

dr Navaz Habib

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY



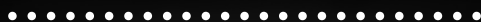
Ćwiczenia i techniki, które aktywują
naturalną zdolność do samouzdrawienia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 978-83-8168-782-9

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

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 częstotliwość 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 stresorem 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.

tętnicy szyjnej mówią nerkom, aby odfiltrowały więcej wody i rozszerzały naczynia krwionośne, żeby zmniejszyć ciśnienie krwi.

Z tym procesem również związane są hormony współpracujące z nerwem błędnym i nerwami współczulnymi. Jednak bezpośrednio kontrolują zarządzają nerwy, a stopniowe zarządzanie determinowane jest przez hormony.

Nadciśnienie jest często diagnozowaną chorobą, na którą przepisuje się leki mające je kontrolować. Nadciśnienie może być oznaką nadmiernej aktywności hormonów stresu z nadnerczy i reakcją na stres przekazywaną przez nerwy współczulne. Jest również często oznaką dysfunkcji nerwu błędnego i jego słabego napięcia.

Kontrola licznych funkcji wątroby

Nerw błędny przekazuje wiele ważnych informacji do i z wątroby, która wykonuje prawie 500 zadań. W tej części omówię tylko kilka powszechnie znanych funkcji.

Wątroba reguluje to, dokąd płynie krew w organizmie. W momentach stresu, kiedy ciało przechodzi w tryb uciekaj lub walcz, kierowana jest do ramion i nóg, aby zwiększyć aktywność mięśni i pozwolić nam walczyć podczas ataku lub uciekać. Dopływ krwi do wątroby spada, ponieważ trawienie i filtrowanie krwi podczas tego stresującego wydarzenia nie są priorytetem umożliwiającym przetrwanie. Kiedy ciało jest rozluźnione i znajduje się w fazie odpoczywaj i traw, rośnie aktywność nerwu błędnego i zwiększa się dopływ krwi do wątroby. W takich chwilach priorytetami stają się trawienie, filtrowanie krwi i inne funkcje niezbędne dla działania komórek.

Nerw błędny kontroluje też komórki w wątrobie, które odpowiedzialne są za wytwarzanie żółci i soli kwasów żółciowych oraz

transportowanie żółci do woreczka żółciowego i jelita cienkiego. Wykazano, że kiedy nerw błędny jest aktywny, te komórki, zwane cholangiocytami, są aktywne i zwiększają dopływ żółci do woreczka żółciowego, w którym jest magazynowana.

Żółć pełni wiele funkcji niezbędnych dla wątroby i organizmu. Wątroba oczyszcza rozpuszczalne w tłuszczach toksyny podczas dwuetapowego procesu, tworząc rozpuszczalne w wodzie produkty uboczne przemiany materii, które muszą zostać wydalone z organizmu. Żółć przechowuje te toksyny, które zostały unieszkodliwione i są gotowe, aby opuścić organizm przez przewód pokarmowy w stolcu. Kał jest jedną z trzech dróg pozbywania się produktów przemiany materii. Innymi sposobami ich wydalania jest wydalanie z moczem przez nerki lub z potem przez skórę.

Sole kwasów żółciowych, rzeczywisty składnik żółci, pełnią jeszcze inną rolę. Kiedy żółć uwalniana jest do jelita cienkiego, uwalnia produkty uboczne przemiany materii i sole kwasów żółciowych. Sole potrzebne są do odprowadzania trójglicerydów (cząsteczek tłuszczu) przez enterocyty (komórki, które wyściełają jelito cienkie) z przewodu pokarmowego do krwiobiegu. Bez eskorty soli kwasów żółciowych tłuszcze nie mogą zostać wchłonięte, co jest złe, ponieważ tłuszcze i cholesterol pełnią wiele ważnych funkcji w organizmie. Skutkiem tego są również tłuste stolce. Rolą nerwu błędnego jest tutaj aktywowanie cholangiocytów i otwieranie przepływu żółci z wątroby do pęcherzyka żółciowego, a także z pęcherzyka żółciowego do jelita cienkiego, aby tłuszcz mógł zostać wchłonięty przez enterocyty.

