

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.	Przyczyna 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>	

CZĘŚĆ II

Mózg na zbożowym detoksie

Rozdział 7.	Nawyki żywieniowe pozwalające cieszyć się optymalnym funkcjonowaniem mózgu <i>Czas zapoznać się z poszczeniem, tłuszczami i kluczowymi suplementami</i>	249
Rozdział 8.	Medycyna genetyczna <i>Rozruszaj swoje geny, by stworzyć w ten sposób lepszy mózg</i>	272
Rozdział 9.	Dobranoc, mózgowico <i>Wykorzystaj leptynę, by zapanować nad królestwem swoich hormonów</i>	286

CZĘŚĆ III

Pożegnaj zbożowy mózg

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