

Obsah

Úvod

Slovo proti obilovinám 11

Jak jste na tom

Vaše rizikové Faktory 25

ČÁST I

pravda o celozrnných potravinách

Kapitola 1

Úhelný kámen mozkových onemocnění aneb co nevíte o zánětu 32

Kapitola 2

Lepivý protein: Role lepku při zánětech v mozku
(nejde jen o vaše trávení) 56

Kapitola 3

Pokud jste závislí na sacharidech a máte fobii z tuků, pozor:
Odhalení skutečných nepřátel a dobrodinců našeho mozku 82

Kapitola 4

Na vině nejsou ovocnáři, nýbrž váš mozek závislý na cukru 117

Kapitola 5

Dar neurogeneze a ovládání hlavního spínače našich genů
aneb jak změnit své genetické dědictví 141

Kapitola 6

Vykřadač mozku: Jak lepek vás a vaše děti obírá o klid myslí 165

ČÁST II

cesta k lepší činnosti mozku

Kapitola 7

Stravováním k optimální činnosti mozku:

Poslouží nám půst, tuky a základní doplňky stravy **196**

Kapitola 8

Lékařská genetika: Vycvičte své geny,

aby pomáhaly mozku lépe fungovat **209**

Kapitola 9

Dobrou noc, mozku, aneb ovládnutím leptinu

k podmanění vaší hormonální říše **220**

ČÁST III

sbohem, moučný mozku

Kapitola 10

Nový způsob života aneb čtyřtýdenní program pro zdraví **234**

Kapitola 11

Ke zdravému mozku podle vlastní chuti: Výživové plány a recepty **260**

Epilog

Mesmerismus a dnešek **308**

Poděkování **312**

Odkazy **314**

Literatura **315**

Rejstřík **335**