

Spis treści

Podziękowania • 7

Wstęp • 9

Przedmowa • 21

1. Beacon Rock • 23
2. Przestrzeżony zabezpieczony • 31
3. Zapach pieczonego chleba • 37
4. Szybki podgląd • 43
5. Uporczywa zagadka • 48
6. Drzewo genealogiczne • 53
7. Pomiar pamięci • 62
8. A jednak orki • 70
9. Mój mózg, moje ja • 76
10. Podsumowanie • 87
11. Rezerwa i odporność poznawcza.
Depozyt komórek mózgowych • 95
12. Moje życie eksperymentalne • 103
13. Kiedy ARIA nie wiąże się z operą • 112
14. Moje życie doświadczalne: funkcjonowanie
we wczesnej fazie choroby Alzheimer'a • 125
15. Magdalenki, muzyka i synogarlice • 144
16. Widok jest przerażający,
tylko kiedy patrzy się w dół • 157
17. Nie tylko DNA – dzieje rodowe raz jeszcze • 170
18. Wiadomości o 17.00: Emerytowany neurolog
walczy z alzheimerem • 179
19. Las, drzewa i ziemia pod stopami • 183

20. Czymże jest nazwa?

Nowa odsłona choroby Alzheimera • 199

21. Istotny wynik • 210

Posłowie. Opowieść układana przez życie • 223

Dodatek. Podstawy diety MIND • 229

Przydatne źródła • 233

Przypisy • 237

Indeks • 247