Aktivirajte vagus nerv

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Activate Your Vagus Nerv
unleash your body'snatural ability to overcome:
Gut Sensitivities Inflammation Brain Fog Autoimmunity Anxiety Depression

Edicija PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednica
Ana Šakan

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunđerski

Dizajn korica
Monika Lang

Štamparija
Art Print Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2026

Text copyright © 2019 Navaz Habib.
Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

Aktivirajte vagus nerv

Otključajte prirodnu sposobnost tela da se izbori sa:

Osetljivosti creva
upalama
smušenošću
autoimunim bolestima
anksioznošću
depresijom

Dr Navaz Habib

prevod sa engleskog
Irina Vujičić

www.arete.rs

Sadržaj

Predgovor 7
Uvod 11

Prvi deo: Nauka 17
1. Šta je vagus nerv? 19
2. Gde se nalazi vagus nerv? 23
3. Funkcije vagus nerva 35
4. Kako vagus nerv sve to postiže? 61

Drugi deo: Šta može da pođe po zlu sa vagus nervom? 65
5. Disfunkcionalno disanje 67
6. Disfunkcionalni redosled varenja 75
7. Disfunkcionalni mikrobiom 87
8. Hronična upala i aktivacija imunog sistema 88
9. Disfunkcionalan srčani ritam 99
10. Disfunkcionalan rad jetre 103
11. Hronični stres 107
12. Disfunkcionalan san i cirkadijalni ritam 113
13 Nedostatak društvene interakcije 115

Treći deo: Kako da aktivirate vagus nerv? 117
14. Merenje funkcije vagus nerva 119
15. Vežbe za aktiviranje vagus nerva 127
16. Pasivni metodi za aktiviranje vagus nerva 155

Zaključak 162
Dodatak 164
Zahvalnice 167

Predgovor

U srcu nosim mantru: *Najbolje tek sledi*. Ta izjava je posebno tačna ako ste uzeli u ruke ovu neverovatnu knjigu, koja će vam pomoći da otključate dar koji vam je darovan onog trenutka kada ste začeti – snažno zdravlje.

Zadivljujuće su sve mogućnosti ljudskog tela. Ono je zaista krunsko dostignuće univerzuma. U samom središtu nalazi se vaš kosmički interfejs – nervni sistem. Nervni sistem nam pomaže da stupamo u interakcije s prelepim svetom koji nas okružuje i da održavamo zdravlje i ravnotežu u sebi. On je zaista blago koje moramo da poštujemo i koristimo kako bismo živeli najbolje što možemo. Naš mozak povezuje i reguliše telesne funkcije putem kičmene moždine, perifernih nerava i izvanrednog auto-puta informacija poznatog kao vagus nerv.

Nije nimalo lako regulisati funkciju više od šezdeset triliona ćelija dvadeset četiri sata dnevno, trista šezdeset pet dana u godini, ali to se ipak nekako odvija baš u ovom trenutku. Milioni signala putuju ka mozgu i od mozga i dopiru do svih organa i sistema u vašem telu održavajući vaše funkcije i život u ravnoteži. Omogućavaju vam da dišete, da varite hranu, da se regenerišete, da popravljate svoje ćelije, stvarate nove ćelije i regulišete. Sve to zahvaljujući vagus nervu.

Dok nastavljamo da otkrivamo tajne neba iznad nas i prostranstva u nama samima, neprestano se divimo i čudimo ljudskom potencijalu. Zato mi je veoma drago što ste se posvetili čitanju ove knjige. Siguran sam da će vam knjiga *Aktivirajte vagus nerv* pomoći da ostvarite sve što je potrebno da biste živeli najbolju verziju svog života.

Doktor Habib odlično je objasnio kako možete da dođete do najvitalnijeg mogućeg života oslanjajući se na svoj unu-

trašnji isceljujući potencijal. Dok budete čitali ovu knjigu, ključno je da stečeno znanje odmah primenjujete kako biste se iz prve ruke uverili u moćne sposobnosti koje posedujete.

