

Obsah

Úvod			
Paměť a já!	5	Paměť a zapomínání	27
Paměť a vy!	6	Paměť a optimismus	28
Náš mozek		Paměť a smích	29
aneb Seznamte se prosím...	7	Paměť a relaxace	29
Mozkové hemisféry – dvě poloviny tvoří celek!	9	Relaxační přístroje	31
Posílení pravé poloviny mozku	11	Biofeedback	32
Posílení levé poloviny mozku	11	Psychowalkman	32
Posílení obou mozkových hemisfér	11	Sedm zlatých pravidel aneb Kdo by nechtěl být géniem?	34
Utrpení leváků?	12	Zlaté pravidlo číslo jedna: Jak zlepšit svoji pozornost a zároveň trénovat paměť?	35
Mozek a inteligence	13	Zlaté pravidlo číslo dvě: Jak si lépe pamatovat učený text a zároveň trénovat paměť?	35
Mozek mužů a žen	13	Zlaté pravidlo číslo tři: Jak si zapamatovat dlouhé seznamy a zároveň trénovat paměť?	37
Mozek a ženy ještě jednou	14	Zlaté pravidlo číslo čtyři: Jak nejlépe zvládnout proslavy spatra a zároveň trénovat paměť?	38
Mozek a stárnutí	14	Zlaté pravidlo číslo pět: Jak si snadno zapamatovat číslice a zároveň trénovat paměť?	39
Mozek a jeho vývoj	15	Zlaté pravidlo číslo šest: Jak si jména lidí trvale vrýt do paměti a zároveň trénovat paměť?	41
Naše paměť	16	Zlaté pravidlo číslo sedm: Jak se naučit cizí jazyk snadno a rychle a zároveň trénovat paměť?	43
Paměť a české školství	17	Další paměťové triky aneb Abychom nezapomínali	45
Paměť a bystrý zrak	17		
Paměť a správné dýchání	21		
Paměť a sport	22		
Paměť a sedavý způsob života	23		
Paměť a masáže	24		
Paměť a spánek	24		
Paměť a naše biorytmy	25		
Paměť a světlo	27		

Tady trpí mozek...	47
Stres – velký nepřítel paměti	47
Nebezpečné deprese	48
Zabijáci našeho mozku – káva, alkohol a tabák	49
»Nevinné« tablety na spaní	49
Špatné prokrvení mozku	49
Ztráta paměti	50

**A ještě něco navíc,
třeba trochu tajemna, hudby,
vůně a barev**

Magické kameny pro naši paměť	51
Vůně pro náš mozek	52
Barvy pro náš mozek	53
Hudba pro náš mozek	55

Nakrmte mozek

aneb Program výživy mozku

Snídaně podpoří váš mozek	57
Svačina udrží vaši vitalitu	58
Méně kalorií = větší výkon mozku	59

Potravinové »posilovače« mozku

Základní TOP látky – bílkoviny a glukóza	59
Ananas	60
Banány	61
Borůvky	61
Cibule	62
Citron	63
Česnek	64
Čokoláda	64
Fíky	66
Mandle	66
Mrkev	66
Mořské ryby	67
Ořechy	68
Sójové boby	69
Špenát	70
Zelí	71
	72

Bylinkové »posilovače« mozku

Brahmi	74
Gingko biloba (jinan dvojlaločný)	75

Guarana	76
Kopřiva dvoudomá	76
Maral	77
Máta pepřná	78
Meduňka lékařská	79
Rozmarýna lékařská	80
Šalvěj lékařská	81
Yerba maté	82
Ženšen	83

Vitaminové »posilovače« mozku

Vitamin B ₁	84
Vitamin B ₄ (kyselina listová)	84
Vitamin B ₆	86
Vitamin B ₉ (cholin)	88
Vitamin B ₁₂	89
Vitamin C	90
Vitamin E	91
	94

Minerální »posilovače« mozku

Zinek	96
Železo	96
	97

**Aminokyselinové
»posilovače« mozku**

Fenylalanin	99
Kyselina glutamová (glutamin)	99
Karnitin	100
Tryptofan	101
Tyrosin	102
	103

Další »posilovače« mozku

DMAE (dimethylaminoethanol)	104
Koenzym Q10	104
Kofein	104
Lecitin	105
Melatonin	108
	108

Chytré drogy

Pyracetam	109
Kalikor	110
Hydergin	111
Deprenyl	111
Vasopressin	112
	112

Použitá literatura

	113
--	-----