

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

НАШЕ ТЕЛО — РАЗУМНЫЙ СУПЕРКОМПЬЮТЕР

- Глава 1. Разум и тело действительно взаимодействуют друг с другом 9
- Глава 2. Как головной мозг общается с пищеварительным трактом..... 37
- Глава 3. Как пищеварительный тракт общается с головным мозгом..... 61
- Глава 4. Разговор микроорганизмов — важный компонент общения между головным мозгом и пищеварительным трактом 85

Часть II

ИНТУИЦИЯ И ВНУТРЕННИЕ ЧУВСТВА

- Глава 5. Негативные воспоминания: влияние раннего жизненного опыта на диалог между головным мозгом и пищеварительным трактом 119

Глава 6. Новое понимание природы эмоций 152

Глава 7. Понимание сущности интуитивно принимаемых
решений 182

ЧАСТЬ III

КАК ОПТИМИЗИРОВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Глава 8. Роль еды: уроки охотников и собирателей..... 215

Глава 9. Натиск американской диеты:
чего не предусмотрела эволюция 244

Глава 10. Простой путь к оздоровлению и оптимальному
здоровью..... 285

Благодарности 315

Список рекомендуемой литературы 317

Предметно-именной указатель 333