

اسرار تحریک عصب

واگ

دکتر لی منتون

مترجم:

پرهام باباخانی



سرشناسه	: هنتون، لی Henton, Lee
عنوان و نام پدیدآور:	: اسرار تحریک عصب واگ / لی هنتون؛ مترجم پرهام باباخانی.
مشخصات نشر	: تهران: عطار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-964-6210-69-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 18 The secrets of vagus nerve stimulation: proven, science-backed exercises and methods to activate your vagal tone to overcome depression, end anxiety, relieve chronic stress, and more, 2020
موضوع	: عصب واگ
موضوع	: Vagus nerve
موضوع	: اعصاب پاراسمپاتیک
موضوع	: Parasympathetic nervous system
شناسه افزوده	: باباخانی، پرهام، ۱۳۷۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: QP۳۶۸/۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۶۴۴۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

انتشارات عطار

تهران، میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، پلاک ۸۴

تلفن: ۶۶۹۶۴۲۳۷ فاکس: ۶۶۴۰۹۳۲۳



اسرار تحریک عصب واگ

نویسنده	: دکتر لی هنتون
مترجم	: پرهام باباخانی
نوبت چاپ	: اول ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
چاپ	: چاپخانه افرنگ
قیمت:	: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۱۰-۶۹-۱

ISBN: 978-964-6210-69-1

فهرست مطالب

۹	گفتار مترجم
۱۱	درباره نویسنده
۱۳	مقدمه نویسنده
۱۹	فصل ۱- با عصب واگ خود آشنا شوید
۲۰	عصب واگ چیست؟
۲۴	آناتومی عصب واگ
۲۴	از اتصالات ساقه مغز
۲۶	پایین به سمت گردن
۲۹	پایین به سمت توراکس
۳۰	پایین به سمت شکم
۳۴	چرا عصب واگ بسیار مهم است؟
۳۶	بلع غذا
۳۷	تقویت گوارش
۳۸	معدة
۳۸	اسفنکتر پیلور

کیسه صفرا.....	۳۸
پانکراس.....	۳۹
اسفنکتر ادی.....	۳۹
روده ها.....	۳۹
مبارزه با التهاب.....	۴۰
کنترل ضربان قلب و فشار خون.....	۴۱
تسهیل تنفس.....	۴۲
ایجاد حس گوش (شنوایی).....	۴۲
مدیریت گرسنگی و سیری.....	۴۳
ارتباطات روده و مغز.....	۴۴
فصل ۲ - تون واگ و دلیل اهمیت آن.....	۴۷
تون واگ بالا به چه چیزی مربوط می شود؟.....	۴۹
تون واگ پایین به چه چیزی مربوط می شود؟.....	۴۹
اندازه گیری تون واگ.....	۵۰
تغییر پذیری ضربان قلب چیست؟.....	۵۰
بررسی تغییر پذیری ضربان قلب.....	۵۲
تفسیر نتایج تغییر پذیری ضربان قلب.....	۵۵
افزایش تون واگ.....	۵۶
فصل ۳ - شرایط مرتبط با عصب واگ.....	۵۷
استرس مزمن و اضطراب.....	۵۸

۶۰	تروما، PTSD و افسردگی
۶۲	کمبود تعاملات اجتماعی
۶۳	اختلالات خواب و ریتم مختل شبانه روزی
۶۴	التهاب مزمن
۶۵	اختلال عملکرد تنفس
۶۸	اختلال عملکرد سیستم گوارشی
۶۹	ضربان قلب ناکارآمد
۷۳	فصل ۴ - موادی تاثیرگذار بر عصب واگ
۷۳	بوتاکس
۷۴	چگونه بوتاکس می تواند به عصب واگ آسیب برساند؟
۷۵	آنتی بیوتیک های مشخص
۷۸	فلزات سنگین
۷۸	چگونگی تاثیر جیوه بر عصب واگ
۷۹	دریافت بیش از حد قند
۸۳	فصل ۵ - تحریک عصب واگ
۸۴	تمرینات و ورزش های طبیعی
۸۴	تنفس عمیق و آهسته
۸۷	زمزمه یا نعره زدن
۸۸	آواز خواندن
۸۹	شوخی طبیعی

سخن مترجم

اهدا و سپاس گزاری

همیشه برادری از یک مادر بودن نیست گاهی از دوستی‌ها برادرانی متولد می‌شوند که هیچ مادری حتی رثا، PIDA قادر به زادن آن‌ها نیست...

تقدیم به تکیه گاه دومم پس از پدرم و دلیل اول بودن اکنون ام... تقدیم به برادری که درمان های دارویی، جلسات روانکاوی منظم، مهربانی های پیدا و پنهان، محافظت های نهان و آشکارش توانست ذهن و تن رنجورم را به زندگی باز گرداند و با جادوی ذهن خردمندش دوباره در قلب خاموشم، شوق و نور زیستن بیا فریند.

برادری که پس از پدرم محکم ترین تکیه گاهم شد و آغوش بازش را برای من و تمامی دغدغه هایم امن ترین آغوش برای پناه آوردن کرد و هر بار که زخمی و رنجور از ناملایمات روزگار و سرنوشت به آغوشش پریدم با آنچه که در توان داشت و دانش و استعداد خود مرا در آغوش گرفت و به التیام زخم‌هایم پرداخت؛ برادری که تنها مرهم دل رنجورم شد و برایم تبدیل به

پزشکی بی بدیل، دوستی صمیمی، استادی راهنما و انگیزاننده در مسیر زندگی ام شد.

اطمینان دارم که اگر تمامی آنچه که در این چند سال بین ما اتفاق افتاد، همچون تصویری بر سقف آسمان این کره خاکی نقش می بست هر انسانی که تصاویر این رویدادهای بی همتا را می دید در نظرش تو و صبوری هایت تو و دانش گسترده ات و تلاش و علاقه ات برای کسب دانش در جهت درمان بیمارانت را می دید بی شک در نظرش تو همچون جدی الفرقه، قطبی درخشان در آسمان زندگی اش می درخشیدی ...

تقدیم به رفیق ترین برادر دکتر میلاد شهاب به هزار و دو دلیل خاصه دلیل ۵۱۳م...

پرهام باباخانی

www.ketab.ir