

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	IX
WSTĘP	XI
1. Co to jest wspomnienie?	1
Jak powstają wspomnienia?	2
Czy muszę zwracać uwagę?	4
Dlaczego niektóre rzeczy zapominam, a inne nie?	4
Jak przywoływane są wspomnienia?	5
Czy wspomnienia utrzymują się przez całe życie?	6
Co to jest amnezja?	7
Jak mózg tworzy wspomnienie?	8
Dlaczego pacjenci z chorobą Alzheimera mają takie kłopoty z pamięcią?	12
Jak leczy się utratę pamięci?	12
Jak wygląda pamięć?	14
Jak nikotyna wpływa na działanie mózgu?	15
2. Dlaczego tak się czuję?	17
Co to jest strach?	19
Dlaczego skracanie dystansu fizycznego podczas rozmowy wywołuje niepokój?	23
Co to jest depresja?	24
Jak leczy się depresję?	25
Dlaczego tak źle śpimy, kiedy mamy depresję?	27
Dlaczego depresja występuje tak często?	28
Jaką rolę odgrywa serotonina w depresji?	29
Co to jest choroba afektywna dwubiegunowa?	30
Co to jest schizofrenia?	33

Dlaczego osoby chore na schizofrenię słyszą głosy?	34
Czy delfiny są schizofreniczne?	35
Jak leczy się schizofrenię?	36
3. Jak jedzenie i używki wpływają na mój mózg?	39
Dlaczego rośliny wpływają na mózg człowieka?	40
Jak uzależniamy się od konkretnych pokarmów i używek?	42
Czy mogę zrzucić winę na rodziców?	44
Dlaczego jestem uzależniony od kawy?	45
Co mam jeść, żeby lepiej się poczuć?	46
Co zrobić, jeśli jem za dużo?	48
Czy istnieje dobra pora dnia na jedzenie posiłków?	50
Co z węglowodanami?	51
A co z tłuszczami?	52
W jaki sposób otyłość wpływa na funkcjonowanie i rozwój mózgu?	54
Dlaczego lubię jeść?	55
Dlaczego mam chętkę na zjedzenie czegoś słodkiego lub tłustego?	58
Czy rodzimy się skazani na otyłość?	58
W jaki sposób flora jelitowa wspomaga mózg?	59
Czy dzięki dobrej diecie możemy stać się bystrzejsi?	61
Co z jednym jabłkiem dziennie?	62
Czy można schudnąć dzięki jedzeniu tych owoców?	63
Czy przyprawy są dobre dla mózgu?	64
Na czym polega dobroczynne działanie flawonoidów?	65
Jedzcie czekoladę!	66
Toksyczne dla mózgu substancje zawarte w jedzeniu	69
4. Dlaczego śpię i śnię?	73
Co to jest sen?	74
Dlaczego sen jest tak ważny?	75
Jakim jeszcze innym rytmom dobowym podlegam?	76
Co się dzieje, kiedy zakłócam te rytmy?	77
Jaki związek ma sen z jedzeniem?	78
W jaki sposób mój mózg steruje przebiegiem rytmów?	79
Dlaczego czasem budzę się jakby sparaliżowany?	80

Dlaczego niektórzy ludzie odgrywiają marzenia senne?	81
Co dzieje się podczas marzeń sennych?	81
Dlaczego śni mi się czasem, że jestem pogrzebany żywcem?	83
Czy marzenia senne dzieci są inne?	84
Co to jest świadomy sen?	84
Jak długo trwają marzenia senne?	85
Czy ma znaczenie, o której wstaję lub kładę się spać?	85
Czy ma znaczenie, z kim śpię?	86
Dlaczego potrzebuję porannej kawy?	86
Czy można spać za dużo?	87
Co się dzieje, jeśli śpię za mało?	88
Co dzieje się ze snem z wiekiem?	89
5. Jak starzeje się mózg?	91
Kiedy rozpoczyna się starzenie związane z wiekiem?	92
Kiedy umrę?	93
Co mogę zrobić, by żyć dłużej?	94
Dlaczego jedzenie mnie postarza?	94
Jak działa ograniczenie kalorii?	96
Które regiony mózgu starzenie dotyka najbardziej?	98
Jak można ograniczyć procesy zapalne w mózgu?	100
Co to jest choroba Parkinsona?	102
Jak z wiekiem zmienia się mój układ nerwowy?	104
Co dzieje się z moim wzrokiem?	104
Co dzieje się z moim słuchem?	105
Co dzieje się z moim zmysłem równowagi?	105
Co dzieje się z odczuwaniem smaku jedzenia?	106
Dlaczego zmienia się zmysł dotyku?	106
Co można zrobić, żeby spowolnić starzenie się?	107
Jak bardzo należy ograniczyć jedzenie?	107
Jakie są skutki nadwagi w starszym wieku?	108
Co można zrobić w kwestii starzenia się mózgu?	110
Czy istnieją cudowne leki na starzenie się mózgu?	110
Dlaczego tak wielu ludzi daje się zwodzić szarlatanom?	113
Co z miłorzębem japońskim?	114
Co to jest pseudonauka?	115
Co to jest efekt placebo?	116

6. Dlaczego mój mózg tyle potrafi?	119
Czy przeżycia z pogranicza śmierci są rzeczywiste?	123
W jaki sposób składniki odżywcze i leki przedostają się do mózgu?	124
Jaka jest budowa kory mózgu?	125
Dlaczego mózgi ludzi nie są większe?	126
Jak rozwija się kora mózgu?	127
Czym różni się mózg mężczyzn i kobiet?	128
Czy większe mózgi zawsze są lepsze?	129
Co to jest neurogeneza?	130
Dlaczego umiemy myśleć tak szybko?	131
Co to jest stwardnienie rozsiane?	131
Czy mój mózg działa perfekcyjnie przez cały czas?	132
Co to są neuroprzebieżki i co robią?	133
Jak zorganizowany jest mój mózg?	136
Co dzieje się w przedniej połowie mojego mózgu?	137
W jaki sposób mój mózg wytwarza mowę?	139
Co dzieje się w tylnej połowie mojego mózgu?	140
Dlaczego śnimy na jawie?	142
Dlaczego mózg poświęca tak dużo czasu na śnienie na jawie?	143
Jaką funkcję pełnią płaty skroniowe?	144
Co to jest napad padaczkowy?	145
Co to są halucynacje?	147
Co to jest synestezja?	149
Co dzieje się w płacie ciemieniowym?	150
Gdzie znajduje się zakręt obręczy i dlaczego należy się nim przejmować?	151
Co to jest mózdzek i czym się zajmuje?	152
Jak prawa strona mojego mózgu porozumiewa się z lewą?	153
Na zakończenie	154
SŁOWNICZEK	155
BIBLIOGRAFIA	163
O AUTORZE	173