

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Вступление	12
Часть 1. Научные данные	19
1. Что такое блуждающий нерв?	21
2. Где находится блуждающий нерв?	26
Соединители ствола мозга	26
Шея	28
Грудной отдел	31
Брюшная полость	33
3. Функции блуждающего нерва	41
Чувствительная иннервация кожи уха	42
Заглатывание пищи	43
Управление дыхательными путями и голосовыми связками	43
Контроль дыхания	45
Контроль над частотой сердцебиения	46
Поддержание оптимального кровяного давления	47
Контроль над функциями печени	48
Активация опорожнения желчного пузыря	50
Управление чувством голода и сытости	51
Управление уровнем сахара и инсулина в крови	53
Как мы обрабатываем инсулин	54
Управление выходом пищеварительных ферментов из поджелудочной железы	58

Управление двигательной функцией кишечника	59
Управление деятельностью иммунной системы	60
Управление воспалительными процессами в кишечнике	68
Передача информации от микрофлоры	70
Возможность создавать воспоминания	72
4. Как блуждающий нерв со всем этим справляется?	75
Отсылка сигнала через нейроны	76
Высвобождение химических посланников	77
Получение сигнала в соседней клетке	79
Часть 2. Что может случиться с блуждающим нервом?	81
5. Дисфункция дыхания	84
Дисфункция дыхательных путей	89
Монотонный голос	91
6. Дисфункция последовательности пищеварения	93
Разрастание популяции бактерий и дисфункция блуждающего нерва	98
Дисфункциональный выбор пищи	99
Химические элементы в нашей пище	103
Плохой рефлекс насыщения	105
7. Дисфункциональный микробиом	107
8. Хроническое воспаление и активация иммунной системы	115
Аутоиммунные заболевания	116
Хроническое воспаление в кишечнике	118
9. Дисфункция сердечного ритма	123
10. Дисфункция печени	127
11. Хронический стресс	131
Неспособность справиться со стрессовыми ситуациями	137

12. Дисфункция сна и циркадного ритма	139
13. Нехватка социального взаимодействия	142

Часть 3. Активация блуждающего нерва 145

14. Оценка функционирования блуждающего нерва 147

Вариабельность сердечного ритма	148
Сердечный ритм в состоянии покоя и восстановление сердечного ритма	152
Тест на парадоксальность паттернов дыхания	154
Тест на транзит пищи по пищеварительному тракту с кунжутным зернышком	155

15. Упражнения на активацию блуждающего нерва 157

Дыхательные упражнения	158
Хорошо выспаться	163
Воздействие холода	167
Напевание или чтение нараспев	168
Активация рвотного рефлекса	170
Полоскание	171
Йога или пилатес	172
Практика осознанности	173
Медитация	175
Смех и социальная вовлеченность	177
Прослушивание музыки	179
Разумный выбор диеты	180
Ежедневное движение	182
Воздействие солнечного света	183
Пищевые добавки	184
Кофейные клизмы	187

16. Пассивные методы активирования блуждающего нерва 189

Акупунктура ушной раковины	189
Лечебный массаж и рефлексология	191

Висцеральные манипуляции	192
Хирургическая практика	193
Электрическая стимуляция	194
Заключение	197
Приложение	199
Еженедельные упражнения на активацию блуждающего нерва	200
Ежемесячные упражнения на активацию блуждающего нерва	202
Благодарности	204
Об авторе	206
Список литературы	207
Предметный указатель	218

ПРЕДИСЛОВИЕ

В своем сердце я храню мантру: «Лучшее ждет нас впереди». Это утверждение особенно верно в вашем случае, ведь вы открыли эту потрясающую книгу, которая поможет воспользоваться подарком, полученным вами еще в момент зачатия: отменным здоровьем.

Не могу не поражаться тому, как изумительно человеческое тело. Оно действительно венец творения вселенной. И в самом центре этого чуда находится ваш грандиозный интерфейс — нервная система.

