

# Obsah

Předmluva .....	8
<b>Rakovina jako osud – naděje na obrat</b> .....	12
40 let „války proti rakovině“ – co se událo? .....	18
Problémy v léčbě nádorů .....	19
Nové strategie v léčbě rakoviny .....	24
Integrace místo vyloučení .....	27
Věda místo magie .....	35
SenoExpert – celoevropsky jedinečný pilotní projekt .....	38
Na cestě k nové léčbě rakoviny .....	41
<b>Přírodní léčitelství proti rakovině</b> .....	43
Co může udělat pacient sám? .....	43
Postavte se panice čelem .....	43
Uvědomte si vlastní sílu .....	45
Hovořte otevřeně s onkologem .....	52
Kompetence přírodního léčitelství .....	56
Budování sociální podpory .....	57
<b>Na co musí onkologové, přírodní léčitelé a pacienti dbát</b> .....	61
Potenciál účinných rostlinných látek .....	62
Rizika rostlinných látek v léčbě rakoviny .....	67
Doporučované biologické látky .....	71
Speciální terapie rakoviny .....	75
„Alternativní“ terapie nejsou řešením .....	90
Mírnění vedlejších účinků chemoterapie a ozařování .....	96
Tradiční čínská medicína .....	148
Akupunktura .....	162

<b>Medicína body and mind: strategie proti strachu</b> .....	168
Zachování rozvahy: bdělá pozornost a péče o sebe .....	170
Stres a zdraví .....	171
Působení na tělo a vědomí .....	174
Síla myšlenek: vlastní negativní proroctví se vyplňují ...	184
Přeměna struktur myšlení .....	184
<b>Hlavu vzhůru!</b> .....	187
Posilování obranyschopnosti .....	187
Pryč z role oběti .....	188
<b>Já, ono a ti druzí: spiritualita pospolitosti</b> .....	189
Spiritualita a zdravotní stav .....	190
Podpora ve skupině .....	190
<b>Medicína: technika, nebo transformace?</b> .....	193
Svépomoc a sebepoznání .....	194
<b>Start do nového života</b> .....	200
Síla rozhodnutí .....	201
<b>Zůstaňte fit, uzdravte se tréninkem</b> .....	203
Poznatky z výzkumu prevence .....	204
Trocha může pomoci hodně .....	205
Pohybem proti chronické únavě .....	208
Aktivitou proti vedlejším účinkům a k delšímu životu .....	209
Co může trénink uvést do pohybu? .....	211
Tělesný trénink během rakovinného onemocnění a po něm .....	212
Doporučené sporty .....	217
Sport při rehabilitaci a následné péči .....	218

Posilujte tělo, nikoli nádor .....	221
Síla ovoce a zeleniny v boji proti rakovině .....	221
Výživa při terapii rakoviny .....	230
Přejděte dlouhodobě na středomořskou plnohodnotnou stravu .....	238
Řekněte „ne“ doplňkům stravy .....	249
Rizikové faktory rakoviny v životním prostředí .....	260
<b>Příklady integrativní onkologické léčby .....</b>	<b>262</b>
Rakovina prsu .....	262
Další rakovinná onemocnění .....	269
Rakovina plic .....	269
Rakovina prostaty .....	270
Rakovina střev .....	274
Paliace .....	275
<b>Vize: moderní medicína a lidskost .....</b>	<b>276</b>
Souhra nejrůznějších terapeutických přístupů .....	276
Pomoc ke svépomoci .....	278
Podpora výzkumu a vzdělání .....	280
Věda a lidskost medicíny .....	283
Poděkování .....	284
Literatura .....	286
Rejstřík .....	297