

# OBSAH

---

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	11

## **Část I: Skutečné poslání jater: Zázračný mírotvůrce** 19

<b>Kapitola 1</b>	Co pro vás játra dělají	21
<b>Kapitola 2</b>	Adaptogenní játra: Zpracování tuků a ochrana slinivky	28
<b>Kapitola 3</b>	Životodárná játra: Zásobárna glukózy a glykogenu	34
<b>Kapitola 4</b>	Léčivá játra: Zásobárna vitaminů a minerálů	39
<b>Kapitola 5</b>	Ochranitelská játra: Odzbrojení a zadržování škodlivých látek	41
<b>Kapitola 6</b>	Čisticí játra: Monitoring a filtrace krve	45
<b>Kapitola 7</b>	Hrdinná játra: Imunitní systém jater	50

## **Část II: Neviditelná bouře: Co se děje v játrech** 55

<b>Kapitola 8</b>	Zpomalená játra	57
<b>Kapitola 9</b>	Nedokonalé jaterní testy	65
<b>Kapitola 10</b>	Syndrom špinavé krve	71
<b>Kapitola 11</b>	Ztučnělá játra	82
<b>Kapitola 12</b>	Váhový přírůstek	87
<b>Kapitola 13</b>	Záhadný hlad	93
<b>Kapitola 14</b>	Stárnutí	98

## **Část III: Výzva k boji: Vysvětlení dalších symptomů a onemocnění** 103

<b>Kapitola 15</b>	Diabetes a nevyrovnaná hladina cukru v krvi	105
<b>Kapitola 16</b>	Záhadný vysoký krevní tlak	114
<b>Kapitola 17</b>	Záhadná vysoká hladina cholesterolu	117
<b>Kapitola 18</b>	Záhadné bušení srdce	120

<b>Kapitola 19</b>	Problémy s nadledvinami	124
<b>Kapitola 20</b>	Přecitlivělost na chemikálie a potraviny	131
<b>Kapitola 21</b>	Poruchy metylace	137
<b>Kapitola 22</b>	Ekzém a lupénka	143
<b>Kapitola 23</b>	Akné	149
<b>Kapitola 24</b>	SBPTS	154
<b>Kapitola 25</b>	Nadýmání, zácpa a SDT	162
<b>Kapitola 26</b>	Psychická otupělost	166
<b>Kapitola 27</b>	Játra plná emocí: Výkyvy nálady a SAP	169
<b>Kapitola 28</b>	PANDAS, žloutenka a jaterní potíže kojenců	175
<b>Kapitola 29</b>	Autoimunitní játra a hepatitida	181
<b>Kapitola 30</b>	Cirhóza a zjizvená jaterní tkáň	187
<b>Kapitola 31</b>	Rakovina jater	191
<b>Kapitola 32</b>	Žlučnickové potíže	196

## **Část IV: Záchrana jater: Jak se starat o játra a změnit svůj život** 205

<b>Kapitola 33</b>	Klid v těle	207
<b>Kapitola 34</b>	Vyvrácení mýtů	210
<b>Kapitola 35</b>	Trend vysokotučné stravy	229
<b>Kapitola 36</b>	Jaterní potížisté	240
<b>Kapitola 37</b>	Léčivé potraviny, byliny a doplňky stravy	257
<b>Kapitola 38</b>	Léčebné pročištění 3:6:9	301
<b>Kapitola 39</b>	Léčivé recepty	324
<b>Kapitola 40</b>	Meditace pro zdraví jater	393
<b>Kapitola 41</b>	Bouře pomine	403