

Spis treści

Przedmowa	9
Rozdział 1. Czy istnieje lekarstwo na Alzheimera?	17
Rozdział 2. Ludzki mózg	29
Rozdział 3. Różne oblicza neurodegeneracji	41
Rozdział 4. Przedwczesne starzenie a neurodegeneracja	71
Rozdział 5. Insulinooporność a neurodegeneracja	91
Rozdział 6. Urazy	107
Rozdział 7. Leki i narkotyki	115
Rozdział 8. Toksyny środowiskowe	137
Rozdział 9. Toksyczne metale	157
Rozdział 10. Infekcje	181
Rozdział 11. Związek ze stanem uzębienia	203
Rozdział 12. Cholesterol jest zdrowy	219
Rozdział 13. Ketonowy cud	249
Rozdział 14. Fakty na temat tłuszczów	277
Rozdział 15. Najlepsze pożywienie dla mózgu	301
Rozdział 16. Niedożywienie i choroby neurodegeneracyjne	325
Rozdział 17. Wspomagacze mózgu	341
Rozdział 18. Terapia niskowęglowodanowa	369
Rozdział 19. Plan walki z Alzheimerem	401
Rozdział 20. Przepisy	419
Aneks A. Test sprawności umysłowej	455
Aneks B. Skala oceny choroby Parkinsona	459
Aneks C. Leki, których powinni unikać seniorzy	467
Aneks D. Licznik węglowodanów netto	475
Literatura	491