

Spis treści

Część I • Czy twój mózg jest zagrożony?

ROZDZIAŁ 1. Czy ja tracę mózg?	15
ROZDZIAŁ 2. Audyt mózgu	21
ROZDZIAŁ 3. Zrozumienie czynników ryzyka	33
ROZDZIAŁ 4. Dlaczego leki na receptę i bez recepty mogą być niebezpieczne dla twojego mózgu?	63

Część II • Narzędzia służące budowaniu zdrowszego mózgu

ROZDZIAŁ 5. Budowanie zdrowszego mózgu dzięki odpowiedniemu odżywianiu	87
ROZDZIAŁ 6. Tworzenie programu suplementacji dostosowanego do twoich indywidualnych czynników ryzyka	133
ROZDZIAŁ 7. Dzięki zmianie stylu życia zmienisz mózg	167
ROZDZIAŁ 8. Wyeliminuj toksyny!	183
ROZDZIAŁ 9. Gimnastyka mózgu	205
ROZDZIAŁ 10. Cztery badania, które mogą uratować twój mózg... <i>Badanie poziomu peroksydacji lipidów.</i> Czy zaatakowały cię wolne rodniki?	217
<i>Badanie poziomu homocysteiny.</i> Czy spożywasz wystarczające ilości witamin z grupy B?	218
Genotyp ApoE4. „Gen choroby Alzheimera”	227
Białko C-reaktywne. Pomiar nasilenia stanu zapalnego	232
	235

ROZDZIAŁ 11. Sześć kroków prowadzących do zbudowania zdrowszego mózgu.....	239
---	-----

Część III • Specyficzne choroby mózgu. Jak sobie z nimi radzić?

ROZDZIAŁ 12. Udar mózgu	249
ROZDZIAŁ 13. Ośpienie naczyiniowe.....	259
ROZDZIAŁ 14. Choroba Alzheimera	263
ROZDZIAŁ 15. Choroba Parkinsona	277
ROZDZIAŁ 16. Stwardnienie rozsiane.....	291
ROZDZIAŁ 17. Stwardnienie zanikowe boczne.....	305

Informacje dodatkowe

DODATEK 1. Programy suplementacji. Trzy poziomy	313
DODATEK 2. Przepisy kulinarne	317
DODATEK 3. Źródła	355
DODATEK 4. Terapia glutationem – informacje dla ciebie i twojego lekarza	363

<i>Bibliografia.....</i>	<i>365</i>
--------------------------	------------