

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Вступление	12
Часть 1. Научные данные	19
1. Что такое блуждающий нерв?	21
2. Где находится блуждающий нерв?	26
Соединители ствола мозга	26
Шея	28
Грудной отдел	31
Брюшная полость	33
3. Функции блуждающего нерва	41
Чувствительная иннервация кожи уха	42
Заглатывание пищи	43
Управление дыхательными путями и голосовыми связками	43
Контроль дыхания	45
Контроль над частотой сердцебиения	46
Поддержание оптимального кровяного давления	47
Контроль над функциями печени	48
Активация опорожнения желчного пузыря	50
Управление чувством голода и сытости	51
Управление уровнем сахара и инсулина в крови	53
Как мы обрабатываем инсулин	54
Управление выходом пищеварительных ферментов из поджелудочной железы	58

Управление двигательной функцией кишечника	59
Управление деятельностью иммунной системы	60
Управление воспалительными процессами в кишечнике	68
Передача информации от микрофлоры	70
Возможность создавать воспоминания	72
4. Как блуждающий нерв со всем этим справляется?	75
Отсылка сигнала через нейроны	76
Высвобождение химических посланников	77
Получение сигнала в соседней клетке	79
 Часть 2. Что может случиться с блуждающим нервом?	 81
5. Дисфункция дыхания	84
Дисфункция дыхательных путей	89
Монотонный голос	91
6. Дисфункция последовательности пищеварения	93
Разрастание популяции бактерий и дисфункция блуждающего нерва	98
Дисфункциональный выбор пищи	99
Химические элементы в нашей пище	103
Плохой рефлекс насыщения	105
7. Дисфункциональный микробиом	107
8. Хроническое воспаление и активация иммунной системы	115
Аутоиммунные заболевания	116
Хроническое воспаление в кишечнике	118
9. Дисфункция сердечного ритма	123
10. Дисфункция печени	127
11. Хронический стресс	131
Неспособность справиться со стрессовыми ситуациями	137

12. Дисфункция сна и циркадного ритма	139
13. Нехватка социального взаимодействия	142

Часть 3. Активация блуждающего нерва 145

14. Оценка функционирования блуждающего нерва 147

Вариабельность сердечного ритма	148
Сердечный ритм в состоянии покоя и восстановление сердечного ритма	152
Тест на парадоксальность паттернов дыхания	154
Тест на транзит пищи по пищеварительному тракту с кунжутным зернышком	155

15. Упражнения на активацию блуждающего нерва 157

Дыхательные упражнения	158
Хорошо выспаться	163
Воздействие холода	167
Напевание или чтение нараспев	168
Активация рвотного рефлекса	170
Полоскание	171
Йога или пилатес	172
Практика осознанности	173
Медитация	175
Смех и социальная вовлеченность	177
Прослушивание музыки	179
Разумный выбор диеты	180
Ежедневное движение	182
Воздействие солнечного света	183
Пищевые добавки	184
Кофейные клизмы	187

16. Пассивные методы активирования блуждающего нерва 189

Акупунктура ушной раковины	189
Лечебный массаж и рефлексология	191

Висцеральные манипуляции	192
Хирургическая практика	193
Электрическая стимуляция	194
Заключение	197
Приложение	199
Еженедельные упражнения на активацию блуждающего нерва	200
Ежемесячные упражнения на активацию блуждающего нерва	202
Благодарности	204
Об авторе	206
Список литературы	207
Предметный указатель	218