

OBSAH

Úvod: PRAMEN MLÁDÍ NAJDETE V HLAVĚ

Sedm principů, které změní vše ve vašem životě 11

1. BABIČKA, LISA A RUTH

Sledujte výsledky svých laboratorních testů, abyste si udrželi zdravou mysl a předešli Alzheimerově chorobě i dalším chorobám stáří 39

2. TAMARA

Soustředte se na jídlo, které vám pomáhá a neobírá vás o zdraví 75

3. ANDY

Budte silní, abyste byli dlouho živi 127

4. JOSE

A co potom? Optimalizujte svoji čelní mozkovou kůru, aby stimulovala vědomí a lepší rozhodování 159

5. JIM

Prodlužte životnost svého mozku, rychlost jeho myšlení a paměť 187

6. JONI A MALÁ PLASTIKA OBLIČEJE

Povzbudte krevní oběh, abyste měli lepší pleť i sex 207

7. CHRIS A SAMMIE

Léčením deprese, smutku a stresu přidáte svému životu další léta 237

8. ANTHONY, PATRICK, NANCY
A VÍC O REVERZNÍM POŠKOZENÍ MOZKU
Zlepšíte svůj mozek, i když jste na něj byli zlí 275

9. PŘÍBĚH DVOU RICKŮ
Vytvořte si vlastní geniální podpůrnou síť,
aby se vám vedlo dohromady lépe 295

10. DANIEL A ZOBRAZENÍ MOZKU POMOCÍ SPECT
To, co nevíte, vás okrádá o mozek 327

Dodatek: PŘÍRODNÍ DOPLŇKY STRAVY
Pro zlepšení vašeho mozku a pro dlouhý život 345

Poznámka k referencím a pro další čtení 360

Poděkování 361

O dr. Danielu G. Amenovi, o Amenových klinikách
a webových stránkách 364

Rejstřík 369