

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	11
Εισαγωγή	13
ΜΕΡΟΣ Ι	
<i>Μήπως χάνετε τη μνήμη σας;</i>	19
Κεφάλαιο 1 Τα πρώτα σημάδια εγκεφαλικής γήρανσης ..	21
Κεφάλαιο 2 Η φυσιολογική φθορά του εγκεφάλου	37
Κεφάλαιο 3 Ήπια Γνωστική Διαταραχή και πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ	61
ΜΕΡΟΣ ΙΙ	
<i>Διατηρήστε τη διανοητική σας υγεία</i>	103
Κεφάλαιο 4 Οξειδωση του εγκεφάλου: Ο ρόλος της βιταμίνης Ε	105
Κεφάλαιο 5 Φλεγμονές και εγκέφαλος	121
Κεφάλαιο 6 Διατροφή και εγκεφάλος	135
Κεφάλαιο 7 Η γνώση επιβραδύνει τη γήρανση	157
Κεφάλαιο 8 Σωματική άσκηση και διανοητική υγεία	175
Κεφάλαιο 9 Τα οιστρογόνα επηρεάζουν το μυαλό και το σώμα	183

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ

<i>Αξιολογήστε και διατηρήστε τη διανοητική σας υγεία .</i>	201
Κεφάλαιο 10 Ελέγξτε τη λειτουργία του εγκεφάλου σας	203
Κεφάλαιο 11 Τεστ Αξιολόγησης Μνήμης	211
Κεφάλαιο 12 Πρόγραμμα Ενίσχυσης Μνήμης	259
Κεφάλαιο 13 Θωρακίστε τη μνήμη σας	289
Κεφάλαιο 14 Μελλοντικές προοπτικές για τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ	307
<i>Παράρτημα: Οι έξυπνες τροφές: Συνταγές για την υγεία του νου και του σώματος</i>	327
Ευρετήριο	345