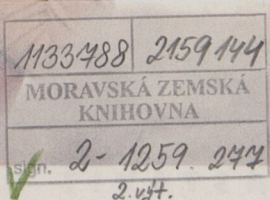




MZK – UK Brno



2610800618



DIAGNÓZA RAKOVINA NENÍ NEZVRATNÝM ROZSUDKEM 9

VĚDA POMÁHÁ LÉČIT 10

Přírodní anti-aging 11

- Dokonalá organizace 11

Kniha života 12

- Kódovaný život 12
- Mutace způsobují vznik
tumorových buněk 13
- Tumor ještě není rakovina 14
- Rakovina 15

Proč onemocníme rakovinou? 16

- Nový výzkum příčin 16

**Objev látkové výměny rakovinového
genu TKTL1 17**

- Vědecké
poznání 17
- TKTL1 u různých
druhů tumoru 18

- Rozhovor: RNDr. Johannes F. Coy o svém
objevu, látkové výměně rakovinového
genu TKTL1 20

**LÁTKOVÁ VÝMĚNA
RAKOVINOVÉ BUŇKY 24**

Atmosféra se plní kyslíkem 24

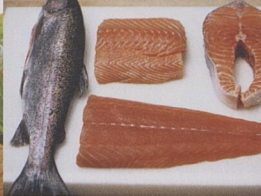
- Vzniká smíšená forma 25
- Kyslík je život 25
- 1 : 0 pro glukózu 27

**I v rakovinových buňkách probíhá
fermentace 27**

- Hypotéza Otty Heinricha
Wartburga 27
- Není fermentace jako fermentace 28
- Rakovinové buňky rostou díky
fermentaci i bez kyslíku 28

Ochrana rakovinových buněk 29

- Kyselina mléčná ničí
buněčný obal 30
- Tvorba metastáz 30



Fermentační typ metabolismu blokuje léčbu rakoviny 30

- Co způsobí léčba ozařováním? 31
- Odolnost vůči chemoterapii 32

Pohonná látka agresivity 32

- Nový způsob terapie 33

CUKR: ZÁKLAD VÝŽIVY RAKOVINOVÝCH BUNĚK 34

Zdroj energie: glukóza 34

- Transport glukózy v lidském organismu 35

Cukr: jed i lék 35

- Záleží na dávkování 36

Hospodaření organismu s energií 36

- Nouzová rezerva spalování tuků 37
- Srdce cukr nepotřebuje 37
- Rakovina v říši zvířat 40

Zvláštní případ – člověk 41

- Hrozba v podobě skrytých cukrů 41
- Znal pračlověk rakovinu? 42

Projíždáme se k chorobám 43

- Role výživy 43
- Jak se vyhneme rakovině 44

ZÁKLAD PROTIRAKOVINOVÉ VÝŽIVY 47

CHRÁNÍ MODERNÍ VÝŽIVA JEŠTĚ NAŠE ZDRAVÍ? 48

Nešťastná pohodlnost 49

- Nastolte znovu rovnováhu 49
- Spotřeba energie klesá 50

Výživa je více než pouhý příjem potravy 50

- Může naše strava skutečně vyvolat onemocnění? 50
- Od lovců k zemědělcům 51
- Změny v jídelníčku 52
- Sacharidy poškozují střeva 54
- Rozhovor: Katrín B. o svém životě, o rakovině prsu – a o tom, co přijde pak 56

GLUKÓZA JE PRO BUNĚČNOU STRUKTURU JEDEM 60

Cukr ničí i zdravé buňky 61

- Následky pro buňky 62

Cukr – droga štěstí 63

- Škrob – pouze jiná forma cukru 63



- Polysacharid inulin 65
- Disacharidy 66

Chemická umělá sladidla, náhradní

sladidla a ovocný cukr 67

- Přírodní sladidla 67
- Náhradní sladidla 68
- Zdravá sladkost z ovoce? 68

Vstřebávání cukru do krve 69

- Záleží na způsobu přípravy 69
- Stabilní hladina krevního cukru 69
- „Zázračný prostředek“: půst 70

