

Obsah

Věnování	5
Poděkování	8
O autorovi	11
O knize	12
Předmluva	14



1 Zázračná mysl a neviditelná nemoc 17



Skrytá rizika deprese 33



3 Co způsobuje depresi? 55



Zdravá strava – lepší nálada 93



5 Zdravý životní styl pomáhá léčit depresi 113

Bylinky a léky 135



6



7

Stres a úzkost 163

Stres bez ohrožení 189



8



9

Čelní lalok předního mozku 221



10

Dvacetitýdenní kúra 275

Dodatek I	Přenos informací a chemické látky v mozku	289
Dodatek II	Limbický systém – součást předního mozku – sídlo emocí	292
Dodatek III	Diagnostická kritéria pro hlubokou depresivní příhodu	293
Dodatek IV	Diagnostická kritéria pro dystymii	294
Dodatek V	Bipolární porucha, kritéria manické příhody	295
Dodatek VI	Somatické nemoci související s depresí	298
Dodatek VII	Léky, které mohou způsobit depresi	299
Dodatek VIII	Porovnání mastných kyselin omega-3 (n-3) a omega-6 (n-6)	302
Dodatek IX	Škodlivé vlivy sledování televize	303
Dodatek X	Dobroty, které zlepší vaši náladu	305
Slovníček k receptům		315
Použitá literatura		316
Rejstřík		341