

Turinys

Įžanga ... 9

Pratarmė ... 12

I skyrius. Nelemta žinia ... 15

SPECIALISTO ŽODIS

Onkologinė liga - ne nuosprendis, tai iššūkis, kurį turi
įveikti... 28

Neringa Eimutienė, sveikatos psichologė

II skyrius. Kaip užauginau tą nedraugą savyje ... 37

SPECIALISTO ŽODIS

Kodėl kasos vėžys toks baisus ... 63

Dr. Giedrius Barauskas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto

Chirurgijos klinikos profesorius

III skyrius. Didžiuojusi savo šeima ... 75

SPECIALISTO ŽODIS

Pusė pasaulio ligonių būtų sveiki, jei daugiau judėtų ... 90

Virginija Grigaitė-Petkevičienė, žmonių, sergančių onkologinėmis

ligomis, sporto trenerė

IV skyrius. Gyvenimas tapo maisto paieška ... 122

SPECIALISTO ŽODIS

Gydymasis maistu... 138

*Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė,
onkologinės mitybos konsultantė*

V skyrius. Ir ligoniams būtina judėti... 187

SPECIALISTO ŽODIS

Sveikatos išbandymas limfedema ... 191

*Giedra Bušmanienė, Žydra Markevičienė,
kineziterapeutės, sertifikuotos limfedemos terapeutės*

VI skyrius. Gamtos dovanos ... 231

SPECIALISTO ŽODIS

Augalų ir kitų ne vaistinių priemonių naudojimo
onkologijoje galimybės... 237

Edvardas Kazlauskis, provizorius

SPECIALISTO ŽODIS

Polifenoliai ir onkologinės ligos ... 298

Dominyka Dapkutė-Sadauskienė, Vilniaus universiteto mokslininkė

VII skyrius. Slauga holistiniu požiūriu ... 304

SPECIALISTO ŽODIS

Dabartinė slauga efektyviau atliepia kiekvieno
asmens poreikius ... 305

*Jurgita Stankūnienė, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto
Slaugos katedros vedėja, bendrosios praktikos slaugytoja*

**VIII skyrius. Sekundė dar niekada netiksėjo
taip greitai... 347**

SPECIALISTO ŽODIS

Už savo sveikatą atsakome patys ... 356

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

IX skyrius. Aš vis dar su juo ... 367

Padėka... 373

Literatūros ir šaltinių sąrašas ... 377