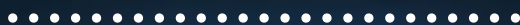
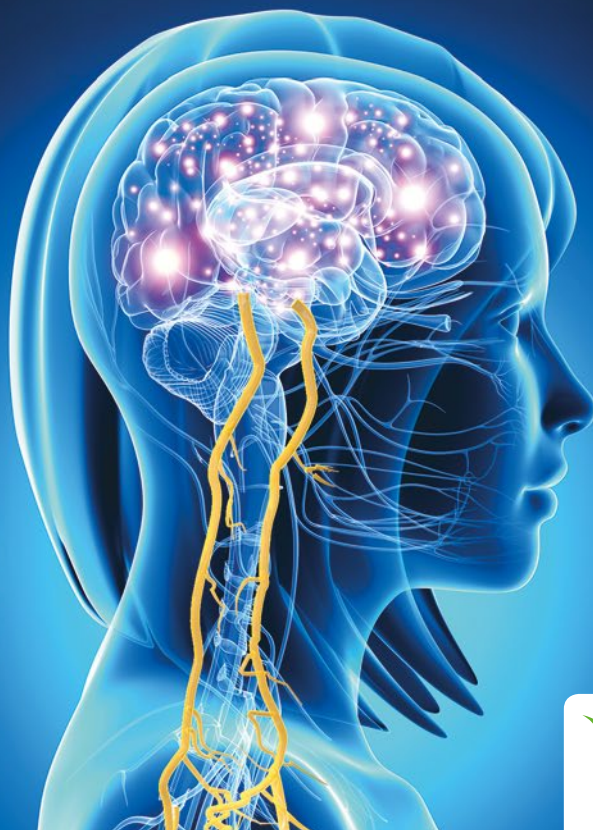


dr Navaz Habib

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY



Ćwiczenia i techniki, które aktywują
naturalną zdolność do samouzdrawienia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

JAK WŁAŚCIWIE
STYMULOWAĆ
NERW BŁĘDNY

dr Navaz Habib

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY



Ćwiczenia i techniki, które aktywują
naturalną zdolność do samouzdrawienia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
Ilustracje: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-927-4

Tytuł oryginału: *Activate Your Vagus Nerve. Unleash Your Body's Natural Ability to Heal*

Text copyright © 2019 Navaz Habib. Design and concept copyright © 2019 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 2020
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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.



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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	11

Część 1

NAUKA

ROZDZIAŁ 1	Czym jest nerw błędny?	19
ROZDZIAŁ 2	Gdzie znajduje się nerw błędny?	25
ROZDZIAŁ 3	Funkcje nerwu błędnego	39
ROZDZIAŁ 4	Jak działa nerw błędny?	69

Część 2

CO MOŻE STAĆ SIĘ Z NERWEM BŁĘDNYM?

ROZDZIAŁ 5	Zaburzenia oddychania	79
ROZDZIAŁ 6	Zaburzenie sekwencji trawienia	89
ROZDZIAŁ 7	Zaburzony mikrobiom	101

ROZDZIAŁ 8	Przewlekły stan zapalny a aktywność układu immunologicznego	109
ROZDZIAŁ 9	Zaburzenia tętna	117
ROZDZIAŁ 10	Zaburzone funkcjonowanie wątroby	121
ROZDZIAŁ 11	Przewlekły stres	125
ROZDZIAŁ 12	Zaburzenia snu i rytmu okołodobowego ..	133
ROZDZIAŁ 13	Brak interakcji społecznych	137

Część 3

AKTYWUJ SWÓJ NERW BŁĘDNY

ROZDZIAŁ 14	Mierzenie funkcjonowania nerwu błędnego	141
ROZDZIAŁ 15	Ćwiczenia aktywujące nerw błędny	151
ROZDZIAŁ 16	Bierne metody aktywowania nerwu błędnego	183
Wnioski		191
Załącznik		193
Bibliografia		197
Podziękowania		209
O Autorze		211

Przedmowa

Noszę w sercu mantrę: najlepsze dopiero przed nami. To stwierdzenie jest szczególnie prawdziwe, jeśli sięgnąłeś po tę niesamowitą książkę – książkę, która pomoże ci uwolnić dar, jakim zostałeś obdarzony w momencie poczęcia – doskonałe zdrowie.

