

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Ευχαριστίες</b> .....	9
<b>Πρόλογος του Αντρέα Παπανικολάου</b> .....	11
<b>Πρόλογος</b> .....	13
Ο κύριος Χατζής .....	13
“Λύκοι σας παρακαλώ μην κλαίτε” .....	15
<b>Εισαγωγή</b> .....	19
Μια σχεδόν ασήμαντη λειτουργία ... ..	19
...τι μπορεί να μας πει; .....	19
<b>Γνώσεις από τη φυσιολογία</b> .....	23
Οι ιδρωτοποιοί αδένες .....	23
Το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα .....	25
Το νευρωνικό δίκτυο για την ενεργοποίηση των ιδρωτοποιών αδένων .....	26
Πότε ιδρώνουμε; .....	28
<i>Στο σώμα</i> .....	28
<i>Στις παλάμες και τα πέλματα</i> .....	29
<b>Οι πρώτες εύλογες υποθέσεις</b> .....	31
Υπόθεση πρώτη: Μήπως η εφίδρωση των παλαμών-πελμάτων είναι απλά μέρος της γενικευμένης Συμπαθητικής διέγερσης; .....	31
<i>Έλεγχος της υπόθεσης στη θεωρία</i> ... ..	32
<i>...και στο ερωτικό κρεβάτι</i> .....	35
<i>“Καλωδιωμένος” έρωτας</i> .....	39
Υπόθεση δεύτερη: Μήπως η εφίδρωση των παλαμών-πελμάτων έχει θερμορρυθμιστικό ή προπαρασκευαστικά θερμορρυθμιστικό ρόλο; .....	42
<i>Καντά πειράματα</i> .....	44
<i>Ποδηλατώντας στην κόλαση</i> .....	48

Υπόθεση τρίτη:	
Μήπως αναρχοκρατείται; .....	49
<i>Πειράματα “σκοπιμότητας”</i> .....	51
<i>Σταματάει, όταν εξοικειώνεται;</i> .....	52
Συνοψιση .....	53
<b>Η υπεριδρωσία των παλαμών και των πελμάτων</b> .....	54
Το τοπίο .....	54
Ψάχνοντας τα πάντα .....	57
Ενδείξεις κληρονομικής προδιάθεσης .....	58
Εργαστηριακές-κλινικές εξετάσεις .....	61
Μήπως έχουν μεγαλύτερη πυκνότητα ιδρωτοποιών αδένων στην παλάμη; .....	63
Διαφορές προσωπικότητας; .....	65
Μήπως αποκρίνονται εντονότερα σε αφνιδιαστικά ερεθίσματα; .....	71
Μήπως όταν προσπαθούν νοητικά; .....	73
Μήπως όταν προσπαθούν σωματικά; .....	76
Εμφανίζει και ο βραχίονας των υπεριδρωσικών υπεριδρωσία; ...	78
Έχει σχέση η εφίδρωση των παλαμών των υπεριδρωσικών με το όφελος ύγρανσής τους κατά τη δράση; .....	79
Μήπως την υπεριδρωσία των παλαμών προκαλεί το στρες της εφίδρωσής τους; .....	80
Παίζει ρόλο η ζέστη στην εκδήλωση της υπεριδρωσίας; .....	85
Πίνοντας νερό ιδρώνουν περισσότερο τα χέρια μας; .....	86
Συνοψιση .....	88
<b>Οι τρεις τυφλοί και ο ελέφαντας</b> .....	91
Αντίδραση σε ερέθισμα .....	94
<i>Φίδια κι αράχνες</i> .....	99
Απόκριση που καθορίζεται από εξαρτημένες συνδέσεις .....	102
<i>A. Κλασικά εξαρτημένα αντανακλαστικά</i> .....	105
<i>B. Συντελεστική μάθηση</i> .....	108
<i>Στοιχεία υπέρ της ετεροσκοπικής εφίδρωσης</i> .....	112
<i>Γιατί η εφίδρωση των παλαμών;</i> .....	117
Αποτέλεσμα γνωστικών διαδικασιών .....	122
<i>Μουγκοί δυνάστες</i> .....	128
<i>Η νεύρωση</i> .....	135
<i>Το φωτισμένο πιάνο</i> .....	137

<i>Εναντιομορφές</i> .....	141
<i>Ο νευρωσικός μηχανισμός της υπεριδρωσίας των παλαμών ...</i>	143
<i>Αυτή την εποχή ζορίζομαι</i> .....	147
<b>Αντιμετώπιση της υπεριδρωσίας</b> .....	152
Τι γίνεται ανά τον κόσμο .....	152
1. Γαγγλιοεκτομή .....	153
2. Φαρμακολογικά .....	153
3. Ιοντοφόρηση .....	153
4. Βιοανάδραση .....	154
5. Ψυχοθεραπεία .....	155
Θεραπευτική Πρόταση .....	157
Οδηγίες καθημερινής χρήσης .....	161
<b>Παράρτημα</b>	
Ανιχνευτές ψεύδους .....	166
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	169