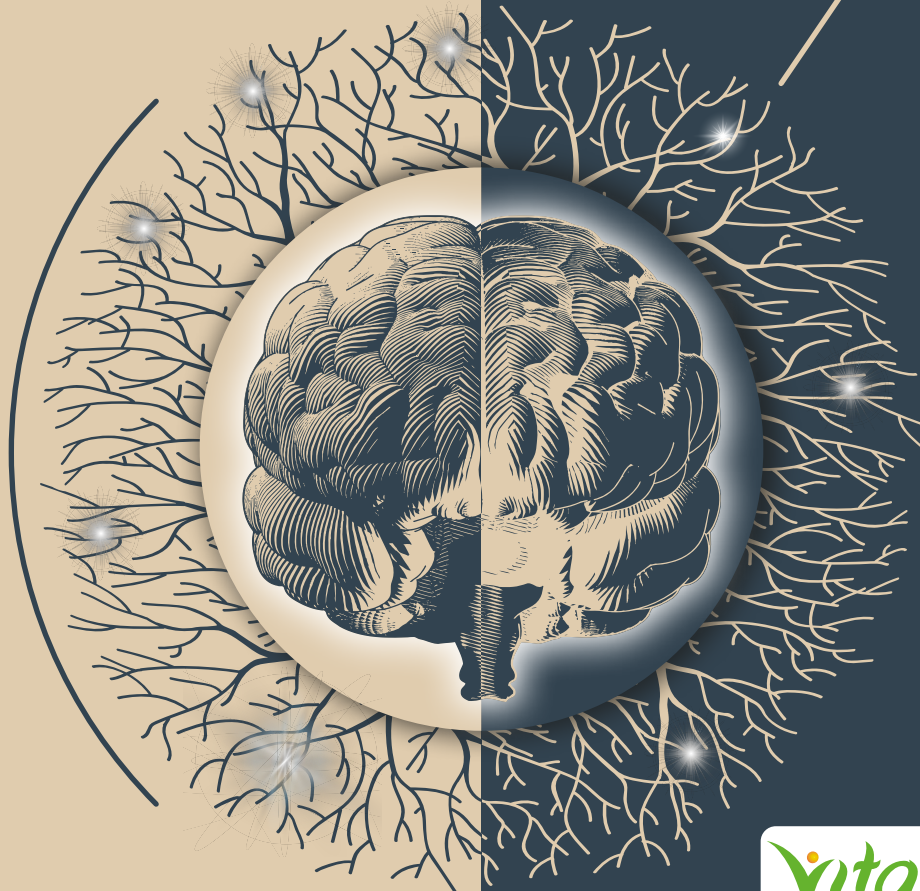


DR NAVAZ HABIB

AKTYWACJA NERWU BŁĘDNEGO

Naukowe strategie odbudowy
wsparcia prawidłowego
mitochondriów

homeostazy organizmu,
funkcjonowania jelit,
i układu nerwowego



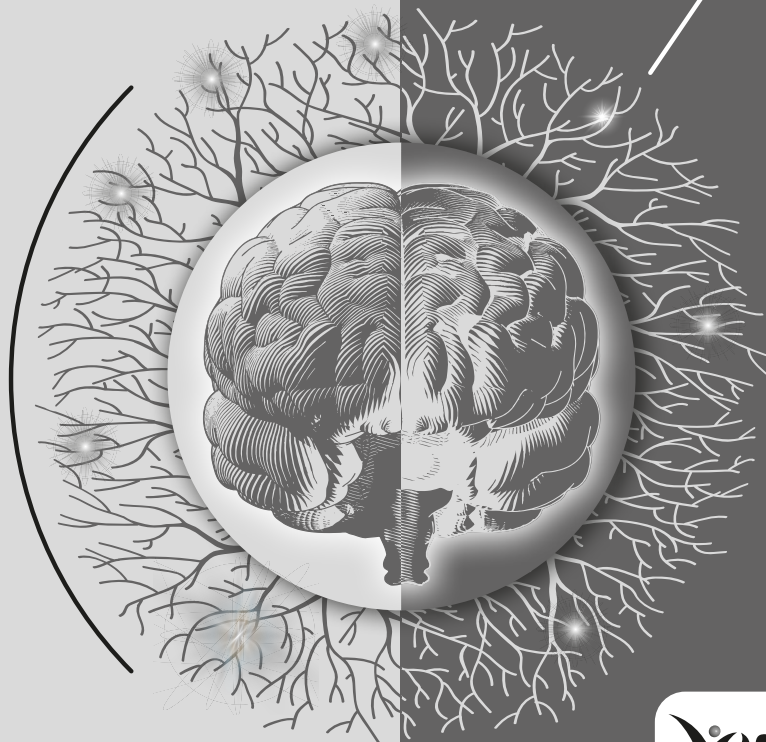
AKTYWACJA NERWU BŁĘDNEGO

DR NAVAZ HABIB

AKTYWACJA NERWU BŁĘDNEGO

Naukowe strategie odbudowy
wsparcia prawidłowego
mitochondriów

homeostazy organizmu,
funkcjonowania jelit,
i układu nerwowego



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE: © Tania Sultana, z wyjątkiem ilustracji ze str. 146 © Ankita

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-920-7

Tytuł oryginału: *Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, and Improve Heart Rate Variability with New Science-Backed Therapies*

Text copyright © 2024 Navaz Habib. Design and concept copyright © 2024 Ulysses Press and its licensors. All rights reserved. Any unauthorized duplication in whole or in part or dissemination of this edition by any means (including but not limited to photocopying, electronic devices, digital versions, and the internet) will be prosecuted to the fullest extent of the law.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję swojej żonie, Noureen,
oraz naszym dwóm wspaniałym córkom,
Miraal i Mishy.

Rodzina jest dla mnie wszystkim
i mam nadzieję, że jesteście ze mnie
tak samo dumne, jak ja jestem z was!

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	11
-------------------------------	----

CZĘŚĆ I

IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW STRESOGENNYCH – OBNIŻENIE FUNKCJI NERWU BŁĘDNEGO

Rozdział 1 Zrozumienie czynników stresogennych	21
Rozdział 2 Codzienne czynniki stresogenne	27
Rozdział 3 Psychologiczne czynniki stresogenne	31
Rozdział 4 Fizyczne czynniki stresogenne	37
Rozdział 5 Biochemiczne czynniki stresogenne	47
