

# Obsah

## Část 1

### Trénování a podpora paměti

**Jak předcházet nemocem omezujícím paměť**  
**Doporučený pohyb, jogging pro mozek a cvičení**  
**Mocná síla z bylinek**

<b>Paměť a inteligence</b>	<b>6</b>
Paměť	6
Inteligence	9
<b>Co výkonu mozku a paměti opravdu škodí?</b>	<b>11</b>
Stařecká zapomnětlivost	28
Demence	32
Deprese	36
Záchvaty mrtvice a jiná onemocnění mozku	37
<b>Vyšetření</b>	<b>37</b>
Lékařské vyšetření	38
<b>Jak můžeme svůj mozek povzbudit?</b>	<b>39</b>
Výživa	39
Jogging mozku	44
Životní styl	50
Jak pomáhají bylinky	51
Pohyb	66
Kineziologie léčí poruchy paměti i koncentrace	70

## Část 2

### Potrava pro mozek

**Ať paměť dobře slouží – čeho se vyvarovat**  
**Minerály, vitaminy, potravinové doplňky**  
**Skvělé recepty pro bystrou paměť**

<b>Jak funguje mozek</b>	<b>84</b>
Každý orgán je závislý na mozku	84
Přívod kyslíku	85



<b>Rizikové faktory a onemocnění mozku</b>	<b>87</b>
Mozková mrtvice	87
Demence	88
Migréna a bolesti hlavy	88
Mozku škodí nadměrný příjem cholesterolu	90
Cukrovka – rizikový faktor pro mozek	92
Vysoký krevní tlak – rizikový faktor pro mozek	92
Rizikový faktor homocystein	92
Rizikový faktor oxidativní stres – rizikový faktor strava	93
<b>Jak zvýšit výkon mozku</b>	<b>94</b>
Vliv stravy na funkci mozku	94
Co mozek potřebuje? Posilující látky pro mozek	96
<b>Brainfood – potrava pro mozek</b>	<b>118</b>
Základní pravidla ideální stravy pro mozek	120
<b>Stravovací tipy pro různé situace</b>	<b>122</b>
<b>Recepty pro bystrou paměť</b>	<b>127</b>
O autorech	190
Zajímavé knihy na procvičování mozkových funkcí	190
<b>Rejstřík</b>	<b>191</b>