

DR ELLEN FISCHER



JOGA

NERWU BŁĘDNEGO

**PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE WYCISZĄ TWÓJ
UKŁAD NERWOWY, ZHARMONIZUJĄ CIAŁO
I PRZYWRÓCĄ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

JOGA

NERWU BŁĘDNEGO

DR ELLEN FISCHER



JOGA

NERWU BŁĘDNEGO

**PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE WYCISZĄ TWÓJ
UKŁAD NERWOWY, ZHARMONIZUJĄ CIAŁO
I PRZYWRÓCĄ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

PRODUKCJA FOTOGRAFICZNA: GU/Susanne Schramke

ZDJĘCIA: Bryan Dickerson/Unsplash: s. 8 (powt.), 156; Getty Images: s. 6_1 (powt.), 6_2 (powt.), 9 (powt.), 34, 78, 94, 115; GU-Archiv/Michael Vestner: s. 24; iStockphoto: s. 6_3 (powt.), 12, 14, 58; Shutterstock: s. 133, 134; Tadej Skofic/Unsplash: s. 156, 199 (powt.); Monika Wrba: s. 10.

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-243-3

Tytuł oryginału: *Vagus-Yoga: Nervensystem endlich in Balance Mit ganzheitlichen Übungszyklen für den Vagusnerv*

Published originally under the title Vagus-Yoga by Dr Ellen Fischer,
MD © 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2026 by Wydawnictwo Vital

GU

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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. 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.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

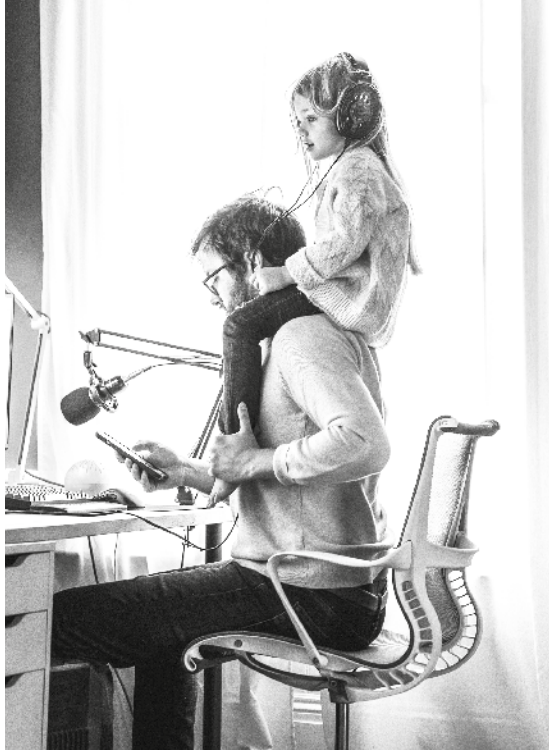
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

„Joga to uśmierzenie czynności czittamu.
Wtedy nastaje samoistność widza”.

Jogasutry Patańdzalego, wersety 2 i 3

Spis treści



<i>Przedmowa</i>	11
ZDROWIE TO PRACA ZESPOŁOWA	13
Ciało, system złożony	14
Układy narządów ciała	15
Czym jest system?	16
Co sprawia, że złożone systemy są tak wyjątkowe?	17
Dodatek: Autonomiczny układ nerwowy	22
Czy znasz swój status regulacyjny?	25
Czy wegetatywny układ nerwowy jest autonomiczny?	31
Homeostaza: elastyczna i stabilna	34
Regulacja poziomu cukru we krwi	35
Współczesne problemy	40
Dodatek: Kwestia typu	45
Odnajdź swój styl życia	49
Homeostaza jest adaptacyjna	51
Dodatek: Mrowienie na pobudzenie	55
Podstawowe potrzeby człowieka	58
Wspólnota	60
Odżywianie	63
Ruch	65
Biorytmy	69
Dodatek: Jak bardzo jesteś wyczerpany?	72
Koherencja	75
Granice odporności	78
Ciągły wzrost gospodarczy?	79
Brak czasu i jego konsekwencje	83
Uzdrowiająca moc jogi	89