Нервная система помогает взаимодействовать с прекрасным миром, который находится вокруг, внутри же она помогает поддерживать здоровье и равновесие. Это истинное сокровище, которое мы должны ценить и эффективно использовать, чтобы жить на максимуме своих возможностей. Наш головной мозг соединяет и регулирует функции организма через спинной мозг, периферическую нервную систему, а также через суперскоростной магистральный путь, известный под названием *блуждающий нерв*. Не так-то просто круглосуточно регулировать деятельность более 60 триллионов клеток, но это каким-то чудом происходит прямо сейчас. Миллионы сигналов передаются от мозга и обратно, достигая всех органов и систем в нашем теле, поддерживая организм в равновесии. Именно благодаря блуждающему нерву мы можем дышать, переваривать пищу, а также регенери-

ровать, восстанавливать, реплицировать и регулировать клетки.

Чем больше мы разгадываем загадок небес над нами и бескрайних просторов внутри нас, тем сложнее не пребывать в состоянии постоянного восхищения человеческим потенциалом. Именно поэтому я так счастлив, что вы решили прочитать эту книгу. Уверен, что она обязательно подведет вас ближе к новой, лучшей жизни!

Здоровая и верно функционирующая сигнальная нервная система имеет важнейшее значение для тех, кто хочет сохранить настоящее здоровье на всю жизнь. Однако здоровье в изобилии просто так не дается, вы должны создать себе его сами!

И доктор Хабиб проделал отличную работу, поделившись своими знаниями о том, как можно жить насыщенной жизнью, пользуясь внутренним потенциалом исцеления.

Я счастлив, что вы решили прочитать эту книгу — именно она научит вас, как быть здоровым с помощью простого, практичного и поддающегося измерению способа. По мере чтения этой книги вам стоит немедленно применить новые знания на практике, чтобы на собственном опыте убедиться в том, какими мощными возможностями вы обладаете.

И пусть простота предложений вас не обманывает! Как сказал Леонардо да Винчи: «Простота — самый верный признак изощренности». Уверяю, нет ничего более изощренного, чем ваше тело. А это значит, что нет ничего более простого, чем забота о нем. Разве не к этому мы все стремимся?

Мысль о том, что лечение организма должно быть столь же сложным, как и он сам, не только ошибочна, но и нереалистична. Мы наблюдаем сбои этой парадигмы



в нашей аллопатической модели здравоохранения. Доктор Блюс Липтон, автор книги «Биология веры», называет это явление «космической шуткой». Истинное решение проблем со здоровьем должно быть простым — сами законы космоса требуют этого.

Позвольте открыть один маленький секрет. Когда пациенты приходят в нашу клинику функциональной медицины, наша главная задача — привести их блуждающий нерв в рабочее состояние, чтобы организм функционировал в сто раз лучше. Мы называем это явление «саморегулирующимся сопряжением». Пациенты со здоровой нервной системой быстрее и более полно исцеляются, а также нуждаются в меньшем количестве всевозможных биологических добавок. И для этого мы используем знания, которые и вы можете почерпнуть из этой книги.

ПРИ НАЛАЖЕННОЙ РАБОТЕ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ УЛУЧШАЮТСЯ ИММУНИТЕТ, ПИЩЕВАРЕНИЕ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ.

Вы изумитесь тому, как сильно улучшатся качество вашего сна, пищеварение, иммунитет, уровень сахара в крови, настроение, процесс детоксикации и другие функции организма, причем вам не нужно будет принимать никаких лекарств.

Во времена, когда цены на медицинские услуги продолжают повышаться, методы самопомощи, описанные в этой книге, абсолютно ничего не стоят и занимают несколько минут в день. Понимаю, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это действительно так, поверьте мне!

Описанные в книге методики применяются уже в течение многих тысяч лет во всех формах восточной меди-

цины. Вы можете удивиться — почему же раньше никто об этом не рассказывал?

