

Obsah

- 6 | **My dve**
- 8 | Keď doktor povie: Tak toto sa mi nepáči
- 10 | Čakateľky
- 12 | Ja si ťa nedám
- 15 | Mám štyri deti, musím žiť
- 16 | Potrebovala som počuť iné
- 18 | Prísť včas, prísť včas, prísť včas
- 20 | Na jednej lodi
- 22 | Dni so znamienkom mínus
- 26 | Ako nás pokreslili
- 27 | A čo ďalej?
- 28 | Dáš a dostávaš
- 32 | Radovať sa, smiať sa, tešiť sa

- 36 | **To, čo ste sa chceli spýtať svojho onkológa**
- 38 | O rizikových faktoroch
- 38 | Kde sa stala chyba?
- 39 | Varovné signály
- 41 | Kedy začať s prevenciou
- 42 | Keď prsníky bolia
- 42 | Za kým mám ísť?
- 43 | Obavy z mamografu
- 44 | Je vyšetrenie spoľahlivé?

- 45 | Po vypočutí diagnózy
- 46 | Ako zvládnuť chemoterapiu?
- 47 | Liečba ožarovaním
- 48 | Nová kvalita vlasov
- 48 | Komunikujte, komunikujte
- 50 | Ako mám ďalej žiť?
- 51 | Byť optimista
- 52 | Genetické konzultácie
- 53 | Návrat do zamestnania
- 53 | Nevzdávajte sa! Nikdy!

54 | O údere do modriny

- 56 | K typológii onkologického pacienta
- 56 | Vedieť čo najviac, alebo nevedieť nič
- 57 | Od šoku k vyrovnaniu sa s diagnózou
- 58 | Skúsenosti s liečiteľmi
- 58 | Úder do modriny
- 59 | Príležitosť na vyčistenie vzťahov
- 60 | Prebudiť v sebe bojovníka
- 60 | Ako to povieme deťom?
- 62 | Čo vzťah nezabije, to ho posilní
- 63 | Kedy vyhľadať pomoc
- 64 | Smútok je normálny
- 65 | Obrňte sa trpezlivosťou
- 66 | Dozvuky liečby potrebujú čas
- 66 | V poradni

68 | Ako žiť s rakovinou

- 70 | Keď sa naruší adaptácia
- 71 | Pyramída zdravého života
- 72 | Život je pohyb
- 73 | Robte si radosť
- 74 | Výživa v prevencii a liečbe rakoviny
- 76 | Západná a východná kultúra stravovania
- 77 | Čo je dobré na imunitu
- 78 | Pripomienky k užívaniu výživových doplnkov
- 79 | Pitný režim

80 | Čo mám teda jesť?

- 82 | Varíme onkologickému pacientovi
- 83 | Fascinujúca univerzálnosť zdravej výživy
- 83 | Čo platilo pred, platí aj po
- 84 | Byť štíhly
- 85 | Nesedzte! Chodzte!
- 86 | To, čo chráni rastliny, chráni aj nás
- 87 | Kontroverzné mlieko
- 88 | Káva? Čaj?
- 88 | A čo sója?
- 89 | Pozorne zvažujte všetky rady

92 | Rok po

- 94 | Urobila som všetko, čo bolo v mojich silách
- 98 | Vraciam sa k prírode