

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	9
Εισαγωγή	11
Είδη μνήμης	13
Εντόπιση των μηχανισμών της μνήμης	15
Μηχανισμοί της μνήμης	19
α. Μνήμη βραχείας διάρκειας	19
β. Μνήμη μέσης (ενδιάμεσης) διάρκειας	19
γ. Μνήμη μακράς διάρκειας	22
Χημικοί μεταβιβαστές -υποδοχείς που εμπλέκονται στους μηχανισμούς της μνήμης	29
Ένζυμα που εμπλέκονται στους μηχανισμούς της μνήμης	33
Πρωτεϊνικές κινάσες	33
Φωσφατάσες	35
Αδενυλική κυκλάση	35
Ενεργοποιός του πλασμινογόνου ιστικού τύπου (t-PA)	38
Παράγοντες που επηρεάζουν τη μνήμη	39
Γενετικοί παράγοντες	39
Φύλο	40
Ηλικία	41
Διάφοροι ενδογενείς βιοχημικοί παράγοντες	42
Νευροτροφικοί παράγοντες	42
Πρόδρομη πρωτεΐνη του β-αμυλοειδούς	43
Νοοισεπτίνη	44
Ορμόνες και νευροπεπτίδια	44
Παράγοντες διατροφής	49

Γενικά	49
Πρωτεΐνες – υδατάνθρακες	52
Λιπίδια	54
Ανόργανα στοιχεία	54
Βιταμίνες	55
Αιθανόλη	56
Καφές (κοφεΐνη)	57
Ύπνος	58
Σωματική άσκηση	59
Stress	59
Χρόνιος πόνος	60
Κάπνισμα	60
Υποξία και υπερκαπνία	61
Φάρμακα	61
Ναρκωτικές ουσίες	68
Κάνναβη	68
Κοκαΐνη	69
«Έκσταση»	69
Οπιούχα/οπιοειδή	70
β-ενδορφίνη και εγκεφαλίνες	70
Μορφίνη	70
Ηρωίνη	70
Παράγοντες που ρυπαίνουν το περιβάλλον	71
Νοσολογικές καταστάσεις	71
Συνοπτικές πρακτικές προτάσεις για τη μνήμη	73
Γενικές προτάσεις	73
Προτάσεις για την περίοδο των εξετάσεων	82
Βιβλιογραφία	87
Ευρετήριο	107