

Obsah

Část 1

Trénování a podpora paměti

Jak předcházet nemocem omezujícím paměť

Doporučený pohyb, jogging pro mozek a cvičení

Mocná síla z bylinek

Paměť a inteligence	6
Paměť	6
Inteligence	9
Co výkonu mozku a paměti opravdu škodí?	11
Stařecká zapomnětlivost	28
Demence	32
Deprese	36
Záchvaty mrtvice a jiná onemocnění mozku	37
Vyšetření	37
Lékařské vyšetření	38
Jak můžeme svůj mozek povzbudit?	39
Výživa	39
Jogging mozku	44
Životní styl	50
Jak pomáhají bylinky	51
Pohyb	66
Kineziologie léčí poruchy paměti i koncentrace	70

Část 2

Potrava pro mozek

Ať paměť dobře slouží – čeho se vyvarovat

Minerály, vitaminy, potravinové doplňky

Skvělé recepty pro bystrou paměť

Jak funguje mozek	84
Každý orgán je závislý na mozku	84
Přívod kyslíku	85



Rizikové faktory a onemocnění mozku	87
Mozková mrtvice	87
Demence	88
Migréna a bolesti hlavy	88
Mozku škodí nadměrný příjem cholesterolu	90
Cukrovka – rizikový faktor pro mozek	92
Vysoký krevní tlak – rizikový faktor pro mozek	92
Rizikový faktor homocystein	92
Rizikový faktor oxidativní stres – rizikový faktor strava	93
Jak zvýšit výkon mozku	94
Vliv stravy na funkci mozku	94
Co mozek potřebuje? Posilující látky pro mozek	96
Brainfood – potrava pro mozek	118
Základní pravidla ideální stravy pro mozek	120
Stravovací tipy pro různé situace	122
Recepty pro bystrou paměť	127
O autorech	190
Zajímavé knihy na procvičování mozkových funkcí	190
Rejstřík	191