

# OBSAH

## Rakovina – úvod



Rakovina – stará jako lidstvo samo .....	12
---	----

## Aktivní prevence rakoviny



## Správná výživa pro zdraví

Jak důležitá je správná výživa? .....	
Nebezpečná lákadla .....	
Co patří do vyvážené stravy? .....	
Léčivá síla naší stravy .....	
Všechno bio – všechno dobré? .....	



## Pravidelným krokem k zdravému životu 42

- Chce být zdravý, musí se hýbat . . . . . 43
- Udržet pohyb do všedního dne . . . . . 52
- Pravidelný pohyb nového dne . . . . . 64

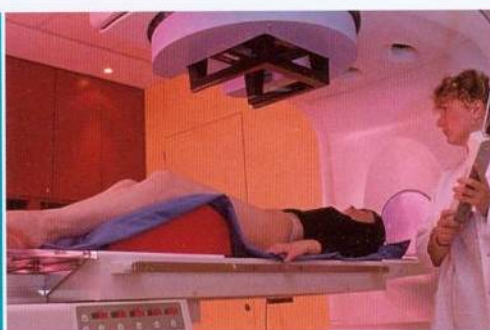
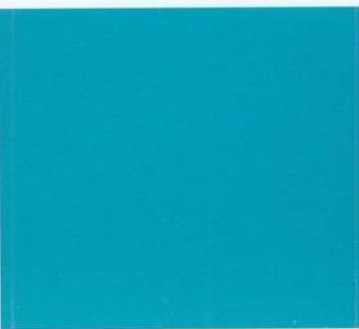
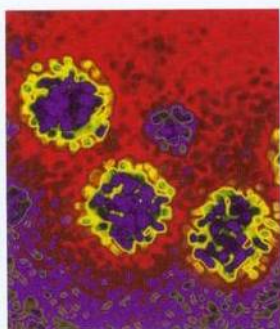
## Alkohol a kouření – Jak odolat pokušení? 66

- První faktor číslo jedna: kouření . . . . . 67
- Nežádoucí efekty po zanechání kouření . . . . . 82
- Alkohol: podceňované riziko rakoviny . . . . . 84

## Vyvarovat se záření a znečištění 98

- Jak nás ovlivňuje okolí . . . . . 99
- Záření: neviditelná hrozba  
pro tělo . . . . . 100
- Opalování bez nemilých následků . . . . . 106
- Jedy: naši stálí společníci . . . . . 118

## Rakovina: vznik, diagnóza a léčba



### Jak vznikají rakovinová onemocnění? 130

- Když se buňky vymknou kontrole . . . . . 131
- Viry a bakterie, které způsobují rakovinu .. 134

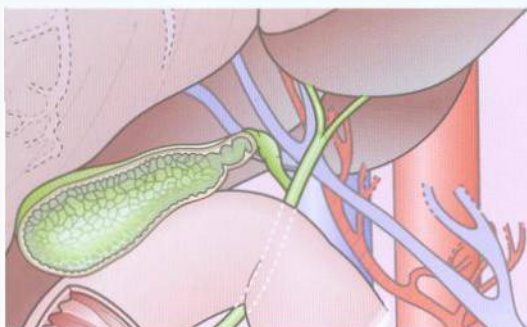
### Pátrání po rakovině – včasné zachycení nemoci a diagnostika 148

- Včasné zachycení nemoci – nejlepší zbraň proti rakovině. . . . . 149
- Moderní diagnostika nádorů . . . . . 156
- Budoucnost diagnostiky . . . . . 170**
- Nález – konec nejistoty . . . . . 173

### Klasické a alternativní léčebné metody

- Spektrum léčebných metod
  - klasické medicíny . . . . .
  - Klinické studie . . . . .**
  - Alternativní a doplňková léčba . . . . .
  - Psychosociální onkologie –
    - duševní terapie . . . . .
  - Kde najít pomoc. . . . .

## nejdůležitější nádorová onemocnění od A do Z



emie .....	208	Rakovina vaječníků .....	261
lové nádory .....	210	Rakovina varlat .....	264
vina dělohy .....	213	Rakovina žaludku .....	267
vina děložního hrdla .....	216	Rakovina žlučníku a žlučových cest .....	269
vina jater .....	219	Zhoubné nádory kostí .....	271
vina jícnu (karcinom ezofagu) .....	223		
vina kůže .....	226		
vina ledvin .....	230		
vina lymfatických uzlin .....	234		
vina močového měchýře .....	237		
vina plic (bronchiální nebo nchogenní karcinom) .....	240		
vina prostaty .....	243		
vina prsu .....	248		
vina slinivky břišní .....	252	Glosář použitých pojmů .....	273
vina štítné žlázy .....	255	Užitečné zdroje .....	278
vina tlustého střeva (kolorektální sinom) .....	258	Rejstřík .....	281
		Poděkování .....	288