

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение . . . . .</b>	<b>7</b>
Приготовьтесь улучшить свое самочувствие . . . . .	7
Нарастающий кризис в лечении мозга . . . . .	9
Целостный мозг . . . . .	11
Микробиомная революция . . . . .	12
Целостный человек . . . . .	15
Мое микробиомное путешествие. И ваше тоже... . . . .	17
Лечение целостного мозга . . . . .	20
<b>Часть I. Революция в медицине . . . . .</b>	<b>21</b>
Глава 1. Что такое целостный мозг? . . . . .	22
Глава 2. Вы работаете не на 100 %? Признаки нарушения баланса в целостном мозге . . . . .	42
Глава 3. Новый взгляд на здоровье мозга . . . . .	56
Глава 4. Используйте свои гены по полной. . . . .	71
<b>Часть II. Исцеляя целостный мозг . . . . .</b>	<b>95</b>
Глава 5. «Мозг в голове» и «мозг в животе» . . . . .	96
Глава 6. Наблюдая за микробиомом . . . . .	124
Глава 7. Взаимосвязь стресса и щитовидной железы . . . . .	153
Глава 8. Стремление к целостности. . . . .	182

<b>Часть III. Ваше четырехнедельное руководство по целостному мозгу . . . . .</b>	<b>209</b>
Глава 9. Шаг первый: диета для вашего целостного мозга. . . . .	210
Глава 10. Шаг второй: ваш план супердобавок . . . . .	244
Глава 11. Шаг третий: пройдите обследование на скрытые заболевания щитовидной железы . . . . .	254
Глава 12. Шаг четвертый: активизируйте свое стремление к целостности . . . . .	265
<b>Часть IV. Меню и рецепты . . . . .</b>	<b>271</b>
Глава 13. Система питания для целостного мозга. . . . .	272
Глава 14. Рецепты для целостного мозга . . . . .	290
<b>Ресурсы. . . . .</b>	<b>352</b>
<b>Примечания . . . . .</b>	<b>360</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>367</b>