Odżywianie i funkcja mitochondriów	48
Niedobór choliny	51
Źródła stresu biochemicznego związane z dietą	55
Mikrobiom	71
Toksyczne substancje chemiczne i zanieczyszczenia	74

Rozdział 6 Obciążenie allostatyczne	77
Homeostaza	77
Allostaza	78
Obciążenie allostatyczne	79
Rozdział 7 Postrzeganie stresu	81

CZĘŚĆ II

ZROZUMIENIE I POMIAR FUNKCJI NERWU BŁĘDNego

Rozdział 8 Anatomia obwodowego nerwu błędnego	89
Szyja	91
Klatka piersiowa	94
Jama brzuszna	95
Rozdział 9 Drogi ośrodkowego układu nerwowego modulowane przez nerw błędny	103
Rozdział 10 Makrofagi – komórki docelowe nerwu błędnego	115
Układ nerwowy rozumiany w niewłaściwy sposób	116
Co jest takiego szczególnego w makrofagach?	117
Krążące monocyty	123
Rozdział 11 Cholinergiczny szlak przeciwzapalny	127
W jaki sposób acetylocholina kontroluje stan zapalny?	130
Rozdział 12 Funkcje nerwu błędnego – przegląd	135
Kontrola tętna	135
Oś mikrobiom-jelita-mózg	137

Układ pokarmowy	139
Wspieranie funkcji płuc	142
Układ detoksykacji/biotransformacji	145
Kontrola ciśnienia krwi	147
Funkcje aferentne (dośrodkowe) w ośrodkowym układzie nerwowym	148
Interocepcja	148
Rozdział 13 Pomiar funkcji nerwu błędnego	153
Zmienność rytmu zatokowego (HRV)	154
Zrozumienie i wykorzystywaniu danych HRV	159
Jakie urządzenia do pomiaru HRV są najlepsze?	160
Regeneracja tętna	162
Reakcja łuku podniebiennego – test „Aaa”	164
Wynik BOLT	168
Czas pasażu jelitowego – test BTT (Bowel Transit Time)	171
Skala Oceny Przystosowania Społecznego (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) – Skala Stresu Holmesa i Rahe’a	174

CZĘŚĆ III

STRATEGIE USPRAWNIANIA NERWU BŁĘDNEGO

Rozdział 14 Strategie oddychania	179
Oddychanie przez nos a oddychanie przez usta	179
Wdech i wydech	180
Wzdychanie fizjologiczne	182
Trening wstrzymywania oddechu	183
Trening aktywnej regeneracji	184

