

OBSAH

Předmluva.	5
Úvod.	7
Moderní životní styl a nemoc? Nebo: Správný způsob života a zdraví?	7
ČÁST I: CO SE VYPLATÍ VĚDĚT	13
Slunce - Bůh, nebo démon?	13
Naše tělo - gigantický chemický koncert s mimořádnými vlastnostmi	16
Kolik vitamínu D člověk potřebuje?	22
ČÁST II: RAKOVINA – A VÝZNAM SLUNEČNÍHO HORMONU	27
Celosvětový výskyt rakovinových onemocnění v závislosti na bydlišti člověka	27
Proč rakovinné buňky nemají rády sluneční záření	33
Zhoubné nádory tlustého střeva	41
Zhoubné nádory prsu	49
Zhoubné nádory prostaty	56
Zhoubné nádory kůže	59
Význam slunečního hormonu u dalších zhoubných nádorů.	66
Ani metastázy nemají rády sluneční záření!.	70
ČÁST III: VITAMÍN D – KLÍČ K PREVENCÍ	75
Sluneční hormon je důležitý pro celé tělo	75
A odkud získám dostatek vitamínu D?.	81
Syndrom deficitů - neboli: Co všechno ještě rakovinné buňky nemají rády	92
Pravidla všeobecné zdravotní prevence	98
Analýza individuálního rizika a osobní důsledky	108

Otázky k osobnímu životnímu stylu	111
Ohlédnutí se zpět a pohled do budoucna: Jak můžeme tělu pomoci, aby zvítězilo nad rakovinou . .	115
O autorech	119
O Německé nadaci pro informace o zdraví a zdravotní prevenci DSGiP	121
PŘÍLOHA I: Příklady efektivních konceptů zdravotní prevence	123
PŘÍLOHA II: Informace o přípravcích s vitamínem D	132
PŘÍLOHA III: Doporučená literatura	134
PŘÍLOHA IV: Užitečné kontaktní údaje a internetové adresy	139
Odborné informace k vitamínu D	142
PŘÍLOHA V: Glosář	143
Věcný rejstřík	147