Nic na to nie poradzę, że zachwycam się niesamowitością ludzkiego ciała. Naprawdę jest ono szczytowym osiągnięciem wszechświata. W centrum tego wszystkiego znajduje się twoja kosmiczna płaszczyzna, układ nerwowy. Układ nerwowy pomaga nam komunikować się z otaczającym nas pięknym światem i zachowywać dobre zdrowie oraz wewnętrzną równowagę. To naprawdę skarb, który musimy szanować i wykorzystywać, by żyć pełnią życia. Nasz mózg łączy i reguluje funkcje ciała przez rdzeń kręgowy, nerwy obwodowe i autostradę informacji znaną jako nerw błędny.

Regulowanie funkcjonowania ponad 60 trylionów komórek 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, 365 dni w roku jest niemalym wyczynem, a dzieje się to dokładnie w tej chwili. Miliony sygnałów dochodzą do mózgu i z niego wychodzą, docierają do

wszystkich narządów i układów organizmu, utrzymując wszystkie układy i życie w równowadze. Sprawiają, że oddychasz, trawisz, regenerujesz się, reperujesz, replikujesz i regulujesz. A to wszystko dzięki nerwowi błędnemu.

Kiedy odkrywamy tajemnice nieba nad nami i bogactwo wewnątrz nas, trudno nie żyć w nieustannym stanie zachwyty i zdumienia ludzkim potencjałem. Dlatego jestem bardzo szczęśliwy, że pragniesz przeczytać tę książkę. Jestem pewien, że *Jak właściwie stymulować nerw błędny* zbliży cię do rozpoczęcia życia pełną piersią!

Dr Habib zrobił coś cudownego: podzielił się tym, jak możesz zacząć wspaniałe życie, wykorzystując wewnętrzny uzdrawiający potencjał. Ważne jest, aby zeglując przez strony tej książki natychmiast wykorzystywać wiedzę, żebyś mógł na własnej skórze doświadczyć potężnych zdolności, jakie posiadasz.

Dobre zdrowie nie jest dostępne od ręki, musisz nad nim popracować! *Jak właściwie stymulować nerw błędny* nauczy cię, jak to zrobić w prosty, praktyczny i wymierny sposób, ale nie pozwól, by zmyliła cię prostota sugestii. Jak powiedział Leonardo da Vinci, „Prostota jest szczytem wyrafinowania”. Zapewniam cię, że nie ma nic bardziej wyrafinowanego od twojego organizmu, co oznacza, że nie ma nic prostszego niż zadbanie o niego. Czy nie tego wszyscy poszukujemy?

Idea, że musimy dopasować się do złożoności organizmu, abyśmy mogli go uzdrowić, jest nie tylko błędna, ale też nierealna. Jesteśmy świadkami porażki tego paradygmatu w naszym modelu medycyny alopacyjnej. Dr Bruce Lipton, autor *Biologii przekonań*, nazywa to „kosmicznym żartem”. Prawdziwe rozwiązanie dla zdrowia musi być proste... Wymagają tego prawa kosmosu.

Na tych stronach znajdziesz ważne, zmieniające życie informacje. Informacje, które możesz natychmiast zastosować i podzielić

się nimi z innymi. Pozwól, że zdradzę ci mały sekret. Gdy pacjenci odwiedzają Instytut The Living Proof (klinika medycyny funkcjonalnej i interwencji związanych ze stylem życia), naszym głównym celem jest wykorzystywanie informacji, o których przeczytasz w tej książce, i zrobienie porządku z nerwami błędnymi tych pacjentów, aby wszystko, co później razem zrobimy, działało sto razy lepiej! Nazywamy tę koncepcję „parowaniem autonomicznym”. Pacjenci ze zdrowymi układami nerwowymi zdrowieją szybciej i bardziej całościowo, a także potrzebują mniejszej liczby suplementów.

Będziesz zaskoczony tym, jak poprawią się jakość twojego snu, trawienie, odporność, poziom cukru we krwi, nastrój, oczyszczenie i inne funkcje ciała, bez przyjmowania pigułek ani żadnych mikstur. Klucz do dobrego zdrowia znajduje się o kilka prostych kroków od ciebie. Zaufaj mi, razem z moimi współpracownikami pomogliśmy tysiącom ludzi, ucząc ich, jak mogą pomóc sami sobie. Powtórzę: żadnych leków, tabletek, mikstur, żadnych skutków ubocznych i co najważniejsze. Żadnych kosztów. W czasach, kiedy koszty opieki zdrowotnej stale rosną, opisane w tej książce metody dbania o siebie są całkowicie bezpłatne i wymagają poświęcenia jedynie kilku minut dziennie. Wiem, że to brzmi zbyt dobrze, by było prawdziwe, ale tak jest. Wspomnisz moje słowa!