Rozdział 15 Nieinwazyjna elektryczna stymulacja nerwu błędnego	185
Rozdział 16 Strategie żywieniowe	191
Typowe pokarmy wywołujące reakcje alergiczne lub zaostrenie symptomów, których należy unikać . . .	192
Żywność, którą należy uwzględnić	194
Suplementy, które warto wziąć pod uwagę	195
Rozdział 17 Terapia słuchowa	201
Wokalizacja – nucenie, intonowanie, śpiewanie, płukanie gardła	201
Wpływ muzyki	203
Dźwięki natury	204
Protokół Safe-and-Sound	205
Rozdział 18 Terapia temperaturą	207
Rozdział 19 Terapia wizualna	213
Rozdział 20 Biologia okołodobowa	217
Rozdział 21 Twórcze dążenia	223
<i>Wnioski</i>	225
<i>Przypisy końcowe</i>	229
<i>Podziękowania</i>	231
<i>O Autorze</i>	232

Wprowadzenie

Jakiś czas temu udałem się do Los Angeles na ślub kuzyna. Całą rodziną zatrzymaliśmy się wówczas w wynajętym domu na północ od miasta. Był to duży dom, w którym mogliśmy odpocząć od chaosu związanego z uroczystościami weselnymi. Znajdowały się w nim trzy łazienki, miałem więc wybór w kwestii prysznica, z którego mogłem skorzystać. I to właśnie był impuls potrzebny do napisania wstępu do tej książki.

Prysznic, na który się zdecydowałem, okazał się kłopotliwy w obsłudze. Miał dwa pokręta – jedno do ciepłej, a drugie do zimnej wody. Nie miałem szczególnie ochoty na zimną kąpiel, ponieważ podczas mojej wizyty w Kalifornii nie było zbyt ciepło jak na tę porę roku. Ciśnienie wody w słuchawce prysznica było bardzo słabe, a regulacja temperatury bardzo czuła. Najmniejszy obrót któregośkolwiek z pokręteł powodował znaczną zmianę temperatury wody. Była albo gorąca, albo bardzo zimna. Nie pomagało również to, że jeśli ktokolwiek inny w domu chciał skorzystać z wody, temperatura jej natychmiast się zmieniała. W rezultacie zacząłem się stresować wszystkimi potencjalnymi scenariuszami, które mogłyby spowodować drastyczną zmianę ciepłoty wody.

Przez lata, odkąd napisałem i opublikowałem swoją pierwszą książkę *Jak właściwie stymulować nerw błędny. Ćwiczenia i techniki*,

które aktywują naturalną zdolność do samouzdrawienia, dowiedziałem się dużo więcej na temat fascynujących badań nad znaczeniem nerwu błędnego, nawet więcej niż myślałem, że wiem pięć lat temu! Uważam, że im więcej się uczymy, tym wyraźniej zdajemy sobie sprawę, jak mało tak naprawdę wiemy.

Wszystkie te niesamowite nowe informacje były powodem, dla którego zdecydowałem się na kontynuację pierwszej książki. Czułem, że muszę przekazać światu więcej informacji na temat znaczenia optymalnie funkcjonującego nerwu błędnego, szczególnie jeśli chodzi o zdrowie na poziomie komórkowym i układ odpornościowy. Układ odpornościowy to coś więcej niż tylko system ochrony organizmu, jak głosi ogólny i konwencjonalny pogląd na funkcjonowanie układu odpornościowego, który mam zamiar obalić w tej książce.

Wbrew powszechnemu przekonaniu my jako ludzie możemy kontrolować funkcjonowanie naszego układu odpornościowego za pomocą układu nerwowego, a drogę bezpośrednią stanowi właśnie nerw błędny, którego nazwa jest tajemnicza i budzi pewne wątpliwości. Dosłownie pochodzi od rdzenia „niejasny”, w kontekście wędrowania po całym ciele. Gdy po raz pierwszy nazwano tak ten nerw, jego funkcja była zapewne zagadką dla wszystkich zaangażowanych. Nerw ten znacznie wyróżnia się na tle wszystkich innych nerwów w naszym ciele.

