č. 3: Jezme pokrmy s vysokým obsahem vláknin	64
č. 4: Do jídelníčku zařaďme pokrmy s vysokým obsahem vitaminů A, C, E	69
č. 5: Do jídelníčku zařaďme zeleninu z čeledi křížatých	101
č. 6: Buďme střídmi v pití alkoholických nápojů	103
č. 7: Buďme umírnění v solení a ve spotřebě uzenin	107

Vliv slunce	111
Radioaktivita	118
Viry	124
Léky a hormony	130
Pokrmové přísady	137
Pesticidy, herbicidy, vlivy prostředí	145
Azbest	152
Genetika	154
Protilátky	166
Druhá část: VÍTĚZSTVÍ	175
Stovka různých nemocí	176
Zjištěné příčiny. Pozor na svou práci.	182
K lékaři zavčas a beze strachu	194
První příznaky	202
Ověřme si, zda jsme ohroženi	220
Jsme-li ohroženi, nechme se vyšetřit	225
Vývojová stadia	240
Léčebné postupy	264
Léčba ozařováním	266
Vedlejší účinky ozařování	274
Chemoterapie	276
Druhy léků	283
Vedlejší účinky chemoterapie	288
Výzkumy pokračují	294
Naděje – imunologie	298
Vysvětlivky cizích slov	309
Věcný rejstřík	319
Bibliografie	327
Obsah	329