Jak zauważysz, ta wiedza od tysięcy lat stosowana jest we wszystkich formach wschodniej medycyny. Możesz zastanawiać się, dlaczego nikt nigdy nie powiedział ci o prostych rozwiązaniach przedstawionych w tej książce. Powód może na początku cię zaskoczyć, ale stanie się całkiem jasny, gdy zaczniesz zwracać uwagę na wskazówki wokół ciebie.

Widzisz, alopacyjny model medycyny opiera się na paradygmacie, że twój organizm popełnia błędy, nie wie, jak ma się sam regulować, a ty nie możesz nic z tym zrobić. Używając tego modelu i przekonując innych (za pomocą marketingu), że tak

właśnie jest, nabrano miliony ludzi, którzy teraz przyjmują leki na receptę, okaleczają swoje niesamowite ciała i zatrują swoje myślenie. Skutkiem tego stały się stale rosnące koszty, większe uzależnienie od leków i mierne skutki. Obecnie organizm pacjenta nie jest postrzegany jako partner w uzdrawiającej podróży, ale przede wszystkim jako przyczyna choroby. Nie można bardziej się mylić.

W witalistycznym modelu zdrowia działamy według zupełnie innego paradygmatu. Wierzimy, że wszystkie części naszego ciała są potrzebne, organizm potrafi sam się regulować, a my możemy być zdrowi tylko wtedy, kiedy przestrzegamy praw natury. Wierzimy, że jako istoty ludzkie posiadamy wrodzony potencjał uzdrawiania, który jest potężniejszy niż jakakolwiek interwencja medyczna znana człowiekowi. Wierzimy również, że nic nie uzdrowi ciała lepiej niż ono samo.

Ale jest też haczyk... Tylko ty możesz wykonać pracę przedstawioną w tej książce. Wyłącznie ty!

Zostałeś pobłogosławiony niesamowitym życiem, a ta książka pomoże ci je przeżyć.

Zdrowe funkcjonowanie i sygnalizowanie układu nerwowego jest niezwykle ważne dla wszystkich, którzy szukają prawdziwego, trwającego całe życie zdrowia. Zatem bez względu na to, na jakim etapie poszukiwania zdrowia jesteś, ciesz się z tego, że będziesz mógł wykorzystać wiedzę, którą łaskawie dzieli się na tych stronach doktor Habib.

Aktywuj swój nerw błędny, aktywuj swoje życie!

— Sachin Patel,
założyciel Instytutu The Living Proof

Wstęp

Choć nawet się nad tym nie zastanawiasz, twoje serce uderzy dziś 100 000 razy. Weźmiesz 23 000 oddechów. Twoja krew przepłynie przez organizm trzy razy na minutę, a wątroba będzie nieustannie oczyszczać tę krew. Nieustannie zmieniająca się populacja bakterii w jelitach będzie pracować w symbiozie z przewodem pokarmowym i rozkładać pokarm oraz wchłaniać substancje odżywcze potrzebne do funkcjonowania komórek. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak to wszystko się dzieje bez świadomej kontroli? Jak te wszystkie układy współpracują?

Odpowiedzią jest twój autonomiczny układ nerwowy. Ten układ to ewolucyjny cud. Jest częścią układu nerwowego, który, mówiąc najprościej, jest odpowiedzialny za kontrolę funkcji ciała, którymi nie kierujemy świadomie. Nasze organizmy zostały zaprojektowane, aby żyć i przetrwać bez potrzeby świadomej myśli. Gdy ludzie ewoluowali, ich zdolność świadomego myślenia rozwijała się wykładniczo. Było to możliwe tylko dlatego, że układy potrzebne do przetrwania były regulowane podświadomie, czyli zasadniczo automatycznie. Nasze przodomózgowie rozwijało się

i pozwalało nam myśleć, kontemplować oraz łączyć się z otaczającym nas światem. W międzyczasie pień mózgu utrzymywał nas przy życiu.

