

Obsah

Úvod.....	13
KAPITOLA 1 Zázrak, nebo léčba?	19
<i>Sarah Jonesová • Ben Miller • Studie FINGER</i>	
KAPITOLA 2 Fakta o alzheimeru.	24
<i>Alzheimer, nejčastější forma demence • Hipokampus: Místo vzniku Alzheimerovy demence • Alzheimerovský mozek • Urychlovače nemoci: defektní geny • Riziko onemocnění • Je alzheimer civilizační nemoc?</i>	
KAPITOLA 3 Skládanka jménem Alzheimer	34
<i>Dílků skládky přibývá • Kdo léčí, má pravdu</i>	
KAPITOLA 4 O smyslu života	41
<i>Účel života • Evoluce babiček</i>	
KAPITOLA 5 Stresová rezistence a duševní kondice	48
<i>Hipokampus: kulturní orgán a hodiny života • Od poruchy neurogeneze k alzheimerovskému toxinu • Ďábelský začarovaný kruh</i>	

KAPITOLA 6 **Alzheimer jako nemoc z nedostatku** 60

Jak si s rozumem zachovat rozum • Složené alzheimerovské puzzle • Příroda nás vychovává cukrátky • Proč zatím nebyla vyřešena záhada Alzheimerovy nemoci • Civilizace je to, co děláme z našeho života

KAPITOLA 7 **Pět fází nemoci** 69

První fáze: Subjektivní kognitivní dysfunkce • Druhá fáze: Amnestická lehká kognitivní dysfunkce • Třetí fáze: Raná fáze onemocnění Alzheimerovou chorobou • Čtvrtá fáze: Střední fáze onemocnění Alzheimerovou chorobou • Pátá fáze: Pozdní fáze onemocnění Alzheimerovou chorobou

KAPITOLA 8 **Alzheimer dává smysl** 81

Diagnóza Alzheimerovy choroby jako výzva • Konec smrtícího distresu • Zkouška zralosti • Jóga a všímavost jako terapie • Co dělat při podezření na onemocnění Alzheimerovou chorobou?

KAPITOLA 9 **Společně proti alzheimeru** 95

Léčivé prostředí • Dva pohledy • Vlastní ochrana pečovatelů • Jak pomoci sám sobě tím, že pomáhám nemocnému

KAPITOLA 10 **Trvalé duševní zdraví** 102

Pohyb sjednocuje tělo a ducha • Pohyb rozšiřuje obzor • Stagnace a pokrok • Terapeutické programy • Co nám brání? • Jak se udržet fit a podporovat růst mozku

KAPITOLA 11 **Duševní potrava** 110

Mozkové buňky jsou sociální bytosti • Virtuální trénink mozku • Sociální trénink mozku • Doporučená opatření

KAPITOLA 12 **Ve spánku mohutní náš duch**..... 116

Síla ducha je v odpočinku • Melatonin, víc než jen spánkový hormon • Spánkový deficit jako daň za hospodářskou prosperitu • Spánková hygiena • Čas snít

KAPITOLA 13 **Stavební kameny našeho ducha**... 128

Jsme to, co jíme • Mořskými plody proti Alzheimeru • Stavební látka s nežádoucími vedlejšími účinky • Zdravé oleje • Chybné stavební kameny mozku • Čas na výměnu oleje

KAPITOLA 14 **Výživa pro náš mozek** 140

Energie pro rozpomínání • Alternativní energie pro náš mozek: ketonová tělíska • Půst bez hladovění • Optimální zásobování energií proti Alzheimeru

KAPITOLA 15 **Ochranné látky pro náš mozek** ... 155

Přirozené bohatství, nebo umělý doplněk? • Stopové prvky • Medicína, která chutná • Přednosti středomořské a asijské kuchyně • Sklenka vína k dobrému jídlu? • Dezert po jídle? • Kávu na závěr? • Ochranné látky – shrnutí

KAPITOLA 16 **Žádoucí vedlejší účinky** 169

*Citelné změny • Nepotřebný objem • Sladká krev •
Nedostatečné prokrvení • Cíle, kterých můžete
bez velké námahy dosáhnout během terapeutické změny
životního stylu*

KAPITOLA 17 **Mýtus cholesterol** 177

*Životně důležitý cholesterol • Hodně špatného
a málo dobrého • Chybná doporučení •
Jak přirozeně regulovat metabolismus cholesterolu*

KAPITOLA 18 **Budiž světlo!** 187

*Od slunečního hormonu k vitamínu • Alzheimer jako důsledek
nedostatku vitamínu D₃ • Co bychom měli dělat*

KAPITOLA 19 **Důležitost mazlení** 194

*Láska – víc než pouhý cit • Oxytocin a estrogen •
Andropauza • Moje doporučení ženám •
Moje doporučení mužům • Co platí pro všechny*

KAPITOLA 20 **Je alzheimer nakažlivý?** 204

*Škodlivé následky • Chronické záněty •
Sanace střeva • Co bychom měli udělat*

KAPITOLA 21 **Detoxikace** 211

*Zbytkové riziko • Přirozená detoxikace • Svépomoc
při detoxikaci • Detox mozku pomocí alfa-lipoové kyseliny •
Toxické záření • Čas na detox*

KAPITOLA 22 **Intenzivní fáze terapie** 226

Celostní terapie Alzheimerovy nemoci • Diagnóza Alzheimerovy choroby • Léčebný plán • Paradox barona Prášila • Arnika na nervy • Spektrum účinků kyseliny alfa-lipoové na Alzheimerovu nemoc • N-acetylcystein • Pyrrolochinolinchinon • Mikrodávky lithia • Minerály, vitaminy a vitální látky • Terapie v přehledu

KAPITOLA 23 **Měl jsem alzheimera** 250

Proč jsem napsal tuto knihu? • Ekonomika, nebo člověk? • Civilizační a genetické zbytkové riziko • Současné výzkumy • Poznámka na konec

Poděkování 263

Poznámky 264

Doporučená literatura 304

Rejstřík 306