TUK: SKUTEČNÝ ELIXÍR ZDRAVÍ . 72

Životně důležité mastné kyseliny 73

- Omega-3 mastné kyseliny:
zdravý olej z přírody 73
- Obsah omega-3 mastných kyselin v mase . 75
- Omega-6 mastné kyseliny 76
- Zdravá směs 76

Průmyslově vyráběné tuky 77

PILÍŘE ZDRAVÉ VÝŽIVY 78

Změňte svou výživu 79

- Rakovinové buňky
vyžadují cukr 80
- Potraviny konzervované
kyselinou mléčnou 82
- Vitamíny, minerální látky
a spol. 82
- Nápoje 85

Přírodní léky proti rakovině 86

- Zeli – víc než pouhá
zelenina 87
- Rajčata – červení miniobří 87
- Cibule a česnek působí proti
„upírů“ rakovině 88
- Citrusové ovoce – nejen
zdroj vitamínu C 88
- Čerstvé bobuloviny –
zdravá pochoutka 88
- Tmavá čokoláda –
zdravé mlsání 89
- Kurkuma – nejen koření 89
- Zelený čaj – více než
pouhý nápoj 90
- Sekundární rostlinné látky 91
- Rozhovor: Günter G.
o účincích změny výživy
na jeho rakovinu prostaty 92

DUŠE POMÁHÁ LÉČIT 94

Diagnóza, která sráží na kolena 95

- Načerpat novou naději 95

Pryč se stresem 95

- Stres může pomoci přežít 96
- Aktivita pomáhá 96

Jak posílit psychiku 97

- Psychoonkologie –
profesionální podpora 97
- Celostní léčebné metody 98
- Aktivní relaxace 103
- Rozhovor: MUDr. Thomas Rau
o zkušenostech s novou
protirakovinovou výživou
v každodenním životě
na klinice 106



AKTIVNĚ PROTI RAKOVINĚ 108

Sport: účinnější než

řada léků 109

- Adrenalin: ochrana před rakovinou 109
- Pohyb aktivuje mitochondrie 110
- Sport jako psychostimulans 111

Výhody tréninku 111

- Systematický trénink 111
- Pohyb je důležitý – i bez sportovních oddílů 112
- Vzbudte se! 112
- Sportování bezprostředně po protirakovinové léčbě? 112

Sportování na míru při různých

druzích rakoviny 114

- Rakovina střev 114
- Rakovina prsu 115
- Rakovina plic 116
- Pomocníci v boji proti rakovině 118

ZDRAVÁ PROTIRAKOVINOVÁ VÝŽIVA 121

VÝŽIVA DLE ZÁSAD DOKTORA COYE 122

Stravujte se zdravě 123

- Zásady 123

Tabulka: Výživou proti rakovině s označením vhodnosti potravin na principu barev semaforu 125

Zdraví začíná v kuchyni 134

Záleží na složení 134

- Obilniny a obilné produkty 134
- Vlákninový prášek s vysokým obsahem bílkovin 135
- Chleby s vysokým obsahem bílkovin 137
- Těstoviny s vysokým obsahem bílkovin 137
- Cukr a spol. 137
- Speciální směsi olejů 139
- Laktátové nápoje 140

Jak na to 141

- Žádná nuda 141
- Tipy pro stravování na cestách 142

SNÍDANĚ: S ELÁNEM

DO NOVÉHO DNE 144

OBĚD: DOPLNĚNÍ

ENERGETICKÝCH

REZERV 152

VEČEŘE: LEHKÉ POCHUTNÁNÍ . . 168

A NA ZÁVĚR NĚCO EXTRA:

SLADKÉ A LAHODNÉ

MLSÁNÍ 184

Informace v kostce

Čtyřtýdenní plán 196 • Nová protirakovinová

výživa v kostce 198 • Lékařský glosář 200

• Věcný rejstřík 202 • Rejstřík receptů 206

• O knize 208