

# Оглавление

Введение .....	13
----------------	----

## **ЧАСТЬ I СОПОСТАВЛЯЯ ФАКТЫ**

Глава 1. То, что мы делаем, не помогает .....	20
Глава 2. Что вызывает психические болезни и почему это важно? .....	33
Глава 3. Поиск общего механизма .....	53
Глава 4. Может ли все это быть связано? .....	68

## **ЧАСТЬ II ЭНЕРГИЯ МОЗГА**

Глава 5. Психические расстройства — это метаболические расстройства .....	80
Глава 6. Психические состояния и психические расстройства .....	91
Глава 7. Великолепные митохондрии .....	113
Глава 8. Энергетический дисбаланс мозга .....	129

## **ЧАСТЬ III ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ**

Глава 9. В чем причина проблемы и что нам делать? .....	156
Глава 10. Способствующая причина. Генетика и эпигенетика .....	162
Глава 11. Способствующая причина. Химический дисбаланс, нейромедиаторы и лекарства .....	172
Глава 12. Способствующая причина. Гормоны и метаболические регуляторы .....	183
Глава 13. Способствующая причина. Воспаление .....	194

Глава 14. Способствующая причина. Сон, свет и циркадные ритмы . . . . .	201
Глава 15. Способствующая причина. Еда, голодание и ваш кишечник . . . . .	210
Глава 16. Способствующая причина. Наркотики и алкоголь . . . . .	230
Глава 17. Способствующая причина. Физическая активность . . . . .	235
Глава 18. Способствующая причина. Любовь, невзгоды и смысл жизни . . . . .	241
Глава 19. Почему современные методы лечения помогают? . . . . .	254
Глава 20. Заключение . . . . .	257
Глава 21. Новая эра для психического и метаболического здоровья. . . . .	265
Благодарности . . . . .	268
Примечания . . . . .	270
Об авторе . . . . .	298
Алфавитный указатель . . . . .	299