

המלצות

"הספר מבהיר לנו כיצד "לתקן" את הקלקולים שהעולם המודרני גרם לגופנו ולמוחנו. הוא נותן לנו את הכלים להערכה עצמית של תפקודנו, כיצד לאכול נכון, כיצד לאזן את הכימיה של המוח, לתמוך בה בעזרת מזונות או תוספים והעיקר לשקם את מה שנפגע. עיקר הטיפול בגופנו הוא בשיטת "עשה זאת בעצמך", מפני שמעטים הם האנשים האחרים שיוכלו לתמוך בנו בתהליך זה ואיש לא יוכל לעשות זאת במקומנו".

- פרופ' רפאל קרסו, מתוך ההקדמה לספר

"בשלושים השנים האחרונות חקרתי את יכולתו של שינוי מקיף באורח החיים למנוע ולרפא מחלות כרוניות רבות. ד"ר היימן מראה איך למנוע הפרעות במוח ותגודות במצב הרוח ולרפא אותן, על-ידי טיפול בגורמים שביסודן. מומלץ ביותר".

- דין אורניש (M.D.)
פרופסור לרפואה, אוניברסיטת קליפורניה, סן פרנסיסקו,
מחבר הספר "לאכול יותר לשקול פחות"

"ספרו המבריק של ד"ר היימן מראה לנו שהגמישות הרגשית והבהירות הנפשית, שכולנו מחפשים אחריהן, נמצאות בתוכנו. גם אתם יכולים לגלות את יכולתו החבויה של הגוף לשפר בצורה דרמטית את מצב הרוח, הזיכרון ומהירות החשיבה".

- מחמט ס' אוז (M.D.), מחבר הספר "גוף האדם - הוראות תחזוקה"

"**מוח מנצח** הוא ספר מדהים, שופע מידע מעשי, שיעזור לכם לרפא את גופכם ולקדם את המוח שלכם".

- דניאל ג' אמן (M.D.), מחבר הספר "מכניסים את המוח לכושר"

"אם אתם סובלים מחרדה, דיכאון, אובדן זיכרון או בעיות קשב, העזרה שלה אתם זקוקים נמצאת כאן - בספר **מוח מנצח**. שיטתו של מארק היימן קולעת בדיוק למטרה".

- כריסטיאן נורת'ראפ (M.D.), מחברת הספר "תבונת גיל המעבר"