



SVETOVNI DAN BOJA PROTI RAKU

Vsako leto 4. februarja pod okriljem Mednarodne zveze za obvladovanje raka (UICC) obeležujemo svetovni dan boja proti raku, mednarodni dan za ozaveščanje o raku ter spodbujanje preprečevanja, odkrivanja in zdravljenja raka.

Knjiga je pogosto tista, ki ozavešča, navdihuje, seznanja in bolnim vrača upanje. Zato smo v knjižnici pripravili seznam gradiva, ki ponuja bralne nasvete o možnostih zdravljenja raka, ustrezni prehrani, vzrokih in značilnostih nastanka te bolezni. Poiskali smo tudi življenjske zgodbe ljudi, ki opisujejo svoje izkušnje v boju s to boleznijo – tudi alternativne možnosti, in so z željo pomagati tistim, ki se soočajo z boleznijo, napisali knjigo.

S klikom na naslov knjige se vam odpre zapis v COBISS+, kjer si lahko knjigo naročite ali jo rezervirate.

Pripravila: mag. Sabina Stanič, bibliotekarka

Seznam knjižnega gradiva o raku



januar 2023

Arnot, Robert: [S prehrano proti raku na prsih : učinkovita prehrana, pripravki in zdravila, ki vam lahko rešijo življenje](#)



To je knjiga o raku na prsih in prehrani, ki bi jo morale prebrati prav vse; tiste, ki se raku želijo izogniti, in tiste, ki se mu upirajo in hočejo povečati svoje možnosti za ozdravitev.

Avtor predstavlja glavne vzroke in značilnosti nastanka ter razvoja raka na prsni žlezi. Korak za korakom opisuje, kako v telesu delujejo posamezne sestavine v naši vsakodnevni prehrani ter ob koncu ponudi pregledne sezname tistih živil in njihovih lastnosti, ki preprečujejo nastajanje bolezni.

Bello, Joan: [Zdravljenje raka z marihuano : razkrijte skrivnosti raka](#)



Spoznaja o zdravilnih učinkih konoplje vse bolj pronicajo tudi k nam, čemur se počasi prilagaja naša zakonodaja. Avtorica te knjige, sicer učiteljica holistične medicine, marihuano predstavlja kot rastlino, ki deluje hkrati kot poživilo in tudi pomirilo, saj blaži skrajnosti in vzpostavlja ravnovesje v telesu.

Bishop, Beata: [Čas za ozdravitev : hrana kot zdravilo - pot do ozdravitve neozdravljivega raka](#)



Čas za ozdravitev je knjiga, ki navdihuje in tudi najbolj bolnim vrača upanje. V njej soavtorica uspešnice *Zdravljenje z Gersonovo metodo* podrobno opisuje osebno izkušnjo: od začetne diagnoze do popolne ozdravitve »neozdravljivega« raka. Navdihujoča zgodba ženske, ki je z alternativno terapijo premagala smrtno nevarno bolezen.

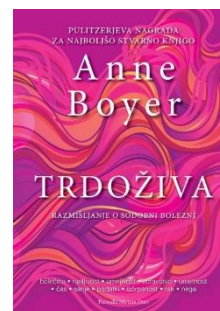
Bollinger Ty M.: [Iskanje resnice o raku : kaj morate vedeti o zgodovini, zdravljenju in preprečevanju raka](#)



Knjiga je kot nalašč za tiste, ki želijo preprečiti raka, kot za tiste, ki jim je bila diagnoza že postavljena in iščejo naravni protokol za zdravljenje. Raka se lahko premaga in avtor nakaže, kako.

Če ste samo radovedni in želite izvedeti, s čim lahko pomagate sebi in svojim bližnjim, vam bo knjiga razširila obzorja in vas navdihnili z resničnimi zgodbami uspešnega zdravljenja s terapijami in protokoli, ki jih tudi uradna medicina vedno bolj sprejema.

Boyer, Anne: [Trdoživa : razmišljanje o sodobni boleznih : bolečina, ranljivost, umrljivost, zdravstvo, umetnost, čas, sanje, podatki, izčrpanost, rak, nega](#)



Izkušnja Anne Boyer, matere samohranilke, ki mora na zdravljenje raka, postane izhodišče za pronicljivo raziskovanje bolezni, ki se opira na vire, segajoče od zapisovalca sanj iz antičnega Rima do sodobnih vlogeric in prevarantov. Avtorica s prstom pokaže na splošno razširjeno obremenjevanje pacientov z osebno krivdo za raka – jedla si preveč šunke, pila preveč alkohola ali pokadila preveč cigaret. Knjiga o lastni nebogljenosti, v kateri avtorica spregovori o svojem soočenju z diagnozo in obenem tudi o sistemski okrutnosti in zapostavljanju, je dobitnica Pulitzerjeve nagrade.

