

Obsah

Předmluva	8
Rakovina jako osud – naděje na obrat	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
 Přírodní léčitelství proti rakovině	 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
 Na co musí onkologové, přírodní léčitelé a pacienti dbát	 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
Akupunkturaa	162

Medicína body and mind: strategie proti strachu	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
Hlavu vzhůru!	187
Posilování obranyschopnosti	187
Pryč z role oběti	188
Já, ono a ti druzí: spiritualita pospolitosti	189
Spiritualita a zdravotní stav	190
Podpora ve skupině	190
Medicína: technika, nebo transformace?	193
Svépomoc a sebepoznání	194
Start do nového života	200
Síla rozhodnutí	201
Zůstaňte fit, uzdravte se tréninkem	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
Příklady integrativní onkologické léčby	262
Rakovina prsu	262
Další rakovinná onemocnění	269
Rakovina plic	269
Rakovina prostaty	270
Rakovina střev	274
Paliace	275
Vize: moderní medicína a lidskost	276
Souhra nejrozličnějších terapeutických přístupů	276
Pomoc ke svépomoci	278
Podpora výzkumu a vzdělání	280
Věda a lidskost medicíny	283
Poděkování	284
Literatura	286
Rejstřík	300