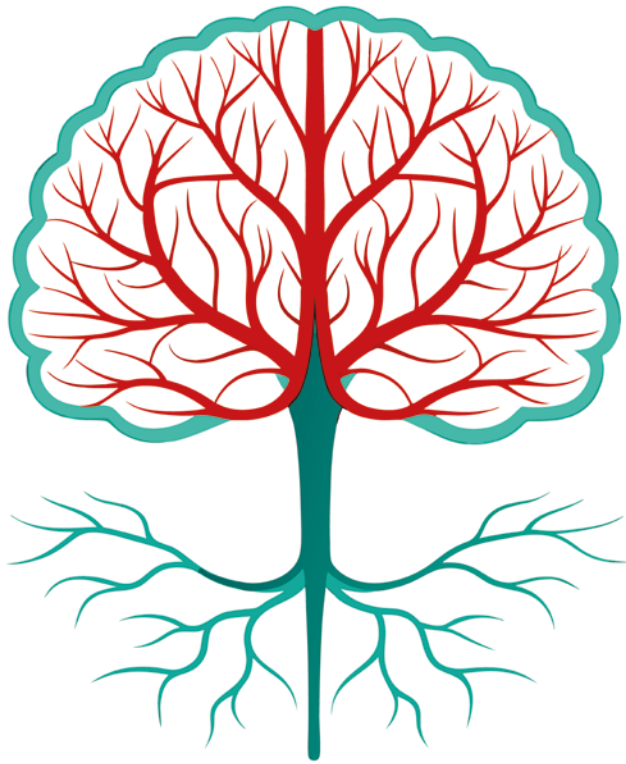


dr Luc Swinnen

NERW BŁĘDNY

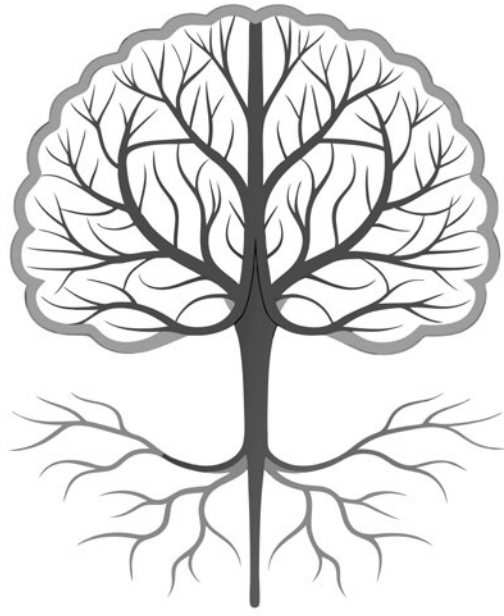
ukryty regulator stresu

Proste metody na poprawę nastroju,
budowanie zdrowych relacji oraz wzmocnienie odporności

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

NERW BŁĘDNY

ukryty regulator stresu



dr Luc Swinnen

NERW BŁĘDNY

ukryty regulator stresu

Proste metody na poprawę nastroju,
budowanie zdrowych relacji oraz wzmocnienie odporności

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Piotr Lewiński
Ilustracje: Tineke Vandenabeele, o ile nie zaznaczono inaczej
Zdjęcie autora: Dieter Tielemans

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-124-5

Tytuł oryginału: *Activeer je nervus vagus*

© Copyright 2021, Lannoo Publishers. For the original edition

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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 jakiekolwiek 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

Dla Martine

„U człowieka społeczeństw Zachodu najbardziej dziwi mnie to, że poświęca on swoje zdrowie, żeby zarobić dużo pieniędzy, a następnie poświęca te pieniądze, żeby odzyskać zdrowie. A przy tym tak bardzo zamartwia się o przyszłość, że nie cieszy się chwilą obecną. W konsekwencji nie żyje ani w chwili obecnej, ani w przyszłości. Żyje, jakby nie miał nigdy umrzeć – aż wreszcie umiera, nigdy tak naprawdę nie żyjąc".

DALAJLAMA

„Pewnego razu studentka zapytała antropolożkę Margaret Mead: »Jaka jest pierwsza oznaka cywilizacji w kulturze?«. Sądziła, że tamta zacznie mówić o haczykach wędkarskich, glinianych garnkach czy osełkach. Ale nie, Margaret Mead zastanowiła się przez chwilę i odparła: »Zrośnięta kość udowa«. W społeczności nie dysponującej współczesną opieką medyczną potrzeba mniej więcej sześciu tygodni unieruchomienia, aby złamanie kości udowej mogło się zrosnąć. Złamana i ponownie zrośnięta kość udowa dowodzi więc, że ktoś się troszczył o poszkodowaną osobę, polował dla niej i zbierał pożywienie, pozostawał przy niej, zapewniał fizyczną ochronę i ludzkie towarzystwo aż do wyleczenia złamania.

Mead wyjaśniła, że tam, gdzie obowiązuje prawo dżungli – przetrwanie najsprawniejszego – nie znajduje się zagojonych kości. Pierwszą oznaką cywilizacji jest więc współczucie znajdujące wyraz w zrośniętej kości udowej".

IRA BYOCK

SPIS TREŚCI

Przedmowa 13
Wprowadzenie. Błąd Kartezjusza 17

Rozdział 1. Jak stres działa dla nas i przeciwko nam **25**
Biologia stresu 26
Hormony stresu 27
Po kulminacji stresu 31
Prawo Yerkesa-Dodsona 33

Rozdział 2. Co należy wiedzieć o naszym układzie nerwowym **37**
Ośrodkowy układ nerwowy 38
Obwodowy układ nerwowy 39
Nerw błędny 46
Neurotransmitery: substancje przekaźnikowe w naszym mózgu 48

Rozdział 3. Teoria poliwagalna Stephena Porgesa **53**
Podstawy 53
Pierwsza zasada: hierarchia 56

Druga zasada: neurocepcja, czyli nieświadome postrzeganie 78
Trzecia zasada: koregulacja 85

Rozdział 4. W poszukiwaniu wyzwalaczy i przebłysków . . **109**
Wyzwalacze dla współczulnego układu nerwowego . . . 112
Wyzwalacze dla nerwu błędnego grzbietowego 115
Przebłyski (*glimmery*) dla nerwu błędnego brzusznego 118
Zakotwiczenie się 120
Zasoby 122

Rozdział 5. Rozpoznawanie różnych stanów błędnych . . **129**
Rozpoznawanie i nazywanie różnych stanów 130
Stopniowanie w ramach różnych stanów autonomicznego układu nerwowego 131
Mapowanie: pogłębienie wglądu we własny profil psychologiczny 132
Złożone stany autonomiczne 142

Rozdział 6. Hamulec wagalny **145**
Wszystko rozpoczyna się od serca 145
Trening hamulca wagalnego 149

Rozdział 7. Teoria poliwagalna w praktyce **155**
Koherencja serca 156
Oddychanie sercem 165
Notice-and-ease tool (narzędzie „odnotuj i uwolnij”) . . 167
Model walencji i pobudzenia (*arousal-valence*): krajobraz emocjonalny 171