Praktyka

JOGA NERWU BŁĘDNEGO	93
Podstawy praktyki	94
Klasyczna joga, nowoczesne odmiany	95
Wzmocnienie wewnętrznych rytmów	96
Odpowiednie miejsce do ćwiczeń	99
Sprzęt	101
Wewnętrzna postawa	102
Stopa	104
Staw skokowy	107
Staw kolanowy	110
Staw biodrowy	112
Miednica	114
Kręgosłup	117
Obręcz barkowa	120
Staw łokciowy	123
Dłoń	124
Dodatek: Joga dla dłoni	126
Oddech	130



Praktyka



Pięć krzywych napięcia	134
Pięć żywiołów	135
Krzywa noga-miednica-noga	137
Krzywa ramię-obręcz barkowa-ramię	140
Krzywa boczna tułowia	144
Krzywa przednia tułowia	148
Krzywa tylna tułowia	152
 Poranny cykl ćwiczeń	 156
Właściwy rytm	157
Pomocna symbolika	157
Radzenie sobie z emocjami	158
 Wieczorny cykl ćwiczeń	 200
Napnij, rozluźnij	201
 GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI	 244
Przydatne książki	244
Przydatne adresy	245
 <i>Podziękowania</i>	 246
<i>Wykaz haseł</i>	247
<i>Wykaz ćwiczeń</i>	249





DR MED. ELLEN FISCHER

praktykuje jogę od 17. roku życia. Od 1988 roku jest instruktorką jogi, a od 2000 specjalistką w dziedzinie medycyny fizykalnej i rehabilitacyjnej. Prowadzi prywatną praktykę zintegrowanej terapii manualnej (IMT) w Monachium. Zajmuje się kształceniem i szkoleniem zawodowym instruktorów jogi i terapeutów manualnych. Napisała kilka książek na temat łagodnych technik relaksacyjnych i samoregulacji nerwu błędnego, które cieszą się dużą popularnością.



Przedmowa

Jeszcze przed upływem ubiegłego stulecia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała stres za największe zagrożenie dla naszego zdrowia w XXI wieku. Sprawdziły się przewidywania, że liczba chorób psychosomatycznych gwałtownie wzrosła. Ponadto w ostatnich latach do naszego codziennego życia powróciły znacznie bardziej bezpośrednie zagrożenia dla życia i zdrowia, takie jak epidemie i terror.

Generalnie człowiek jest istotą, która potrafi się dostosować do panujących warunków i jest niezwykle odporna na stres. Ma zdolność samoregulacji, potrafi stawić czoła wszelkiego rodzaju przeciwnościom losu, wciąż zachowując radość życia i odwagę. Wieki temu kultury ludzi opracowały techniki ćwiczeń, takie jak joga, by wzmocnić ciało i umysł, znaleźć wewnętrzny złoty środek, czerpać nową siłę ze spokoju i aktywować nerw błędny. Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, możemy korzystać z tej przekazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy.

Pierwszy krok jest prosty: nie spiesz się! Jednocześnie wielu osobom z trudem przychodzi traktowanie siebie i swoich potrzeb poważnie i dawanie sobie tej przestrzeni. Niemniej dzięki zachowaniu spokoju i utrzymaniu życzliwej uważności każdy ruch i każdy oddech może stać się uzdrawiającą praktyką.

Joga to sprawdzony sposób na osiągnięcie takiej postawy!

Ellen Fischer



Zdrowie to praca zespołowa

Jeśli chcesz nadal cieszyć się dobrym zdrowiem lub odzyskać to utracone, musisz dbać o swoje ciało i utrzymywać z nim dobre stosunki.

CIAŁO, SYSTEM ZŁOŻONY

Strona 14

HOMEOSTAZA: ELASTYCZNA I STABILNA

Strona 34

PODSTAWOWE POTRZEBY CZŁOWIEKA

Strona 58

GRANICE ODPORNOŚCI

Strona 78

Ciało, system złożony



Nasze ciało to złożony system. To wymaga harmonijnej współpracy różnych układów narządów naszego organizmu, byśmy z jednej strony czuli się naprawdę dobrze i byli aktywni, a z drugiej mogli też dobrze spać i odpowiednio się zrelaksować. Muszą być jak dobrze zgrana orkiestra.

