

Turinys

Ižanga ... 7

Pratarmė ... 10

I skyrius. Nelemta žinia ... 13

SPECIALISTO ŽODIS

Onkologinė liga - iššūkis ne tik kūnui, bet ir sielai... 25

Diana Gabrijolavičiūtė,

sveikatos psichologė, psichologijos mokslų krypties doktorantė

II skyrius. Kaip užsiauginau tą priešą savyje ... 39

SPECIALISTO ŽODIS

Kodėl kasos vėžys toks baisus ... 62

Dr. Giedrius Barauskas,

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Chirurgijos klinikos profesorius

III skyrius. Didžiuojuosi savo šeima ... 73

SPECIALISTO ŽODIS

Pusė pasaulio ligonių būtų sveiki, jei daugiau judėtų ... 83

Virginija Grigaitė-Petkevičienė,

žmonių, sergančių onkologinėmis ligomis, sporto trenerė

IV skyrius Gyvenimas tapo maisto paieška 98

SPECIALISTO ŽODIS

Gydymasis maistu ... 112

Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė

6 Turinys

V skyrius. Ir ligoniams būtina judėti... 156

SPECIALISTO ŽODIS

Sveikatos išbandymas limfedema ... 160

Giedra Bušmanienė, Žydra Markevičienė, kineziterapeutės

VI skyrius. Gamtos dovanos ... 189

SPECIALISTO ŽODIS

Augalų ir kitų nevaistinių priemonių naudojimo
onkologijoje galimybės ... 193

Edvardas Kazlauskis, provizorius

SPECIALISTO ŽODIS

Polifenoliai ir onkologinės ligos ... 252

Dominyka Dapkutė, Vilniaus universiteto mokslininkė

SPECIALISTO ŽODIS

Didžioji ugniažolė ... 258

Virgilijus Skirkevičius, žolininkas, vaistininkas

VII skyrius. Sekundė dar niekada netiksėjo taip greitai... 259

SPECIALISTO ŽODIS

Už savo sveikatą atsakome patys ... 266

*Rasa Jančiauskienė, Kauno klinikų onkologijos skyriaus vadovė,
gydytoja onkologė-chemoterapeutė*

VIII skyrius. Aš vis dar su juo ... 277

Literatūros ir šaltinių sąrašas ... 283