

Obsah

Úvod	7
Rakovina ako osud – nádej na zmenu	10
40 rokov „boja proti rakovine“ – čo sa udialo?	11
Problémy v onkológii	12
Nové liečebné postupy onkológie	18
Integrácia namiesto izolácie	19
Veda namiesto mágie	31
SenoExpert – jedinečný pilotný projekt v Európe	33
Na ceste k novej onkológii	36
Prírodným liečiteľstvom proti rakovine	38
Čo môže urobiť pacient?	38
Zvládnutie paniky	38
Uvedomiť si vlastné sily	39
Otvorený rozhovor s onkológom	45
Hľadanie okruhu pôsobnosti prírodného liečiteľstva	49
Budovanie sociálnej podpory	50
Na čo musia dbať onkológovia, prírodní liečitelia a pacienti	53
Potenciál biologicky aktívnych látok z rastlín	54
Riziká rastlinných látok v liečbe rakoviny	58
Odporúčané biologické látky	61
Špeciálne terapeutické postupy pri rakovine	64
Žiadne právo voľby: „alternatívna“ liečba rakoviny	77
Zmierňovanie nežiaducich účinkov chemoterapie a rádioterapie	82
Tradičná čínska medicína	128
Mind-body medicína: ako čeliť strachu	145
Zachovanie pokoja: všímanosť a starostlivosť o seba	146
Stres a zdravie	147
Ovplyvnenie organizmu a vedomia	150
Sila myšlienok: pozitívne myslenie	157
Prestavba myslenia	157
Jazda na zvončekovej dráhe: hlavu hore!	161
Posilnenie odolnosti	162

Preč z úlohy obetného baránka!	162
Ja, To a ostatní: duchovný život a spoločnosť	164
Duchovný život a zdravotný stav	165
Podpora v skupine	166
Medicína: technika alebo premena?	166
Svojpomoc a osobná skúsenosť	171
 Hor sa do nového života	 173
Sila rozhodnutia	174
Zostať fit: zdravá telesná aktivita	175
Poznatky z výskumu preventívnych postupov	176
Aj mierna aktivita pomáha	177
Pohybom proti chronickej únave	180
Aktívne proti nežiaducim účinkom a za dlhší život	181
Aký je účinok telesnej aktivity?	182
Telesná aktivita počas liečby rakoviny a po nej	183
Odporúčané druhy telesnej aktivity	187
Telesná aktivita v období rehabilitácie a ďalšej lekárskej starostlivosti	188
Posilňujte telo, nie nádor	190
Vhodné ovocie a zelenina proti rakovine	191
Výživa počas onkologickej liečby	198
Dlhodobá orientácia na kvalitnú stredomorskú stravu	205
Nie výživovým doplnkom	213
Rizikové faktory rakoviny v životnom prostredí	222
 Konkrétne príklady integrovanej onkologickej liečby	 224
Rakovina prsníka	224
Ďalšie nádorové ochorenia	229
Rakovina pľúc	229
Rakovina prostaty	230
Rakovina čreva	234
Paliatívna liečba	235
 Vízie: moderná medicína a humánnosť	 236
Súhra rozličných postupov liečby	236
Cesta k samostatnosti	238
Podpora výskumu a vzdelávania	239
Veda a humánna medicína	241
 Kontaktné miesta pre onkologických pacientov	 243
Poďakovanie	245
Literatúra	247
Register	259