Pień mózgu jest najgrubszym i najwyższym punktem rdzenia kręgowego. W pniu znajduje się wiele ośrodków kontroli informacji, zwanych jądrami, a każdy z nich posiada konkretny zestaw funkcji, którymi zarządza i do których wysyła oraz odbiera sygnały.

Niektóre z tych układów ostrzegają nas przed wewnętrznymi stresorami, a także znajdującym się w otoczeniu zagrożeniem dla naszego przetrwania. Bez względu na to, czy te stresory spowodowane są początkiem infekcji w naszych organizmach, stresującymi myślami o zadaniach, które musimy wykonać, czy też fizyczną obecnością stojącego przed nami tygrysa, automatycznie kontrolowane funkcje tych układów pozwalają nam przetrwać. Te mechanizmy regulowane są przez gałąź autonomicznego układu nerwowego, zwaną współczulnym układem nerwowym. Układ współczulny znany jest z tego, że przyspiesza tętno, zwiększa częstotliwości oddechu, zmniejsza głębokość oddechu, kieruje krew do mięśni ramion i nóg, z dala od wątroby i przewodu pokarmowego, oraz zwęża źrenice. Dzięki temu układ pozwala nam walczyć ze stresem lub przed nim uciec. Gdy układ współczulny jest aktywny, mówimy, że znajduje się w stanie „uciekaj lub walcz”.

Dla kontrastu, istnieje inna gałąź autonomicznego układu nerwowego, która pozwala nam się relaksować i dochodzić do siebie po trudach dnia. Pozwala nam ona zachować spokój, obniżyć tętno, spowolnić oddech i brać głębsze, pełniejsze wdechy, a także kieruje krew z dala od kończyn, do organów wewnętrznych, co pozwala naszym ciałom na odpoczynek, zachowanie spokoju, a nawet na prokreację. Ta gałąź autonomicznego układu

nerwowego nazywana jest układem przywspółczulnym. Kiedy układ przywspółczulny jest aktywny, mówimy, że znajduje się w stanie „odpoczywaj i traw”.

Kontrola zapewniana przez układ przywspółczulny w znacznej części przebiega przez konkretną parę nerwów w organizmie – nerw błędny, na którym skupia się ta książka. To jedyny nerw, który wychodzi z pnia mózgu i biegnie przez całe ciało. Nerw błędny (właściwie nerwy błędne, ponieważ są to dwie sparowane struktury, każda po jednej stronie ciała) odpowiedzialny jest za regulowanie kontroli nad sercem, płucami, mięśniami gardła i dróg oddechowych, wątrobą, żołądkiem, pęcherzykiem żółciowym, śledzioną, nerkami, jelitem cienkim i częścią jelita grubego. Właściwe funkcjonowanie nerwu błędnego determinuje dobre zdrowie; zaburzenia nerwu błędnego są ściśle powiązane z chorobą.

Wcześniej wierzyliśmy, że nerwy pełnią prostą funkcję: szybkie przekazywanie sygnałów z jednego miejsca do drugiego. Teraz dowiadujemy się, że zasięg wiadomości i sygnałów przekazywanych przez nerw błędny jest znacznie większy i ważniejszy, niż początkowo myśleliśmy. Właściwie jest on bezpośrednim połączeniem pomiędzy mózgiem a mikrobiomem jelit. Nerw błędny jest najważniejszą ścieżką komunikacji, jeśli chodzi o trawienie, status substancji odżywczych i nieustannie zmieniającą się populację bakterii, wirusów, drożdży, pasożytów i glist, które zamieszkują nasz przewód pokarmowy.

Równowaga pomiędzy dwoma gałęziami autonomicznego układu nerwowego jest niezbędna do pełnego życia. Nadmierna aktywność jednej z gałęzi może prowadzić do znaczącej utraty funkcji w drugiej gałęzi. Przewlekły brak równowagi prowadzi do choroby i zaburzeń. Kiedy poziom stresu pozostaje za wysoko przez zbyt długi czas, układ przywspółczulny traci zdolność

funkcjonowania. Przepływ i funkcje krwi skupiają się na gałęzi współczulnej, co oznacza, że dopływ krwi do układu przywspółczulnego będzie ograniczony i przez to z czasem jego funkcjonowanie osłabnie. I odwrotnie, nadmierna aktywność układu przywspółczulnego może spowolnić zdolność radzenia sobie z potencjalnymi stresorami i zagrozić naszemu przetrwaniu.