Aktywacja opróżniania woreczka żółciowego

Gdy wątroba wytworzy żółć, a cholangiocyty wysła ją do pęcherzyka żółciowego, jest ona przechowywana i dojrzewa, jak wino, aż będzie potrzebna. Po zjedzeniu posiłku kubki smakowe na języku i reszta jamy ustnej wysyła sygnały do mózgu, powiadamiając organizm o makroelementach, które wyczuwają w każdym kęsie i w całym posiłku lub przekąsce. Jeśli ośrodkowy układ nerwowy wskazuje, że konsumowane są tłuszcze, to nerw błędny sygnalizuje wątrobie i woreczkowi żółciowemu, że wkrótce potrzebna będzie żółć.

Po otrzymaniu tego sygnału woreczek żółciowy aktywuje komórki mięśni gładkich w swojej wyściółce i pompuje żółć przez przewód żółciowy do jelita cienkiego, aby wspomagać trawienie tłuszczów. Bez sygnału z nerwu błędnego woreczek żółciowy pozostałby pełny i nie pompowałby potrzebnej żółci – tę dolegliwość nazywamy cholestazą.

Jedną z najpopularniejszych procedur odbywających się w szpitalach i klinikach w Ameryce Północnej jest wycięcie woreczka żółciowego. Operacja usunięcia woreczka żółciowego z powodu zatoru wywołanego, na przykład, kamieniami żółciowymi jest często pierwszą opcją proponowaną pacjentom, którzy zaczynają doświadczać bólu związanego z cholestazą. Niestety, większość pacjentów nie dostaje szansy ustalenia głównej przyczyny tej dolegliwości.

Kamienie żółciowe to bolesny problem, który dotyka woreczka żółciowego. Kamienie tworzą się w woreczku po długim okresie słabego funkcjonowania nerwu błędnego, co uniemożliwiło pęcherzykowi odpowiednie wypompowywanie żółci i soli kwasów żółciowych. Kiedy sole pozostają w pęcherzyku żółciowym

Zaburzony mikrobiom

Jednym z najbardziej prawdopodobnych niewielkich stresorów, którego możesz nie być świadomy, są bakterie żyjące w tobie i wokół ciebie. Populacja bakterii żyjących w twoich jelitach i na twojej skórze ma na ciebie znaczący wpływ. Jeśli ta populacja nie jest optymalnie zrównoważona, może być ogromnym obciążeniem dla organizmu.

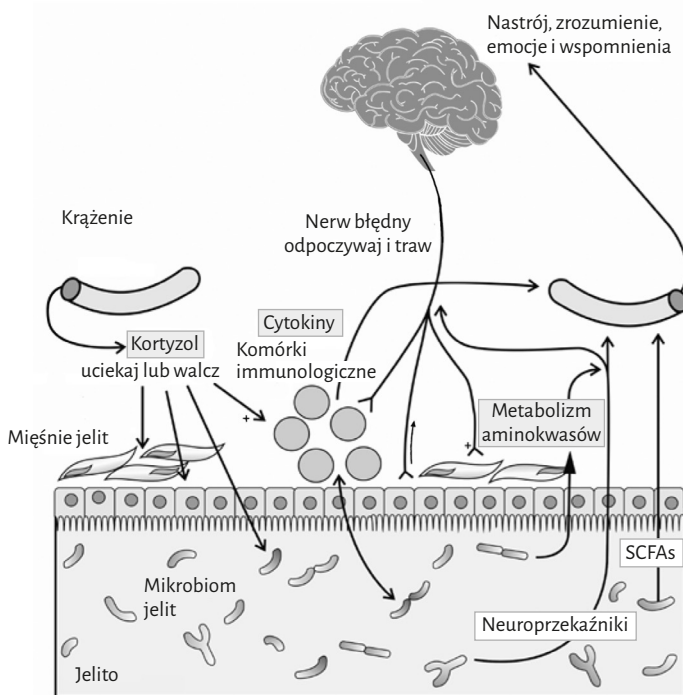
W rozdziale 3 omówiliśmy fakt, że w samym naszym jelicie grubym istnieje około 100 trylionów bakterii, w porównaniu z od 40 do 60 bilionów ludzkich komórek, które składają się na nasze ciało. Istnieją nawet szacunki, że w naszym organizmie i na ciele znajduje się 10 razy więcej komórek bakteryjnych niż ludzkich. Co interesujące, w naszym mikrobiomie jest 150 razy więcej genów niż w ludzkim genomie. Udowodniono również, że skład mikrobiomu ma bezpośredni związek z naszą dietą i zdrowiem, gdy się starzejemy.

Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach.

— Hipokrates

Jak wiemy, nerw błędny zaangażowany jest w wysyłanie sygnałów do i z jelita grubego oraz cienkiego. Sygnalizuje przewodowi pokarmowemu, aby aktywował mięśnie gładkie i pozwala na ich kurczenie. To uruchamia perystaltykę po posiłku, a między posiłkami coś, co nazywamy wędrującym kompleksem motorycznym.

Wpływ stresu na funkcjonowanie jelit i mózgu



Nerw błędny wysyła również sygnały przeciwzapalne do komórek immunologicznych dbając o to, aby układ hamował, kiedy trzeba. Informacje przekazywane są również od bakterii w jelitach do komórek przewodu pokarmowego, które następnie wysyłają sygnały do ośrodkowego układu nerwowego przez nerw błędny.

Populacja bakterii jest bardzo ważna dla zdrowia i w ciągu ostatniej dekady wiele dowiedzieliśmy się o jej wpływie. Choć wciąż nie jest jasne, w jaki sposób NB komunikuje się z mikrobiomem i które bakterie jelitowe aktywują które neurony aferentne, istnieje wiele badań, które pokazują, że wiele oddziaływań bakterii mikrobiomu jelit na funkcje mózgu jest w dużej mierze zależnych od aktywności NB i jego konkretnych sygnałów. Produkty uboczne metabolizmu bakterii zawierają wiele ważnych i odżywczych cząsteczek, zwanych krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi, które ważne są w redukcji stanu zapalnego w jelitach i w całym ciele. Najlepiej przebadanym krótkołańcuchowym kwasem tłuszczowym jest maślan, którego, jak wykazano, brakuje osobom z wysokim poziomem stanu zapalnego.

Przeprowadzono wiele badań, by sprawdzić, która populacja bakterii prowadzi do zdrowego rozwoju i dłuższego życia. W książce *Jelita, mózg i spółka* autorzy podsumowali badania nad populacjami bakterii u niemowląt, małych dzieci, dorosłych i osób starszych, by ustalić, co jest potrzebne do bycia zdrowym.

O tym co odkryli, piszą Paul O'Toole i Ian B. Jeffrey w artykule naukowym „Gut Microbiota and Aging” opublikowanym w czasopiśmie *Science*: „Choć nie jest to znacząco związane z chronologicznym starzeniem się, utrata różnorodności głównych grup mikrobiomów związana jest ze zwiększoną słabością”. To zasadniczo oznacza, że gdy tracimy różnorodność mikrobiomów i reprezentacje różnych grup populacji bakterii, nasze zdrowie cierpi i prowadzi to do osłabienia siły i funkcji poznawczych. To, czym żyjemy się na początku i później w życiu, może rzeczywiście wpływać na te populacje i kierować nas na ścieżkę zdrowia lub choroby. Nadużywanie antybiotyków wcześniej w życiu może znacząco uszczuplić różnorodność mikrobiomu i zwiększyć ryzyko choroby później w życiu przez obniżenie poziomu bakterii

usta, poprawiamy działanie nerwu błędnego. Ćwiczenia aktywne-
go oddychania w ciągu dnia i zaklejanie ust na noc to mocne po-
łączenie narzędzi, które można wykorzystać, aby poprawić wzorce
oddychania, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

Jak mieć wspaniały sen

Wszyscy znamy wagę dobrego nocnego odpoczynku. Tutaj przed-
stawię ci pewne narzędzia, które możesz wykorzystać jako część wie-
czornej rutyny, aby zwiększyć szansę na zdrowy, dający odpoczynek
sen. Dobry sen w nocy poprawia równowagę układu autonomicz-
nego, co wykazały badania nad zmiennością rytmu zatokowego.

Wyeliminuj niebieskie światło wieczorem

Długości fali światła zmieniają się w ciągu dnia i nasze organi-
zmy przystosowały się do ich sygnałów. Kiedy słońce wschodzi
rano, światło jest dość ciepłe, o czerwonych/żółtych długościach
fal. W południe światło jest znacznie bardziej niebieskie i ostre.
Wieczorem, gdy słońce zachodzi, światło znów zaczyna mieć czer-
wony/żółty odcień. Są to sygnały, których nasze ciało używa, aby
powiedzieć nam, jaka jest obecnie poradnia, a także które hormo-
ny i sygnały wysyłać o konkretnych porach.

Nasze monitory, łącznie z laptopami, telewizorami i tabletami
emitują niebieskie światło. Jeżeli co wieczór przed snem pracuje-
my przy monitorze, wysyłamy naszym ciałom sygnał, że jest po-
łudnie. To spowalnia wydzielanie melatoniny, ważnego hormonu
potrzebnego, abyśmy mogli się zrelaksować i spokojnie zasnąć.
Obecnie niektóre urządzenia mają wbudowane filtry niebieskiego
światła, ale większość ich nie posiada.

Aby zredukować ekspozycję na niebieskie światło, wciąż korzystając z urządzeń i monitorów wieczorem, możesz:

- w urządzeniach Apple włączyć nocną zmianę,
- ściągnąć aplikację Twilight na urządzenia z systemem Android,
- ściągnąć f.lux lub Iris na komputer na (Mac lub Windows),
- używać blokujących niebieskie światło okularów słonecznych, gdy oglądasz telewizję.

Jeśli chodzi o okulary blokujące niebieskie światło, polecam używanie TrueDark Twilight, które są wzorem, jeśli chodzi o technologię blokowania niebieskiego światła.

Zamiast patrzeć w nocy na monitor, polecam poczytać książkę lub spędzić czas z dala od urządzeń, z bliskimi lub przyjaciółmi, ponieważ interakcje społeczne są innym wspaniałym sposobem na poprawienie funkcjonowania nerwu błędnego.

Wyłącz na noc urządzenia elektroniczne

Jedną z najlepszych rzeczy, jaką kiedykolwiek zrobiłem dla mojego zdrowia, było zrezygnowanie z telewizji kablowej. Zmusiło mnie to do zaprzestania oglądania telewizji wieczorem. Od tamtej pory podjąłem kroki, aby zredukować użycie elektroniki wieczorami i w nocy, dzięki czemu zauważalnie lepiej śpię.

Ładowanie urządzeń, takich jak telefon komórkowy lub tablet, w innym pomieszczeniu, wyłączanie routerów Wi-Fi, a nawet ustawianie urządzeń na tryb samolotowy to wspaniałe sposoby, aby przestać używać ich wieczorem.

Nie jedz i nie pij zbyt późno

Nocne wyprawy do toalety przerywają spokojny sen. Jeśli jesz lub pijesz wieczorem, to przygotowujesz organizm na to, że w nocy będziesz musiał skorzystać z toalety. Zjedz ostatni posiłek przynajmniej dwie godziny przed snem i napij się wody najpóźniej godzinę przed snem. Twoja talia i poziom energii będą ci wdzięczne następnego dnia!

Kochaj swoją przestrzeń

Spanie w czystej, uporządkowanej przestrzeni jest istotne dla poprawy jakości snu i zdrowia. Kiedy w twojej sypialni panuje bałagan, zasypiasz myśląc o tym, że musisz posprzątać. Ta negatywna energia wkrada się do twojego umysłu i sprawia, że twój sen jest niespokojny, co obciąża organizm dodatkowym stresem i jest łatwym sposobem, aby wyłączyć na noc przywspółczulny system regeneracji.

Oceń swoją przestrzeń pod kątem feng shui, aby upewnić się, że jest zagospodarowana tak, by tworzyć pozytywną energię i pomóc ci świetnie się czuć oraz rozwijać. Zadbaj o czystość i porządek, ponieważ ma to bezpośredni wpływ na twój nastrój i poziom energii. Polecam książkę Marie Kondo *Magia sprzątania*, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak czysta przestrzeń zmienia energię w twoim ciebie.

Spanie na boku

W badaniu z 2008 roku, przeprowadzonym przez Yanga i innych i opublikowanym w *Circulation Journal*, porównano poziom zmienności rytmu zatokowego w różnych pozycjach spania.

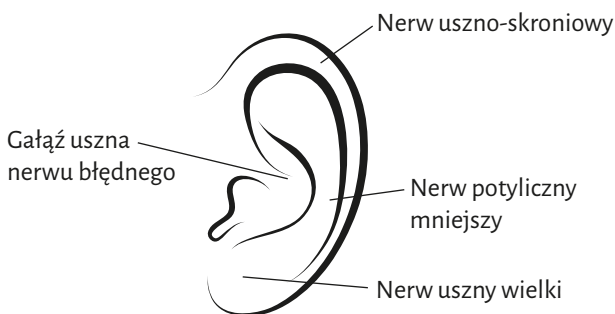
Bierne metody aktywowania nerwu błędnego

○ prócz wszystkich aktywnych ćwiczeń, które możesz wykonać samodzielnie, istnieją bierne sposoby, które mają ogromny wpływ na aktywowanie nerwu błędnego. Niektóre z nich wymagają używania specjalnego sprzętu lub odwiedzania lekarza, inne natomiast możesz przeprowadzić w zaciszu własnego domu. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek typu terapii przedyskutować te opcje z lekarzem.

Akupunktura małżowiny usznej

Akupunktura jest skuteczną formą terapii, leczącą wiele dolegliwości. Na własne oczy widziałem jej spektakularne działanie, stosując ją u moich pacjentów jako chiropraktyk. Jeśli sobie przypominasz, jeden z czterech typów sygnałów, które kontroluje nerw błędny,

to wrażenia odbierane przez konkretne części ucha zewnętrzne: małżowinę uszną, odnogę obrąbka oraz tragus. Stymulacja tych konkretnych obszarów będzie miała działanie, które może pobudzać funkcjonowanie nerwu błędnego. Jak powiedzieliśmy sobie w rozdziale 3, nerw błędny otrzymuje czysto sensoryczne informacje od gałęzi usznej przez środkową i przednią część ucha. Stosując akupunkturę, możemy zwiększyć przepływ informacji w gałęzi usznej nerwu błędnego, a tym samym zwiększyć aktywność NB.



Coraz więcej wyników badań pokazuje, że akupunktura i przezskórna stymulacja nerwu błędnego przez gałąź uszną NB wywołują pozytywne skutki u wielu pacjentów cierpiących na depresję, lęk, epilepsję, stan zapalny wywołany przez LPS, szum uszny i z powodu bardzo aktywnych receptorów bólowych. Najlepsze w tej formie terapii jest to, że jest skuteczna, ale nieinwazyjna.

W społeczności medycznej nasila się również trend aktywowania nerwu błędnego za pomocą stymulacji elektrycznej. Robi się to przez operacyjne wszczepienie elektrycznego urządzenia stymulującego w sam nerw błędny. Akupunktura jest znacznie bezpieczniejsza i tak samo skuteczna jak ta inwazyjna technika. Właściwie akupunktura małżowiny usznej i wszczepiane

urządzenia stymulujące nerw błędny wykorzystują dokładnie te same szlaki neuronalne. Gdybym miał wybór, osobiście za każdym razem wołałbym akupunkturę.

Masaż i refleksologia

Masaż jest wspianiałym narzędziem, które pomaga nam się zrelaksować. Po dobrym masażu od razu poruszam się wolniej, oddycham głębiej i widzę świat w bardziej pozytywnym świetle. O ile terapeuta nie dotknie bardzo wrażliwych punktów, większość ludzi po masażu czuje się zrelaksowana i odświeżona. To uczucie może być typowym przykładem aktywacji układu przywspółczulnego i dezaktywacji układu współczulnego.

Nie jest zaskoczeniem, że wiele różnych technik masażu wiąże się z wzrostem poziomu zmienności rytmu zatokowego i poprawą napięcia błędnego. Należą do nich, między innymi, chiński masaż głowy, tradycyjny tajski masaż barków, karku i głowy oraz tradycyjny masaż pleców, a nawet masaż wykonywany samodzielnie.

Moim pacjentom, którzy mają problem ze zrelaksowaniem, się zalecam refleksologię. Kiedy moja mama uczyła się ją praktykować, jako że jestem otwarty na nowości, byłem jej królikiem doświadczalnym i pierwszym pacjentem. Za każdym razem, gdy pracowała na moich stopach, zasypiałem, jeszcze jako nastolatek. Dlatego nie byłem zaskoczony, kiedy natknąłem się na artykuł naukowy mówiący o tym, że u pacjentów leczonych za pomocą refleksologii 30 do 60 minut po zabiegu znacznie wzrastał poziom zmienności rytmu zatokowego i obniżało się ciśnienie krwi.

Bierne terapie, takie jak masaż i refleksologia, mogą mieć niesamowicie korzystny wpływ na nasze zdrowie, ponieważ pomagają nam się zrelaksować i poprawić funkcjonowanie nerwu



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:

Cena: 44,40 zł



ISBN: 978-83-8168-782-9