Układy narządów ciała

Niektóre układy zna każdy z nas, gdyż ich aktywność jest dla nas odczuwalna na co dzień. Mam tu na myśli przede wszystkim układ mięśniowo-szkieletowy, układ trawienny, układ oddechowy, układ sercowo-naczyniowy i układ moczowo-płciowy (tj. nerki, układ moczowy i narządy płciowe). Niestety o innych ważnych układach w naszym ciele, takich jak układ endokrynnny, zwany również hormonalnym (tj. wszystkie gruczoły dokrewne i ich kontrola w mózgu za pośrednictwem podwzgórza i przysadki mózgowej), układ limfatyczny, układ odpornościowy czy też układ krzepnięcia, medyczni laicy wiedzą raczej niewiele. Bowiem w najlepszym przypadku wykonują one swoją pracę niepostrzeżenie.

BEZ UKŁADU NERWOWEGO ANI RUSZ

Najbardziej złożonym układem w ludzkim organizmie jest układ nerwowy. Jego ważnym elementem są nasze narządy zmysłów. Funkcjami sensorycznymi najlepiej „doświadczanymi” przez ludzi są te, które są skierowane na zewnątrz. Jesteśmy świadomi tego, że widzimy, słyszymy, wachamy i smakujemy, że możemy dotykać przedmiotów i postrzegać ruchy. Mało kto jest za to świadomy istnienia również takich funkcji, które są skierowane do wewnątrz. Fachowo określa się je mianem interocepcji. Warunkują one skoordynowaną współpracę różnych układów. Każdy układ jest bowiem zależny od wydajności pozostałych układów. Mięśnie i narządy wewnętrzne wymagają stałego dopływu krwi, tlenu i energii, jak również usuwania dwutlenku węgla i innych produktów przemiany materii. Gdy układ nerwowy zawodzi, one wprawdzie dają radę, ale przestają funkcjonować optymalnie.

NIEPRZERWANA KOMUNIKACJA WEWNĘTRZNA

René Leriche (1879-1955) był francuskim chirurgiem, ale też naukowcem, pisarzem, filozofem, nauczycielem i mówcą. Mawiał, że zdrowie jest „życiem w ciszy organów”, co było jednak wielkim nieporozumieniem, bowiem nasze życie jest znacznie bardziej zależne od naszego mózgu, układu mięśniowo-szkieletowego i wszystkich naszych narządów wewnętrznych, które nie milczą, lecz stale się ze sobą komunikują i to z niezwykłą precyzją. Tego, jak ważną rolę w naszym układzie nerwowym pełni nerw błędny, dowiesz się z lektury kolejnych stron.

Czym jest system?

Pojęcie „systemu” pojawiło nam się już w pierwszym zdaniu tego rozdziału, niemniej nie wyjaśniliśmy sobie dokładnie, co ono oznacza. Słowo to powinno być ci ogólnie znane, gdyż jest używane w wielu różnych kontekstach, między innymi w dziedzinie społeczno-politycznej, gdy jest mowa o systemie szkolnictwa, opieki zdrowotnej czy transportu. W odniesieniu do świata przyrody mówimy na przykład o ekosystemach. Z technicznego punktu widzenia każdy komputer posiada system operacyjny.

W kategoriach abstrakcyjnych system to jednostka składająca się z różnych elementów, które współdziałają ze sobą według określonych reguł dla osiągnięcia wyznaczonego celu.

CZYM JEST REGULACJA?

Słowa „reguła” i „regulacja” mają wspólny temat wyrazu. W słownikach etymologicznych słowo „reguła” definiowane jest jako „wytyczna”, „norma” lub „przepis”, który służy utrzymaniu „zwyczajowego porządku”. Regulacja jest zatem procesem,

którego celem jest zapewnienie, że wszystko przebiega „prawidłowo”, czyli w pożądanym, zorientowanym na cel sposób.

CZYM JEST OBWÓD REGULACYJNY?