Obilje zdravlja ne možete da dobijete na gotovo, morate da ga stvorite! Knjiga *Aktivirajte vagus nerv* naučiće vas kako da to tačno izvedete, na jednostavan, praktičan i merljiv način, ali neka vas ne zavara jednostavnost njenih predloga. Kao što je rekao Leonardo da Vinči: „Jednostavnost je najveći znak sofisticiranosti." Uveravam vas da nema ničeg sofisticiranijeg od vašeg tela – što znači da ga je veoma lako negovati. Nije li to ono čemu svi težimo?

Ideja da metodi lečenja moraju da pariraju složenosti tela da bi bili uspešni nije samo pogrešna, već i nerealna. Svedoci smo neuspeha te paradigme u okviru našeg alopatskog zdravstvenog sistema. Doktor Brus Lipton, autor knjige *Biologija verovanja*, naziva to „kosmičkom šalom". Pravo rešenje za zdravlje mora da bude jednostavno... zakoni kosmosa tako nalažu.

Na ovim stranama naći ćete moćne informacije koje će vam promeniti život. Informacije koje možete odmah da primenite i podelite s drugima. Zapravo, otkriću vam malu tajnu. Kada pacijenti dođu u Institut *Living Proof* (kliniku za funkcionalnu medicinu i intervencije u načinu života), glavni nam je cilj da primenimo informacije koje ćete pročitati u ovoj knjizi i dovedemo njihov vagus nerv u funkcionalno stanje kako bi sve ostalo što radimo delovalo sto puta bolje! Taj koncept nazivamo „autonomnim uparivanjem". Pacijenti sa zdravim nervnim sistemom brže se i potpunije oporavljaju i treba im manje suplemenata.

Iznenadićete se koliko će vam se poboljšati kvalitet sna, varenje, imunitet, nivo šećera u krvi, raspoloženje, detoksikacija i druge telesne funkcije, a da niste popili nijednu pilulu ili napitak. Vaš ključ do vitalnog zdravlja udaljen je samo nekoliko jednostavnih koraka. Verujte mi, moje kolege i ja pomogli smo hiljadama ljudi tako što smo ih naučili kako da pomognu

sami sebi. Opet... bez lekova, bez pilula, bez napitaka, bez neželjenih dejstava i, zamislite, bez troškova!

U vremenu kada troškovi zdravstvene zaštite neprestano rastu, metode brige o sebi opisane u ovoj knjizi potpuno su besplatne i oduzimaju samo nekoliko minuta dnevno. Znam da zvuči previše dobro da bi bilo istinito, ali nije. Zapamtite šta sam vam rekao!

Kao što ćete naučiti, to znanje se hiljadama godina primenjuje u svim oblicima istočnjačke medicine. Možda se pitate zašto vam niko nikada nije pomenuo jednostavna rešenja izložena u ovoj knjizi. Razlog bi u početku mogao da vas šokira, ali postaće sasvim jasan kada počnete da obraćate pažnju na signale koji vas okružuju.

Alopatski model zdravstvene zaštite funkcioniše u okviru paradigme koja polazi od toga da vaše telo greši, da ne ume samo da se reguliše i da vi tu ništa ne možete da učinite. Upotrebom tog okvira i uveravanjem drugih (marketingom) da je to tako, milioni ljudi navedeni su da piju prepisane lekove, da sakate svoje divno telo i truju svoj način razmišljanja. To je dovelo do naglog skoka troškova, povećane zavisnosti od lekova i neuspešnih ishoda lečenja. Telo pacijenta ne posmatra se kao partner na putu izlečenja, već zapravo kao uzrok bolesti. To ne može biti dalje od istine.

U vitalističkom modelu zdravlja polazi se od potpuno drugačije paradigme. Verujemo da su svi delovi tela neophodni, da telo može samo da se reguliše i da možete da budete zdravi samo kada živite u skladu sa zakonima prirode. Verujemo da, kao ljudsko biće, posedujete urođen potencijal za isceljenje koji je moćniji od bilo koje intervencije znane čoveku. Verujemo da ništa ne može da isceli vaše telo bolje nego što ono može da izleči samo sebe.

Ali evo ključnog podatka... samo vi možete da uradite ono što je opisano na ovim stranama. Samo vi!

Darovan vam je ovaj neverovatan život, a ova knjiga pomoći će vam da ga zaista i živite.

