

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
---------------------------	---

CZĘŚĆ I. PROBLEM

ROZDZIAŁ 1	
Walka z globalną epidemią zaburzeń lękowych	21

ROZDZIAŁ 2	
Przeczcucia trzewne	45

ROZDZIAŁ 3	
Odporność na zaburzenia lękowe	65

ROZDZIAŁ 4	
Wpływ stanów zapalnych na mózg	87

ROZDZIAŁ 5	
Zaburzenia lękowe a leptyna, hormon głodu i sytości	107

ROZDZIAŁ 6	
Niebezpieczeństwa związane z zaburzeniami metabolizmu	121

CZĘŚĆ II. ROZWIĄZANIE

ROZDZIAŁ 7	
Makroelementy	139

ROZDZIAŁ 8	
Mikroelementy	169

ROZDZIAŁ 9

Substancje bioaktywne i ziołolecznictwo	195
--	------------

ROZDZIAŁ 10

Zakupy przeciwłękowe	215
-----------------------------------	------------

CZĘŚĆ III. PROTOKÓŁ

ROZDZIAŁ 11

Sześć filarów spokojnego umysłu	243
--	------------

ROZDZIAŁ 12

Tworzenie przeciwłękowego planu żywienia	255
---	------------

ROZDZIAŁ 13

Porady kulinarne, czyli jak zorganizować kuchnię spokoju	285
---	------------

ROZDZIAŁ 14

Przepisy dla spokojnego umysłu	291
---	------------

Podziękowania	329
----------------------------	------------

Przypisy	333
-----------------------	------------