Obecnie jest to częsty problem, ponieważ żyjemy w dużym stresie i pod ogromną presją. Nasze ciała jeszcze nie nabyły ewolucyjnej zdolności odróżniania typów stresorów, więc umysłowe i emocjonalne stresory wywołują tę samą reakcję, co obecność lwa, tygrysa lub niedźwiedzia – czegoś, co zagraża naszemu życiu. To oznacza, że identycznie zareagujemy na bezpośrednie fizyczne zagrożenie, co na nauczyciela krzyczącego „kartkówka” albo szefową, która stanowczo żąda, abys „natychmiast” pojawił się w jej biurze.

Przy utrzymującym się poziomie stresu nasze ciała wytwarzają wysoki poziom stanu zapalnego i nie mają szansy dojść do siebie ani odpocząć, co jest potrzebne, aby utrzymać optymalne funkcjonowanie. To dlatego załamujemy się łatwiej i częściej niż wcześniej. Rozwijają się u nas choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto* i stwardnienie rozsiane; częstotliwość tych chorób jest tak duża, że nasz system medyczny nie jest w stanie sobie z nią poradzić. Zapadamy na wszelkiego typu nowotwory i choroby serca, cierpimy na otyłość oraz cukrzycę i ogólnie nasze trawienie nigdy nie było tak złe. Przy odpowiedniej możliwości regeneracji nasze ciała mogą walczyć i wykonywać zadania, do których zostały stworzone nasze

* Jak naturalnie pokonać chorobę Hashimoto, stany zapalne, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, można dowiedzieć się z książki „Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą”, autorstwa Marianne Teitelbaum. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

komórki, co pozwala nam pokonać wiele z tych dolegliwości. Problem polega na tym, że zbyt wielu z nas nie daje naszym ciałom tej możliwości.

Obciążamy się, jedząc wysoko przetworzoną żywność (dostarczaną nam przez przemysł rolniczy, który bardziej przejmuje się korzyściami i wygodą niż wartościami odżywczymi), spędzamy więcej czasu w pomieszczeniach, z dala od natury, i martwimy się o naszych bliskich zamiast zatroszczyć się o siebie samych. Jednocześnie oczekujemy, że nasi lekarze dotrzymają kroku tempu zmian w naszym życiu.

Istnieje rozwiązanie tych problemów: weź odpowiedzialność za własne zdrowie.

Zamiast polegać na lekarzach, że uporają się z twoim zdrowiem, przejmij kontrolę i wykorzystaj ich jako narzędzie potwierdzające twoje własne teorie. Czy analizujesz, uczysz się radzić sobie z własnymi stresorami i starasz się znaleźć czynniki, które doprowadziły do tego, że jesteś zestresowany? Twój lekarz pierwszego kontaktu jest bardzo przydatną osobą, ale jeśli przekażesz odpowiedzialność systemowi, któremu brakuje zasobów i który zajmuje się setkami tysięcy pacjentów, nie unikniesz porażki.

W tej książce namówię cię, abys przejął kontrolę nad własnym zdrowiem. Pomogę ci poznać często pomijane przyczyny wielu negatywnych dolegliwości, z których twój lekarz może jeszcze nie zdawać sobie sprawy, a które są prawdziwymi powodami twojego słabego zdrowia. Prawdopodobnie twój lekarz nawet nie ma świadomości, że istnieją przydatne testy laboratoryjne, które mogą pomóc odkryć te martwe punkty. Dam ci praktyczne codzienne, cotygodniowe i comiesięczne narzędzia, dzięki którym będziesz mógł poprawić funkcjonowanie twojego nerwu błędnego i układu przywspółczulnego, aby lepiej radzić sobie z codziennym stresem.

Jak uporządkowana jest ta książka

Ta książka podzielona jest na trzy części.

Część 1 skupia się na nauce, szczególnie na anatomii, neuroanatomii, biochemii i konkretnych funkcjach nerwu błędnego oraz układów, które kontroluje. Jeśli jesteś bardziej człowiekiem czynu, możesz tę część przejrzeć pobieżnie. Warto ją przeczytać, jeśli chcesz zyskać głębsze zrozumienie szczegółów działania tego nerwu.