Przepływ (flow) 175
Sześć myślowych kapeluszy 180

Rozdział 8. Trauma a teoria poliwagalna **185**
Czym jest trauma? Pochwała łagodności 185
Znieruchomienie i dysocjacja 189
Radzenie sobie z traumą: piano, piano, piano 194
Wzrost potraumatyczny i japoński żołnierz 203

Rozdział 9. Dynamiczne spojrzenie na rezyliencję i odporność immunologiczną **209**
Czym jest rezyliencja? 209
Myśli hamujące i wzmacniające 211
Coping: jak sobie radzisz z problemami? 214
Cztery „C" odporności psychicznej 216

Rozdział 10. Ćwiczenia pogłębiające odporność psychiczną **221**
Ćwiczenie 1: wizualizacje 222
Ćwiczenie 2: *storytelling* i metafory, nerw błędny brzuszny jako magiczny eliksir 226
Ćwiczenie 3: *deep listening*, ćwiczenie w nawiązywaniu łączności 229
Ćwiczenie 4: *elevator pitch*, ćwiczenie pewności siebie . 230
Ćwiczenie 5: mobilizacja 231
Ćwiczenie 6: *scenorys*, twój album błędny z fotografiami 233
Ćwiczenie 7: trwożny podziw, ćwiczenie przepływu (*flow*) 234
Ćwiczenie 8: wzorce osobowe 235

Ćwiczenie 9: idealne „ja” 236
Ćwiczenie 10: medytacja 238
Ćwiczenie 11: analiza SWOT 242
Ćwiczenie 12: mapowanie 244
Ćwiczenie 13: sfera wpływu 248

Rozdział 11. Teoria poliwagalna w innych dziedzinach badań **251**
Zaburzenia spektrum autyzmu a teoria poliwagalna 251
Bezpieczeństwo psychiczne 257

Słowo końcowe 263
Podziękowania 267
Bibliografia 269

ROZDZIAŁ 1

Jak stres działa dla nas i przeciwko nam?

Antylopa pasie się na sawannie. Nagle zwietrza skradającego się lwa. Na ułamek sekundy stoi jak sparaliżowana. Wszystkie jej mięśnie napinają się, serce bije szybciej, oddech spłyca się. A potem zwierzę umyka – walcząc o życie, bo u lwa wszystkie odruchy nastawione są na atak, zabicie i pożarcie. Jego przewód pokarmowy już się szykuje do zjedzenia i strawienia świeżego mięsa. Napływ śliny zostaje pobudzony, pewne substancje wydzielane są w przewodzie pokarmowym. U antylopy dzieje się dokładnie przeciwnie: zwierzę nie odczuwa już głodu, poziom cukru we krwi i ciśnienie rosną, częstotliwość uderzeń serca zwiększa się. Zmienia się to dopiero wtedy, kiedy zagrożenie minie. Wówczas zwierzę znowu się uspokaja.

Pierwotnie stres ratował życie. Także dzisiaj może być jeszcze potężnym sprzymierzeńcem, pozwala uzyskać najwyższą sprawność i czujnie reagować na zagrożenia. Ostry stres wpływa stymulująco

i umożliwia bardziej wydajne działanie. Dopinguje do zmian, pozwala uczyć się nowych rzeczy, sprzyja poznaniu siebie i wewnętrznym wglądom. Jednak stres nadmierny lub długotrwały szkodzi zdrowiu.

Liczne oddziaływania mogą nas wprawić w stan stresu. Należą do nich stresory psychiczne, cielesne (jak choroba czy trauma) oraz fizyczne (jak hałas czy jasne światło).

Biologia stresu

Jak nasz organizm rejestruje stres? Nieco powyżej pnia mózgu znajduje się podwzgórze, połączone z przysadką mózgową. Kieruje ona szeregiem systemów hormonalnych w naszym organizmie. Za pośrednictwem układu limbicznego podwzgórze reguluje aktywności przysadki i autonomicznego układu nerwowego, który czuwa nad wszystkimi niezbędnymi do życia podstawowymi funkcjami. Ponadto mechanizm stresu ingeruje też w działanie układu odpornościowego, który chroni nas przed działaniem najróżniejszych obcych substancji oraz trzyma w szachu mikroby i wirusy. Wszystkie te systemy wkraczają do akcji w sytuacjach stresowych.

Sygnały, które nieustannie nas zalewają, są na bieżąco analizowane w mózgu. Kiedy kora mózgowa oceni jakiś bodziec jako zagrażający, wyzwalana jest reakcja emocjonalna: strach lub stres.

Kora mózgowa wymaga mnóstwa energii, a działa pięć razy wolniej niż pień mózgu i układ nerwowy. Dlatego w sytuacjach szczególnie niebezpiecznych albo podczas zdarzeń traumatycznych impuls do działania pojawia się po prostu zbyt późno. Aby móc reagować jak najszybciej, bez podejmowania świadomej decyzji, potrzebne są więc jeszcze w naszym układzie nerwowym inne struktury.

Omówię je w następnym rozdziale. Najpierw chciałbym przedstawić najstarszą część naszego mózgu, nazywaną też

mózgiem gadzim. Ta część mózgu i układu nerwowego ma za zadanie zachowywać nas jako jednostki i jako gatunek. Krótko mówiąc: nasz gadzi mózg chce przeżyć. Trzeba zdobywać pożywienie, rozpoznawać zagrożenia i w porę zapewnić sobie bezpieczeństwo, rozmnażać się, znaleźć dobre terytorium i bronić go.

Kiedy działa na nas zagrażający bodziec, gadzi mózg natychmiast wszczyna alarm. Nasz wewnętrzny system stresowy zostaje aktywowany. W pierwszych sekundach reakcji stresowej zastygamy w bezruchu. Przez moment jesteśmy jak przymarznięci do ziemi (*freeze*). Potem automatycznie podejmujemy właściwą – miejmy nadzieję – decyzję: walka lub ucieczka (*fight or flight*). Wszystko to musi odbywać się niesamowicie szybko. Decydujemy bez zastanowienia, w ułamku sekundy. Dlatego też niebezpieczeństwa rozpoznajemy szybciej niż sytuacje bezpieczne: kto zareaguje sekundę za późno, staje się pokarmem dla drapieżnika. Jednak system ten ma też swoją ciemną stronę. Ponieważ tak bardzo skupiamy się na niebezpieczeństwach, wydaje nam się, że zewsząd czyhają na nas niedźwiedzie. Dostrzegamy raczej zagrożenia niż rozwiązania. Pod tym względem my, ludzie, jesteśmy urodzonymi czarnowidzami. Nic dziwnego, że kolektywnie mamy skłonność do rozpamiętywania. Na szczęście są możliwości przechytrzenia naszego gadziego mózgu. Więcej o tym później. Najpierw chciałbym dać głębszy wgląd w nasz organizm oraz jego tajemnicze substancje przekaźnikowe, które odgrywają ważniejszą rolę, niż może sądzisz: nasze hormony.