Obwody regulacyjne występują zarówno w systemach technicznych, jak i biologicznych. Zapewniają automatyczne działanie regulacji. W tym celu system potrzebuje następujących trzech elementów:

- ~ *jednostki sterującej, która wie, do jakiego celu (stanu docelowego) należy dążyć i jak ten cel można osiągnąć;*
- ~ *jednostki informacyjnej, która stale informuje jednostkę sterującą o aktualnym stanie rzeczywistym;*
- ~ *jednostki roboczej, która podejmuje działania w sytuacji, gdy stan rzeczywisty odbiega od stanu docelowego, by zaczął on znów podążać we właściwym kierunku.*

PRZYKŁAD: SYSTEM OGRZEWANIA

Przyjrzyjmy się temu na przykładzie. Większość z nas zapewne wie, jak działa system ogrzewania. Najpierw na sterowniku ustawia się żądaną temperaturę pomieszczenia. Następnie urządzenie pomiarowe rejestruje faktyczną temperaturę w pomieszczeniu, po czym przekazuje te informacje do jednostki sterującej. Gdy zmierzona temperatura spada poniżej zaprogramowanej wartości, uruchamia się ogrzewanie, które ogrzewa powietrze w pomieszczeniu. Po osiągnięciu wartości docelowej jednostka sterująca otrzymuje stosowną informację, a ogrzewanie wyłącza się.

Co sprawia, że złożone systemy są wyjątkowe?

To jasne: im więcej elementów oddziałuje na siebie w systemie, tym bardziej staje się on skomplikowany. Ale, jak wynika z teorii

systemów, nie wszystko, co jest skomplikowane, musi też od razu być „złożone”. Złożone systemy wykazują bardzo specyficzne właściwości:

- ~ *Są to „systemy otwarte”, które z jednej strony pochłaniają energię i materię, a z drugiej uwalniają je, jednocześnie utrzymując względnie stałe warunki wewnętrzne.*
- ~ *Ich stabilność opiera się na samoorganizacji i samoregulacji. Dążą do wewnętrznej równowagi i harmonii.*
- ~ *Potrafią się uczyć, tj. są w stanie przetwarzać informacje i rozwijać nowe cechy w celu dostosowania się do zmieniających się warunków środowiskowych.*
- ~ *Reakcje systemu na zdarzenie są zależne od ścieżki. Oznacza to, że są one określane na podstawie historii i obecnego stanu.*
- ~ *Zmiany lokalne mogą mieć globalny wpływ ze względu na efekt sprzężenia zwrotnego.*
- ~ *Nie ma liniowych relacji przyczyny i skutku. Nawet niewielkie różnice w warunkach panujących w sytuacji wyjściowej mogą prowadzić do skrajnie różnych wyników.*

LUDZKIE CIAŁO:

BARDZIEJ ZŁOŻONE NIŻ NAM SIĘ WYDAJE

Każda ludzka komórka jest systemem złożonym. Może wchłaniać i uwalniać substancje poprzez kanały transportowe w swojej błonie. Posiada cytoszkielet („szkielet komórkowy”), który stabilizuje jej kształt i w razie potrzeby może się również odkształcać. Komórka zawiera wiele organelli – wyspecjalizowanych struktur, które pełnią różne funkcje metaboliczne. Jednymi z nich są mitochondria, które są wykorzystywane do produkcji energii i dlatego często nazywamy je „elektrowniami komórki”.

NA POZĄTUKU BYŁY JEDNOKOMÓRKOWCE

Ewolucja rozpoczęła się jakieś 3,5 miliarda lat temu, kiedy na świecie pojawiły się pierwsze organizmy jednokomórkowe. Dopiero znacznie później rozwinęły się organizmy wielokomórkowe, a wraz z upływem czasu rosła złożoność różnych organizmów żywych i biosfery.

IDEALNIE DOPASOWANI

Wcale nie jest tak łatwo przedstawić w skrócie interakcje zachodzące między poszczególnymi układami narządów człowieka z uwagi na ich niezwykłą złożoność. Na temat każdego z nich napisano wiele grubych podręczników. Od czego więc zacząć?

Z ewolucyjnego punktu widzenia celem każdej żywej istoty jest przekazanie swojego życia, a tym samym swoich genów, nowemu pokoleniu. Dotyczy to wszystkich bardziej rozwiniętych zwierząt. Przez dłuższy czas muszą się wykazać w sztuce przetrwania, tj. muszą dorosnąć, aby móc się rozmnażać. Do tego potrzebne im są następujące podstawowe umiejętności: muszą być w stanie znaleźć wystarczającą ilość pożywienia, chronić się przed niebezpieczeństwem, znaleźć partnera i z powodzeniem wychować własne potomstwo, aby mógł rozpocząć się nowy cykl życia.

