

## Зміст

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

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

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

Мозок у небезпеці

РОЗДІЛ 6 «Витік» мозку

*Як глютен позбавляє вас і ваших дітей  
душевного спокою.....177*

**Частина II. ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ**

РОЗДІЛ 7 Харчові звички для оптимального стану вашого мозку

*Привіт, лікувальне голодування, жири, вітаміни  
й харчові добавки.....213*

РОЗДІЛ 8 Генетична медицина

*Підбадьорте свої гени, щоб покращити стан мозку.....227*

РОЗДІЛ 9 На добраніч, мозку!

*Керуйте своїм гормональним королівством  
за допомогою лептину .....240*

**Частина III. ПОПРОЩАТИСЯ З ПРОБЛЕМАМИ**

РОЗДІЛ 10 Новий спосіб життя

*План дій на чотири тижні .....255*

РОЗДІЛ 11 Їжа, яка забезпечує здоров'я вашого мозку

*Харчування і рецепти .....283*

ЕПІЛОГ Дивовижна правда .....332

Подяки.....337

Список ілюстрацій .....339

Посилання.....340

Про автора .....364