

Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------	----

CZĘŚĆ I:

WSZYSTKO ZAMGLONE I ROZPROSZONE

Rozdział 1. „Nie czuję się sobą”	19
Rozdział 2. To nie ty – to twój mózg!	31

CZĘŚĆ II:

NASTRÓJ I POŻYWIENIE

Rozdział 3. Węglowodany: huśtawka glikemiczna	47
Rozdział 4. Tłuszcze pokarmowe: dobre, złe, groźne	65
Rozdział 5. Białka: budulce ciała i mózgu	81
Rozdział 6. Zmodyfikowana dieta śródziemnomorska	95

CZĘŚĆ III:

ŚMIETNIK, KTÓRY ZATYKA TWÓJ MÓZG

Rozdział 7. Za dużo leków	113
Rozdział 8. Zmaganie się z toksynami	139

CZĘŚĆ IV: ZMIANA STYLU ŻYCIA

Rozdział 9. Zbyt siedzący tryb życia	149
Rozdział 10. Światło, sen i nowoczesna technologia	161
Rozdział 11. Cyfrowe rozproszenie uwagi	179
Rozdział 12. Epidemia samotności	189
Rozdział 13. Głód duchowy	201

CZĘŚĆ V: SPECJALNA OPIEKA W SZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH

Rozdział 14. Mózg młodej matki	211
Rozdział 15. Skleroza starcza	219

CZĘŚĆ VI: PROGRAM NAPRAWY MGŁY MÓZGOWEJ

Rozdział 16. Ogólny zarys programu	233
Rozdział 17. Dzień za dniem	261
Podsumowanie	321
Załącznik A. Testy n-back	323
Załącznik B. Blender, butelka i dolar	333
Przypisy końcowe	339
O Autorze	357