Układy mięśniowo-szkieletowy i naczyniowy: Życie w ruchu

Nasz układ mięśniowo-szkieletowy jest nam potrzebny do życia. Funkcjonuje tylko wtedy, gdy jest zaopatrywany w tlen (którego dostarczają mu narządy oddechowe) i składniki odżywcze (pozyskiwane przez narządy trawienne z pożywienia) potrzebne mu do wytworzenia energii. Są one transportowane do mięśni przez układ naczyniowy. Powstałe produkty przemiany materii

są początkowo usuwane przez układ żylny i limfatyczny. Serce pracuje przy tym jak pompa, która utrzymuje krążenie krwi.

Jako że w czasach, gdy ludzie żyli jako łowcy-zbieracze, stosunkowo często dochodziło do urazów, potrzebowaliśmy jeszcze układu krzepnięcia, który tamował krwawienie powstających ran.

Narządy odpowiedzialne za oczyszczanie: Wywóz odpadów

Dysponujemy dwoma dużymi narządami detoksykacyjnymi, które usuwają z naszego organizmu niepotrzebne, a nawet szkodliwe substancje chemiczne. Są to nerki, które są odpowiedzialne za usuwanie substancji rozpuszczalnych w wodzie, oraz wątroba, która dzięki specjalnym procesom chemicznym może przekształcać inne substancje w rozpuszczalne w wodzie i wydaląć je wraz z żółcią. Poza tym nerki regulują równowagę wodną, stężenie składników mineralnych we krwi i równowagę kwasowo-zasadową.

Układ odpornościowy: Czujność na wewnętrzne i zewnętrzne zagrożenia

Bakterie istniały na świecie na długo przed ludźmi. Bez mikrobiomu w naszych jelitach i na skórze nie moglibyśmy istnieć. Niestety nie ze wszystkimi bakteriami jesteśmy jednak w stanie żyć w symbiozie, czyli przy obopólnych korzyściach, nie mówiąc już o wirusach i pasożytach. Przed tymi mikroskopijnymi zagrożeniami chroni nas nasz układ odpornościowy.

Może on również chronić nas przed zagrożeniami, które rozwijają się w naszym wnętrzu. W ramach procesów regeneracji i naprawy w naszym ciele cały czas powstają nowe komórki. Czasem coś może jednak pójść nie tak. Statystycznie rzecz biorąc, podczas kopiowania materiału genetycznego w jądrach komórkowych na każde 2 miliardy par zasad występuje jedna mutacja. Ludzki genom ma 6 miliardów par zasad, a zatem z czysto matematycznego punktu widzenia przy każdym podziale komórki dochodzi do

trzech błędów kopiowania. Większość z nich jest nieszkodliwa, ale niekiedy komórki, nie zważając na sąsiednie komórki, zaczynają się namnażać w szybkim tempie. Stają się wówczas „komórkami rakowymi”. Układ odpornościowy potrafi je wykrywać i eliminować.

Układ rozrodczy: Następne pokolenie

Narządy rozrodcze zajmują szczególną pozycję wśród układów narządów, ponieważ różnią się od siebie u genetycznie męskich i genetycznie żeńskich osobników, jednocześnie wzajemnie się uzupełniając. Niemniej nawet ten podział nie zawsze jest jednoznaczny, bowiem nie każdego człowieka da się biologicznie sklasyfikować jako takiego czy innego.

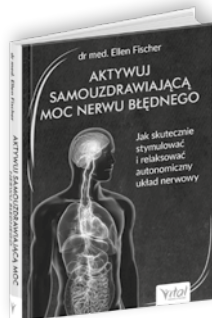
Układy nerwowy i hormonalny: Kontrola i komunikacja

Wreszcie, co nie mniej ważne, działania wszystkich systemów muszą być kontrolowane i zharmonizowane. Za realizację tego zadania odpowiada nasz układ nerwowy. Jest takim, powiedzmy, supersystemem spośród wszystkich złożonych systemów. Musi być na bieżąco ze wszystkim, co dzieje się w organizmie i wokół niego, a także wpływać na (niemal) wszystkie procesy.

