

Slovo úvodem	7
KAPITOLA 1 Zapomínání jako nemoc	13
<i>Jak to všechno začalo</i>	13
<i>Pohled do mozku</i>	28
<i>Jak poznat demenci</i>	38
<i>Průběh demence</i>	46
<i>Různé formy demence</i>	50
KAPITOLA 2 Proč pohasíná světlo v hlavě ...	58
<i>Příčina Alzheimerovy nemoci: cukrovka</i>	59
<i>Příčina Alzheimerovy nemoci: (buněčný) stres</i>	70
<i>Další příčiny</i>	83
KAPITOLA 3 Světlo v hlavě – co pro sebe mohu udělat.	87
<i>Správná výživa pomáhá prevenci</i>	87
<i>Velký tukový omyl</i>	90
<i>Uhlohydráty a jejich následky</i>	109

<i>Podceňovaná bílkovina</i>	123
<i>Sekundární rostlinné látky</i>	132
<i>Účinné vitální látky</i>	138
<i>Léčivé rostliny</i>	150
<i>Dostatek tekutin</i>	154
<i>Co jíst? Nejdůležitější tipy v přehledu</i>	156
<i>Změna stravovacích návyků? Jde to!</i>	166
<i>Pohyb posiluje paměť</i>	176
<i>Trénink – praktické návody</i>	193
<i>Kvalitní spánek chrání náš mozek</i>	216
<i>Odstresování</i>	233
<i>Trénink mozku</i>	243
DODATEK: Fakta z neurobiochemie	259
<i>Opatření, která aktivují tělu vlastní obranu a opravné systémy</i>	259
<i>Rušivé faktory čpavek & co.</i>	261
<i>Role astrocytů</i>	263
<i>Poruchy energetického hospodářství v PECM</i>	264
Poznámky	266
Rejstřík	275