

Część 1

NIEZWYKŁA WYPRAWA POD SAMO SKLEPIENIE CZASZKI

Dobrze jedz – i lepiej myśl	6	Zaburzenia odżywiania: gdy chemia zawodzi	24
Cudowna maszyna – mózg. Instrukcja obsługi	8	Gdy mózg i nerwy cierpią	28
Anatomia mózgu	10	ADHD: pomoc przy chaosie w głowie	29
Jak pracują komórki nerwowe	12	Zaburzenia lękowe: energia dla mocnych nerwów	32
Odźwierny w mózgu? Tak, to bariera krew-mózg!	14	Choroba Alzheimera – jedz i nie zapominaj	34
Neuroprzekaźniki: cząsteczki uczuć	15	Depresja: gdy mózg spuszcza nos na kwintę	38
Cząsteczki uczuć pod lupą	16	Zwarcie w mózgu – epilepsja	44
Substancje semiochemiczne w produktach żywnościowych	17	Migrena? Bólu, odpuść!	46
Niezwykła relacja mózgu i jelit	19	Stwardnienie rozsiane: nerwy jak uszkodzone kable	50
Jadalni przyjaciele jelit w służbie mózgu i nerwów	20	Walcząc z drżeniem, czyli choroba Parkinsona	54
	22	Schizofrenia: między urojeniami a rzeczywistością	58

Część 2

BRAINFOOD NA KAŻDĄ OKAZJĘ	60	Ostro dla mózgu	102
Kuchnia śródziemnomorska – smakowita i świetna dla mózgu	62	Jak prawidłowo pić? Najlepiej po łyczku	104
Szczupli i bystrzy dzięki diecie MIND!	64	Lecznicza kąpiel dla szarych komórek	106
Pod lupą: brainfood i jego benefity	66	Post: dobry nastrój dzięki rezygnacji z jedzenia	108
Węglowodany – benzyna dla mózgu	70	Instrukcja obsługi postu	110
Nadmiar cukru – i co teraz?	72	Plan postu w przypadku psychicznego dołka	112
Dobra energia na każdą okazję	74	Dieta ketogeniczna: więcej tłuszczu = więcej mocy dla mózgu	114
Dlaczego nadmiar cukru szkodzi głowie	75	Keto: łagodna droga usłana olejem kokosowym	116
Co fast food robi z naszą głową	76	Jak wspólne posiłki wzmacniają duszę	118
Zwycięzcy w konkurencji „kto najbardziej zaszkodzi mózgowi”	78	Przepis na szczęście – więcej uważności	120
Białka – budulec myśli i uczuć	80	Dobry nastrój: na szczęście mamy co jeść	122
Ile białka potrzebuje ludzki organizm	82	Głowa na tranzystorach, czyli o sztuce koncentracji	126
The best of, czyli trójka aminokwasów najważniejszych dla mózgu	83	Produkty spożywcze, które pomogą ci się skupić	129
Tłuszcz – klucz do sprawności mózgu	84	Jedz i nie daj się stresowi	130
Tłuszcze wielonienasycone	86	Zdrowe alternatywy słodkich żelków	132
Skąd wziąć lepsze tłuszcze?	87	Jak zmienić fast food w fit food dla nerwów	133
Jeszcze kilka słów o rozwoju mózgu	88	Fast food pod lupą	134
Kask dla twojej głowy, czyli witaminy i minerały	90	Dobranoc! Czyli o kłopotach ze snem	136
Celebryci wśród substancji witalnych dla mózgu	92	Melatonina – jadalny hormon snu	137
Produkty z mleka ukwaszonego – mądrość na łyżeczce	94	Siedem zasad żywieniowych dla spokojnych nocy	138
Prebiotyki – jedzonko dla bakterii	96		
Ile błonnika tak naprawdę potrzebujesz?	98		
Przyprawy – szczypta smaku dla duszy	100		
Złote mleko: kurkumowy napój dla mózgu	101		

Część 3

ZDROWO I SMACZNIE JEŚĆ	140	Włoska sałatka chlebowa	174
Kanapka z awokado, jajkiem i ziołami	142	Salatka marchewkowa z tofu i kolendrą	176
Serowe tramezzini „zielony ogród”	144	Minestrone z białą fasolą i parmezanem	178
Bagietka z mozzarellą ze szpinakiem i bazylią	146	Ostra zupa soczewicowa z papryką	180
Pikantne crostini śniadaniowe	148	Zupa rybna z fenkułem i szafranem	182
Jogurt grecki z winogronami i orzechami włoskimi	150	Danie jednogarnkowe z fasolką i ziemniakami z miętowym dipem kefirowym	184
Granola kokosowo-bananowa prosto z pieca	152	Ryba w sosie pomarańczowo-szafranowym do spaghetti gryczanego	186
Kefirowe gazpacho z malinami	154	Dorada rozmarynowa z pieca z ryżem kurkumowym	188
Omlet po włosku	156	Gotowane ziemniaki na maselku cytrynowo-kaparowym z filetem rybnym	190
Kaszka gryczana o smaku jabłka z cynamonem	158	Śródziemnomorska patelnia warzywna z jagnięciną	192
Kaszka owsiana z bananami, jogurtem imbirowym i miodem	160	Kurczak w sosie cytrynowym z jarzynką szpinakową i bulgurem orkiszowym	194
Surówka z kiszonej kapusty z porem i owocem granatu	162	Patelnia brokułowa z duszonymi pomidorami i polentą serową	196
Sałatka z cykorii z jabłkiem i dressingiem kefirowo-szczypiorkowym	164	Nadziewana cukinia z serem feta w sosie pomidorowym	198
Francuska sałatka karczochowa z jajkiem i tuńczykiem	166	Zapiekanka warzywna z dipem jogurtowym	200
Ciecierzycowa miska ze szpinakiem	168		
Poke-bowl z łososiem i chrzanem	170		
Tabouleh z grillowanymi warzywami	172		
Indeks rzeczowy	202	Autorzy	207
Indeks przepisów	206	Impressum	208