Brajnik, Erika: [Probiotiki, imunski sistem in rak](#)



To je avtoričina prva knjiga, ki govori o tem, kako lahko s pro-bio terapijo krepimo svoje telo, kako si lahko sami pomagamo. Podprta z znanstvenim znanjem je knjiga napisana tako, da je razumljiva in dostopna tudi laikom brez kakršnega koli znanja. Poda nasvete, kako hraniti dobre bakterije, kako se opazovati. Razloži, kaj pomeni zakisanost in kaj zasluženost telesa ter kako ju odpraviti.

Hirneise, Lothar: [Kemoterapija zdravi raka in Zemlja je ravna plošča](#)



V knjigi so zbrani uradni in alternativni načini zdravljenja raka. Avtor, ki je študiral psihoanalizo in več kot 10 let delal v bolnišnicah kot terapevt, opiše več kot sto načinov zdravljenja raka in snovi, ki so se izkazale kot učinkovita podpora pri takem zdravljenju.

Jereb, Berta: [Mali vitezi : otroci, ki so preboleli raka](#)



Knjiga prinaša vrsto zgodb, kakor jih je doživljala in videla zdravnica, znanstvenica, ki je s človeško toplino stopala v stik z otroki in njihovimi starši, hkrati pa uporabljala pri zdravljenju najsodobnejše medicinsko znanje, ki ga je premogla stroka. Prinaša pripovedi ljudi, ki so v različnih obdobjih svojega otroštva preboleli raka in v boju z njim zmagali. Knjiga je tudi pripoved o razvoju zdravljenja te težke bolezni, o spreminjanju našega odnosa do nje in o spreminjanju celotnega okolja in ljudi, ki spremljajo malega bolnika.

[Ko otrok zboli za rakom](#)



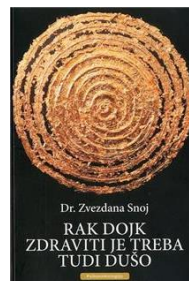
Beseda rak še danes vzbuja strah pred smrtjo. S strahom pa se bolezni seveda ne izognemo. Še več, z ozaveščanjem in preventivnim delovanjem lahko vsaj za odtenek olajšamo najhujše doživljanje, ko se zgodi tisto najhujše, kar nam lahko življenje nameni, ko zboli otrok. Knjižica ponuja številne odgovore, ki se staršem porajajo, ko zboli njihov otrok.

Kovačec, Majda: [Živeti vsak trenutek : Majda, a si ti še živa?](#)



Pretrajljiva izpoved športnice, žene in mame, ki se je bila v najbolj aktivnem življenjskem obdobju prisiljena spopasti z rakom. Zanimiva življenjska zgodba, opisana brez dlake na jeziku. S samo enim namenom: pomagati vsaj enemu človeku, ki se spoprijema z rakom.

Milakić-Snoj, Zvezdana: [Rak dojk - zdraviti je treba tudi dušo](#)



Dr. Zvezdana Snoj, dr. med., je zdravnica, specialistka psihiatrije in doktorica medicinskih znanosti s področja psihiatrije – psihoonkologije. Kot vodilna strokovnjakinja na področju psihoonkologije se zaveda, da je celostna obravnava bolnikov ter svojcev, ki se soočajo z diagnozo »rak«, ključnega pomena.

Mojzer, Sonja: [Moja diagnoza : rak](#)



Avtorica je knjigo napisala z željo pomagati tistim, ki se soočajo z boleznijo rak, da premagajo strah, ki ga je morala tudi sama, ko je sprejela eno najtežjih odločitev – biti boj ali umreti.

