

## Contenido

Agradecimiento .....	9
Guía para usar las abreviaturas y medidas de este libro.....	II
Nota sobre la bibliografía y otros recursos.....	I2
Prólogo del profesor David Smith, Universidad de Oxford.....	I3
Introducción .....	I7

### Primera parte

#### ¿Por qué el alzhéimer y la perdida de memoria pueden prevenirse?

I. ¿Cómo está su cerebro? .....	23
2. ¿Cómo funciona su cerebro? .....	33
3. El origen de la enfermedad de Alzheimer.....	4I
4. Cómo evaluar el riesgo e invertirlo.....	5I
5. Neuroanálisis: como poner a punto su cerebro.....	63
6. Nutrientes esenciales para el cerebro: hágase un chequeo.....	83

### Segunda parte

#### Diez formas de mejorar la memoria

7. La conexión con la homocisteína .....	I03
8. La protección antioxidante .....	I3I
9. Otras vitaminas, minerales y aminoácidos que refuerzan la memoria.....	I45
I0. Grasas que ayudan a pensar con mayor rapidez .....	I53
II. Fosfolípidos: los principales constructores del cerebro .....	I65
I2. Alcohol: lo mejor es la moderación.....	I79
I3. El azúcar envejece el cerebro.....	I89
I4. La conexión con el cortisol: por que el estrés nos vuelve tontos .....	I97
I5. Desintoxique su cerebro de metales pesados .....	203
I6. Plantas medicinales que refuerzan la memoria.....	2I5

**Tercera parte**  
**Diga no a la pérdida de memoria**

17. La dieta de prevención del Alzheimer .....	227
18. Suplementos para fortalecer el cerebro .....	233
19. Ejercicios para mantener la agilidad mental .....	243

**Anexos**

1. La ITV de su cerebro .....	253
2. Examine su memoria .....	255
3. Casos esperanzadores .....	259
4. Fármacos y hormonas: los mejores y los peores .....	267

**Bibliografía**

Lectura recomendada .....	279
Direcciones útiles recomendada .....	299
Productos, suplementos y proveedores .....	301
Índice de contenidos .....	309