

ÍNDICE

Introducción. Que el alimento sea tu medicina	15
Capítulo 1 El cerebro, un destino codiciado	23
Capítulo 2 La manipulación del cerebro	45
Capítulo 3 No eres exactamente tú quien tiene hambre	69
Capítulo 4 La dosis hace el veneno	87
Capítulo 5 Tu microbioma te precede	105
Capítulo 6 El microbioma de la adicción	119
Capítulo 7 La salud mental y el intestino.....	135
Capítulo 8 Neuroinflamación, envejecimiento e intestino	153
Capítulo 9 Lo que hay que hacer y lo que hay que evitar en el programa paradoja intestino-cerebro	167
Capítulo 10 Cuándo y qué comer en el programa paradoja intestino-cerebro.....	197
Capítulo 11 Pollo y Mar (Variante alimentaria del programa Paradoja Intestino-Cerebro)	225
Agradecimientos	239
Notas.....	243
Índice temático.....	315
Sobre el autor	323