

Оглавление

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. Значение питания для мозга	11
Макронутриенты	13
Микронутриенты и фитонутриенты	22
Фундамент заложен	27
Глава 2. Разрываем порочный круг: окислительный стресс и воспалительные процессы	29
Окислительный стресс	30
Антиоксиданты в вашем рационе	34
Воспалительные процессы	36
Противовоспалительная диета	39
Головной мозг и сотовые телефоны	49
Выводы	52
Глава 3. Едим правильные жиры	53
Как жиры влияют на генетику головного мозга	57
Омега-3 и депрессия	59
Омега-3 и старческое слабоумие	62
Омега-3 и сложности в обучении у детей	62
Омега-3 и нарушения поведения	63
Омега-3 и здоровые люди	64
Как насчет вредных примесей в рыбе?	67
Выводы	69
Глава 4. Проблема лишнего веса	71
Еще несколько слов о похудении	81
Выводы	83
Глава 5. Токсины	85
Детоксификация	92
Выводы	99
Глава 6. Пищеварительная система и головной мозг	101
Аутоинтоксикация	106
Чрезмерно быстрый рост бактерий в тонкой кишке	110
Стресс и кишечные бактерии	112
Выводы	113
Глава 7. Диета в контексте жизни	115
Стресс и его последствия	116
Психосоматическая медицина	121

Медитация	122
Измените свои мысли	126
Визуализация	127
Музыкотерапия	128
Йога и тайцзи	129
Физические упражнения	130
Единение с природой	132
Прием пищи и окружающая обстановка	134
Ароматерапия	136
Сауна	137
Стрессоустойчивость	138
Дополнительные замечания	138
Выводы	139
Глава 8. Биологически активные добавки к пище	141
Незаменимые жирные кислоты	147
Пробиотики	149
Волокно	150
Антиоксиданты	152
Прочие добавки	154
Выводы	161
Глава 9. О японском и западном рационе питания	163
Завтрак для мозга	170
Выводы	172
Глава 10. Диета для мозга: лучшие рецепты	173
Глава 11. Диета для профилактики и лечения заболеваний	
головного мозга	189
Профилактическая диета для мозга	190
Депрессия	193
Невроз и стресс	196
Синдром дефицита внимания и гиперактивность	199
Аутизм и связанные с ним расстройства	202
Болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие	203
Ночное недержание — энурез	207
Синдром хронической усталости	208
Синдром раздраженного кишечника	211
Мигрень	212
Рассеянный склероз	214
Бессонница	217
Болезнь Паркинсона	218
Заключение	221