Zacznijmy od nerwów rdzeniowych, które rozchodzą się od rdzenia kręgowego i rozgałęziają się, unerwiając mięśnie szkieletowe, przekazując do mózgu oraz z mózgu sygnały propriocepcji (położenie części naszego ciała w przestrzeni) i ruchu. Są one bardzo ważne, ale stosunkowo łatwe do zrozumienia pod względem funkcji. Nerwy współczulne – ważny składnik autonomicznego układu nerwowego (szlaki neuronowe, które kontrolują automatyczne, podświadome funkcje naszego ciała) – rozciągają się

od pnia współczulnego, połączenia neuronów wyłaniających się z pnia mózgu. Pień współczulny znajduje się po przedniej stronie kręgosłupa i ma pojedynczą gałąź nerwową biegnącą od pnia do każdego narządu wewnętrznego, sygnalizującą reakcję walki lub ucieczki w odpowiedzi na stres. W dalszej części książki przyjrzymy się bliżej znaczeniu tego systemu, ale warto już w tym miejscu podkreślić, że każdy z tych nerwów ma proste i pojedyncze połączenie.

Z kolei nerwy czaszkowe pełnią różne funkcje w jamie czaszki i jako takie zazwyczaj pozostają w obrębie głowy i twarzy. Są one ważne dla wielu naszych zmysłów (wzroku, węchu, słuchu i smaku), a także dla ruchu mięśni szkieletowych głowy i szyi. Wysyłają również informacje współczulne i przywspółczulne do obszaru czaszki oraz z czaszki. Gdyby nie te dwanaście par nerwów wychodzących z pnia mózgu, nie dysponowalibyśmy żadnymi zmysłami, a nasza twarz nie mogłaby się poruszać.

I wreszcie nerwy błędne – jako jedyne nerwy czaszkowe w organizmie, które rozciągają się od pnia mózgu do reszty ciała – mają niezwykle szerokie i różnorodne połączenia w całym ciele. Wysyłają one informacje przywspółczulne do i z narządów wewnętrznych oraz mają bardzo ważne połączenie z pniem współczulnym (co skutkuje kontrolą nad komórkami układu odpornościowego). Tak, napisałem „nerwy błędne”. Chociaż powszechnie nazywamy je (jak sam to zrobię później) nerwem błędnym, w rzeczywistości mamy je dwa – po jednym z każdej strony ciała. Są one wyjątkowe, ponieważ stanowią fizyczne połączenie składnika przywspółczulnego autonomicznego układu nerwowego z niemal każdym narządem w naszym ciele.

Nerw błędny jest jedynym nerwem w ciele o tak zróżnicowanej anatomii, połączeniach i istotnej funkcji, dlatego też od razu tak bardzo mnie zainteresował. Ten konkretny nerw intryguje

mnie od prawie trzydziestu lat, odkąd uczęszczając do szkoły podstawowej, zobaczyłem go i jego połączenia w podręczniku anatomii. Kiedy uczęszczałem do szkoły podstawowej, wyjaśnienie, że ten nerw – tak wyjątkowy w porównaniu ze wszystkimi innymi nerwami w ciele – to po prostu połączenie układu przywspółczulnego, było dla mnie niewystarczające.

Zdecydowana większość lekarzy nie zdaje sobie sprawy z tego, jak ten nerw jest ważny. My, jako pracownicy służby zdrowia, otrzymujemy tylko to wyjaśnienie dotyczące kontroli przywspółczulnej w organizmie, a następnie przez resztę naszej kariery zawodowej ignorujemy ten nerw. Nie jest to dla mnie do zaakceptowania, dlatego też moim życiowym celem jest dzielenie się posiadanymi cennymi informacjami ze światem, aby lekarze i pracownicy służby zdrowia mogli zapewnić lepszą opiekę swoim pacjentom czy klientom.

Moim celem jest umożliwienie, zarówno pracownikom służby zdrowia, jak i osobom zainteresowanym kwestiami zdrowotnymi, zrozumienia, że nerw błędny jest wspólnym mianownikiem i fizycznym połączeniem regulacji homeostazy w organizmie. Gdy nerw ten nie działa prawidłowo, wynikiem są przewlekłe choroby i diagnozy chorób, na które nie ma lekarstwa. Ekscytującą wiadomością jest to, że nauka i technologia nadrobiają zaległości i każdego dnia dostarczają coraz więcej odpowiedzi na pytania, w jaki sposób można zmierzyć, poprawić i zoptymalizować funkcjonowanie nerwu błędnego.

