

OBSAH

První část: NAŠE TĚLO, INTELIGENTNÍ SUPERPOČÍTAČ	7
KAPITOLA 1: Propojení mysli a těla je vědecky prokázaná skutečnost	9
KAPITOLA 2: Jak mysl komunikuje se zaživacím ústrojím	28
KAPITOLA 3: Jak se zaživací trakt dorozumívá s mozkem	46
KAPITOLA 4: Řeč mikrobů – základní kámen komunikace mezi trávicí soustavou a mozkem	63
Druhá část: INTUICE A VNITŘNÍ POCITY	85
KAPITOLA 5: Nezdravé vzpomínky – vliv raných zážitků na dialog mezi mozkem a trávicím traktem	86

KAPITOLA 6:	
Nové chápání emocí	108
KAPITOLA 7:	
Z čeho vychází intuitivní rozhodování	128
Třetí část:	
JAK DOSÁHNOUT OPTIMÁLNÍHO ZDRAVÍ	147
OSY MOZEK–TRÁVICÍ TRAKT	
KAPITOLA 8:	
Co vypovídá o lidské výživě zkušenost lovců a sběračů	148
KAPITOLA 9:	
Vpád západní stravy aneb s čím evoluce nepočítala	165
KAPITOLA 10:	
Jednoduchá cesta k tomu, jak se cítit dobře	190
a být zdravý	
Poděkování	212
Výběrová bibliografie	214
Rejstřík	227