Hormony stresu

Na samym początku momentu stresu organizm wydziela kilka hormonów. We współczulnych zakończeniach nerwowych nadnerczy uwalniana jest adrenalina. Noradrenalina natomiast produkowana jest przez współczulne zakończenia nerwowe innych narządów.

Oba hormony uczestniczą w regulacji ciśnienia krwi. Stawiają organizm w stan podwyższonej gotowości, szykują do walki lub ucieczki.

Kortyzol to także hormon stresu, uwalniany na późniejszym etapie reakcji stresowej. Pozwala naszemu ustrojowi zrównoważyć utratę energii. W tym celu wytwarzana jest glukoza, która dostarcza energii. Zostaje ona wykorzystana, by przywrócić organizm do „stanu normalnego".

Innymi słowy: skutki krótkich momentów stresu możemy bez problemu zneutralizować. Wchodzimy przejściowo w stan podwyższonej czujności i pobudzenia, potem jednak powraca spokój. Nie dzieje się tak jednak w przypadku, gdy podlegamy długotrwałemu stresowi. Organizm wysyła wówczas wszystkie możliwe sygnały alarmowe: objawy fizyczne takie jak bóle głowy, chroniczne napięcie mięśni czy rozbicie, ale także emocjonalne sygnały stresowe takie jak strach, rozdrażnienie czy nastroje depresyjne. Ponadto doświadczamy pewnych poznawczych objawów stresu na przykład roztargnienia czy rozpamiętywania. Może nawet dojść do zmian zachowania: kto przez dłuższy czas odczuwa stres, ten izoluje się w miarę możności od innych, sięga po środki odurzające, może popaść w uzależnienie.

Nasze hormony stresu są niezwykle użyteczne. To właśnie adrenalinie i kortyzolowi zawdzięczamy to, że organizm jest w stanie szybko reagować na potencjalne zagrożenia. Dzięki temu udaje się przeważnie zapobiec najgorszemu. Czasem jednak hormony nas zwodzą. Już samo wyobrażenie sobie trudności czy niebezpieczeństw może gwałtownie podnieść poziom kortyzolu we krwi. Znaczy to, że doświadczamy też stresu z powodu rzeczy, które w rzeczywistości nie zachodzą, lecz rozgrywają się tylko w naszych myślach. Kto wmawia sobie: „już teraz wiem, że mi się nie uda, nie jestem dobrze przygotowany", może popaść w silną sytuację stresową – tylko z powodu tego negatywnego, ganiącego, krytycznego głosu we własnej głowie.

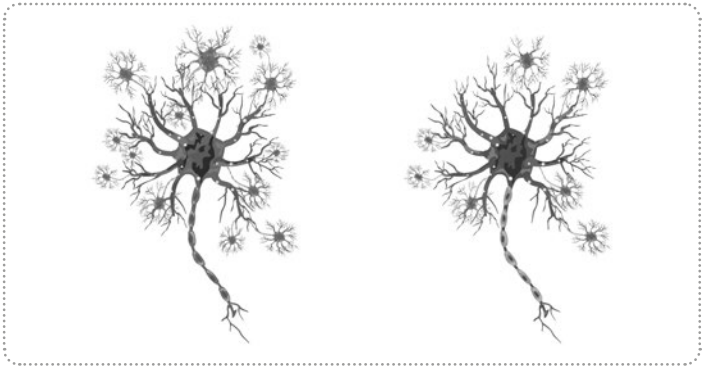
FIZYCZNE SYGNAŁY STRESU	EMOCJONALNE SYGNAŁY STRESU
Bóle głowy, migreny, problemy ze snem	Strach
Rozmyte widzenie, zawroty głowy, szumy uszne	Drażliwość i agresja
Bóle mięśni i pleców	Wrogość
Przyspieszone bicie serca	Napady wściekłości
Ucisk lub bóle w okolicy klatki piersiowej	Wrażliwość
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe	Napięcie
Wahania apetytu	Niepokój
Zmęczenie	Nastroje depresyjne
Hiperwentylacja	Poczucie bezwartościowości
	Bezradność

KOGNITYWNE OBJAWY STRESU	ZMIANY ZACHOWANIA
Skłonność do zapominania	Izolacja społeczna
Roztargnienie	Cynizm
Rozpamiętywanie	Kompulsywna kontrola
Problemy z koncentracją	Zażywanie narkotyków i uzależnienie
	Mobbing i zachowanie agresywne, manipulacja

Ilustracja 2. Sygnały i objawy stresu.

TRUCIZNA DLA MÓZGU

Utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu jest toksyczny dla mózgu: niszczy połączenia między komórkami mózgowymi.



Ilustracja 3. Szkody spowodowane przez kortyzol: komórka mózgowa przed i po zażyciu kortyzolu (© Depositphotos, Lanamaster).

Powyższy rysunek pokazuje komórkę mózgową przed i po długotrwałej ekspozycji na kortyzol. Jego wysoka dawka sprawia, że dotknięta komórka dysponuje znacznie mniejszą liczbą połączeń z innymi komórkami mózgowymi. Na szczęście jednak stan ten możemy cofnąć. Nasz mózg jest odporny i plastyczny. Potrafi do pewnego stopnia naprawiać uszkodzone połączenia. Jeśli jednak stres utrzymuje się zbyt długo, dochodzi do trwałego uszkodzenia mózgu, co może nawet prowadzić do demencji.

Wiemy, że ludzie po ciężkich traumach przez całe życie cierpią na dolegliwości fizyczne i mogą mieć nieprzyjemne sny oraz wspomnienia typu *flashback*. Wynika to między innymi z tego, że struktura ich mózgu została zmieniona przez długotrwałe niebezpieczeństwo lub traumę. W takich przypadkach mówimy też o zespole stresu pourazowego. W dalszej części książki wrócę do kwestii postępowania z takimi traumami.

Po kulminacji stresu

Wyobraź sobie, że jedziesz autostradą. Raptem widzisz samochód, który z prędkością siedemdziesięciu kilometrów na godzinę porusza się po środkowym pasie. Reagujesz natychmiast, hamujesz i w razie potrzeby wymijasz go. Na szczęście byłeś uważny, więc wszystko dobrze się skończyło. Ale jeszcze pół godziny później czujesz gwałtowne bicie serca i suchość w ustach, oddychasz szybko i płytko. Przeżywasz opóźnioną reakcję stresową.

Kiedy w naszym organizmie uwalniany jest kortyzol lub adrenalina, mięśnie napinają się. Trawienie przestaje prawidłowo funkcjonować, źrenice oczu rozszerzają się, serce zaczyna szybciej bić, oddech przyspiesza, ciśnienie krwi rośnie. Cukier jest przenoszony do krwi, która szybciej teraz krzepnie. Wszystkie te procesy zachodzą automatycznie, przygotowując organizm do walki lub ucieczki.

Energia ta nie może wiecznie pozostawać spiętrzona w organizmie. Musi zostać wykorzystana, w przeciwnym razie grożą problemy – takie jest prawo natury. Kiedy nasz odległy przodek walczył z prawdziwym niedźwiedziem, pozbywał się nagromadzonej energii, lecz kiedy ty musisz tylko wcisnąć hamulec jak w moim przykładzie z autostradą, stres utrzymuje się w organizmie. Stąd też szybsze bicie serca i suchość w ustach.

