

Obsah

Předmluva

Játra – král metabolismu

MULTITALENTOVANÁ JÁTRA

Ústřední orgán metabolismu

Metabolismus tuků

Metabolismus sacharidů

Syntéza a přestavba tělesných bílkovin

Zásobárna mikroživin

Centrum detoxikace

JÁTRA Z POHLEDU TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Energie jater: plánování a volný vývoj

JÁTRA TRPÍ TIŠE

Nespecifické příznaky

Diagnostika nealkoholického ztučnění jater

Od ztučnění k zánětu

Nepřátelé jater: cukr, stres a nedostatek pohybu

DŮSLEDKY SLADKÉHO ŽIVOTA

Od syrové stravy k nadbytku sacharidů

KAM S TUKEM?

Nadváha, nebo již obezita?

Tukové zásoby v těle

PŘÍČINY ZTUČNĚNÍ JATER

Proč cukr způsobuje nemoci a nadváhu

Z čeho se sacharidy skládají

Inzulínová rezistence – začarovaný kruh

Metabolický syndrom

Věčný hlad – proč ztrácíme pocit sytosti

ZÁVISLOST NA CUKRU

Geneticky naprogramovaná touha po cukru

Jak cukr působí na mozek

PROČ JÁTRŮM ŠKODÍ STRES

Tělo, mysl a duše jako jeden celek

4 NEDOSTATEK POHYBU ŠKODÍ (NEJEN)

7 JÁTRŮM 40

Sezení je nové kouření

40

Cvičení jako protiváha každodenního života
v digitalizovaném světě

41

Jak znovu nastartovat metabolismus

43

CO NÁS SKUTEČNĚ VYŽIVUJE?

44

Co znamená zdravá strava

44

Bez vody to nepůjde

45

Bílkoviny – zasytí a zeštíhlí

46

Tuky – všeho s mírou

48

Rozmanitost je prospěšná

48

Sacharidy – zdroj energie, nebo příčina
tloustnutí?

50

Balastní látky – žádný odpad

53

Vitaminy a minerály

53

21 STRAVOVÁNÍ PODLE BIORYTMU

54

Cirkadiánní rytmus

54

Stravování v přirozeném rytmu

56

Přehled rychlých a pomalých sacharidů

57

Pomocníci z přírody

58

BEZ POHYBU SE NEOBEJDEME

60

Pohyb není luxus

60

Myokiny – léčiví poslové svalů

62

Vědomý pohyb

63

KiD – SÍLA V PROTAŽENÍ

64

Kompenzace jednostranné zátěže

64

Proč je cvičení KiD tak výjimečné

65

Význam fasciální tkáně

65

Neuromuskulární účinek cvičení KiD

66

Obecná pravidla pro cvičení KiD

67

JAK UVOLNĚNĚ PROPLOUVAT ŽIVOTEM

68

Co je mindfulness?

68

Posílení, odlehčení a detoxikace jater za devět dní 71

DEVĚT DNÍ, KTERÉ VEDOU KE ZMĚMĚ	72
Těšte se	72
Nákupní seznam k jaterní kúře	74

1. DEN: JÁTRA SE REGENERUJÍ V NOCI 76

Odpočinek pro játra, stimulace spalování tuků	76
Proteinové koktejly před spaním	76
Procházka před snídaní	77
Recepty fáze 1 – 1. den	78

CVIČENÍ KiD 84

Strom ve větru	84
Ruce v kruhu I a II	85

2. DEN: STIMULACE JATER 86

Hořké byliny – pomoc z přírody	86
Rezistentní škrob – co je to?	87
Pelyněk – víc než jen hořká chuť	88
Bezkonkurenční lapač volných radikálů	88
Jak se pelyněk užívá?	89
Recepty fáze 1 – 2. den	90

CVIČENÍ KiD 96

Krok s rotací	96
---------------	----

3. DEN: ASIJSKÉ WELLNESS PRO JÁTRA 98

Adaptogeny – bylinní pomocníci proti stresu	98
Recepty fáze 1 – 3. den	100

CVIČENÍ KiD 106

Tančící čelist	106
----------------	-----

ČCHI-KUNG PRO JÁTRA 107

Sü – zvuk pro léčbu jater	107
---------------------------	-----

4. DEN: STŘEVA VYŽIVUJÍ JÁTRA 108

Osa játra–střevo	108
Podpora střevního mikrobiomu pomocí probiotik a prebiotik	108
Recepty fáze 2 – 4. den	110

CVIČENÍ KiD 116

Sluneční pozdrav	116
Uvolnění šíje	117

5. DEN: DALŠÍ POTRAVA PRO STŘEVNÍ BAKTERIE 118

Polyfenoly – antioxidační ochrana buněk	118
Bruskvovitá zelenina jako superpotravinu	119
Recepty fáze 2 – 5. den	120

CVIČENÍ KiD 126

Dráha jater a žlučníku	126
------------------------	-----

6. DEN: FITNESS PRO JÁTRA 128

Koření pro zdravá játra	128
Recepty fáze 2 – 6. den	130

CVIČENÍ KiD 136

Otočka vsedě	136
--------------	-----

7. DEN: JÁTRA MAJÍ PŘESTÁVKU 138

K čemu je dobrý přerušovaný půst?	138
Obklad na játra – jednoduchý a účinný	139
Recepty fáze 3 – 7. den	140

CVIČENÍ KiD 146

Tichý zpěv	146
------------	-----

DIGITÁLNÍ DETOX NEBOLI MEDIÁLNÍ PŮST 147

Používejte mobil vědomě	147
-------------------------	-----

8. DEN: JÁTRA SI ZAČÍNÁJÍ ZVYKAT 148

Galaktóza – zázračný lék?	148
Recepty fáze 3 – 8. den	150

CVIČENÍ KiD 156

Stůl	156
------	-----

BODY SCAN 157

Relaxační cvičení pro zdravý spánek	157
-------------------------------------	-----

9. DEN: JÁTRA JAKO ZNOVUZROZENÁ 158

Vytvořte si nové návyky	158
Recepty fáze 3 – 9. den	160

CVIČENÍ KiD – OPAKOVÁNÍ 166

Pro lepší orientaci

Doporučená literatura	168
Užitečné adresy	168
Rejstříky	169
O autorech	174