Oprócz dróg nerwowych obwodowego układu nerwowego, które transportują informacje z ciała do centralnego układu nerwowego i z powrotem, jest jeszcze jeden system sygnalizacyjny: mianowicie hormony. Są one wytwarzane częściowo endogennie przez układ nerwowy, na przykład w przysadce mózgowej, a częściowo przez wyspecjalizowane gruczoły, takie jak tarczyca, przytarczyce, trzustka czy nadnercza. Hormony płciowe są wytwarzane w narządach rozrodczych. Oprócz nich mamy też jeszcze tak zwane hormony tkankowe, takie jak histamina i prostaglandyny, które są wytwarzane bardzo blisko miejsca ich działania w celu kontrolowania lokalnych procesów.

AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNego

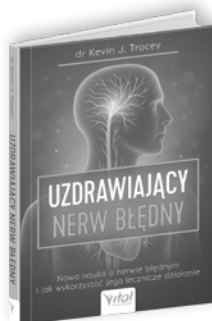
dr med. Ellen Fischer



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 fizykalnej 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!

UZDRAWIAJĄCY NERW BŁĘDNy

dr Kevin J. Tracey



Jak działa nerw błędny i dlaczego jego aktywacja może być przełomem w leczeniu przewlekłego stresu i stanów zapalnych? Dr Kevin J. Tracey – światowy autorytet w dziedzinie neuroimmunologii – pokazuje, jak poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia na nerw błędny wspierać zdrowie i uruchamiać naturalne procesy regeneracji. W książce znajdziesz praktyczne terapie, ćwiczenia oddechowe oraz sprawdzone sposoby na stres. Nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, by wpływać na układ nerwowy i odpornościowy. Nerw błędny – ćwiczenia mogą stać się codziennym narzędziem dbania o zdrowie i równowagę. To lektura dla tych, którzy chcą zrozumieć, jak fizjologia wspiera emocjonalne i somatyczne uzdrowienie. Zdrowie zaczyna się od nerwu błędnego – poznaj jego niezwykłą moc!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

wydawnictwovital.pl

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

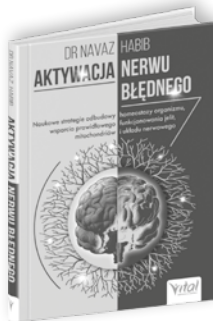
dr Navaz Habib



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 wpływają na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

AKTYWACJA NERWU BŁĘDNEGO

dr Navaz Habib



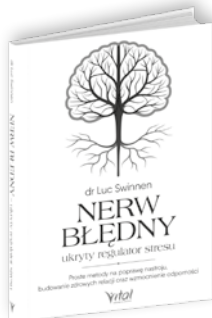
Czy wiesz, że twój organizm posiada naturalny mechanizm regeneracji, który możesz świadomie aktywować? Aktywacja nerwu błędnego to klucz do poprawy zdrowia, wzmocnienia odporności i odzyskania wewnętrznej równowagi. To praktyczny przewodnik, który pokaże ci skuteczne sposoby na stres, wyjaśni, jak prawidłowo oddychać, oraz wprowadzi w świat terapii naturalnych, które wspierają regenerację układu nerwowego. Znajdziesz tu również efektywne ćwiczenia oddechowe, które pomagają redukować poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, poprawiając twoje samopoczucie i jakość snu. Oparte na naukowych badaniach terapie pozwolą ci odzyskać energię, poprawić trawienie i wzmocnić pracę mitochondriów – twoich wewnętrznych generatorów siły. Już teraz sięgnij po tę książkę i odkryj, jak proste nawyki mogą diametralnie zmienić twoje życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NERW BŁĘDNY – UKRYTY REGULATOR STRESU