Po takiej bezpośredniej konfrontacji z realnym niebezpieczeństwem – w pewnych okolicznościach tamten samochód mógł ci zaszkodzić nie mniej niż niedźwiedź twojemu przodkowi – czujesz z reguły potrzebę rozładowania spiętrzonej w organizmie energii. Może zjeżdżasz na prawy pas i robisz kilka głębokich oddechów albo idziesz się przejść, żeby odpocząć po przerażającej sytuacji. Dzięki temu stres ponownie ustępuje.

Są też jednak całkiem inne wyzwalacze stresu. Zazwyczaj mniej spektakularne niż wypadek, który omal się nie zdarzył, niekiedy jednak tym bardziej niebezpieczne. Są to takie czynniki

jak ciągła presja czasu, trudne relacje w domu lub miejscu pracy, niepewność i zwątpienie… Podświadomie te chroniczne formy stresu są stale obecne, przez co nasz układ stresu pozostaje zawsze aktywny. Utrudnia to relaks.

Jeśli ktoś nie odzyskuje już (w wystarczającym stopniu) stanu spokoju, mogą się u niego rozwinąć takie choroby jak wrzody żołądka, choroby serca czy wypalenie zawodowe, jednak stres może też przyczyniać się do wielu innych dolegliwości bądź też je nasilać.

JAK POSTĘPOWAĆ Z TRAUMĄ?

Kiedy wiemy, że już „normalny" chroniczny stres może powodować znaczne szkody, możemy sobie poniekąd wyobrazić, jak poważny i trwały wpływ na ciało oraz umysł mogą mieć złożone traumy. Reakcja stresowa jest wówczas tak silna, że niekiedy utrzymuje się przez całe życie. Jak pokazują badania układu nerwowego, traumom takim towarzyszą często problemy emocjonalne, znieruchomienie, wypalenie emocjonalne, a nawet zaburzenia dysocjacyjne. Dysocjacja wiąże się nierzadko z poczuciem winy i wstydu. Odczuwać winę z powodu sytuacji, na którą nie miało się wpływu: gorzej już być nie może. Trauma to niedoceniany problem, któremu poświęca się stanowczo zbyt mało uwagi. Ponadto leczenie traum nie jest proste. Wymaga specjalistycznego wsparcia – i czasu, bardzo wiele czasu. W ostatnich dekadach osiągnięto jednak duże postępy, między innymi dzięki teorii poliwagalnej Stephena Porgesa, do której wrócę bardziej szczegółowo w rozdziale ósmym.

ROZDZIAŁ 4

W poszukiwaniu wyzwalaczy i przebłysków

Wyjaśniałem już kilkakrotnie, że nasz autonomiczny układ nerwowy niczym wytrawny detektyw stale poszukuje sygnałów bezpieczeństwa i zagrożenia, zarówno w otoczeniu, jak też w naszym ciele. Sygnały te są przekazywane do mózgu. Ten interpretuje je (czy niebezpieczeństwo jest rzeczywiście poważne?) i przekłada swoją ocenę na określone działanie. Na jakie? – to zależy od rodzaju sygnału. Sygnały zagrożenia (*cues of danger*), czyli wyzwalacze (*triggery*), aktywują nasz nerw błędny grzbietowy lub układ współczulny. Sygnały bezpieczeństwa (*cues of safety*), czyli przebłyski (*glimmery*). aktywują nerw błędny brzuszny.

Wyzwalacze i przebłyski nie są takie same dla wszystkich ludzi. Dlatego ważne jest, byś nauczył się rozpoznawać i rozumieć swoje osobiste wyzwalacze i przebłyski. Właśnie to chciałbym osiągnąć w tym rozdziale. Proces ten nie jest całkiem prosty i wymaga pewnego wysiłku, ma jednak zasadnicze znaczenie,

jeśli chcemy zrozumieć, dlaczego robimy to, co robimy, i czujemy to, co czujemy.

Wyzwalacze i przebłyski mogą występować zarówno w naszym otoczeniu, jak też w nas samych. Praktyczną pomocą może tu służyć diagram dr Sarah McKay. Rozróżnia ona wyzwalacze typu *bottom-up* („z dołu do góry"), *outside-in* („od zewnątrz do wewnątrz") oraz *top-down* („z góry do dołu").

1
BOTTOM-UP

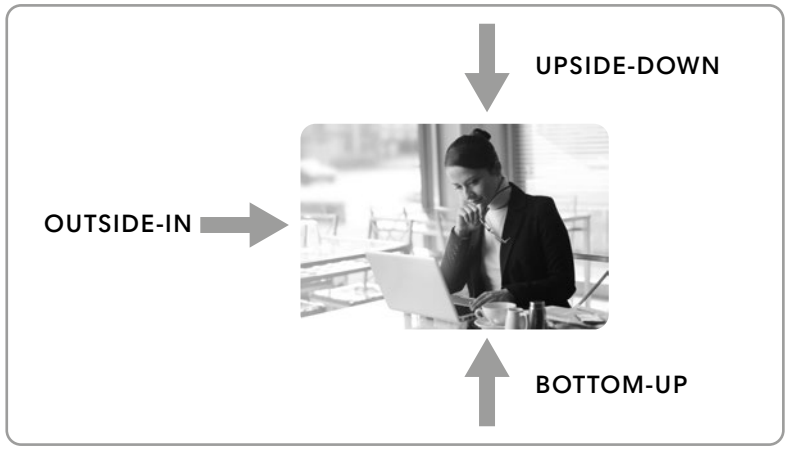
Niektórzy ludzie są bardziej wrażliwi, lękliwi i podatni na zranienie niż inni. Zależy to od struktury naszego dziedzictwa genetycznego, układu hormonalnego i odpornościowego, lecz także od niezdrowego stylu życia. Jeśli zbyt mało śpimy, wcale lub prawie wcale nie zażywamy ruchu, a do tego stosujemy niezrównoważoną dietę, stajemy się szczególnie podatni. Z reguły organizm daje nam o tym znać i to poprzez liczne sygnały świadczące o zagrożeniu: zmęczenie, kłujące bole, chroniczne napięcia mięśni, duszności, zaburzenia rytmu serca… Te sygnały *bottom-up* są postrzegane przez układ neurocepcji (patrz: strona 189), więc mogą pobudzić nerw błędny grzbietowy, układ współczulny albo nerw błędny brzuszny.

2
OUTSIDE-IN

Otoczenie ma wielki wpływ na nasz dobrostan. Wczesne doświadczenia i wydarzenia, wychowanie i środowisko, w którym żyjemy, mogą być wyzwalaczami bezpieczeństwa lub zagrożenia. Dowiedziono w wystarczającym stopniu, że samotność i brak wsparcia społecznego są dla człowieka największymi „cichymi zabójcami".

