

Spis treści

- 5 | Wstęp
- 9 | Jak jelita łączą się z mózgiem?
- 23 | Prawdy i mity, czyli co ma wpływ na migrenę
- 45 | Co lubi jeść mózg
- 61 | Co warto mieć w kuchni – przeciwzapalna lista zakupów
- 85 | Suplementy i zioła dla migrenowców
- 115 | Przed jedzeniem czy po nim? Jak brać leki, żeby działały
- 121 | Sprawdzone diety
- 144 | Przepisy