

OBSAH

Předmluva	5
Sen o běhání	8
Diagnóza: stává se ze mne pacient	10
ČÁST PRVNÍ: CO JE RAKOVINA?	12
Rakovina – jde o epidemii?	13
Proč já?	15
Proč rakovina ještě neprohrává?	24
Jak rakovina začíná?	25
Bezvýsledné pátrání po zázračném léku	27
Mitochondrie – problémy v energetickém centru	29
Deset společných rysů rakoviny	34
Bitva začíná	37
Útok z různých stran jako klíč k úspěchu?	39
Kombinovaná léčba	41
ČÁST DRUHÁ: ÚČINNÉ STRATEGIE PRO ZLEPŠENÍ VLASTNÍ PROGNOZY	44
Strategie 1: Jezte jídlo, které poškozuje zásobování rakovinných buněk krví	46
Strategie 2: Vyhýbejte se škodlivým látkám a zbavujte se jich	50
Strategie 3: Snižujte stres	55
Strategie 4: Snižujte nadměrnou hladinu hormonů a nadváhu	59
Strategie 5: Potlačujte zánět	65
Strategie 6: Posilujte imunitní obranu	69
Strategie 7: Každé cvičení se počítá	76
Strategie 8: Omezujte schopnost rakoviny šířit se	83
Strategie 9: Zabíjejte rakovinné buňky	89

Strategie 10: Omezte příjem cukru	93
Více o ketogenních dietách	100
Funguje to?	110
Sen se stává skutečností	112
ČÁST TŘETÍ: PŘÍRUČKA OPATŘENÍ	
PROTI RAKOVINĚ	114
Stravou proti rakovině	
Deset kroků k lepší prognóze	115
Jak vypadá den zaměřený na protirakovinná opatření?	118
Mentální strategie	142
Nákupní seznam	146
Všichni se přidejme k boji!	148
Epilog	150
Další literatura	152
Mým kolegům zdravotníkům	154
Odkazy a vysvětlivky	155
Rejstřík klíčových slov	166

Upozornění:

Metody a opatření uváděná v této knize nemají sloužit jako náhrada standardní medicínské léčby, ale jako její doplněk.

Autoři ani vydavatelé této knihy nezodpovídají za žádnou újmu či poškození, k nimž by mohlo dojít nesprávným využitím uvedených léčebných postupů nebo jejich uplatňováním bez konzultace s ošetřujícím lékařem.