

# SPIS TREŚCI

<b>Słowo wstępne</b>	<b>3</b>
<i>Maria Piworowicz</i> .....	
<b>Spis treści</b> .....	<b>4</b>
<b>Wspieram swój proces leczenia – mogę wiele dla Siebie zrobić</b>	
<i>Dorota Chlebuś</i> .....	<b>5</b>
<b>Dieta po chorobie nowotworowej</b>	
<i>Małgorzata Gajewczyk</i> .....	<b>24</b>
<b>Polski superfood – kiszonki</b>	
<i>Joanna Komorowska</i> .....	<b>32</b>
<b>Profilaktyka przeciwobrzękowa</b>	
<i>Joanna Kulawska</i> .....	<b>34</b>
<b>Rehabilitacja</b>	
<i>Roman Hawro</i> .....	<b>62</b>
<b>Praktyka jogi w procesie zdrowienia</b>	
<i>Magdalena Karciarz</i> .....	<b>71</b>
<b>Masz prawo dobrze wyglądać</b>	
<i>Piotr Dyba</i> .....	<b>77</b>
<b>Poprawa wizerunku w chorobie nowotworowej</b>	
<i>Olga Piworowicz</i> .....	<b>79</b>
<b>Chemioterapia nie musi oznaczać utraty włosów</b>	
<i>Anna Bojanowska</i> .....	<b>99</b>
<b>Obserwacja po leczeniu onkologicznym</b>	
<i>Marek Rząca</i> .....	<b>104</b>
<b>Rekonstrukcja piersi po amputacji z powodu raka gruczołu piersiowego</b>	
<i>Marek Rząca</i> .....	<b>113</b>
<b>Czy proteza piersi jest konieczna?</b>	
<i>Hanna Tchórzewska-Korba</i> .....	<b>135</b>
<b>Bielizna po operacji piersi</b>	
<i>Amoena</i> .....	<b>137</b>
<b>Korzyści z pływania po operacji piersi</b>	
<i>Amoena</i> .....	<b>141</b>
<b>Dekalog onkologiczny</b>	
<i>Maria Piworowicz</i> .....	<b>143</b>
<b>Porady społeczno-prawne</b>	
<i>Wojciech Mądry</i> .....	<b>147</b>
<b>Najczęściej zadawane pytania</b> .....	<b>182</b>



Informator wydany przez Stowarzyszenie Pomocy Chorym Onkologicznie „Różowe Okulary” przy udziale środków finansowych PFRON.

Nakład: 7500 egzemplarzy. Ilość arkuszy wydawniczych: 12.

Redaktor: Maria Piworowicz, korektor: Piotr Dyba.

Okładka: modelka – Justyna Puchalska, fot. Marta Rybak. Projekt i skład: AURA.