3
TOP-DOWN

Także myśli, emocje, nastawienia i przekonania mogą stanowić niebezpieczeństwo. Wielu ludzi ma utrwalone poglądy, których nie lubią kwestionować. Przychylanie się do opinii innych wydaje im się niebezpieczne i groźne. Mamy skłonność do aktywnego poszukiwania informacji, które potwierdzają nasze nastawienie. W psychologii nazywa się to efektem potwierdzenia lub błędem konfirmacji (ang. *confirmation bias*). I odwrotnie, pewne myśli, emocje i uczucia mogą też sprawiać, że czujemy się pewniej, i aktywować nasz nerw błędny.



Ilustracja 15. Gdzie powstają nasze wyzwalacze (*triggery*) i przebłyski (*glimmery*)? (© Depositphotos, stockasso).

ĆWICZENIE

Rozpocznij podróż odkrywczą w poszukiwaniu swoich wyzwalaczy i przebłysków, zadając sobie kilka pytań:

- ☐ Jak się czuję w moim obecnym stanie?
- ☐ Co tutaj widzę, słyszę i odczuwam?
- ☐ Co się tu akurat dzieje? Jak wygląda tu świat?
- ☐ Czy byłem krytykowany?
- ☐ Czy mogę być krytykowany?
- ☐ Czy czuję się niespokojny?
- ☐ Czy jestem przeciążony? Rozdrażniony? Wściekły?
- ☐ Czy odczuwam lęk?
- ☐ Czy znalazłem się w tym stanie o własnych siłach czy otrzymałem pomoc?
- ☐ Czy usłyszałem komplement?
- ☐ Co znaczę tu, w tym miejscu?
- ☐ Czy znajduję się na łonie przyrody?
- ☐ Czy czuję się bezpiecznie?
- ☐ Czy rozmawiam z życzliwymi ludźmi?
- ☐ Czy zrobiłem coś, z czego jestem dumny?
- ☐ W którym obszarze autonomicznego układu nerwowego obecnie się znajduję?

Wyzwalacze dla współczulnego układu nerwowego

Kilka szybko po sobie następujących momentów stresowych może stanowić silny wyzwalacz dla współczulnej części autonomicznego układu nerwowego. Wczesne wstawanie, pospieszne jedzenie śniadania, przejazd przez miasto w godzinach szczytu, wyczerpujący koledzy, presja terminów, wielozadaniowość, powrót do domu w stanie śmiertelnego zmęczenia – i tak dzień po dniu.

Problemy finansowe, choroba, brak ćwiczeń fizycznych, bodźce społeczne i kulturalne, hałas, niedobór snu, lęki…

Kiedy takie czynniki nawarstwiają się, współczulny układ nerwowy popada w długotrwały stan najwyższej gotowości alarmowej. Nigdy nie zaznaje się spokoju, lecz ma się wrażenie, że wciąż trzeba się mieć na baczności. To nieprzyjemne poczucie ciągłego zagrożenia ma swoje źródło w prehistorii. Szelest w zaroślach może być zupełnie niewinny albo też ostrzegać o groźnym drapieżniku, który się tam skrywa.

Co cię wprawia w taki stan alarmowy? Co wyzwala układ współczulny? Za wiele reguł, nadmiar autonomii? Za wiele do zrobienia, ostateczne terminy, korek drogowy? Nieżyczliwi, bezwzględni ludzie? Niewypowiedziane różnice zdań? Zapisz wszystko, co ci przyjedzie do głowy.

PRZYKŁADY WYZWALACZY DLA UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO

- chęć, by zawsze dobrze wyglądać;
- brak autonomii;
- niepewność;
- zły nastrój w życiu prywatnym lub w pracy;
- kłótnia;
- perfekcjonizm;
- trudni przełożeni w miejscu pracy;
- nieosiągalne terminy ostateczne;
- za dużo bodźców na raz;
- hałas;
- niepewność zatrudnienia;
- kłujące bóle;
- *pleasing* (chęć przypodobania się innym).

HAŁAS

Nie można powiedzieć, by świat w ostatnich latach stał się bardziej cichy. Jest coraz więcej hałasu, który może świadczyć o zagrożeniach. Prawie wszędzie słyszymy dźwięki o niskiej częstotliwości – ciągłe brzęczenie lub buczenie ruchu drogowego, urządzeń technicznych, ludzkich rozmów i tak dalej. Nasi odlegli przodkowie czym prędzej umykali, słysząc takie niskie buczenie, nas jednak dobiega ono zewsząd. Według Europejskiej Agencji Środowiska co roku tysiące ludzi umierają w następstwie obciążenia hałasem. Mieszkanie w pobliżu lotniska lub bardzo ruchliwej ulicy jest niezdrowe. Hałas uważa się za przyczynę współistniejącą kilku chronicznych chorób takich jak cukrzyca. Te z kolei powodują jeszcze większy stres, bezsenność, przyspieszone bicie serca i nadciśnienie. Cierpi na tym układ odpornościowy, a wysoki poziom kortyzolu prowadzi do uszkodzeń mózgu. Na szczęście pojawiło się obecnie wiele inicjatyw na rzecz cichszego świata. Problem ten został w końcu rozpoznany.

ŻYCIE W ŚWIECIE VUCA

Zmiany, które nasz świat przeszedł w minionych dekadach można podsumować angielskim skrótowcem: VUCA (*volatile*, *uncertain*, *complex* i *ambiguous*). Po polsku znaczy to: „zmienny, niepewny, złożony i niejednoznaczny".

Skrótowca VUCA użyli po raz pierwszy w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku amerykańscy wojskowi, aby opisać coraz bardziej skomplikowaną sytuację po zakończeniu okresu zimnej wojny. Nagle okazało się, że żyjemy w świecie, gdzie nic nie jest pewne. Co kiedyś było dobre, mogło raptem stać się niekorzystne. Dawne oczywistości stały się złożone i niezrozumiałe. Wróg stał się niewidoczny. Całkiem niedawno

zagrażał światu zabójczy wirus. Szerzył się błyskawicznie, a dzięki mutacjom przybierał coraz to nową formę. A co nas najbardziej przeraża: ten wirus jest niewidoczny, nie sposób go uchwycić. A jednak musieliśmy sięgnąć po drastyczne środki, by się przed nim chronić. To także jest VUCA.

Istnieje dzisiaj wielu niewidzialnych wrogów: promieniowanie, zła jakość powietrza, zmiany klimatu, wirusy… Nasz mózg tylko z trudem może się z tym uporać. On chce wiedzieć, do jakiego kontekstu musi się dostosować, i ma ogromne pragnienie wiedzy wystarczających i dokładnych informacji. Nawet tego jednak brakuje w naszym świecie VUCA.

Wyzwalacze dla nerwu błędnego grzbietowego

Wyzwalacze, które pobudzają nerw błędny grzbietowy, wiążą się z reguły z realnymi lub domniemanymi dużymi bądź zagrażającymi życiu niebezpieczeństwami. Wyzwalanemu przez ten nerw stanowi autonomicznemu towarzyszą znieruchomienie, dysocjacja, zmęczenie, bezsilność i wrażenie zimna.