Część 2 skupia się na zaburzeniach nerwu błędnego – ich oznakach, objawach i głównych przyczynach, a także na tym, jak zmierzyć funkcjonowanie tego nerwu za pomocą narzędzi, które możesz stosować codziennie. To będzie ważny rozdział dla tych, którzy cierpią na różne dolegliwości zdrowotne i chcą sięgnąć głębiej, aby ustalić, dlaczego w ogóle te problemy się pojawiły.

Część 3 skupia się na poprawie i optymalizacji funkcjonowania. Przedstawiam w niej konkretne strategie i sposoby działania, które stosują eksperci, moi współpracownicy oraz moi pacjenci, gdy pracują nad poprawą funkcjonowania tego nerwu, by wyzdrowieć i pokonać główne przyczyny swoich problemów zdrowotnych.

Jeśli jesteś gotowy wziąć odpowiedzialność i złożyć swoje zdrowie we własnych rękach, zapnij pasy. Do roboty!

Część 1

NAUKA



Czym jest nerw błędny?

Gdyby ludzki mózg był tak prosty, że dałby się zrozumieć, my bylibyśmy tak prości, że nie dalibyśmy rady.

— Emerson W. Pugh

A natomowie byli skołowani. Jak to możliwe, aby jeden nerw, zaczynający się w pniu mózgowym, był tak długi i łączył tak wiele różnych organów? Jakże może mieć działanie? Przy tak szerokim wachlarzu potencjalnych funkcji, co by się stało, gdyby ten nerw doznał urazu lub został przecięty?

Czym jest nerw błędny?

Nerw błędny (NB) zaczyna się w pniu mózgowym, a konkretnie w tej części mózgu, która wyczuwa, przetwarza i reguluje znaczną część automatycznych funkcji ciała. Przez większość czasu nie musimy świadomie myśleć o tych funkcjach, aby się one odbywały.

Nazywane są one autonomicznymi i reguluje je nasz autonomiczny układ nerwowy.

DLACZEGO NERW NAZYWANY JEST NERWEM BŁĘDNYM?

Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „błąkać się, wędrować, spacerować” i w mniejszym stopniu „niepewny” lub „niejasny”. Ze względu na rozległą i niespecyficzną naturę nerwu, po początkowych badaniach anatomowie i badacze chcieli użyć opisowego słowa, które dokładnie by to oddawało. Wtedy znaleźli słowo będące esencją i nazwali nerw błędnym, jak błędny (wędrujący) rycerz.

Do niektórych funkcji regulowanych przez autonomiczny układ nerwowy należą:

- bicie serca,
- mruganie powiekami,
- tempo i głębokość oddechu,
- kurczenie się i rozszerzanie naczyń krwionośnych,
- oczyszczanie wątroby i nerek,
- trawienie w przewodzie pokarmowym,
- otwieranie i zamykanie gruczołów potowych,
- wytwarzanie śliny i łez,
- rozszerzanie i zwężanie się źrenic,
- podniecenie seksualne,
- oddawanie moczu.

Wewnątrz pnia mózgu znajdują się różne skupiska ciał komórek nerwowych, zwane jądrami. Tutaj neurony otrzymują informacje od innych komórek w ciele. Te jądra pełnią różne funkcje i wyróżniają je nazwy pochodzące z łaciny. Jądra są jak router w domowej sieci internetowej. Niektóre informacje dochodzą do routera przez kabel lub linię telefoniczną, są w nim przetwarzane, a inne informacje wysyłane są z routera do twojego komputera, telewizora i innych urządzeń elektronicznych, które połączone są z siecią. Istnieją dwa główne typy neuronów i wysyłają one informacje w dwóch różnych kierunkach. Pierwszy typ to neurony aferentne, które otrzymują informacje o tym, co dzieje się w ciele i wokół niego. Neurony aferentne przesyłają informacje z ciała do mózgu; informacje te nazywane są informacjami aferentnymi. Drugi rodzaj to neurony eferentne, które wysyłają informacje eferentne (związane z ruchem) do różnych organów i struktur w organizmie, czyli informacje eferentne przekazywane są z mózgu do ciała.

Nerw błędny połączony jest z czterema różnymi jądrami w pniu mózgu. 80 procent informacji przekazywanej przez NB to informacje aferentne, co oznacza, że najczęstszym kierunkiem przepływu informacji w NB jest kierunek z narządów ciała do mózgu. Pozostałe 20 procent neuronów w NB posiada sygnał aferentny, z mózgu do ciała, co umożliwia pełnienie różnych funkcji w każdej komórce i narządzie. To intrygujące, gdy dowiadujemy się, że większość studentów medycyny jest zaskoczona faktem, iż zaledwie 20 procent funkcji NB jest eferentne, a przecież mają one ogromny wpływ na narządy. Wyobraź sobie: ilość informacji, jaką ten nerw przekazuje do mózgu, to ponad cztery razy więcej niż ilość informacji przekazywana z mózgu.