V knjigi opisuje svoje izkušnje v boju s to boleznijo – tudi alternativne možnosti, ki se jih je posluževala in prav njim pripisuje zaslugo, da danes lahko reče: »Zdrava sem!«

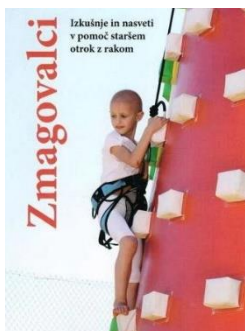
»Od tega dne, ko sem izvedela, da se moja diagnoza imenuje rak, sem svoje življenje v trenutku, takoj in res v sekundi obrnila za 360 stopinj, spremenila do sebe odnos in se končno posvetila sebi.«

Mukherjee, Siddhartha: [Kralj vseh bolezni: biografija raka](#)



Slikovit in izčrpen zgodovinski prikaz razvoja človeškega razumevanja raka in delno tudi razvoja same bolezni je podprt s številnimi znanstvenimi raziskavami ter bralcu še posebej približan skozi zgodbe posameznikov; tistih, ki so doživeli »čudežno« zdravilo in si bodisi povsem opomogli bodisi si vsaj podaljšali življenje, in tistih, ki so pomembno vplivali na raziskovanje in zdravljenje raka.

Pretnar, Bogi: [Zmagovalci : izkušnje in nasveti v pomoč staršem otrok z rakom](#)



Česa se oprijeti, če se bolezen otroka, ki udari v življenje družine, imenuje ... RAK? Čas srečevanja z otrokovim rakom je čas neprestanih notranjih vprašanj, trpljenja vseh družinskih članov in preizkušenj odnosov, strahu, pogosto odrinjenosti in občutkov krivde.

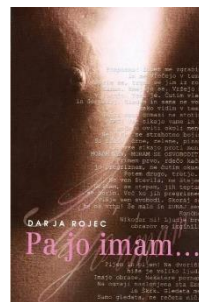
Namen knjige je staršem obolelih otrok sporočiti, da niso sami, da so jim s svojo oporo in izkušnjami na voljo ljudje, ki znajo pomagati.

Rajić Racić, Dragica: [Premagala sem raka : pot, stkana iz svetlobe](#)



»Zdravniki so bili dobesedno šokirani, ko je po samo dveh mesecih rak izpuhtel. Da so me prepričali, da sem privolila v operacijo, je posebna zgodba. Še en težak boj vračanja v normalno življenje, ki je trajal še dlje kot rak in terapije. Ko so me operirali, raka ni bilo več.«

Rojec, Darja: [Pa jo imam ...](#)



To je življenjska zgodba Darje Rojec, ki je zbolela zaradi mesojede bakterije. Iskrena pripoved brez odvečnih pridevnikov, patetičnosti, osladnih zaključkov. To je preprosta zgodba ženske, ki ji je bilo življenje dano, večkrat postavljeno na preizkušnjo, pa znova vrnjeno v najzlahtnejši obliki.

Življenje s trpljenjem, s pravimi vrednotami, z bogatimi izkušnjami, z modrostjo.

Šega, Matija: [Zamolčana skrivnost aloje arborescens : za uspešen boj proti raku](#)



V knjigi so predstavljene izkušnje slovenskih uporabnikov aloje arborescens. Seznanili se boste z različnimi načini uporabe te čudežne rastline ter izvedeli, kdaj aloje ni primerno uživati ter kakšni so lahko stranski učinki uživanja.

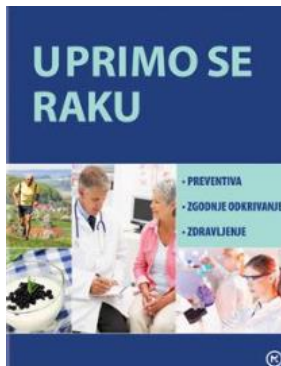
Primerna je tudi za zdravljenje raka; avtorjeva babica je s pomočjo napitka iz aloje in medu premagala raka (hodgkin limfom).

Thomar, Jürgen H. R.: [42-dnevno zdravljenje raka po Rudolfu Breussu : pravilen pristop, nasveti, recepti in izkušnje za zdravljenje in preprečevanje z naravnimi sredstvi](#)



Knjiga ponuja nasvete, recepte in jedilnike za zdravljenje ter preprečevanje raka in rakavih obolenj.

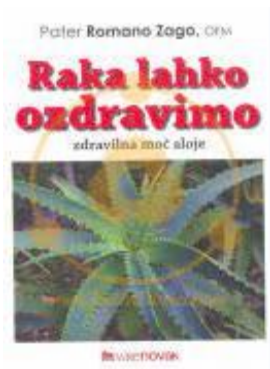
Uprimo se raku: preventiva, zgodnje odkrivanje, zdravljenje



Rak spada med najpogostejše bolezni našega časa. So posledica kompleksnih medsebojnih vplivov okolja in značilnosti posameznika. A k sreči so številne vrste raka že ozdravljive.

V priročniku boste našli vse potrebne informacije, ki jih potrebujete za zmanjšanje tveganja za nastanek raka, obenem pa vam bo pomagal vnesti pozitivne spremembe v vsakdanje življenje.

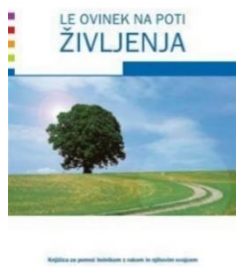
Zago, Romano: [Raka lahko ozdravimo : preprečevanje in zdravljenje raka](#)



Knjiga praktično opisuje pomoč pri zdravljenju rakavih in drugih bolezni s pomočjo rastline, ki ima neverjetno zdravilno moč.

Po avtorjevem mnenju aloja vzporedno z zdravniškim zdravljenjem učinkovito premaguje trdovratno bolezen in jo nemalokrat do konca izkorenini.

Zakotnik, Branko: [Le ovinek na poti življenja: knjižica za pomoč bolnikom z rakom in njihovim svojcem](#)



Soočenje z rakom je velika in težka življenjska preizkušnja za bolnika in svojce. Rak spremeni življenje bolniku, znajde se pred težko preizkušnjo, kako sprejeti bolezen in zdravljenje. Knjižica prinaša napotke za obvladovanje težav zaradi bolezni in zdravljenja, predstavlja sodobno zdravljenje, predvsem pa predstavlja poti, ki vodijo k lažjemu soočanju z boleznijo in uspešnejši psihični ter fizični rehabilitaciji po zdravljenju.

Hrvatin, Marija: [Diagnoza, ko zastane dih](#)



Domača avtorica je v knjigi podala svoje videnje, kakor je sama doživela izrečeno diagnozo rak, preživela operacijo in se ob tem spopadala z vsemi možnimi čustvenimi nihanji, ki so se pojavljala ter se v nadaljevanju tudi pozdravila s svojo pozitivno energijo.

Kalanithi, Paul: [Ko dih postane zrak](#)
<https://www.dobreknjige.si/Knjiga.aspx?knjiga=3066>



Ko dih postane zrak so spomini zdravnika nevrokirurga in pisatelja. Ko je bil star šestintrideset let, so mu odkrili pljučnega raka. Nenehno utrujenost in bolečine je pripisoval nečloveškemu, celodnevnomu delovniku. Ko bolečine v hrbtu niso premagala nobena zdravila, se je kot pacient odpravil k zdravniku. Ko je ošnil izvide, mu je bilo jasno. En dan je bil zdravnik, ki je zdravil umirajoče, naslednji dan pacient, ki se bori za življenje. Knjiga je ganljiv in pretresljiv zapis človeka, ki se sooča z lastno smrtnostjo.

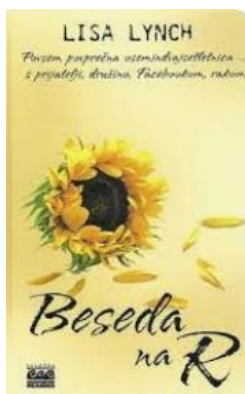
Kesar, Alenka: [Da bi sladko zaspala](#)



Knjiga Alenke Kesar govori o Alenkini močni povezanosti z mamo ter mamini hudi bolezni, ki je žal zmagala nad njeno voljo do življenja. V knjigi pretresljivo opiše njen boj z rakom, razčlovečenje, ki ga je bolezen pustila za seboj, in čustva, ki so divjala v avtorici. Obenem je to knjiga o ljubezni med mamo in hčerko, ki se je v maminih zadnjih treh letih še okrepila in obema pomagala, da sta prenesli neizogibno: mamino slovo in Alenkino žalovanje.

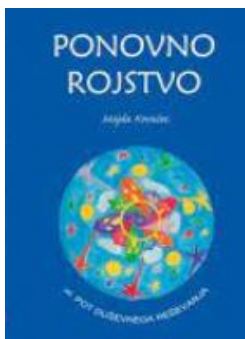
Lynch, Lisa: **Beseda na R**

<https://www.dobreknjige.si/Knjiga.aspx?knjiga=4563>



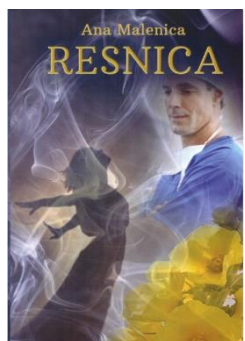
Lisa Lynch je urednica revije iz Londona. Mlada, čustvena, vesela, duhovita, humorna. Pisanje ji je v veselje, zato si tudi pri diagnozi rak na dojki pomaga s pisanjem spletnega dnevnika. Pisanje pri soočanju z boleznijo pomaga njej, hkrati pa z njim obvešča svoje prijatelje o tem, kako poteka zdravljenje. Taka kot je ona, je tudi njen spletni dnevnik. Boj z rakom opisuje brez vsakršnih olepšav. Opisuje dogajanje v krogu svoje družine, operacijo, izgubo las, družabnega življenja, grozljive učinke kemoterapije, soočanje z neplodnostjo, smrtjo. Hude teme za nekoga, ki je komaj začel živeti.

Kovačec, Majda: **Ponovno rojstvo ali Pot duševnega reševanja**



»Za svoje reševanje sem uporabila sebe. Res, da so mi na pot prihajali različni ljudje in sem dobivala informacije, ki so me vodile. Očitno je moralo tako biti, ker danes vem, kaj vse človek lahko naredi sam. Ampak na določenem delu poti je smiselno poiskati pomoč. Tudi sama sem na svoji samotni poti preobrazbe črpala znanje in vedenje tistih, ki so vedeli več, in ga uporabljala pri svoji nadgradnji.«

Malenica, Ana: **Resnica**



V knjigi avtorica opiše zgodbo prijatelja, ki je imel pljučnega raka. Pri tem si zastavlja številna vprašanja. Je kemoterapija edina oblika zdravljenja? Jo boste sprejeli, ker vas je strah in ne poznate drugih načinov zdravljenja, kot je to storil možki iz zgodbe *Resnica*? Čeprav je bila napoved drugačna, prijatelj še vedno živi.

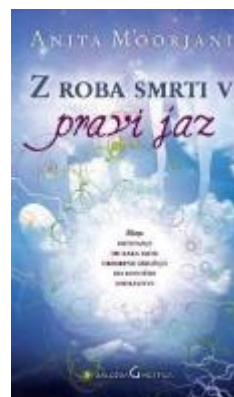
Molan, Darja: **Vem, da zmoreš, Darja : moje soočanje z rakom dojke**



Prvi del knjige obsega besedila iz blogov, ki jih je Darja pisala v času soočanja z rakom dojke. Stara je bila trideset let, ko je začutila bulico. Knjigo je napisala, ker je želela ženskam sporočiti, kako pomembno je samopregledovanje in jih seznaniti, da diagnoza zdravnikov ni nujno vedno pravilna in da morajo skrbeti za svoje zdravje. V drugem delu je dodala tudi strokovni del, pri katerem so ji s članki pomagale ženske, ki jih je srečala na svoji poti.

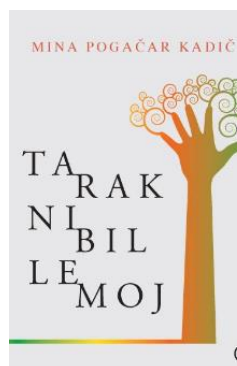
Moorjani, Anita: **Z roba smrti v pravi jaz : moje potovanje od raka skozi obsmrtno izkušnjo do resnične ozdravitve**

<https://www.dobreknjige.si/Knjiga.aspx?knjiga=1978>



Avtorica nam v knjigi predstavi potovanje od raka do resnične ozdravitve. Leta 2002 je zbolela za rakom. Po štirih letih borbe se je znašla na robu smrti. Njeno telo je bilo razžrto od raka, padla je v komo. V komi je doživela obsmrtno izkušnjo, med katero je pustila svet za seboj in sprejela neskončno ljubezen. Spoznala je, da je bila njena največja napaka ta, da se je trudila biti nekaj, kar ni bila. Ko se je prebudila iz kome, je njeno telo čudežno ozdravelo in danes s knjigo ter predavanji po svetu širi svoja spoznanja.

Pogačar Kadič, Mina: **Ta rak ni bil le moj**



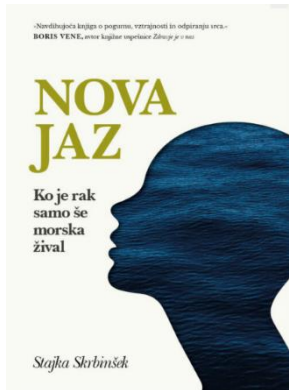
Mina Pogačar Kadič je bila na pragu tridesetih let, ko je spoznala, da je zbolela za limfnim rakom. Bolezen je opozarjala nase že več mesecev prej z neznosnim srbenjem kože ponoči, ki ji ni dajalo spati, a jo je njen splošni zdravnik vsakič odslovil, češ da ni nič hudega. Ko je le prišla do drugega zdravnika, so hitro ugotovili, kaj je vzrok težav in zavrtelo se je kolesje zdravljenja na Onkološkem inštitutu.