Wróćmy teraz do pytania, dlaczego pomysł na wstęp do tej książki zrodził się w mojej głowie pod prysznicem w Los Angeles.

Podczas majstrowania przy pokrętlach w celu ustawienia idealnej temperatury wody zdałem sobie sprawę, że jej regulacja była wadliwa i stąd ta trudność. Woda była albo bardzo gorąca, albo bardzo zimna. Ciśnienie było też słabsze, niżbym sobie tego życzył.

CZĘŚĆ I

IDENTYFIKACJA
CZYNNIKÓW
STRESOGENNYCH
– OBNIŻENIE
FUNKCJI NERWU
BŁĘDNEGO

Zrozumienie czynników stresogennych

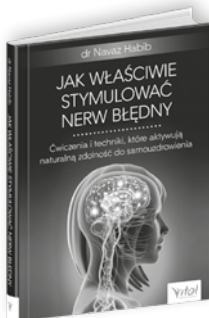
Wyobraźmy sobie, że nasze ciało jest jak samochód z dwoma pedałami – pedałem gazu i pedałem hamulca. Przez większość czasu samochód jest zaparkowany z włączonymi hamulcami i nie może ruszyć bez naciśnięcia pedału gazu. Kiedy zaczynasz prowadzić auto, najpierw wciskasz pedał hamulca i przesuwasz lewarek skrzyni biegów na pozycję D do startu lub na bieg wsteczny, a następnie wciskasz pedał gazu, aby samochód ruszył w wybranym przez ciebie kierunku.

Podczas jazdy zdarzają się sytuacje, w których konieczne jest zwiększenie prędkości, więc pedał gazu wciskasz nieco mocniej, pozwalając samochodowi poruszać się z większą prędkością – w celu wyprzedzenia samochodu obok, wjazdu na autostradę lub rozpoczęcia jazdy, gdy światło zmienia się na zielone.

Zdarzają się również sytuacje, w których trzeba nacisnąć hamulec – zbliżając się do czerwonego światła lub znaku stopu, gdy ktoś zahamuje lub gdy stoisz w korku w godzinach szczytu.

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

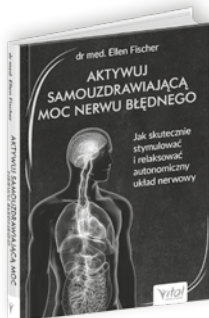
dr Navaz Habib



Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i... tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, podpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapię najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój nervus vagus jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpłyną na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNEGO

dr med. Ellen Fischer



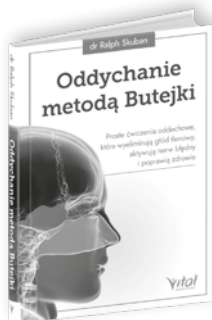
Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizycznej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element wegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres. Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ODDYCHANIE METODĄ BUTEJKI

dr Ralph Skuban

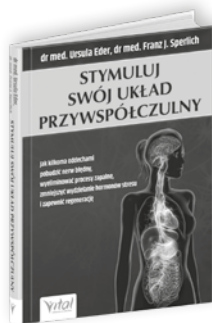


Oddychanie wydaje się najbardziej naturalną i najprostszą czynnością. Niestety badania dowodzą, że oddychamy nieprawidłowo – przez usta, głośno, nieregularnie. Zły oddech prowadzi do chrapania, astmy, nadciśnienia, problemów z sercem, stanów lękowych. Rozwiązaniem tej terapii jest przywrócenie zdrowego oddechu przez zmniejszenie objętości oddechowej. Autor, uznany badacz oddechu i ekspert pranajamy, odkryje przed tobą, czym jest metoda Butejki w praktyce. W tej książce nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, a także udowodnisz, dlaczego świadomy oddech jest zbawieniem dla twojego zdrowia i doskonałym sposobem na stres. Pokazuje proste ćwiczenia oddechowe, które nauczą cię zdrowego, świadomego oddechu. Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

STYMULUJ SWÓJ

UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY

dr med. Ursula Eder, dr med. Franz J. Sperlich



Czy wiesz, że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który przez 24/7 dba o twoje zdrowie. To układ przywspółczulny, który zatrzymuje stan zapalny, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację twojego organizmu. Dzięki tej książce odkryjesz, jak z pomocą prostych ćwiczeń oddechowych i skutecznych terapii stymulować nerw błędny, który jest największą częścią układu przywspółczulnego! Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, by osiągnąć upragniony relaks i wyeliminować choroby. Poznasz technikę PO-mieszania i PO-wiązania, które są doskonałym treningiem umysłu i sposobem na stres. Zyskasz odpowiedź na pytanie, czym jest przestrzeń mentalna między sercem a mózgiem i dlaczego ból jest lepszy od nudy! Aktywacja układu przywspółczulnego kluczem do dobrego zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TRENING UWAGAŃNOŚCI...