Видите ли, аллопатическая модель здравоохранения действует в рамках парадигмы, согласно которой ваше тело совершает ошибки, не знает, как осуществлять саморегулирование, и вы ничего не можете с этим сделать.

Используя эту схему и убеждая других в том, что она верна, миллионы людей одурачивают, заставляя принимать лекарства, уродовать изумительные тела, отравлять сознание. Это приводит к резкому увеличению цен, зависимости от препаратов и неудачным исходам лечения. Тело пациента рассматривается не как партнер в путешествии к исцелению, а как изначальная причина болезни. Но это крайне далеко от правды.

В нашей виталистической¹ модели медицины мы оперируем совершенно другой парадигмой. Мы верим, что все ваши части тела необходимы, что ваш организм может самостоятельно регулироваться, и что вы можете быть здоровым, только если будете подчиняться законам природы. Мы верим, что у вас, как у человеческого существа, имеется врожденный потенциал к исцелению, более мощный, чем любое внешнее вмешательство. Мы верим, что ничто не исцелит ваше тело так же хорошо, как оно само.

Ключ к отменному здоровью находится всего в нескольких простых шагах. Поверьте мне — мы с коллегами уже помогли тысячам людей, показав им, как они могут помочь сами себе. И повторюсь: никаких пилюль, эликсиров, побочных эффектов и — внимание! — никаких денег!

¹ В и т а л и с т и ч е с к и й — характерный для витализма (идеалистического направления в биологии, объясняющего процессы жизни наличием в организмах особой «жизненной силы»). — *Прим. ред.*

Но вот что важно: только вы можете проделать работу, описанную на этих страницах. Вам досталась в дар изумительная жизнь, и эта книга поможет вам по-настоящему ее прожить.

Активируйте блуждающий нерв, активируйте свою жизнь!

*Сахин Патель,
основатель «Института
живого свидетельства»*

ВСТУПЛЕНИЕ

Вы даже не думаете об этом, но ваше сердце за сегодняшний день отсчитает 100 тысяч ударов. Вы сделаете 23 тысячи вдохов. Ваша кровь будет циркулировать по телу по три раза в минуту, а печень будет постоянно ее очищать и освобождать от токсинов. Непрерывно изменяющаяся популяция бактерий в кишечнике будет работать в симбиозе с пищеварительным трактом, чтобы расщепить еду и абсорбировать питательные вещества, необходимые вашим клеткам для функционирования. Вы когда-нибудь задумывались, каким образом все это действует без контроля вашего сознания? Как все эти системы работают сообща?

Ответ на все эти вопросы — вегетативная нервная система. Эта система — чудо эволюции. Она является частью нервной системы, которая, если выразиться просто, отвечает за контроль над телесными функциями, не управляемыми сознательно. Наши тела созданы так, чтобы жить и выживать без подключения мыслительных процессов. По мере развития человечества способность к мышлению росла по экспоненте. Это стало возможно только потому, что системы, отвечающие за выживание, начали регулироваться подсознательно. Наш передний мозг рос, позволяя думать, рассуждать и делать выводы об окружающем мире. Тем временем стволовая область мозга поддерживала в нас жизнь и позволяла процветать.

Ствол мозга — верхняя и самая толстая часть спинного мозга¹. Внутри него находится множество центров информационного контроля, называемых ядрами, или нервными центрами, каждый с определенным набором функций, которыми ствол мозга управляет и от которых отправляет и принимает сигналы.

