

OBSAH

<i>Predslov</i>	11
<i>Niekoľko slov na úvod</i>	15

PRVÁ ČASŤ: Skutočné poslanie pečene: Zázračný mierotvorca

1. kapitola: Čo pre vás pečeň robí	25
2. kapitola: Adaptogénna pečeň. Spracovanie tukov a ochrana pankreasu.....	33
3. kapitola: Životodarná pečeň. Ukladanie glukózy a glykogénu.....	41
4. kapitola: Liečivá pečeň. Ukladanie vitamínov a minerálov.....	47
5. kapitola: Ochraujúca pečeň. Odzbrojenie a zadržanie škodlivých látok.....	51
6. kapitola: Očisťujúca pečeň. Skrining a filtrovanie krvi.....	55
7. kapitola: Hrdinská pečeň. Imunitný systém pečene.....	61

DRUHÁ ČASŤ: Nepozorovaná búrka: Čo sa deje v pečeni

8. kapitola: Znížená funkcia pečene.....	69
9. kapitola: Testy pečeňových enzýmov.....	77
10. kapitola: Syndróm špinavej krvi.....	85
11. kapitola: Stukovatená pečeň.....	97
12. kapitola: Priberanie na hmotnosti.....	103
13. kapitola: Záhadný hlad.....	109
14. kapitola: Starnutie.....	115

TRETIA ČASŤ: Volanie do boja: Vysvetlenie ďalších problémov a ťažkostí

15. kapitola: Diabetes a nerovnováha cukru v krvi.....	123
16. kapitola: Záhadne vysoký krvný tlak.....	135
17. kapitola: Záhadne vysoká hladina cholesterolu.....	139
18. kapitola: Záhadné búšenie srdca.....	143
19. kapitola: Problémy s nadobličkami.....	149
20. kapitola: Zvýšená citlivosť na chemické látky a potraviny.....	157

21. kapitola: Problémy s metyláciou.....	163
22. kapitola: Ekzém a psoriáza.....	169
23. kapitola: Akné.....	177
24. kapitola: Syndróm bakteriálneho prerastania čreva (SIBO).....	183
25. kapitola: Nadúvanie, zápcha a syndróm dráždivého čreva (IBS).....	193
26. kapitola: Otupená myseľ.....	197
27. kapitola: Emocionálna pečeň. Výkyvy nálady a sezónna afektívna porucha (SAD).....	201
28. kapitola: Pediatrické autoimunitné neuropsychiatrické poruchy asociované so streptokokovou infekciou (PANDAS), žltáčka a pečeň bábätka ...	209
29. kapitola: Autoimunitná pečeň a hepatitída.....	217
30. kapitola: Cirhóza a zjazvené tkanivo pečene.....	223
31. kapitola: Rakovina pečene.....	227
32. kapitola: Ochorenia žlčníka.....	233

ŠTVRTÁ ČASŤ: Spása pečene: Ako sa starať o svoju pečeň a zmeniť si život

33. kapitola: Mier v tele.....	245
34. kapitola: Klamlivé mýty o pečeni.....	249
35. kapitola: Trend stravy s vysokým obsahom tukov.....	271
36. kapitola: Záškodníci v pečeni.....	283
37. kapitola: Potraviný, bylinky a doplnky stravy s liečivou silou pre pečeň.....	303
38. kapitola: Záchrana pečene 3 : 6 : 9.....	349
39. kapitola: Recepty na záchranu pečene.....	373
40. kapitola: Meditácia na záchranu pečene.....	443
41. kapitola: Búrka prehmí: Pokoj s vami.....	451

Register 461

Podakovanie 477