Podobnie jak kable twojej domowej sieci, wiązki neuronów w nerwach wysyłają informacje za pomocą sygnałów elektrycz-

nych, które, gdy dobiegną do końca nerwu, prowadzą do uwolnienia sygnału chemicznego zwanego neuroprzekaznikiem. Te neuroprzekazniki łączą się z receptorami odbierających sygnał komórek, w ten sposób wywołując działanie w komórkach na końcu połączenia. Głównym neuroprzekaznikiem wykorzystywanym przez NB jest acetylocholina, która w organizmie działa przeciwzapalnie.

Zarządzanie systemem przeciwzapalnym jest jedną z najważniejszych funkcji NB; jest on głównym systemem kontroli przeciwzapalnej i ma on silny wpływ na twój stan zdrowia i na choroby. Wiele z problemów zdrowotnych, które nękają moich pacjentów, spowodowanych jest wysokim poziomem stanu zapalnego w pewnych organach i układach, od przewodu pokarmowego, wątroby, a nawet mózgu.

Stan zapalny jest ważną reakcją w organizmie, która chroni nas przed atakami bakterii i wirusów, urazami fizycznymi i innymi rzeczami, które nie powinny wnikać do organizmu. Kiedy poziom stanu zapalnego nie jest kontrolowany i ten staje się przewlekły, skutki mogą mieć szeroki zasięg i prowadzić do wielu różnych dolegliwości. Niektóre z problemów zdrowotnych związanych z wysokim poziomem stanu zapalnego to:

- artretyzm,
- astma,
- choroba Alzheimera,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- choroby serca i układu krwionośnego,
- cukrzyca,
- nadciśnienie,
- rak,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- wysoki poziom cholesterolu,

- zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej,
- a także wiele dolegliwości, które w nazwie mają słowo „zapalenie”.

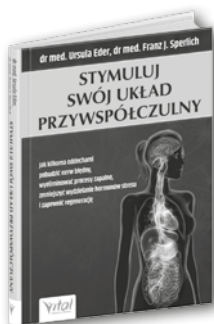
Większość narządów dotkniętych tymi dolegliwościami jest unerwiona (lub połączona) przez NB, dlatego nie tylko jest to możliwe, ale bardzo prawdopodobne, że NB pracuje poniżej optymalnego poziomu i nie działa przeciwzapalnie na te organy, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego i choroby.

Należy pamiętać, że te dolegliwości nie pojawiają się oddzielnie i jeśli obecna jest jedna z nich, prawdopodobnie występuje również inna. Te same sygnały wysyłane są przez nerw błędny do i z prawie każdego organu wewnętrznego, więc jeśli poziom stanu zapalnego w jednym narządzie nie jest kontrolowany, prawdopodobnie to samo stanie się w innych obszarach.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: www.wydawnictwovital.pl

STYMULUJ SWÓJ UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY

dr Ursula Eder, dr Franz J. Sperlich

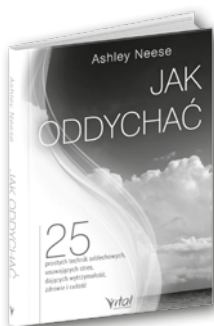


Czy wiesz, że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który przez 24/7 dba o Twoje zdrowie. To układ przywspółczulny, który zatrzymuje stany zapalne, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację Twojego organizmu. Dzięki tej książce odkryjesz, jak z pomocą prostych 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. Poznaj technikę PO-mieszania i PO-wiązania, które są doskonałym

treningiem umysłu. 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!

