

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA AUTORÓW	9
WSTĘP. KILKA SŁÓW O DOKTORZE PARASYMPATYCZNYM	15
1 JAK UKŁAD PARASYMPATYCZNY REGULUJE TWOJE ZDROWIE?	
CO ŁĄCZY CZŁOWIEKA I SAMOCHÓD?	19
O dobrych i złych kierowcach	20
CO POKAZUJE CI NATURA?	27
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	27
W jaki sposób jest skonstruowany układ nerwowy człowieka?	28
Jak działa wegetatywny układ nerwowy?	31
Dodatek: Wegetatywny układ nerwowy (WUN)	35
Idea przetrwania mimo stresu	38
Jak działa układ współczulny i przywspółczulny?	41
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	46
Dodatek: Teoria poliwagalna	49
SKUTECZNE REGULOWANIE ZDROWIA	51
Co to znaczy być zdolnym do adaptacji?	52

W jaki sposób oddziałują na ciebie zakłócenia procesu regulacji twojego zdrowia?	55
Dodatek: Mikrobiom	62
Dodatek: Odkrycia badań genetycznych	70
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	72
Jak działa proces regulacji twojego zdrowia?	74
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	87
Dodatek: Wszystko w jednym: czym jest medycyna integracyjna?	90

2 JAK Z POMOCĄ WEWNĘTRZNEGO LEKARZA OCENIĆ SWÓJ STAN ZDROWIA?

ISTOTA ODDYCHANIA	97
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	97
W jaki sposób reguluje się oddychanie?	99
Przekazywanie informacji na drodze włókien nerwowych	103
Jak za pomocą pulsu możesz wykryć zmianę częstotliwości uderzeń twojego serca?	105
POMIAR ZMIENNOŚCI RYTMU ZATOKOWEGO	109
Intuicyjne regulowanie tętna	110
Co mierzy zmienność rytmu zatokowego?	116
W jaki sposób jest mierzona zmienność rytmu zatokowego (HRV)?	122
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	125
Jaki jest sens zmienności?	126
Co jeszcze może zdziałać zmienność rytmu zatokowego serca?	137
Koherencja – zdrowe i rytmiczne procesy systemowe	141
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	148
Dodatek: Wywiad z dr med. Ulrike Elisabeth Elsler	150

3 PRZESTRZEŃ MENTALNA MIĘDZY SERCEM A MÓZGIEM

TRYB PRZETRWANIA A NATURALNY RYTM	157
Cena twojej wewnętrznej postawy	158
Jak „tyka” ludzki mózg	160
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	167
Jaki wpływ wywiera na ciebie struktura twojego mózgu?	169
Dlaczego twój mózg kocha stres, choć nie może go znieść?	175
Cena nowoczesnego stylu życia	183
JAK STAJESZ SIĘ TYM, CO MYŚLISZ	187
Uważaj na kolory swoich myśli!	189
Co robi z tobą myślenie schematami?	190
<i>Dodatek:</i> Wywiad z Punito Michaeliem Aisenpreisem	199

4 JAK PRAWDŁOWO TRENOWAĆ SWÓJ UKŁAD PARASYMPATYCZNY?

JAK MOŻESZ DOKONAĆ ZMIANY SWOJEGO MYŚLENIA?	207
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	207
Lepsze oddychanie z trzema (PO)mocami	209
W jaki sposób przebiega prawidłowe oddychanie?	221
Technika koherentnego oddychania	223
<i>Dodatek:</i> Wywiad z Josefem Martinem Tatschlem	226
Techniki oddychania, które redukują stres	231
Rola oddychania w medycynie ajurwedyjskiej	233
Sposoby na dobre PO-mieszanie i PO-wiązanie	235
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	243

TYMI METODAMI PRZYSŁUŻYSZ SIĘ SWOJEMU DOKTOROWI PARASYMPATYCZNEMU!	245
<i>Sanus per aquam</i> – woda gwarancją zdrowia	246
Ruch poprzez sport wytrzymałościowy	247
W jaki sposób dobry sen oddziałuje na układ parasympatyczny?	259
Muzyka a jej wpływ na układ parasympatyczny	261
„Dobre uczucia” okiem układu parasympatycznego	264
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	268

5 STEROWANIE UKŁADEM PARASYMPATYCZNYM W PRAKTYCZNYM ZASTOSOWANIU

PRZYKŁADOWE PRZYPADKI Z GABINETU LEKARSKIEGO	271
Przypadek Melanie	272
Przypadek Anke	284
Przypadek Richarda	294
Przypadek Paula	302
Przypadek Marii	305
Przypadek Dietera	313
Przypadek Davida	323
Przypadek Ludwiga	328
<i>Dodatek:</i> Przemyślenia o układzie współczulnym i przywspółczulnym	334
ZAŁĄCZNIK	338
Pomocne książki	338
Pomocne adresy	339
Podziękowania	342
O Autorach	344