Некоторые из этих систем предупреждают нас как о внутренних стрессогенных факторах, так и о внешних опасностях. Это может быть инфекция, разрастающаяся в организме, панические мысли о заданиях, которые нужно выполнить, или тигр, оказавшийся прямо напротив нас, — в любом случае, автоматически кон-

тролируемые функции этой системы позволяют нам выживать. Эти механизмы регулируются отделом вегетативной нервной системы, который называется симпатическим отделом — или, для простоты, симпатической

нервной системой. Симпатическая нервная система отвечает за учащение сердцебиения и дыхания, уменьшение глубины вдохов, направление кровотока в сторону мышц в конечностях и подальше от печени и пищеварительного тракта, а также за расширение зрачков. Таким образом она позволяет нам либо бороться против стрессогенных факторов, либо бежать от них.

Существует и другой отдел вегетативной нервной системы, который позволяет расслабиться и восстановиться



¹ С позиций анатомии ствол головного мозга, залегающий в полости черепа и являющийся продолжением спинного мозга, относится к головному мозгу. — *Прим. науч. ред.*

после накопившейся за день усталости. Он помогает нам сохранять спокойствие, замедляет сердцебиение, углубляет дыхание, направляет кровь от конечностей к внутренним органам, что дает организму возможность обрести состояние покоя и даже заниматься размножением. Этот отдел вегетативной нервной системы называется парасимпатическим отделом (или, для простоты, парасимпатической нервной системой). Активация парасимпатической нервной системы называется состоянием «отдыхай и насыщайся».

Абсолютное большинство контрольных механизмов, принадлежащих парасимпатической нервной системе, приходят через особую пару нервов нашего организма — блуждающие нервы, которым и посвящена эта книга.



**БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ –
ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ НЕРВ,
БЕРУЩИЙ НАЧАЛО В СТВОЛЕ
МОЗГА И ПРОХОДЯЩИЙ
ЧЕРЕЗ ВСЕ ТЕЛО.**

Блуждающий нерв (или, скорее, блуждающие нервы, потому что это две парные структуры, проходящие по обеим сторонам тела) несет

ответственность за регулирование работы сердца, легких, мышц горла и дыхательных воздушных путей, печени, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, селезенки, почек, тонкого кишечника и части толстого кишечника. То, насколько хорошо функционирует блуждающий нерв, во многом определяет наше здоровье.

Ранее мы полагали, что нервы выполняют лишь самую простую работу: быстро передать сигналы от одной области тела к другой. Теперь мы начинаем понимать, что уровень посланий и сигналов, передаваемых блуждающим нервом, гораздо более высок и важен. На самом

деле, существует прямая связь между мозгом и кишечной флорой. Блуждающий нерв — самый важный коммуникационный канал, связанный с пищеварением, уровнем питания и постоянно изменяющейся популяцией бактерий, вирусов, дрожжей, паразитов и червей, обитающих в наших пищеварительных трактах.

Баланс между двумя отделами вегетативной нервной системы необходим для нормальной жизни. Чрезмерная активация одного ведет к значительной потере функций другого. Когда уровень стресса слишком долго остается повышенным, парасимпатическая система теряет способность к функционированию. Кровоток будет постоянно сосредоточен на симпатическом отделе, а это означает, что к парасимпатическому он будет ограничен — и его функционирование со временем ослабнет. То же касается и обратной ситуации: чрезмерная активация парасимпатической системы может ослабить вашу способность реагировать на потенциальные стрессогенные факторы и уменьшить вашу способность к выживанию. В наше время это частая проблема, ведь мы живем при стабильно высоком уровне стресса и подвергаем себя очень сильному давлению. Наш организм пока не эволюционировал до уровня дифференциации типов стрессогенных факторов, поэтому ментальные и эмоциональные источники стресса вызывают в нем такую же реакцию, как появление льва, тигра или медведя, — то есть прямой угрозы жизни.

Мы одинаково реагируем как на реальную физическую угрозу, так и на объявленную контрольную работу в школе или на строгое заявление начальницы о том, что она немедленно хочет видеть вас в своем кабинете.

При постоянном уровне стресса организм все время находится в воспаленном состоянии и не получает возможности восстановиться и отдохнуть, что необходимо