Zdrav, funkcionalan i dobro usklađen nervni sistem od presudnog je značaja za sve one koji teže istinskom, dugoročnom zdravlju. Zato se, bez obzira na to gde se nalazite na svom putu ka isceljenju, radujem što ćete primeniti znanje koje doktor Habib tako nesebično deli na stranama koje slede.

Aktivirajte svoj vagus nerv, aktivirajte svoj život!

Sačin Patel, osnivač Instituta *Living Proof*

Uvod

Iako vi o tome i ne razmišljate, vaše srce otkucaće danas sto hiljada puta. Udahnućete dvadeset tri hiljade puta. Vaša krv cirkulisaće kroz telo tri puta u minuti, a jetra će je neprestano čistiti i detoksikovati. Stalno promenljiva populacija bakterija u vašim crevima radiće u simbiozi s vašim digestivnim traktom kako bi razložila hranu i apsorbovala hranljive materije potrebne za funkcionisanje svake vaše ćelije. Jeste li se ikada zapitali kako se sve to odvija bez svesne kontrole? Kako svi ti sistemi funkcionišu zajedno?

Odgovor je u vašem autonomnom nervnom sistemu. Taj sistem je evolutivno čudo. On je deo nervnog sistema koji je, najprostije rečeno, zadužen za kontrolu telesnih funkcija van svesne kontrole.

Naša tela dizajnirana su da žive i opstaju bez potrebe za svesnim razmišljanjem. Dok su se ljudi razvijali, njihova sposobnost svesnog mišljenja eksponencijalno je rasla. To je bilo moguće samo zato što su sistemi neophodni za preživljavanje postali podsvesno regulisani, odnosno u suštini, automatski. Naš prednji mozak se razvijao i omogućio nam je da mislimo, promišljamo i da se povezujemo sa svetom oko sebe. U međuvremenu, moždano stablo je uspevalo da nas održi u životu i u dobrom stanju.

Moždano stablo je najdeblji i najviši deo kičmene moždine. U njemu se nalaze brojni centri za kontrolu informacija, zvani jedra, i svaki od njih upravlja određenim skupom funkcija i šalje ili prima signale.

Neki od tih sistema upozoravaju nas na unutrašnje stresore, kao i na rizike po naš opstanak u okruženju. Bilo da se ti stresori javljaju usled infekcije koja počinje da nam se razvija u telu, stresnih misli o zadacima koje moramo da obavimo,

bilo zbog fizičkog prisustva tigra ispred nas, automatski kontrolisane funkcije ovog sistema omogućavaju nam da preživimo. Tim mehanizmima upravlja grana autonomnog nervnog sistema koja se naziva simpatička grana (ili, jednostavnije, simpatički nervni sistem). Poznato je da simpatički nervni sistem povećava srčani ritam, ubrzava disanje, smanjuje dubinu daha, usmerava protok krvi ka mišićima u rukama i nogama (a dalje od jetre i digestivnog trakta) i širi nam zenice. Tako nam ovaj sistem omogućava da se borimo protiv stresora ili da „bežimo" i udaljimo se od stresora koji se pojavljuju. Kada je aktivan simpatički nervni sistem, to stanje se naziva „borba ili beg".

Nasuprot tome, postoji još jedna grana autonomnog nervnog sistema koja nam omogućava da se opustimo i oporavimo od napora i zadataka tokom dana. Ona nam omogućava da ostanemo smireni, smanjimo srčani ritam, usporimo disanje kako bismo uzimali dublje i potpunije udahe i usmerimo protok krvi dalje od udova ka unutrašnjim organima, što omogućava našem telu da se oporavi, ostane mirno, pa čak i da se razmnožava. Ova grana autonomnog nervnog sistema naziva se parasimpatička grana (jednostavnije, parasimpatički nervni sistem). Kada je parasimpatički nervni sistem aktivan, to stanje se naziva „odmor i varenje".

Ogromna većina funkcija koju kontroliše parasimpatički nervni sistem odvija se preko posebnog para nerava u telu – vagus nerva, koji je i tema ove knjige. To je jedini nerv koji potiče iz moždanog stabla i prolazi kroz celo telo. Vagus nerv (zapravo vagus nervi, budući da postoje dve uparene strukture, po jedna sa svake strane tela) odgovoran je za regulaciju rada srca, pluća, mišića grla i disajnih puteva, jetre, želuca, pankreasa, žučne kese, slezine, bubrega, tankog creva i dela debelog creva. Dobro funkcionisanje vagus nerva ima veliki uticaj na zdravlje; poremećaj funkcije vagus nerva dovodi se u vezu sa bolestima.

