

DIAGNÓZA RAKOVINA- ROZSUDOK NIE JE DEFINITÍVNY 9

POZNANIE POMÁHA LIEČIŤ.10

**Prírodné prostriedky
proti starnutiu.11**
• Dokonalá organizácia.11

Kniha života.12
• Kódovaný život.12
• Mutácie spôsobujú vznik nádorových
buniek.13
• Nie každý nádor je zhubný.14
• Vážna diagnóza rakovina.15

**Prečo sa u človeka vyvinie
rakovina?16**
• Nový výskum príčin.16

Objav látkovej premeny TKTL1.17
• Vedecké potvrdenie.17
• TKTL1 pri rozličných druhoch nádorov... 18

- Interview: RNDr. Johannes F. Coy
o svojom objave látkovej premeny
rakovinej bunky ovplyvnenej TKTL1 ... 20

**LÁTKOVÁ PREMENA
RAKOVINOVEJ BUNKY. 24**

Kyslík napĺňa atmosféru. 24
• Vznik zmiešanej formy. 25
• Kyslík je život. 25
• 1 : 0 pre glukózu. 27

**Aj rakovinové bunky získavajú
energiu anaeróbnym rozkladom
glukózy. 27**
• Hypotéza Otta Heinricha Warburga. . . . 27
• Nie každý anaeróbný rozklad glukózy
prebieha rovnako. 28
• Rakovinové bunky môžu rásť bez kyslíka . 28

Ochrana rakovinej bunky. 29
• Kyselina mliečna ničí zhluk buniek.30
• Vznik metastáz. 30

Anaeróbna látková premena komplikuje liečbu rakoviny.	30
• Čo spôsobuje liečba ožarovaním?	31
• Odolnosť voči chemoterapii	32
Cukor-motor agresie.	32
• Nová liečebná metóda	33
CUKOR-ZÁKLAD VÝŽIVY RAKOVINOVÝCH BUNIEK.	34
Glukóza - nositeľ energie.	34
• Transport glukózy v ľudskom organizme.	35
Cukor-jed i liek	35
• Závisí od dávky.	36
Hospodárenie organizmu s energiou.	37
• Núdzová rezerva - spaľovanie tukov.	37
• Srdce je nezávislé od cukru	38
• Rakovina v živočíšnej ríši	40
„Osobitný prípad“ človek	41
• Zdroj nebezpečenstva - skrytý cukor.	41
• Poznal pračlovek rakovinu?	43
Jeme, až ochorieme.	43
• Význam výživy.	43
• Takto predídete rakovine.	44

ZÁKLAD PROTIRAKOVINOVEJ VÝŽIVY 47

CHRÁNI MODERNÁ VÝŽIVA ĽUDSKÉ ZDRAVIE? 48

- Kliatba pohodlnosti.** 49
- Znovu nastoľte rovnováhu 49
 - Potreba energie klesá 50

Výživa je viac než iba príjem potravy. 50

- Naozaj možno z jedla ochoriť? 51
- Od lovca k roľníkovi 51
- Zmeny v stravovacích návykoch 52
- Sacharidy škodia črevu 54
- Interview: Katrin B. o svojom živote, o rakovine prsníka - a čo príde potom. 56

GLUKÓZA JE JED PRE BUNKOVÉ ŠTRUKTÚRY. 60

- Cukor ničí aj zdravé bunky.** 61
- Dôsledky pre bunky. 62

- Droga šťastia - cukor.** 63
- Škrob - iba iná forma cukru 64
 - Polysacharid inulín 65
 - Disacharidy 66

Sladidla, náhrady cukru	
a ovocné cukry67
• Prírodné sladidla68
• Náhrady cukru68
• Zdravé cukry z ovocia?68

Hladina cukru v krvi69
• Záleží na príprave69
• „Zázračný prostriedok“ pôst70
• Stabilná hodnota hladiny krvného cukru71

TUK-SKUTOČNÝ ELIXÍR ZDRAVIA72
--	-----

Životne dôležité masné kyseliny73
• Omega-3 masné kyseliny - zdravý olej z prírody73
• Omega-3 masné kyseliny v mäse75
• Omega-6 masné kyseliny76
• Dôležitá je zmes76

Priemyselne vyrábané oleje77
---	-----

PILIERE ZDRAVEJ VÝŽIVY78
---	-----

Zmeňte výživu79
• Rakovinové bunky potrebujú cukor80
• Potraviny s obsahom kyseliny mliečnej82
• Vitamíny, minerálne látky a ostatné82
• Nápoje85

„Protirakovinové lieky“ z prírody ——	87
---	----

• Kapusta - viac než len zelenina87
• Rajčiny - miniatúrni červení obri88
• Cibuľa a cesnak - účinné proti „upírovi“ rakovine88
• Citrusové ovocie - nielen zdroj vitamínu C88
• Čerstvé bobule - sviatok pre zdravie_____	89
• Tmavá čokoláda - zdravá maškrtka90
• Kurkuma - nielen korenie90
• Zelený čaj - viac než len nápoj90
• Fytonutrienty90
• Interview: Gunter G. o tom, ako uňho zmena stravovania ovplyvnila rakovinu prostaty92

TAKTO DUŠA POMÁHA LIEČIŤ	94
---	----

Diagnóza, ktorá zaťažuje95
• Načerpať novú nádej95

Zvládať stres95
• Stres niekedy pomôže prežiť96
• Aktivita pomáha96

Takto si posilníte psychiku97
--	-----

• Psychoonkológia - profesionálna pomoc98
• Alternatívne liečebné metódy98
• Aktívne uvoľnenie103
• Interview: MUDr.Thomas Rau o skúsenostiach s novou protirakovinovou výživou v klinickej praxi106

AKTÍVNE PROTI RAKOVINE 108

Šport je účinnejší než niektoré

lieky.109

- Adrenalin - ochrana pred rakovinou.109
- Pohyb aktivuje mitochondrie.110
- Šport ako psychostimulátor.111

Výhody pravidelného cvičenia.111

- Systematický tréning.111
- Pohybujte sa - aj bez skupiny.112
- Vzdychajte sa.112
- Šport bezprostredne po liečbe rakoviny?.112

Šport prispôsobený jednotlivým

druhom rakoviny.114

- Rakovina hrubého čreva.114
- Rakovina prsníka.115
- Rakovina pľúc.116
- Čo pomáha v boji proti rakovine.118

**ZDRAVÁ PROTIRAKOVINOVÁ
KUCHYŇA 121**

VÝŽIVA PODĽA PRINCÍPU

DR. COYA122

- Jedlom k zdraviu.123
- Zásady.123

**Tabuľka - protirakovinová strava
podľa takzvaného semaforového
princípu.125**

Zdravie sa začína v kuchyni.134

Dôležitý je obsah.134

- Obilniny a výrobky z obilnín.134
- Vlákninový prášok bohatý na bielkoviny.135
- Bielkovinové chleby.137
- Bielkovinové cestoviny.137
- Cukor a iné sladidlá.137
- Špeciálna zmes rastlinných olejov.139
- Kyslomliečne nápoje.140

Vedieť ako.141

- Nikdy nie fádne.141
- Tipy na stravovanie na cestách.142

**RAŇAJKY-ZAČNITE DEŇ
AKTÍVNE.144**

**OBED - DOPLŇTE SI ZÁSoby
ENERGIE.152**

VEČERA - LAHKÝ PÔŽITOK 168

SLADKÉ A CHUTNÉ MAŠKRTY . . 184

Pomôcka

- Slovník základných pojmov 200
- Register 202
- Register receptov 206
- Poďakovanie • Dôležité upozornenie 208