

Spis treści

Wstęp	13
<i>Mroczna strona produktów zbożowych</i>	
Kwestionariusz samooceny	37
<i>Jak wyglądają w Twoim przypadku czynniki ryzyka?</i>	

CZĘŚĆ I

Cała prawda na temat produktów zbożowych

Rozdział 1.	Praprzyczyna chorób mózgu	45
	<i>Wszystko, czego nie wiesz na temat stanów zapalnych</i>	
Rozdział 2.	Lepkie białko	72
	<i>Udział glutenu w stanach zapalnych mózgu (nie, ten problem nie dotyczy wyłącznie Twojego brzucha)</i>	
Rozdział 3.	Coś dla cukroholików i tłuszczofobów	105
	<i>Zaskakująca prawda na temat rzeczywistych wrogów i przyjaciół Twojego mózgu</i>	
Rozdział 4.	Niezbyt owocne połączenie	153
	<i>Garść faktów o tym, jak funkcjonuje Twój mózg pod wpływem cukru (naturalnego lub nie)</i>	
Rozdział 5.	Dar neurogenezy i kontrolowania przełączników głównych	184
	<i>Zmień swoje genetyczne przeznaczenie</i>	
Rozdział 6.	Co drenuje Twój mózg?	213
	<i>Garść informacji o tym, jak gluten pozbawia Ciebie – i Twoje dzieci – spokoju umysłu</i>	

Mózg na zbożowym detoksie

CZĘŚĆ II

Rozdział 7.	Nawyki żywieniowe pozwalające cieszyć się optymalnym funkcjonowaniem mózgu Czas zapoznać się z poszczeniem, tłuszcza- mi! Kluczowymi! suplementami!	249
Rozdział 8.	Medycyna genetyczna Rozruszaj swoje geny, by stworzyć w ten sposób lepszego mózgu	272
Rozdział 9.	Dobranoc, mózgowioco Wykorzystaj leptynę, by zapanować nad królestwem swoich hormonów	286

CZĘŚĆ III

Pożegnaj zbożowy mózg

Rozdział 10.	Nowy tryb życia Czterotygodniowy plan działania	303
Rozdział 11.	Dieta jako rozwiązanie pozwalające cieszyć się zdrowym mózgiem Plan żywienia i przepisy	335
Epilog	Hipnotyzująca prawda	393
	Podziękowania	398
	Źródła ilustracji	400
	Przypisy	402
	O autorze	430