

## Зміст

ПЕРЕДМОВА	Проти борошняних виробів.....	11
САМОПЕРЕВІРКА	Наскільки ви ризикуєте?.....	24

### **Частина I. УСЯ ПРАВДА ПРО БОРОШНЯНІ ПРОДУКТИ**

РОЗДІЛ 1	Наріжний камінь захворювань мозку <i>Те, що ви не знаєте про запалення мозку.....</i>	31
РОЗДІЛ 2	Важкий для засвоєння білок <i>Роль клейковини в запаленні мозку (і річ не лише у вашому животі).....</i>	56
РОЗДІЛ 3	Увага, вуглеводи й фобія жирів <i>Несподівана правда щодо справжніх ворогів і друзів вашого мозку .....</i>	86
РОЗДІЛ 4	Не дуже вдалий союз <i>Ваш мозок і цукор, природні або штучні підсолоджувачі .....</i>	124
РОЗДІЛ 5	Дар нейрогенезу й контроль над «головними перемикачами» <i>Як змінити свою генетичну долю .....</i>	151

365

Мозок у небезпеці

РОЗДІЛ 6	«Витік» мозку <i>Як глютен позбавляє вас і ваших дітей душевного спокою</i> .....	177
----------	--	-----

## **Частина II. ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ**

РОЗДІЛ 7	Харчові звички для оптимального стану вашого мозку <i>Привіт, лікувальне голодування, жири, вітаміни й харчові добавки</i> .....	213
РОЗДІЛ 8	Генетична медицина <i>Підбадьорте свої гени, щоб покращити стан мозку</i> .....	227
РОЗДІЛ 9	На добраніч, мозку! <i>Керуйте своїм гормональним королівством за допомогою лептину</i> .....	240

## **Частина III. ПОПРОЩАТИСЯ З ПРОБЛЕМАМИ**

РОЗДІЛ 10	Новий спосіб життя <i>План дій на чотири тижні</i> .....	255
РОЗДІЛ 11	Їжа, яка забезпечує здоров'я вашого мозку <i>Харчування і рецепти</i> .....	283
ЕПІЛОГ	Дивовижна правда .....	332
Подяки	.....	337
Список ілюстрацій	.....	339
Посилання	.....	340
Про автора	.....	364