

Spis treści

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

CZĘŚĆ 1: DIETA

1	Co jeść na poprawę nastroju	21
2	Głód pomaga przedłużyć młodość mózgu	33
3	Obiecujące potrawy	43
4	Choroba Alzheimera może być cukrzycą mózgu	57

CZĘŚĆ 2: SEN

5.	Prześpij się z problemem, a łatwiej znajdziesz rozwiązanie	71
6.	Cała prawda o śnie i chorobie Alzheimera	81
7.	Zmęczenie pogarsza zdolności poznawcze	91
8.	Sen to nocna terapia	99
9.	Ile snu potrzebujemy?	111
10.	Zmęczenie może być stanem umysłu	121

CZĘŚĆ 3: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

11.	Ruch jako jeden z kluczy do zapobiegania demencji	133
12.	Ćwiczenia pozwalają rozruszać mózg	149
13.	Gimnastyka poprawia samopoczucie	159
14.	Joga może zmienić mózg i uspokoić umysł	171
15.	Uważaj na uważność	181

CZĘŚĆ 4: ĆWICZENIA UMYŚŁU

- | | | |
|-----|---|-----|
| 16. | Możesz zwiększyć liczbę komórek w mózgu | 191 |
| 17. | Uczenie się chroni mózg | 201 |
| 18. | Dwujęzyczność rozwija mózg | 207 |
| 19. | Muzyka powinna być częścią życia | 217 |

CZĘŚĆ 5: KONTAKTY Z LUDŹMI

- | | | |
|-----|---|-----|
| 20. | Małżeństwo chroni przed demencją | 233 |
| 21. | Jak samotność zmienia mózg | 239 |
| 22. | Uzdrawiająca moc zwierząt | 251 |
| 23. | Dobroczynny wpływ światła i ciemności
na nastrój | 259 |
| 24. | Kontakt z przyrodą dobrze wpływa
na psychikę | 271 |

CZĘŚĆ 6: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

- | | | |
|-----|---|-----|
| 25. | Stan zapalny miesza w głowie | 285 |
| 26. | Dbaj o zęby, by uniknąć choroby
Alzheimera | 295 |
| 27. | Utrata słuchu ma związek z demencją | 303 |

CZĘŚĆ 7: TWÓJ WŁASNY WPŁYW

- | | | |
|-----|--|-----|
| 28. | Charakter wpływa na zdrowie psychiczne | 315 |
| 29. | Stres nie musi być zły | 327 |
| 30. | Jak nabrać zdrowych nawyków? | 339 |
| | Wnioski | 351 |
| | Podziękowania | 355 |