JAK ODDYCHAĆ

Ashley Neese



Wielu ludzi uważa, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny i dostępny dla każdego. Znacznie mniej ludzi wie, że świadome ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem na wzmocnienie organizmu i oczyszczenie umysłu z negatywnych emocji. Dzięki tej książce dowiesz się, jak opanować złość i pokonać smutek, nauczysz się stawiać granice i wzmacniać relacje z bliskimi Ci osobami. Oprócz tego, zapewnisz sobie spokojny sen, przyływ energii witalnej, a także poprawisz odporność. Co ważne, tego rodzaju terapię naturalną możesz stosować samodzielnie,

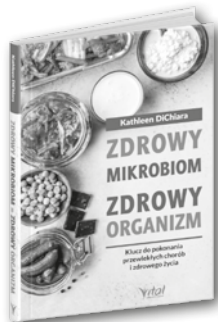
bez ograniczeń wiekowych i specjalistycznego przygotowania. Ucząc się pracy z ciałem, będziesz potrafił wpływać na nie w celu wprowadzenia pozytywnych zmian. Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ **▼** TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób. A to jego skład decyduje, czy jesteśmy zdrowi, czy jednak podatni na choroby, zarówno te łagodne jak i poważne. Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w organizmie i jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych z przewlekłymi schorzeniami, poprzez zmianę stylu życia, prawidłową dietę, regenerujący sen, uzdrowienie jelit, redukcję poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu.

BAKTERIE JELITOWE KLUCZEM DO ZDROWIA! dr Anne Katharina Zschocke



Czy wiedziałeś, że jelita mają wpływ na Twoje samopoczucie, sposób podejmowania decyzji lub aktywność. Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez... jelito! Dlatego tak ważne jest utrzymanie zdrowej flory bakteryjnej! W jaki sposób to zrobić? Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych ekspertek w tym temacie! Opierając się na najnowszych badaniach naukowych nad mikrobiomem, Autorka przedstawi skuteczne sposoby na odbudowę mikroflory oraz odpowiednie jej pielęgnowanie. Dowiesz się, jakich produktów unikać, a jakie powinny częściej gościć w Twojej kuchni. Odkryjesz, jak dzięki dobrym bakteriom zrzucić zbędne kilogramy oraz dlaczego warto długo przeżuwać pokarm. Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW WEDŁUG TMC

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



Czy budzisz się w nocy i masz kłopot z zaśnięciem? Czujesz się zmęczony, a Twój lekarz nie może Ci pomóc? Ta książka jest rozwiązaniem Twoich problemów. Poznasz zegar organów, czyli system wywodzący się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dzięki któremu odzyskasz zdrowie. Dowiesz się kiedy organ jest aktywny, a kiedy odpoczywa i jak to wykorzystać na co dzień. Nauczysz się technik rozpoznawania braku harmonii w danym organie oraz jak ją przywrócić. Znajdziesz tabelę, dzięki której samodzielnie określisz czas pracy i odpoczynku każdego narządu. Zastosujesz metody profilaktyki i le-

czenia za pomocą medycyny uzupełniającej, takie jak masaże, akupunktura, ćwiczenia i zioła. Zgłębisz wiedzę na temat energii qi, yin i yang oraz pięciu elementów. Czas na zdrowie.

KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli Cię głowa? Wysepki i alergie nie pozwalają Ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał Cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na Twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak za pomocą odpowiedniej diety pozbyć się stanów zapalnych, chorób, przeprowadzić terapię detoksu i oczyścić organizm. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz

w tej książce, niech zagoszczą w Twojej kuchni i pomogą Ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♪ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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

- 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, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr Navaz Habib – lekarz chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej. W swojej praktyce skupia się na przywracaniu zdrowia za pomocą stymulacji nerwu błędnego. Pracuje w Instytucie Living Proof, a także prowadzi warsztaty online, kursy i szkolenia.

Dowiedz się, jak ćwiczenia nerwu błędnego, który reguluje automatyczne funkcje organizmu, mogą pomóc przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem!

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. Nerw błędny pomaga ci odróżnić uczucie głodu od sytości, kontrolować poziom stresu i... tworzyć wspomnienia!

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku:

- dowiesz się jak z pomocą prostych terapii i ćwiczeń oddechowych, stymulować nerw błędny i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową czy problemy z jelitami,
- nauczysz się prawidłowo oddychać, by aktywować układ przywspółczulny i uruchomić proces regeneracji swojego organizmu,
- poznasz skuteczne metody, takie jak np. zmienności rytmu zatokowego, dzięki którym będziesz mógł zdiagnozować, czy twój nerw błędny funkcjonuje prawidłowo,
- odkryjesz prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz suplementy, które korzystnie wpływają na zdrowie nerwu błędnego.

Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego

Patroni:

