

gând de îngrijorare... • Observațiile lui Coach Hayden... • Lăsați soarele să intre • Legătura dintre depresie și infecție • Antidepresivele naturii • Cum să obțineți ce este mai bun de la un terapeut • Luati-vă un Coach de abilități • Mai mulți bani pentru minte • Creierul și tiroida – parteneri în sănătate • Factori de risc comportamentali pentru depresie și anxietate • Adăugarea de pastile la abilități • Abilitățile și pastilele – uneori, parteneri perfecti pentru sănătatea creierului • Puterea pastilei și puterea voinței • Povestea lui Kristen despre vindecarea depresiei și a anxietății

CAPITOLUL 8: PREVENIREA ȘI INVERSAREA BOLII ALZHEIMER ȘI A ALTOR AFECȚIUNI NEURODEGENERATIVE 226

Clarificarea termenilor AD • Boala Alzheimer: un mister medical dezlegat • A vedea înseamnă a crede • Gena Alzheimer • Cu cât începeți mai devreme prevenția, cu atât boala va evoluă mai lent • Sunt femeile mai predispușe la boala Alzheimer? • AD-ul poate fi o boală ciudată, înfricoșătoare • Negarea diagnosticului • „Uitarea selectivă” a doctorului Vince și a doctorului Bill • O notă pentru îngrijitorii • Zece instrumente pentru a preveni și a inversa boala Alzheimer • Sfaturi inteligente de alimentație pentru a nu vă „pierde mințile” din cauza bolii Alzheimer • Dieta zilnică de salvare a creierului folosită de Dr. Bill • Știința ne-a demonstrat că aceste alimente reduc boala Alzheimer • Spuneți NU aluminiului • Mai multă motivație, mai puțină procrastinare • Mișcările motorii fine sunt bune pentru creierul dumneavoastră • Echilibrați-vă tensiunea arterială • Periați pentru a îndepărta Alzheimerul • Programe care au demonstrat că pot preveni și inversa boala Alzheimer • Nu fiți o statistică înfricoșătoare • Vezi, Fă-o!

CAPITOLUL 9: ADHD: SĂRBĂTORIREA „DIFERENȚEI”, VINDECAREA „TULBURĂRII” 249

Statistică înfricoșătoare • ADHD este o „diferență”, nu o „tulburare” • În interiorul creierului cu ADHD • Canalizarea abilității de hiperconcentrare • De ce unii adolescenți „ies” din ADHD • Încadrarea pozitivă a diferenței • Sfaturi pentru discuțiile cu profesorii • Un plan pas cu pas pentru a atenua ADHD-ul – valabil la orice vârstă • Observațiile lui Coach Hayden... • Alte cauze ascunse ale ADHD-ului • Mai multe schimbări dau rezultate mai rapide • Observațiile lui Coach Hayden... • Primul profesor-terapeut al doctorului Bill • Dr. Bill prescrie o „școală în pădure” pentru Tommy • Deveniți un „elev” în clasa copilului dumneavoastră • Observațiile lui Coach Hayden... • O vizită la Dr. Smart, specialist în ADHD • Teste de concentrare pentru copii: Da? Nu? Uneori? • Este problema de comportament trans-situațională? • Utilizarea intelligentă a pastilelor și a terapiei pentru ADHD • Pastile sau dorința ta dau rezultate? • Neurofeedback pe scurt • Terapia de reîncadrare pentru copii • Actualizări ADHD

control al gândurilor din creierul dumneavoastră • Ce neuroautobiografie doriți în creierul dumneavoastră? • Bucurați-vă de cele nouă substanțe antistres pentru a vă echilibra creierul • Pastilele vă pot îmbunătăți anumite abilități naturale •

Povestea fericită a doctorului Bill • Observațiile lui Coach Hayden... •

Plângăți-vă stresul • Respirați mai bine pentru a mânca mai bine • Creierul recunoșcător • Cinci lucruri care îmi plac la mine • „Inflamat de furie” • Observațiile lui Coach Hayden... • Și tinerii adulți au nevoie de meditație • Meditația: un medicament pentru creierul imbatrânit • Observațiile lui Coach Hayden... • Creierul dumneavoastră pe muzică • Cele mai bune metode de combatere a stresului de dimineață oferite de Dr. Bill • Puteți să reinvătați rădăcinile spirituale ale copilăriei; călătoria spirituală a doctorului Bill • Povestea doctorului Vince despre vindecarea divină • Cele patru efecte mintale și fizice de top ale creșterii centrului lui Dumnezeu • Notă către cititor

CAPITOLUL 6: SOMNUL INTELIGENT: CUM SĂ DORMIȚI BINE NOAPTEA 169

Deschiderea farmaciei personale pentru un somn bun • Dormiți pentru a îndepărta depresia și anxietatea • Dormiți pentru a îndepărta gândurile toxice • Dormiți bine, vă detoxificați și preveniți apariția Alzheimer-ului • Mai multe beneficii ale somnului pentru sănătate • Dormiți pentru a îndepărta cancerul • Bucurați-vă de „somnul de frumusețe” • Bucurați-vă de stadiile de somn intelligent • Observațiile lui Coach Hayden... • Bun venit la simonia somnului • Perturbatorii de somn • Cum se schimbă somnul pe măsură ce imbatrâniți • Cele șapte reguli pentru a vă prepara rețeta personală de somn • Eliminarea confuziei legate de cafeină • Respirați mai bine, dormiți mai bine • Observațiile lui Coach Hayden... • Imaginea-vă calea fericită spre somn: în interiorul sanctuarului de dormit al doctorului Bill • Ajutoare moderne pentru somn • Atenție la melatonină • Treziți-vă revigorat • Notați-vă rețeta personală de somn • Observațiile lui Coach Hayden... • Citiți! • Adormiți ușor • Proiectarea sanctuarului pentru somn • Cele șapte secrete ale somnului pentru a trage un pui de somn plăcut • Resurse suplimentare pentru somn • O poveste cu doi protagonisti: Sam Insomniacul și Suzy Somnoroasa

PARTEA A II-A: CUM SE UTILIZEAZĂ INSTRUMENTELE INTELIGENTE PENTRU A VINDECA 199

CAPITOLUL 7: CUM SĂ VĂ VINDECAȚI DE ANXIETATE ȘI DEPRESIE 201

Depresia, anxietatea și simonia dumneavoastră cerebrală • „Bipolaritatea” și creierul echilibrat • Cum să deveniți rezilient • Corpul anxios • Anxietate de înaltă performanță • „Ah, doar dă-mi o pastilă!” • Planul dumneavoastră pas cu pas pentru a atenua anxietatea și depresia • O notă importantă de la Dr. Vince • Când apare un

„Instant” nu este inteligent • Știința spune: mâncatul incet este bun pentru creier • Faceți-vă timp să vedeați și să mirosiți mâncarea • O greșală mare și grasă legată de shake • Rețeta de smoothie super-inteligent a doctorului Bill • Lista de neurotoxine obraznice • Bucurați-vă de avantajul mesei de acasă • „Alimentele de confort” – nu atât de confortabile! • Dieta zilnică a doctorului Bill

CAPITOLUL 3: FIȚI BUN CU INTESTINUL DUMNEAVOASTRĂ – AL DOILEA CREIER DIN CORP 92

Cele două creiere sunt conectate • Autismul: o altă conexiune intestin-cerebel? • Faceți cunoștință cu microbiomul dumneavoastră • Bun venit în lumea „bioticilor” • Legătura dintre minte și microbi • Creierul intestinal este și el deprimat? • Cele șapte schimbări intestinale inteligente pentru sănătatea creierului dumneavoastră • Cele mai bune alimente pentru un creier al intestinului mai bun • Se pasează, nu se face suc • Ce spun despre dumneavoastră materiile fecale

CAPITOLUL 4: MIȘCAȚI-VĂ INTELIGENT! 105

Făcând mai multă mișcare, creați mai multe vase de sânge • Mișcați-vă mai mult, produceți mai mult îngrășământ de grădină pentru creier • Mișcați-vă mai mult, produceți mai multe medicamente personale pentru creier • Deschiderea farmaciei personale a creierului dumneavoastră – un ghid vizual • Urmăriți clipul și faceți mișcare! • Mișcați-vă mai mult, produceți mai multe calmante naturale ale dispoziției • Burtă mai mare, creier mai mic • Mișcați-vă mai mult, imbărâniți mai puțin • Mișcați-vă mai mult, dormiți mai bine, fiți mai inteligenți • Creați muzică frumoasă pentru creierul în mișcare • Cele mai bune mișcări pentru sănătatea creierului dumneavoastră • Mișcați-vă mai mult, cădeți mai puțin • Copacii sunt mai buni decât benzile de alergare • HIIT pentru sănătatea creierului • Cel mai intelligent exercițiu? • Mișcarea în natură: exercițiu la puterea a două • Beneficiile terapiei în natură pentru vindecarea creierului • Ieșiți afară și jucați-vă: „re-crearea” • Obosiți în timp ce faceți mai multe lucruri în același timp? • Faceți o plimbare de gândire • Motivația pentru a face mișcare

CAPITOLUL 5: GÂNDIȚI INTELIGENT: OPT METODE DE COMBATERE A STRESULUI PE CARE LE PUTEȚI FOLOSI PENTRU A VÂ SCHIMBA CREIERUL 128

Creierul dumneavoastră are nevoie de echilibru: neurochimia calmului • Îndepărtați stresul prin somn • Stres intelligent, stres prost • Observațiile lui Coach Hayden... • Abilitățile dumneavoastră sunt mai bune decât pastilele • Fără griji: cum stresul vă deranjează creierul • Povestea stresantă a Marthei Sears • Cum stresul cronic provoacă boli cronice • Cu cât sunteți mai în vîrstă, cu atât puteți suporta mai puțin stres • Vă puteți schimba creierul • Efectul proprietăților convingerii • Cum să vă schimbați creierul din cel al unei persoane negative în cel al unei persoane pozitive • În căutarea aspectelor pozitive • O călătorie intelligentă prin centrii de

CUPRINS

O NOTĂ INTRODUCTIVĂ DE LA DOCTORUL BILL ȘI DOCTORUL VINCE ȘI DE LA COACH HAYDEN 11

Problemele de sănătate ale creierului – principala preocupare medicală actuală •

SA: Simplu și Amuzant • Jucați „arată și povestește”

PARTEA I: UN PLAN DE SĂNĂTATE A CREIERULUI PENTRU TOATE VÂRSTELE ȘI TOATE AFECȚIUNILE 17

CAPITOLUL 1: CULTIVAREA GRĂDINII CREIERULUI DUMNEAVOASTRĂ 19

Planul nostru pentru un creier sănătos prezentat pe scurt • Faceți o călătorie inteligentă și distractivă prin creier • Nașterea „capului gras” • Neurotransmițătorii: baza neurochimică a lui „tu” • Componentele grădinii din creierul dumneavoastră • În ce parte a corpului se află „mințea” dumneavoastră? • Șase adevăruri inteligente pe care trebuie să le știți despre creier pentru a-l menține sănătos • Creierul este organul cu cea mai rapidă creștere • Ochiul se simte în siguranță • Inteligența înseamnă să aveți conexiunile potrivite • Creierul îmbătrânit: mai bătrân, dar mai înțelept • Îmbătrâniți bine: să aveți un hipocamp fericit • Un plan de sănătate intelligent pentru toate organele • Creierul defect • Aveți cheile sănătății creierului în palmă

CAPITOLUL 2: MĂNCĂȚI ALIMENTE SUPER-INTELIGENTE:

ACESTEA SUNT MEDICAMENTE PENTRU MINTEA DUMNEAVOASTRĂ 41

O dietă tristă vă face trist • Alegeți o dietă mai intelligentă • Mănâncă cele șapte alimente inteligente • O potrivire intelligentă cu produsele de origine marină •

Poveștile preferate ale doctorului Bill despre pești • Excursia de pescuit-bun-pentru-inimă a doctorului Bill • Consumul de produse de origine marină previne apariția bolilor degenerative • Grăsimile inteligente merg la școală • Produsele de origine marină sunt hrana pentru ochi • Sfatul nostru pentru un pește gustos • Măsurăți-vă nivelul de Omega • Știința spune: colesterolul este un nutrient intelligent • Știința spune: UMEV este intelligent • Măncăți semințe inteligente • O schimbare mare, grasă și intelligentă • Farmacia dumneavoastră personală • Ce mânâncă cei mai fericiti oameni de pe Pământ • Alți nutrienți inteligenți de care are nevoie creierul dumneavoastră • Selectarea suplimentelor inteligente • Consultați-vă mai întâi medicul • Surse de suplimente pe care le recomandăm • Cum să mânânci intelligent •