

Spis treści

Wstęp

11

CZĘŚĆ I. ŁĄCZENIE FAKTÓW

ROZDZIAŁ 1	To, co robimy, nie działa: Obecna sytuacja pod względem zdrowia psychicznego	21
ROZDZIAŁ 2	Co powoduje choroby psychiczne i dlaczego to takie ważne?	39
ROZDZIAŁ 3	W poszukiwaniu wspólnego podłoża	65
ROZDZIAŁ 4	Czy <i>wszystko</i> to może być powiązane?	83

CZĘŚĆ II. ENERGIA MÓZGU

ROZDZIAŁ 5	Zaburzenia psychiczne są zaburzeniami metabolicznymi	99
ROZDZIAŁ 6	Stany psychiczne i zaburzenia psychiczne	114
ROZDZIAŁ 7	Zdumiewające mitochondria	144
ROZDZIAŁ 8	Zaburzenie równowagi energetycznej mózgu	167

CZĘŚĆ III. PRZYCZYNY I ROZWIĄZANIA

ROZDZIAŁ 9	Przyczyny problemu i możliwości działania	205
ROZDZIAŁ 10	Współprzyczyna: Genetyka i epigenetyka	213
ROZDZIAŁ 11	Współprzyczyna: Zaburzenia równowagi chemicznej, neuroprzekaźniki i leki	226
ROZDZIAŁ 12	Współprzyczyna: Hormony i regulatory metaboliczne	241
ROZDZIAŁ 13	Współprzyczyna: Stany zapalne	256
ROZDZIAŁ 14	Współprzyczyna: Sen, światło i rytm dobowy	265
ROZDZIAŁ 15	Współprzyczyna: Dieta, głodówki i jelita	278
ROZDZIAŁ 16	Współprzyczyna: Narkotyki i alkohol	306
ROZDZIAŁ 17	Współprzyczyna: Aktywność fizyczna	315
ROZDZIAŁ 18	Współprzyczyna: Miłość, przeciwności losu i sens życia	323
ROZDZIAŁ 19	Dlaczego obecne terapie działają?	342
ROZDZIAŁ 20	Opracowywanie indywidualnego planu terapii metabolicznej: Łączenie elementów w całość	346
ROZDZIAŁ 21	Nadszedł nowy dzień dla zdrowia psychicznego i metabolicznego	356
	<i>Podziękowania</i>	360
	<i>Przypisy</i>	362
	<i>O autorze</i>	392