

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	11

Część 1 NAUKA

ROZDZIAŁ 1	Czym jest nerw błędny?	19
ROZDZIAŁ 2	Gdzie znajduje się nerw błędny?	25
ROZDZIAŁ 3	Funkcje nerwu błędnego	39
ROZDZIAŁ 4	Jak działa nerw błędny?	69

Część 2 CO MOŻE STAĆ SIĘ Z NERWEM BŁĘDNYM?

ROZDZIAŁ 5	Zaburzenia oddychania	79
ROZDZIAŁ 6	Zaburzenie sekwencji trawienia	89
ROZDZIAŁ 7	Zaburzony mikrobiom	101

ROZDZIAŁ 8	Przewlekły stan zapalny a aktywność układu immunologicznego	109
ROZDZIAŁ 9	Zaburzenia tętna	117
ROZDZIAŁ 10	Zaburzone funkcjonowanie wątroby	121
ROZDZIAŁ 11	Przewlekły stres	125
ROZDZIAŁ 12	Zaburzenia snu i rytmu okołodobowego ..	133
ROZDZIAŁ 13	Brak interakcji społecznych	137

Część 3

AKTYWUJ SWÓJ NERW BŁĘDNY

ROZDZIAŁ 14	Mierzenie funkcjonowania nerwu błędnego	141
ROZDZIAŁ 15	Ćwiczenia aktywujące nerw błędny	151
ROZDZIAŁ 16	Bierne metody aktywowania nerwu błędnego	183
Wnioski		191
Załącznik		193
Bibliografia		197
Podziękowania		209
O Autorze		211