Nerw błędny grzbietowy ma niewiarygodnie dobrą pamięć. Na swoim „twardym dysku" przechowuje wcześniejsze sytuacje zagrożenia, dzięki czemu reaguje proaktywnie w razie przyszłych zagrożeń. Dlatego czasem włącza się, gdy coś nam przypomni dawne zagrożenie lub traumę. Takimi wyzwalaczami mogą stać się na przykład odrzucenie i odmowa, gwałtowne kłótnie albo poważne, niekiedy zagrażające życiu traumy. W ten sposób dawny ból nosimy czasem w sobie przez całe życie. Nieufność może utrudniać połączenie z innymi, nawet jeśli wszystko jest bezpieczne. Ofiary ciężkich traum – takich jak wojna, terroryzm, pandemia, głód, utrzymująca się niepewność lub wykorzystanie seksualne – odbierają niekiedy kontakty społeczne jak zagrożenie. Także mobbing

i ataki osobiste mogą być postrzegane jako bardzo niebezpieczne. A co może najpoważniejsze: ludzie natychmiast przechodzą w stan błędny grzbietowy, gdy są ignorowani lub niezrozumiani.

DLACZEGO DYSKUTOWANIE NIE ZAWSZE JEST NAJLEPSZYM POMYSŁEM

Dziennikarka Kate Murphy w swojej książce *W ogóle mnie nie słuchasz!* błaga, abyśmy nie prowadzili zawsze i wszędzie dyskusji o polityce, religii, celach życiowych, kwestiach etycznych lub intymności. Nim się obejrzysz, a już wkurzysz swojego rozmówcę. Niekończące się dyskusje wyzwalają bowiem reakcję stresową w mózgu. Kiedy ludzie mają poczucie, że ich poglądy nie są akceptowane, przeżywają czasami taką samą reakcję stresową, jak nasi przodkowie ścigani przez tygrysa szablozębnego.

Różnice poglądów to część życia, trzeba jednak zdawać sobie sprawę z ich wpływu. Jeśli kwestionujesz opinię innej osoby, stymulujesz tym samym jej nerw błędny, który z kolei aktywuje ciało migdałowate (część układu limbicznego). Wyzwala to odruch lękowy. U wielu ludzi trwałe przekonania są tak mocno zakorzenione w mózgu, że podczas dyskusji o nich natychmiast czują się atakowani. Staraj się zatem pozostawiać miejsce na wątpliwości i wyjaśniaj, że różni ludzie mogą mieć różne punkty widzenia. Podkreślaj, że każdy ma prawo do własnych przekonań. Zyskasz dzięki temu przyjaciół, a stracisz wrogów. Z pewnością też stwierdziłeś już, że większość twoich dobrych przyjaciół i ich bliscy mają podobne przekonania i dogmaty co ty.

Także pozornie nieznaczące wydarzenia mogą stymulować nerw błędny grzbietowy. Komunikacja to wyzwanie, które kryje subtelne pułapki. Zdarza się, że nieopatrznie powiemy coś,

co zostanie źle zrozumiane lub odebrane jako zagrożenie. Wypowiedzi takie na długo pozostają w pamięci i „karmią" nerw błędny grzbietowy. Myślę tu zwłaszcza o rodzicach lub nauczycielach, którzy mimo najlepszych intencji wyrażają się czasem niefortunnie. Nie jest to zarzut. Podejmujemy decyzje, które w danym momencie wydają nam się najlepsze.

Kiedy w rodzinie rodzi się chłopiec, chociaż rodzice właściwie pragnęli dziewczynki, u syna może się pojawić poczucie, że nie wolno mu być sobą. Matka, która opowiada, że poród był najbardziej bolesnym wydarzeniem w jej życiu, może wzbudzić u swego dziecka poczucie winy. Mąż, który nagle zauważa, że uwagę żony musi dzielić z noworodkiem, może czasem zareagować na to bez większego entuzjazmu. Kiedy ich dziecko nieświadomie to zauważy, może to zinterpretować jako „gdyby tylko ciebie nie było".

Zbyt surowe wychowanie prowadzi czasem do tego, że dziecko uwierzy, iż jest złe. Jeśli rodzice nie okazują dziecku wystarczająco wiele uczuć, mogą się u niego pojawić problemy z przywiązaniem i będzie cierpieć na nadmierną aktywność nerwu błędnego grzbietowego. U dzieci mających lękliwych rodziców, którzy wciąż przestrzegają przed wszelkimi możliwymi niebezpieczeństwami, może się w pewnych okolicznościach pojawić poczucie, że nie należy w życiu podejmować żadnego ryzyka. Uwagi w rodzaju „jesteś wyjątkowy, inni niż twoi koledzy" mogą być rozumiane jako „nie należę do tej grupy". Są to wszystko przykłady procesów, które rejestruje nasz nerw błędny grzbietowy.

Jaki dawny ból nosisz wciąż w sobie? Co wyzwala twój stan błędny grzbietowy? Zapisz to tutaj:

UWAGA

Osoba, która zbyt często i zbyt długo pozostaje w stanie grzbietowym, może zachorować tak psychicznie, jak i fizycznie. Przemiana materii i układ odpornościowy pracują wtedy na zwolnionych obrotach. W takim przypadku koniecznie wskazana jest specjalistyczna terapia. Dopiero kiedy przepracujemy nasze traumy, możemy ponownie uregulować układ nerwowy i przejść we współczulny stan autonomiczny. Powoduje to mobilizację, a to otwiera drogę do stanu błędnego brzusznego, który niesie spokój i bezpieczeństwo.

Również w tym miejscu pomocne jest sporządzanie listy przebłysków (*glimmerów*) – także miejsc, gdzie czujesz się bezpiecznie, oraz ludzi, z którymi czujesz się dobrze (patrz: dalsza część tego rozdziału pod *Przebłyski* i *Zarzucanie kotwicy*). Możesz przypominać je sobie, jak często zechcesz, co stanowi duży krok w kierunku zmiany. Inna wskazówka: zestaw listę nieprzyjemnych wyzwalaczy (*triggerów*) i stopniowo powiąż je z czymś wesołym lub pogodnym. W ten sposób odbierasz moc tym negatywnym wydarzeniom. Naucz się rozdzielać teraźniejszość, przeszłość i przyszłość. Nie pozwól, by pojedyncze wydarzenie położyło się cieniem na całym twoim życiu.

Przebłyski (*glimmery*) dla nerwu błędnego brzusznego

Przebłyski (*glimmery*) to sygnały bezpieczeństwa, które umożliwiają koregulację i związek. Szczery komplement, poczucie, że ktoś nas zauważa i wierzy w nas, to ważne przebłyski. Mogą też nimi być piękny spacer w słońcu, fragment dziewiczej przyrody, szum morza.

Jakie są twoje przebłyski? Co cię uspokaja, co cię uszczęśliwia? Zapisz to tutaj.