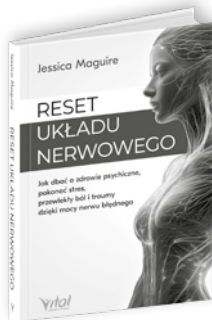
dr Luc Swinnen



Jesteśmy codziennie narażeni na stres i nadmierne pobudzenie, a kluczem do równowagi jest nerw błędny - nasz biologiczny „przełącznik spokoju”. Dr Luc Swinnen, ekspert od stresu, pokazuje, jak ćwiczyć nerw błędny, by skutecznie zredukować napięcie i odzyskać wewnętrzny spokój. Dowiesz się, jak działa nerw błędny, jak wpływa na stres i całe ciało oraz jak aktywować go za pomocą prostych technik. Nauczysz się ćwiczeń oddechowych, pracy z głosem i koherencji serca, które pomogą ci szybko obniżyć lęk i napięcie. Zrozumiesz, jak przełączać się z reakcji ucieczka, walka, zamrożenie w stan bezpieczeństwa i regeneracji. Poprawisz sen, trawienie, odporność i relacje - naturalnie i bez farmakologii. Sięgnij po praktyczny przewodnik Swinnena i poznaj skuteczne ćwiczenia na nerw.

RESET UKŁADU NERWOWEGO

Jessica Maguire



Niepokój, stany lękowe, depresja, przewlekły ból czy choroby autoimmunologiczne – to częste sygnały, że twój układ nerwowy potrzebuje wsparcia. Jeśli zmagaś się ze stresem, zmęčeniem lub zaburzeniami emocjonalnymi, ta książka wskaże ci skuteczne sposoby na stres i pomoże odzyskać wewnętrzną równowagę. Dowiesz się, jak dbać o układ nerwowy, by wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne. Poznasz działanie nerwu błędnego i jego kluczową rolę w regulacji organizmu. Odkryjesz praktyczne techniki, które pomogą ci złagodzić napięcie, uspokoić układ nerwowy i poprawić samopoczucie. Proste zmiany w stylu życia pozwolą ci lepiej radzić sobie ze stresem i wesprzeć regenerację organizmu. Nie musisz godzić się na życie w ciągłym napięciu. Zresetuj swój układ nerwowy i odzyskaj spokój, zdrowie i energię!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ĆWICZENIA SOMATYCZNE NA STRES, NAPIĘCIA, WYCZERPANIE

Julia Wohlfarth



Masz dość zmęczenia, bólu i napięcia w ciele, którego nie rozumie nawet medycyna? Ćwiczenia somatyczne to proste, ale skuteczne narzędzie na stres i napięcie w ciele oparte na psychosomatyce, neuronauce i neuroplastyczności. Pomogą ci wyciszyć układ nerwowy, poradzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i odzyskać równowagę psychiczną. Poznasz techniki relaksacji, sposoby na stres oraz metody radzenia sobie z napięciem i objawami, które często ignorujemy. Dowiesz się, czym jest trauma w twoim ciele i jak ją bezpiecznie uwolnić. Zrozumiesz, jak stres wpływa na ciało i jak przerwać błędne

koło napięcia. Ta książka wspiera poczucie własnej wartości, samoakceptację i daje realną szansę na poprawę zdrowia i jakości życia. Zredukuj stres i odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

KONTROLOWANY TRENING ODDECHOWY

Egor Egorov



Poznaj sprawdzone techniki świadomego oddychania i treningu hipoksyjnego, które skutecznie obniżają poziom stresu, wspierają zdrowy sen i regenerację. Odkryj, jak proste ćwiczenia oddechowe mogą poprawić twoje samopoczucie, wyciszyć układ nerwowy i dodać energii każdego dnia. Ten wyjątkowy poradnik opiera się na rzetelnych badaniach naukowych i praktycznym doświadczeniu eksperta, dzięki czemu od razu wdrożysz poznane metody w swoim życiu. Zyskaj większą odporność psychiczną, lepsze skupienie oraz kontrolę nad emocjami. To propozycja zarówno dla osób zestresowanych, jak i aktywnych sportowo lub po prostu szukających równowagi. Sięgnij

po książkę, która inspirować do działania i daje realne efekty!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TERAPEUTYCZNA JOGA

Judith Hanson Lasater



Czujesz zmęczenie, jesteś zestresowany lub masz problemy ze snem? A może dokuczają ci bóle mięśni, stawów lub powracające napięcia nerwowe? Odkryj terapeutyczne działanie łagodnej jogi regeneracyjnej i zyskaj skuteczne narzędzie, które pozwoli ci zadbać o własne zdrowie oraz odzyskać harmonię ciała i umysłu. Dzięki praktycznym, dokładnie opisanym asanom i technikom oddechowym z łatwością złagodzisz stres, zredukujesz ból oraz polepszysz jakość swojego snu. Zawarte ćwiczenia są odpowiednie dla każdej osoby – niezależnie od wieku, kondycji, czy stopnia znajomości jogi. Wystarczy

kilka minut dziennie, aby poczuć zauważalną poprawę samopoczucia i odzyskać wewnętrzną równowagę. Zrelaksuj się i pozwól sobie na odrobinę troski o siebie każdego dnia!

PANCHAKARMA – AJURWEDYJSKA SZTUKA OCZYSZCZANIA

Andrea Kathrin Loewig



Odzyskaj lekkość ciała, spokój umysłu i równowagę dzięki ajurwedzie – starożytnej nauce o zdrowiu. Ten praktyczny przewodnik po Panchakarmie, głębokiej terapii oczyszczającej, pomoże ci w domowych warunkach zastosować skuteczne techniki, które od wieków wspierają zdrowie i długowieczność. Znajdziesz tu oczyszczającą dietę ajurwedyjską, rytuały, medytacje, jogę i wiele innych naturalnych sposobów na stres. Dzięki medycynie naturalnej i indywidualnemu podejściu do ciała i umysłu, nauczysz się, jak przeprowadzić oczyszczanie organizmu i zadbać o siebie holistycznie. To nie tylko de-

toks – to początek nowego stylu życia, w którym codzienne wybory mają znaczenie. Poznaj metody, które pomogą ci słuchać swojego ciała i żyć w zgodzie z jego rytmem. Obudź w sobie siłę, która ma moc uzdrawiania.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

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**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- 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!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





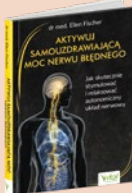
ATRAKCYJNE CENY · SUPER PROMOCJE · SZYBKA WYSYŁKA

- 🍃 **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- 🍃 **Masażery** – relaks i regeneracja
- 🍃 **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- 🍃 **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- 🍃 **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- 🍃 **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- 🍃 **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- 🍃 **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- 🍃 **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- 🍃 **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- 🍃 **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35



Dr med. Ellen Fischer – jest nauczycielką jogi i specjalistką medycyny fizycznej i rehabilitacyjnej. Posiada obszerne wykształcenie z zakresu terapii psychosomatycznej i manualnej. Od 20 lat nerw błędny i regulacja wegetatywnego układu nerwowego znajdują się w centrum jej pracy terapeutycznej.

**Czujesz, że stres nie odpuszcza nawet wtedy, gdy masz chwilę wolnego?
Masz wrażenie, że twoje ciało jest w ciągłym napięciu,
a głowa nie potrafi się wyciszyć?**

Ta praktyczna książka pokazuje, jak poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia jogi możesz stymulować nerw błędny – kluczowy element układu nerwowego odpowiedzialny za spokój, regenerację i poczucie bezpieczeństwa w ciele. Nerw błędny wpływa na pracę narządów, gospodarkę hormonalną oraz odporność. Gdy działa prawidłowo, łatwiej ci oddychać, zasypiać, trawić, odpoczywać i wracać do równowagi po stresujących sytuacjach. Ten poradnik pomoże ci wykorzystać naturalną moc twojego organizmu, by znów poczuć ulgę.

W środku znajdziesz:

- ponad 25 prostych ćwiczeń wspierających wyciszenie i rozluźnienie ciała,
- specjalne sekwencje poranne, które dodają energii i stabilizują emocje,
- kojące sekwencje wieczorne, które uspokajają umysł i ułatwiają zasypianie,
- praktyczne wskazówki, jak ćwiczyć bezpiecznie i skutecznie, nawet jeśli dopiero zaczynasz,
- ćwiczenia wspierające regenerację, odporność i równowagę hormonalną.

To idealna propozycja dla osób, które chcą zadbać o siebie w prosty sposób – bez presji, bez perfekcji, za to z realnym efektem: spokojniejszym ciałem i spokojniejszą głową.

Wycisz nerwy. Uspokój oddech. Wróć do siebie.

Patroni:

hipoalergiczni



MODA^{na}ZDROWIE

co miesiąc w najlepszych aptekach

