

---

# Obsah



Jak vznikla tato kniha 9

## ČÁST PRVNÍ:

Co jsou játra 15

Pohled do břicha – vzhled, poloha, váha, stavba 15

Dvojitý zásobování krví. Jaterní tepna a vrátnicová žíla 17

Pod mikroskopem. Mikroskopická stavba jater 18

Balonkovitý přívěsek – žlučník 20

## ČÁST DRUHÁ:

Co játra dovedou 22

Játra se zázračně uzdravují, mají regenerační schopnost 22

Játra, pravé požehnání pro plod. Prenatální krvetvorba 24

Játra jako elektrárna. Výroba energie 24

---

Játra jako laboratoř. Tvorba a produkce četných proteinů	29
Játra jako továrna. Produkce dalších životně důležitých látek	36
Játra jako skladiště. Ukládání a předzásobování	43
Játra jako odvoz odpadu. Detoxikace a likvidace	49
Játra ve službách armády těla. Imunitní systém	66

### ČÁST TŘETÍ:

#### Když játra trpí – nemoci 72

Co často přehlízíme. Obecné symptomy	72
Copak je játrům? Diagnostické postupy	82
Téměř lidová nemoc – steatóza jater	93
Viry atakují játra. Hepatitida	101
Chorobná sběratelská vášeň. Lyzosomální strádavá onemocnění	118
Fibrotické konečné stadium. Jaterní cirhóza	122
Zatím mnoho nejasností – akutní selhání jater	132
Většinou pozdě rozpoznaná onemocnění – jaterní tumory	134
Poslední záchrana – transplantace jater	142
Problémy s přívěskem. Choroby žlučníku a žlučovodů	147
Vzácné jaterní choroby vůbec nejsou neškodné	154
Může to postihnout i špunty. Jaterní choroby u dětí	158

---

Část čtvrtá:

ŽÍT, JAK SE játrům líbí 161

Prevence je lepší než léčba. Jaterní hodnoty a ochranné očkování 162

Uhlohydráty, proteiny, tuky. Zdravá výživa 168

Vyváženost a střídmost. Výživové rady při onemocněních jater 180

Zdravá námaha. Sport a pohyb 192

Co játrům prospívá. Káva, kari, hořčiny 197

Pročištění jater – funguje to? 201

Máte chuť zkusit si test? Co víte o játrech? 206

Ještě krátce na závěr 215

Prameny 218

Rejstřík 227