KILKA PRZYKŁADÓW

- pełen szacunku podziw;
- zdumienie;
- sztuka i kultura;
- przyjaźń;
- wartościowe relacje;
- dobra książka;
- dziewicza przyroda;
- przyjemna rozmowa;
- szczery komplement;
- piękna muzyka;
- miłość i intymność;
- koleżeństwo;
- …

WSKAZÓWKA:
PROWADŹ DZIENNIK PRZEBŁYSKÓW

Dobrym nawykiem jest fotografowanie przebłysków albo opisywanie ich w specjalnym dzienniku. Dziennik taki może pomóc szybko wejść w stan błędny brzuszny.

Zakotwiczenie się

Kim ukończyła studia. Jest teraz matematyczką. Podczas uroczystego wręczenia dyplomów zostaje w obecności rodziców, nauczycieli i kolegów pochwalona za swoją wieloletnią ciężką pracę. Przy dźwiękach melodii *You'll Never Walk Alone* odbiera dyplom. Jest przejęta i poruszona. Zawsze marzyła o tej chwili. Kiedy kilka lat później ogląda w telewizji grę Liverpoolu, nagle napływają jej łzy do oczu. Nie rozumie, dlaczego mecz piłkarski wzbudza w niej takie emocje. Kiedy jednak zdradzę ci, że piosenka *You'll Never Walk Alone* jest hymnem klubu piłkarskiego FC Liverpool, sam to prawdopodobnie zrozumiesz.

Nasz autonomiczny układ nerwowy przechowuje niezliczone informacje: zapachy, smaki, dźwięki, obrazy… nierozerwalnie związane – pozytywnie lub negatywnie – z określonym uczuciem. Wszyscy mamy takie „kotwice", przeważnie jednak nie jesteśmy tego świadomi. A szkoda, bo takie pozytywne skojarzenia możemy całkiem celowo wykorzystać, by wejść w określony stan autonomiczny.

Kotwice odnoszą się więc do przeszłości, nie są jednak tym samym co wyzwalacze czy przebłyski. Są to zapachy, smaki, odgłosy i widoki, które wcześniej powiązaliśmy z sygnałami bezpieczeństwa lub zagrożenia, więc z tego powodu mogą wyzwalać reakcję autonomiczną. Kotwice można porównać do odruchu warunkowego (patrz: strona 63). Nie wiedzieć czemu, niekiedy w określonej sytuacji czy otoczeniu nagle czujemy się bardzo niedobrze, choć nie występują żadne oczywiste oznaki zagrożenia. Jest może jednak jakaś kotwica – zapach, dźwięk czy widok – który naszemu autonomicznemu układowi nerwowemu przypomina jakieś złe wydarzenie. Na szczęście są też kotwice bezpieczeństwa i kotwice przebłyski.

Wszyscy je mamy. Piosenka w radio może przywołać określone emocje, jeśli właśnie jej często słuchaliśmy, kiedy te emocje panowały w naszym życiu. Piosenka może nam przypominać

o wielkiej miłości, smutnym rozstaniu lub szczególnym miejscu. Nawet zapach może obudzić emocje i przywołać wspomnienia. A po wypadku wodnym nawet sam widok ulubionej lodzi może na przykład wyzwolić spontaniczny lęk.

Odnalezienie tych kotwic nie jest wcale takie proste. Wysiłek jednak się opłaci. Poznanie ich pomoże lepiej zrozumieć, dlaczego jedna rzecz nas stresuje, a inna relaksuje – a przez to celowo wprawiać się w określony stan.

Ty także możesz poszukać kotwic, które wprowadzają cię w stan błędny brzuszny. W jakich okolicznościach się znajdujesz? W świetle słońca, w plenerze, nad morzem? Z jakimi jesteś ludźmi? Co teraz robisz? Co słyszysz, co widzisz? Kotwicą może być park, rezerwat przyrody, fotografia ukochanej osoby, przedmiot, książka, krajobraz – albo uczucie, kiedy budzisz się rano i widzisz słońce. Obejrzyj fotografie aktywności, ludzi i miejsc, które we wcześniejszych okresach życia wprawiały cię w stan błędny brzuszny.

Kto często to ćwiczy, może wykorzystać te kotwice w ciężkich czasach. Można też wytworzyć nowe, bezpieczniejsze skojarzenia.

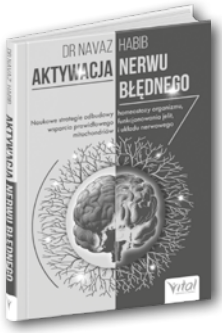
Zwróć też uwagę, że są kotwice, które wywołują stan błędny grzbietowy. Osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego mogą na przykład popaść w stanu szoku, kiedy usłyszą fajerwerki albo huk broni myśliwskiej, albo nawet z powodu głupiego dowcipu, który je przestraszy.

POZYTYWNE ATRAKTORY EMOCJONALNE

Pomyśl o ludziach, którzy wywarli zdecydowanie pozytywny wpływ na twoje życie. Mogą to być rodzice, lecz także nauczyciele, przyjaciółki albo partner. Chodzi o osoby, które rzeczywiście w ciebie wierzyły, otwierały przed tobą możliwości, respektowały twoją autonomię. Co one mówiły, co robiły, co zmieniły w twoim życiu? Czy przypominasz sobie ludzi,

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

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!

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY
dr Navaz Habib

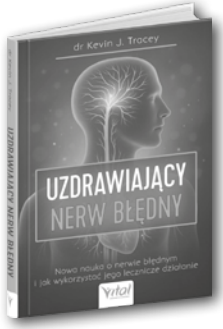


Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz 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 terapie 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

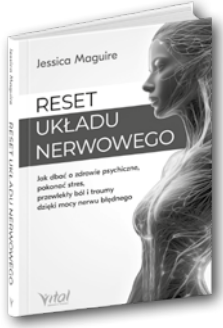
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

UZDRAWIAJĄCY NERW BŁĘDNY
dr Kevin J. Tracey



Ta książka jako jedna z nielicznych łączy najnowsze odkrycia neuroimmunologii z praktycznymi metodami samoleczenia, opartymi na badaniach naukowych. Dr Kevin J. Tracey – uznany na świecie neurochirurg – pokazuje, jak poprzez nerw błędny – ćwiczenia uruchomić naturalny system regeneracji organizmu. Na podstawie własnych badań klinicznych wyjaśnia, jak prawidłowo oddychać, by wpływać na zdrowie i emocje. Znajdziesz tu nie tylko terapie naturalne i ćwiczenia oddechowe, ale też konkretne sposoby na stres oraz narzędzia do redukcji stanów zapalnych. To poradnik, który uczy nowego sposobu myślenia o terapii. Ta książka łączy naukę z praktyką, oferując gotowe rozwiązania oparte na neurofizjologii, nie intuicji. Zdrowie zaczyna się od nerwu błędnego – poznaj jego niezwykłą moc!

RESET UKŁADU NERWOWEGO
Jessica Maguire



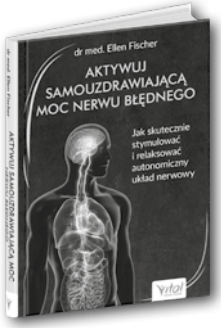
Niepokój, stany lękowe, depresja, przewlekły ból czy choroby autoimmunologiczne – to częste sygnały, że twój układ nerwowy potrzebuje wsparcia. Jeśli zmagasz się ze stresem, zmęczeniem lub zaburzeniami emocjonalnymi, ta książka wskaże ci skuteczne sposoby na stres i pomoże odzyskać wewnętrzną równowagę. 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

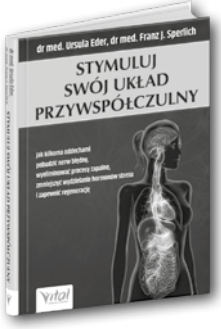
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

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.

STYMULUJ SWÓJ UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY
dr med. U. Eder, dr med. F.J. Sperlich

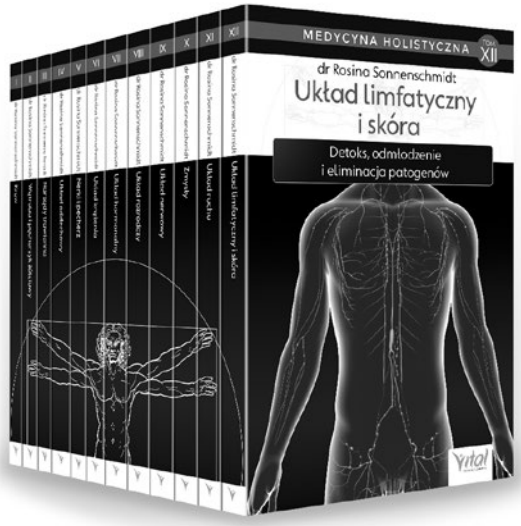


Czy wiesz, że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który przez 24/7 dba o twoje zdrowie. To układ przywspółczulny, który zatrzymuje stany zapalne, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację twojego organizmu. Dzięki tej książce odkryjesz, jak z pomocą prostych 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. 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
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

SERIA *MEDYCYNA HOLISTYCZNA*
dr Rosina Sonnenschmidt



Tom I **Krew.** Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek
Tom II **Wątroba i pęcherzyk żółciowy.** Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni
Tom III **Narządy trawienne.** Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie
Tom IV **Układ oddechowy.** Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn
Tom V **Nerki i pęcherz.** Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D
Tom VI **Układ krążenia.** Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych
Tom VII **Układ hormonalny.** Równowaga hormonalna i emocjonalna
Tom VIII **Układ rozrodczy.** Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido
Tom IX **Układ nerwowy.** Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna
Tom X **Zmysły.** Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń
Tom XI **Układ ruchu.** Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości
Tom XII **Układ limfatyczny i skóra.** Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

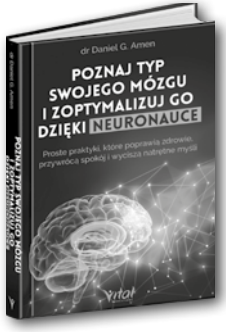
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI
dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO…
dr Daniel G. Amen

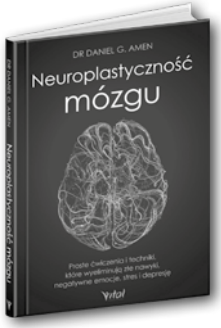


Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. To pięć głównych typów mózgu, które odkrył Autor po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Pomoże ci to dowiedzieć się więcej o tym, jak komunikujesz się ze światem. Ułatwi poznanie strategii, dzięki którym możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i odzyskać spokojny umysł. Zaufaj neuronauce oraz neuroplastyczności i zainwestuj w swój rozwój osobisty. Dzięki informacjom z tego poradnika skutecznie zadbasz też o zdrowie mózgu, stosując dietę dla mózgu i preparaty wzmacniające organizm. Poznanie swojego typu mózgu zdecydowanie podniesie twoje poczucie własnej wartości, motywację, a nawet wzmocni relacje z bliskimi. Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

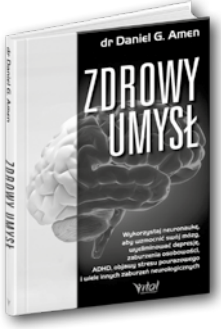
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU
dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZDROWY UMYSŁ
dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis



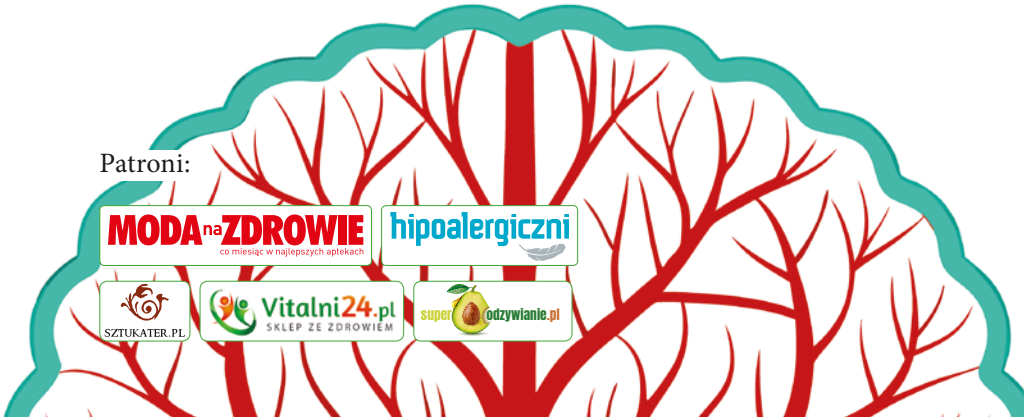
Dr Luc Swinnen to uznany w świecie ekspert w dziedzinie stresu i wypalenia zawodowego/emocjonalnego. Znakomicie potrafi przekazywać szerokiej publiczności naukową wiedzę. Jego książki sprzedają się w dziesiątkach tysięcy egzemplarzy.

Słowa takie jak stres, wypalenie i nuda są już na porządku dziennym. Jeśli też je odczuwasz, na ratunek przychodzi ci nerw błędny.

Według Autora, aby uniknąć stresu, powinieneś zwracać uwagę na nerw błędny, czyli autonomiczny układ nerwowy. Ćwicząc go, możesz skutecznie przeciwdziałać stresującym momentom i wnieść więcej spokoju do swojego życia.

Autor odkrywa przyczyny stresu i zaburzeń lękowych w mózgu. Jednak to nerw błędny, który przebiega przez całe ciało i jest połączony z wszystkimi narządami, odgrywa kluczową rolę. Nic więc dziwnego, że odczuwasz stres i lęk w całym ciele. Ale możesz również wysyłać pozytywne sygnały do swojego ciała za pośrednictwem nerwu błędnego. W tej książce znajdziesz ćwiczenia, które pomogą ci wreszcie pokonać stres.

Wystarczy, że codziennie wykonasz kilka leniwych ćwiczeń, aby uspokoić swój mózg



Patroni:

MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach
hipoalergiczni
SZTUKATER.PL
Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM
super odżywianie.pl