

Spis treści

Wstęp

Czy twoja wątroba jest tykającą bombą zegarową	7
--	---

Wyznanie pewnego otyłego mężczyzny

Osobista historia wyleczenia stłuszczenia wątroby	9
---	---

Rozdział 1

Objawy i oznaki stłuszczenia wątroby	11
--	----

Rozdział 2

Co to jest stłuszczenie wątroby	17
---------------------------------------	----

Rozdział 3

Przyczyny stłuszczenia wątroby	22
--------------------------------------	----

Rozdział 4

Jak wykrywać stłuszczenie wątroby	25
---	----

Rozdział 5

Leczenie stłuszczenia wątroby	29
-------------------------------------	----

Rozdział 6

Apetyt a uczucie sytości po jedzeniu	37
--	----

Rozdział 7

Naturalne metody oczyszczania wątroby	43
---	----

Rozdział 8

Relacje pacjentów na temat oczyszczania wątroby	54
---	----

Rozdział 9

Jadłospis sprzyjający zwalczaniu stłuszczenia wątroby	63
---	----

Rozdział 10

Zakupy spożywcze dla miłośników zdrowej wątroby	68
--	----

Rozdział 11

Przykładowy jadłospis przy stłuszczeniu wątroby	76
--	----

Rozdział 12

Pijanie surowych soków sprzyja uzdrawianiu wątroby	80
Przepisy na soki	85

Rozdział 13

Przepisy na potrawy przyjazne dla wątroby	92
Zdrowe zupy	93
Sosy do surówek i sałatek oraz dipy	105
Salatki i surówki	109
Pasty, dipy i inne smakowite smarowidła	126
Przepisy śniadaniowe	129
Dania główne	133
Desery	148

Rozdział 14

Często zadawane pytania na temat wątroby	154
Testy określające funkcjonowanie wątroby	164

Rozdział 15

Wyznanie pewnego otyłego mężczyzny	166
---	-----