Peter Beer



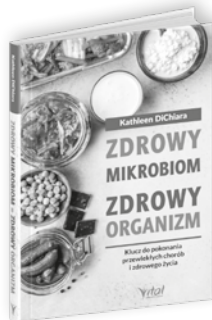
Czy lęk i stres przytłaczają cię na co dzień? Czujesz, że ataki paniki i niepokój ograniczają twoją pewność siebie? Dzięki Autorowi tej książki, który sam doświadczył trudności z depresją i stanami lękowymi, odkryjesz skuteczny program przeciwlękowy. Przez lata zmagał się on z kołataniami serca, dusznościami i bezsensownością, ale dopiero zrozumienie, że ignorowanie lęku nie prowadzi do uzdrowienia, skłoniło go do działania. Teraz, dzięki medytacji mindfulness, ćwiczeniom oddechowym i terapii uważności, proponuje ci skuteczną drogę do pokonania lęków.

Praktyczne techniki oparte na solidnych podstawach naukowych pomogą ci nie tylko w chwilach kryzysu, ale także na zadbać o twój spokojny umysł i nauczyć, jak radzić sobie ze stresem. Odzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami i przekonaj się, jak skutecznie poradzić sobie z lękiem i stresem.



ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



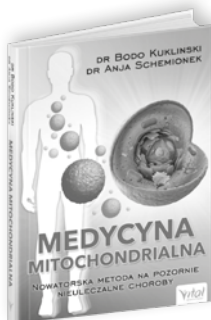
Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom jelitowy to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu i wzmocnienia odporności. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób, na przykład SIBO. Jak zatem dbać o swój mikrobiom? Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w układzie trawiennym i jak naturalnie odbudować zniszczoną mikroflorę. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych przewlekłymi schorzeniami. To między innymi zmiana stylu życia, dieta dobra dla mikrobiomu, regenerujący sen, oczyszczanie jelit, redukcja poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od twojego mikrobiomu.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MEDYCYNĄ MITOCHONDRIALNĄ dr Bodo Kukliński, dr Anja Schemionek



Książka ta w przystępny sposób przybliży zasady terapii mitochondrialnej. Stosując ją, możesz pozbyć się stanów zapalnych, wzmocnić odporność, opóźnić procesy starzenia, a także wspomóc leczenie wielu powszechnych chorób, w tym cukrzycy, chorób neurodegeneracyjnych, kłopotów skórnych czy dolegliwości sercowo-naczyniowych. Autorzy szczegółowo opisują funkcje mitochondriów oraz ich wpływ na zdrowie. Wyjaśniają, jak naprawić mitochondria i przyspieszyć metabolizm przy pomocy prostych praktyk, które każdy może wykonać samodzielnie. Dzięki książce tej nauczysz się stosować dietę mitochondrialną i otrzymasz skuteczne sposoby na stres. Poznasz suplementy diety o optymalnym działaniu i dowiesz się, jak ograniczyć negatywny wpływ na organizm wolnych rodników. Nie ma chorób nieuleczalnych!

ODŻYWIANIE MITOCHONDRIALNE dr Bodo Kukliński, dr Ina van Lunteren



Lekarze coraz częściej mają do czynienia z chorobami, których nie potrafią dokładnie sklasyfikować. W wielu przypadkach odpowiadają za nie wolne rodniki. Co to są wolne rodniki i jak ograniczyć ich powstawanie? Dzięki tej książce nauczysz się eliminować objawy stresu oksydacyjnego i walczyć ze skutkami zaburzeń funkcji mitochondriów. Poznasz uzdrawiającą moc odżywiania mitochondrialnego i wykorzystasz je do wzmocnienia odporności, opóźnienia procesów starzenia i ograniczenia ryzyka wielu chorób, w tym chorób autoimmunologicznych i neurodegeneracyjnych. Otrzymasz również wskazówki dotyczące działania i dawkowanie kluczowych dla zdrowia mikroelementów. Znajdziesz je w powszechnie dostępnych suplementach diety i preparatach wzmacniających organizm. Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