Rojec, Darja: [Štirje letni časi - strah ali jeza](#)



Avtorica, ki jo je pri štiriintridesetih letih pretresla diagnoza rak dojke, kasneje enaka diagnoza tudi na drugi dojki, si je dovolila sanje o novi dojki in v knjigi iskreno ter brez sprenevedanja opisala težko pot rakavih bolnic predvsem skozi svoje čutenje. S knjigo je želela olajšati življenje bolnicam, da bi jih potolažila, poučila in jim razložila, da je tudi bolezen priložnost za – imeti se rad.

Skrbinšek, Stajka: [Nova jaz : ko je rak samo še morska žival](#)



Knjiga je pretresljiva in iskrena osebna izpoved o pomembnosti poguma, vztrajnosti, pozitivne naravnosti in izjemne notranje moči pri premagovanju raka.

»Življenje mi je pri 49-ih letih primazalo klofuto in ustavilo noro dirko, ki sem se jo šla z njim. Leta 2009 so mi postavili diagnozo rak debelega črevesa v četrtem stadiju. Klofuto sem dobila verjetno zato, da bi me streznila, mi povedala, da sem nadomestljiva v službi in pri tistih, ki me poznajo samo, kadar jim lahko pomagam, ter

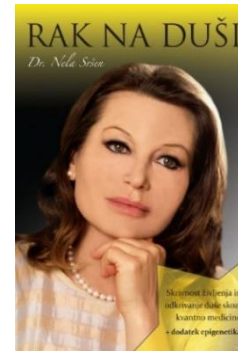
da ni najpomembnejša pospravljena hiša ali ubogljivi otroci.«

Sotenšek, Maja: [Zbiralka terapij : zdravljenje raka tako in drugače](#)



»Želela bi si, da s svojo zgodbo spodbudim k razmišljanju še koga, ki se je znašel v podobni situaciji. Na tej življenjski ruleti smo zastavili svoj obstoj in prav je, da so vse niti odločitev v naših rokah, da izbiramo ne le na podlagi znanstvenih dejstev, ampak tudi s pomočjo intuicije in sinhronosti, ki jih pred nas vsak dan postavlja življenje.«

Sršen, Nela: [Rak na duši : skrivnost življenja in odkrivanje duše skozi kvantno medicino + dodatek epigenetika](#)



Dr. Nela Sršen razkrije svoja najgloblja čustva, ki so ji pripeljala bolezen, kako je kot bolnica doživela stanje klinične smrti in kako je zdravila svoje bolečine. Na podlagi izkušenj tako bolnice kot zdravnice ter še posebej z opazovanjem bolnikov je prišla do mnogih spoznanj o zdravljenju raka tako s konvencionalno medicino kot komplementarnimi metodami. V svojih razmišljanjih poudarja tudi pogosto spregledano pomembnost vpliva naše duševnosti na nastanek bolezni in njeno ozdravitev.

Vivod Zor, Mojca: [Tukaj se povest ne sme končati ali Kako sem se spopadala z rakom : dnevniški zapisi od 22. 2. 2006 do 26. 1. 2008](#)



Avtorica dnevniških zapiskov odkrito spregovori o svojem spopadanju s smrtonosno boleznijo. Pri tem pogostokrat ubira nenavadne, nepregledne poti in strme steze. V književnih ustvarjalcih in njihovih junakih, ob katerih je preživljala svoje otroštvo, mladost in poklicno življenje, najde močno oporo in korak za korakom sledi njihovim dejanjem, mislim, besedam. Bolezen jo je dobesedno iztrgala iz šolskega in domačega okolja. Šoku je sledilo dolgotrajno zdravljenje, predvsem pa samozdravljenje s pisanjem, ki se je izkazalo za uspešen način premagovanja bolezni.

Wolf, Barbara ; Fikioris, Margaret: [Sprejmi izziv bolezni in se pozdravi!](#)



Knjiga elektronskih sporočil je zgodba o duhovnem potovanju avtoric. Margaret, ena izmed avtoric, je zbolela za rakom. Skupaj sta se odločili, da se podata na duhovno potovanje in poiščeta ozdravitev za Margaret.