SPIS TREŚCI

Co nam leży na wątrobie. Wątroba – najważniejszy organ w naszym organizmie. Jak go oczyścić 4

Świadome odżywianie dla twojej wątroby i nerek 8

Twoje przenośne laboratorium. Wszystko, co musisz wiedzieć o wątrobie i otłuszczeniu wątroby 10

Choroby wątroby. Pomóż swojej wątrobie i odzyskaj energię 12

Wzmocnij wątrobę. Decydujący parametr wątrobowy, który musisz jak najszybciej oznaczyć 14

Boli cię wątroba? Poznaj naturalne sposoby na jej regenerację! 16

Wiosną oczyszczaj wątrobę i pęcherzyk żółciowy 18

Mam stłuszczoną wątrobę – co robić 20

Niealkoholowe stłuszczeniowe zapalenie wątroby, zwane potocznie stłuszczeniem (otłuszczeniem) wątroby 21

Jak pozbyć się stłuszczenia wątroby 25

Stłuszczenie wątroby grozi nie tylko alkoholikom 28

Stłuszczona wątroba – czy substancja czynna z warzyw kapustnych może jej zapobiegać 29

Miłośnicy kawy mają zdrowsze wątroby 30

Kamienie żółciowe – jak powstają i jak się przed nimi uchronić 31