HISTAMINA A NIEBEZPIECZNE ALERGENY

Sigrid Nesterenko

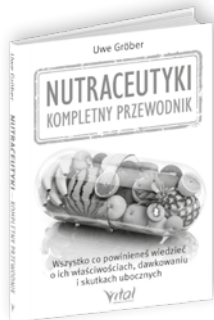


Zdrowo się odżywasz, a mimo to czujesz się chory? Próbowaleś już wszystkiego, aby pozbyć się męczących cię objawów, a wizyty u lekarzy nie ujawniły żadnej przyczyny twoich dolegliwości? Możliwe, że cierpisz na nietolerancję histaminy. Autorka, której dokuczało to schorzenie, wyjaśnia w książce, czym jest histamina, jakie są objawy nietolerancji histaminy, omawia też jej przyczyny i niezawodne badania diagnostyczne. Dodatkowo Autorka przedstawia szereg praktycznych porad oraz wiele różnych terapii, które pomogą ci zwalczyć tego typu alergię pokarmową, zanim spowoduje chorobę jelit

i poważnie nadwyręży twój układ trawienny. Jedną z terapii leczenia nietolerancji histaminy jest zastosowanie oczyszczającej diety przeciwzapalnej. Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych.

NUTRACEUTYKI – KOMPLETNY PRZEWODNIK

Uwe Gröber



Nutraceutyki zyskują uznanie jako efektywne preparaty wzmacniające organizm, wspierające zarówno zdrowie, jak i samopoczucie. W tej książce znajdziesz istotne informacje o ich właściwościach, dawkowaniu i potencjalnych skutkach ubocznych. Te skoncentrowane źródła mikroelementów i naturalnych probiotyków są wręcz niezbędne w diecie przeciwzapalnej, oczyszczającej, a także w diecie na odporność. Zawarte w nutraceutykach składniki, takie jak witamina D, magnez, czy omega-3, mają udowodnione działanie w oczyszczaniu organizmu, łagodzeniu stanów zapalnych oraz wzmacnianiu odporności.

Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim dawkowaniu, by uniknąć niedoborów lub nadmiaru, które mogą być szkodliwe, zwłaszcza w kontekście interakcji z lekami. Odkryj moc nutraceutyków w poprawie funkcji organizmu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♡ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspianiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
E-booki i audiobooki

•
Produkty prozdrowotne

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr Navaz Habib – lekarz chiropraktyki i ekspert medycyny funkcjonalnej. W swojej praktyce skupia się na przywracaniu zdrowia za pomocą stymulacji nerwu błędnego. Autor bestsellerowej książki *Jak właściwie stymulować nerw błędny*. Prowadzi warsztaty online w ramach wielu kursów i programów.

Odkryj przełomowe, naukowo potwierdzone metody aktywacji nerwu błędnego!

Ta książka to kompleksowy przewodnik, dzięki któremu dowiesz się, jak skutecznie poprawić funkcjonowanie organizmu na poziomie komórkowym, a także wzmocnić odporność i trwale zredukować stres.

Dzięki niej dowiesz się:

- Jak rozpoznać ukryte przyczyny dysfunkcji nerwu błędnego i skutecznie je eliminować.
- Jakie techniki oddechowe, medytacyjne i dźwiękowe są najskuteczniejsze i jak je wdrożyć, by osiągnąć trwałe rezultaty.
- Jak poprawić zdrowie jelit oraz pracę mitochondriów, aby zwiększyć poziom energii oraz poprawić odporność organizmu.
- Jak precyzyjnie monitorować funkcjonowanie nerwu błędnego, wykorzystując pomiary zmienności rytmu serca HRV i inne nowoczesne metody diagnostyczne.
- Jak stosować bezpieczne, nieinwazyjne techniki stymulacji, by przywrócić harmonię układu nerwowego i poprawić samopoczucie.

Aktywuj nerw błędny – klucz do zdrowia, spokoju i pełni energii!

Ta wyjątkowa publikacja łączy naukową precyzję z praktycznymi rozwiązaniami. Wyjaśnia, jak istotną rolę pełni nerw błędny dla naszego zdrowia, a jednocześnie przedstawia praktyczne metody poprawy odporności oraz radzenia sobie ze stresem. To doskonałe połączenie teorii z praktyką.

– dr Jeffrey Bland, pionier medycyny funkcjonalnej

Patroni:

