

Spis treści

| | |
|---|----|
| WSTĘP | 1 |
| ROZDZIAŁ 1 | |
| TŁUMIĄC KOMÓRKOWĄ REBELIĘ..... | 5 |
| BOSKI PROJEKT OSOBISTEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ | 6 |
| KIEDY MUTACJE GENOWE POWODUJĄ RAKA? | 9 |
| JAK PRZEWAŻYĆ SZALĘ W ODPOWIEDNIM KIERUNKU?..... | 13 |
| ROZDZIAŁ 2 | |
| PLAN ODŻYWIANIA RAKOWI WSPAK | 19 |
| DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA | 20 |
| ZAPALENIE – PRODUKT UBOCZNY DIETY ZACHODNIEJ..... | 28 |
| DIETA PRZECIWPALNA, CZYLI DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA W NOWEJ, LEPSZEJ ODSŁONIE | 34 |
| NOWOTWÓR PRZEGRYWA | 40 |
| ROZDZIAŁ 3 | |
| 16 NAJWAŻNIEJSZYCH PRODUKTÓW DZIAŁAJĄCYCH RAKOWI WSPAK WG DRA COLBERTA | |
| 1. JAGODY | 43 |
| 2. WARZYWA KAPUSTNE | 44 |
| 3. ZIELONA HERBATA..... | 46 |
| 4. OLEJ RYBI (TRAN)..... | 47 |
| 5. NAĆ PIETRUSZKI, SELER I KARCZOCHY | 49 |
| 6. KIEŁKI, NP. BROKUŁU, PSZENICY ITD..... | 51 |
| 7. KURKUMA | 52 |
| 8. CZOSNEK I CEBULA..... | 53 |
| 9. GRANAT | 54 |
| 10. POMIDORY | 55 |
| 11. SIEMIĘ LNIANE I LIGNANY..... | 56 |
| | 57 |

| | |
|--|----|
| 12. CYTRUSY I KWERCETYNA | 58 |
| 13. CZERWONE WINOGRONA, CZERWONE WINO I RESWERATROL..... | 59 |
| 14. SOJA | 61 |
| 15. KOLENDRA..... | 64 |
| 16. CZEKOLADA | 65 |
| 17. UNIESZKODLIWIANIE CZYNNIKÓW RYZYKA..... | 66 |

ROZDZIAŁ 4

| | |
|--|----|
| PRODUKTY RAKOTWÓRCZE, CZYLI CZEGO UNIKAĆ | 69 |
| NOWOTWÓR A ŚMIECIOWE JEDZENIE | 69 |
| OLEJE I TŁUSZCZE..... | 73 |
| WĘDZONE, KONSERWOWE, SOLONE CZY GRILLOWANE?..... | 75 |
| A CO NA TO TWOJE PH? | 76 |
| JAK OPANOWAĆ NIEBEZPIECZEŃSTWO?..... | 79 |

ROZDZIAŁ 5

| | |
|--|----|
| SKŁADNIKI ODŻYWCZE, DZIĘKI KTÓRYM ZYSKUJESZ PRZEWAGĘ | 81 |
| KOMPLEKSOWY ZESTAW WITAMIN (I MINERAŁÓW) | 83 |
| SELEN | 85 |
| WITAMINA D ₃ | 86 |
| RESWERATROL | 87 |
| KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 (EFA, DHA)..... | 87 |
| KURKUMINA | 88 |
| MELATONINA | 89 |
| KWAS FITOWY (IP6)..... | 89 |
| DIINDOLILOMETAN (DIM) I INDOLO-3-KARBINOL (I3C) | 90 |
| D-GLUKARAN WAPNIA..... | 91 |
| GLUTATION | 92 |
| SILA ENZYMÓW | 93 |
| RADA, KTÓRA WYTRZYMAŁA PRÓBĘ CZASU | 95 |

ROZDZIAŁ 6

| | |
|--|-----|
| STYL ŻYCIA RAKOWI WSPAK..... | 99 |
| RZUĆ PALENIE | 100 |
| PIJ MNIEJ ALKOHOLU ALBO PRZESTAŃ NA DOBRE..... | 100 |
| UTRZYMYWANIE ZDROWEJ MASY CIAŁA TWOIM NAJWIĘKSZYM SPRZYMIERZENCEM | 101 |
| ĆWICZ CODZIENNIE! | 102 |
| SEN JEST NAGRODĄ SPRAWIEDLIWEGO, ALE TEŻ WZMACNIA TWÓJ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY..... | 104 |
| ODDAJ SWÓJ DZIEŃ BOGU..... | 105 |

ROZDZIAŁ 7

| | |
|--------------------------------------|-----|
| PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEMU WNĘTRZU | 109 |
| ZASTANÓW SIĘ..... | 109 |
| Z ODWAGĄ SPOGLĄDAJ W PRZYSZŁOŚĆ..... | 113 |

NA KONIEC KILKA UWAG OD AUTORA..... 116

INDEKS A SUPLEMENTY (W PORZĄDKU ALFABETYCZNYM): 117

INDEKS B..... 118

INDEKS C BADANIA SZANSĄ NA WCZESNE WYKRYCIE CHOROBY..... 120

PRZYPISY..... 121