

Turinys

Pratarmė	3
1 skyrius. Įžanga	10
• Kuo ši knyga gali būti naudinga ir ką ji galėtų sudominti?	
• Kas naujo šiame leidime?	
1 DALIS. Pagrindiniai faktai apie vėžį	16
2 skyrius. Kas yra vėžys?	17
• Kas yra vėžys?	
• Kodėl susergama vėžiu, kodėl vėžys progresuoja ir pasklinda?	
3 skyrius. Kodėl vieni suserga vėžiu, o kiti ne?	28
• Kokie genetiniai ir aplinkos veiksniai padidina riziką?	
• Kokie veiksniai sumažina riziką?	
4 skyrius. Oksidacinis stresas	34
• Kas padidina oksidacinį stresą?	
• Kas sumažina oksidacinį stresą?	
5 skyrius. Imunitetas ir lėtinis uždegimas	41
• Kas yra imunitetas ir kaip jis veikia?	
• Kaip nusilpęs imunitetas ir uždegimas padidina vėžio riziką?	
2 DALIS. Gyvenimo būdo reikšmė vėžio atsiradimui, progresavimui ir atsinaujinimui	60
6 skyrius. Vėžio susidarymo pavojai. Kancerogenai	61
• Plačiai paplitusių kancerogenų šaltiniai	
• Kodėl jie sukelia vėžį ir kaip jų išvengti?	
7 skyrius. Mėsa, kiaušiniai ir baltymai	92
• Kokios yra su jais susijusios rizikos ir nauda?	
• Kaip vartoti juos protingai?	
8 skyrius. Pienas ir pieno produktai	101
• Ar egzistuoja ryšys tarp pieno produktų ir vėžio?	
• Kokie pieno produktai yra palankūs sveikatai?	

9 skyrius. Lašteliena ir neperdirbti augalinės kilmės maisto produktai	108
• Kuo naudinga lašteliena?	
• Tirpių ir netirpių maistinių skaidulų šaltiniai?	
10 skyrius. Gerieji ir blogieji riebalai bei cholesterolis	113
• Omega riebalų rūgščių klasifikacija, trigliceridai ir cholesterolis	
• Gerųjų ir blogųjų riebalų nauda sveikatai ir susijusios rizikos	
11 skyrius. Svorio augimas sergant vėžiu	138
• Kodėl auga svoris ir kaip tai kenkia sveikatai?	
• Patarimai, kaip sulieknėti	
12 skyrius. Kas yra fitochemikalai ir polifenoliai?	150
• Klasifikacija	
• Kodėl jie taip glaudžiai susiję su įvairiais vėžio mechanizmais?	
13 skyrius. Kaip užtikrinti, kad organizmas gautų pakankamai polifenolių?	161
• Daug fitochemikalų turinčių maisto produktų naudą patvirtinantys įrodymai	
• Kokiuose maisto produktuose jų daugiausia?	
14 skyrius. Kaip vartoti daugiau polifenolių	181
• Daugiausia polifenolių turintys maisto produktai	
• Pomi-T tyrimas	
15 skyrius. Vitaminai	196
• Kokie vitaminai yra svarbiausi?	
• Kaip jie veikia bendrą sveikatą ir vėžio riziką?	
16 skyrius. Pagrindiniai mineralai	215
• Koks pagrindinis mineralas yra svarbiausias?	
• Kaip jie veikia bendrą sveikatą ir vėžio riziką?	
17 skyrius. Ekologiški maisto produktai	227
• Kuo jie naudingi mums?	
• Kuo jie naudingi aplinkai?	
18 skyrius. Žarnyno sveikata. Mikrobioma	231
• Kaip ir kodėl jūsų žarnynas tiesiogiai veikia savijautą?	
• Patarimai, kaip palaikyti ir pagerinti organizmo mikroflorą	

19 skyrius. Mikrobioma už žarnyno ribų	246
• Burnos mikrobioma ir kaip ją palaikyti	
• Odos ir makšties mikrobioma	
20 skyrius. Apdorotas cukrus ir angliavandeniai	253
• Kodėl jis toks kenksmingas?	
• Kaip sumažinti kylančias rizikas?	
21 skyrius. Fizinis aktyvumas	266
• Kodėl taip svarbu judėti?	
• Kaip, kada ir kur sportuoti?	
22 skyrius. Alkoholis	290
• Kaip jis gali pakenkti?	
• Ar yra saugi riba?	
23 skyrius. Rūkymas	295
• Kodėl rūkymas toks žalingas?	
• Patarimai metantiems rūkyti	
24 skyrius. Kanapės ir aliejus ir su kanabidioliu (CBD)	302
• Kas yra medicininės kanapės, aliejus su kanabidioliu ir pramoginis kanapių vartojimas?	
• Šiuo metu žinoma nauda ir vykdomi tyrimai	
25 skyrius. Mityba ir badavimas	310
• Kaip normalios ir vėžinės ląstelės sukuria bei panaudoja energiją	
• Protarpinis badavimas, ketogeninė, paleo- ir šarminė dietos	
3 DALIS. Kaip sustiprėti po vėžio gydymo?	331
26 skyrius. Kūnas ir protas	334
• Nuovargis, pervargimas ir prastas miegas	
• Nerimas, depresija, smegenų galia ir smegenų rūkas	
27 skyrius. Virškinimas	353
• Šleikštulys, pykinimas, viduriavimas ir vidurių užkietėjimas	
• Burnos sveikata, tiesiosios žarnos pažeidimai ir virškinimo sutrikimai	
28 skyrius. Širdies ir kraujagyslių sveikata	370
• Kas gali pažeisti širdį ir kaip to išvengti?	
• Kas sukelia kraujo krešulius ir kaip jų išvengti?	

29 skyrius. Odos, nagų ir plaukų sveikata gydymo metu	376
• Odos priežiūra, spindulinė terapija ir chemoterapija	
• Kaip kovoti su suskirdusiomis lūpomis, pažeistais nagais ir slenkančiais plaukais	
30 skyrius. Su krūties vėžio gydymu susiję klausimai	390
• Krūties jautrumas ir limfedema	
• Sunkumai ieškant tinkamos liemenėlės ir maudymosi kostiumėlio	
31 skyrius. Kaulų ir sąnarių sveikata	399
• Sumažėjęs kaulų tankis	
• Sąnarių sveikata - po vėžio užklumpantis artritas	
32 skyrius. Lytinė sveikata	417
• Erekcijos sutrikimai ir makšties išsausėjimas	
• Šlapimo nelaikymas ir karščio bangos	
33 skyrius. Papildomi gydymo būdai	425
• Masažas, refleksologija ir aromaterapija	
• Akupunktūra, homeopatija ir kitų vaistų vartojimas	
34 skyrius. Bendra sveiko gyvenimo būdo nauda	436
• Nauda visuomenei ir aplinkai	
• Ekologinio ūkininkavimo nauda	
35 skyrius. Kambariniai augalai ir sveikata	440
• Kaip kambariniai augalai gali išvalyti orą ir padidinti deguonies kiekį	
• Kokius augalus geriausia rinktis	
36 skyrius. Pacientų istorijos	445
37 skyrius. Išvados	449
• Kada geriausia imtis veiksmų?	
• Apibendrinimas	
Priedas	452
• Apie autorius ir kur ieškoti daugiau informacijos	
• Terminų žodynėlis ir atsakomybė	