

RAK

nie czyta książek

dr Teresa Szpytma

WYDAWNICTWO WAM

Spis treści

Wstęp	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
TROCHĘ POWTÓRKI Z BIOLOGII	19
Nowotwór złośliwy, potocznie zwany rakiem – co to jest?	21
Komórka – mikroskopijny, żywy kombinat – tutaj wszystko się zaczyna?	22
Etapy powstawania raka	27
Charakterystyka większości nowotworów złośliwych – podsumowanie	37
CZĘŚĆ DRUGA	
„RECEPTA” – CZAS NA ZIELONE ŚWIATŁO	39
Walcz o życie	41
Rak nie czyta książek	44
Co znaczy silne pragnienie życia	45
„Wiara czyni cuda”	48
Poczucie godności w obliczu choroby nowotworowej	49
Szukanie sensu w czymś, co wydaje się bez sensu	52
Nie izoluj się od ludzi	56
Wybaczenie ma uzdrawiającą siłę	64
Szukaj ludzi wokół siebie	65
Szukaj fachowej pomocy i poddaj się specjalistycznemu leczeniu onkologicznemu	72

Poszerzaj obszar wewnętrznej wolności – zachowaj kontrolę nad samą sobą	74
Zapanować nad lękiem	78
Złość i gniew	87
Natrętne myśli	91
Roszczeniowa postawa	93
Stereotypy myślowe	95
Skrupulatne dbanie o siebie	97
Codziennie wykazuj się aktywnością fizyczną	99
Jak najwięcej ruchu	99
Nie spędzaj wolnego czasu przed ekranem – eksperyment	104
Nie pal papierosów i unikaj picia alkoholu	109
Uwolnienie od nałogów	109
Rakotwórczy duet	116
Odżywiaj się roztropnie!	130
Nadwaga = znak ostrzegawczy, otyłość = alarm!	132
Jak schudnąć, jak nie przytyć?	139
Zapobieganie nowotworom złośliwym przez odżywianie	147
Zasada pięć razy dziennie warzywa i owoce	148
Związki fitochemiczne	153
Czosnek i cebula – dobrana para	188
Pełne ziarna – zboża i kasze oraz ziarna roślin strączkowych	194
Ryby źródłem potrzebnych tłuszczów	212
Kwasy tłuszczowe omega-3 a zapobieganie nowotworom złośliwym	219
Kilka słów o innych tłuszczach	228
Modele żywieniowe	241
Odżywianie zwiększające ryzyko nowotworów	245
Cukier, słodycze, biała mąka, słodzone napoje, sztucznie utwardzone tłuszcze roślinne typu trans	245
Mięso i wyroby wędliniarskie	250
Czerwone mięso w kontrolowanych ilościach	252
Podsumowanie – ogólne wytyczne przezornego odżywiania się	260

Seksualność utrzymuj pod kontrolą	263
Seksualność a niektóre nowotwory	264
AIDS – zespół nabytego niedoboru odporności	266
Nie eksploatuj organizmu ponad jego wytrzymałość	267
Obciążające stresy	267
Stosowanie hormonów	273
Praca na nocnych zmianach	275
Nadmierne narażenie na promienie słoneczne	285
Karcinogeny w powietrzu, wodzie, ziemi...	293
Aktualizuj świadectwo zdrowia	309
Ogólnolekarskie badanie okresowe	310
Likwidowanie stanów zapalnych w organizmie	311
Kontrolowanie poziomu cukru i zapobieganie cukrzycy typu 2	317
Zapobieganie chorobom sercowo-naczyniowym	320
Przeciwdziałanie schorzeniom alergicznym	323
Badania pod kątem wczesnego wykrywania niektórych nowotworów złośliwych	326
Stosowanie szczepień ochronnych	329
Przeprowadzanie badań genetycznych	330
Obdarzaj miłością – doświadczaj miłości	333
Każdy może być twórcą wyjątkowego przebiegu choroby	336
Miłość życia	338
Miłość a „paraliż zachowań zdrowotnych”	339
Mieć Niezawodnego Przyjaciela	344
CZĘŚĆ TRZECIA	
EPIKRYZA – PODSUMOWANIE I WNIOSKI	347
Bibliografia	353