Ranije smo verovali da nervi imaju bazičan posao: da brzo prenose signale s jednog mesta na drugo. Sada saznajemo da su obim poruka i signala koje prenosi vagus nerv daleko širi i važniji nego što smo prvobitno mislili; zapravo, taj nerv je direktna veza između mozga i crevnog mikrobioma. Vagus nerv je najvažniji komunikacioni put za varenje, status hranljivih materija i stalno promenljivu populaciju bakterija, virusa, gljivica, parazita i crva koji žive u digestivnom traktu.

Ravnoteža između te dve grane autonomnog nervnog sistema presudna je za ispunjen i kvalitetan život. Prekomerna aktivacija jedne grane može da dovede do znatnog gubitka funkcije suprotne grane. Hronična neravnoteža vodi nas putem bolesti i poremećaja. Kada je nivo stresa predugo previsok, parasimpatički sistem gubi sposobnost pravilnog funkcionisanja. Protok krvi i funkcionisanje usredsređeni su na simpatičku granu, što znači da će dotok krvi ka parasimpatičkoj grani biti ograničen, te će njena funkcija s vremenom opadati. Važi i obrnuto: prekomerna aktivacija parasimpatičkog sistema može da uspori vašu sposobnost da se nosite s potencijalnim stresorima i stvori rizike po preživljavanje.

U današnje vreme to je veoma čest problem, jer živimo pod velikim stresom i namećemo sebi brojne pritiske. Naša tela još nisu evoluirala do te mere da mogu da razlikuju vrste stresora, pa mentalni i emocionalni stresori izazivaju istu reakciju kakvu izaziva prisustvo lava, tigra ili medveda – nečega što nam ugrožava opstanak. To znači da ćemo potpuno isto reagovati i na neposrednu fizičku opasnost i na to kada profesor u srednjoj školi vikne „iznenadni test" ili kada šefica podvikne da želi da vas vidi u svojoj kancelariji „smesta".

Pod stalnim stresom, naše telo proizvodi visok nivo upale i ne dobija priliku da se oporavi i odmori, što je neophodno za održavanje optimalne funkcije. Zato se danas mnogo lakše i češće razboljevamo nego ranije. Autoimune bolesti poput reumatoidnog artritisa, Hašimotovog tireoiditisa i multiple

skleroze razvijaju se češće nego što naš medicinski sistem može da isprati. Razvijamo sve vrste raka i srčanih bolesti, a gojaznost i dijabetes dijagnostikuju se zabrinjavajuće često, dok nam je, u celini gledano, varenje gore nego ikada. Ako dobije pravu priliku za oporavak, naše telo može da se izbori i da obavlja zadatke za koje su naše ćelije stvorene, omogućavajući nam da prevaziđemo mnoga od tih stanja. Problem je u tome što previše nas svom telu ne pruža tu priliku.

Sami sebi namećemo stres tako što jedemo visoko prerađenu hranu (koju nam obezbeđuje poljoprivredni sistem zainteresovaniji za visoke prinose i praktičnost nego za hranljivu vrednost), dok provodimo sve više vremena u zatvorenom prostoru, udaljeni od prirode, brinući o voljenima, a zaboravljajući da brinemo o sebi. U međuvremenu, očekujemo od lekara i zdravstvenih radnika da prate zahtevan tempo promena u našim životima.

Postoji rešenje za te probleme: povratite odgovornost za svoje zdravlje.

Umesto da svoje zdravlje prepustite lekarima, preuzmite kontrolu i koristite njihovu stručnost kao alat da potvrdite svoje pretpostavke. Istražujte sami, naučite da upravljate svojim stresorima i otkrijte koji vas to okidači uvode u stanje stresa. Vaši izabrani lekari su veoma koristan resurs, ali kada prepustite odgovornost sistemu koji nema dovoljno ljudi i koji brine o stotinama i hiljadama pacijenata, neizbežno se izlažete neuspehu.

U ovoj knjizi osnažiću ću vas da povratite kontrolu nad svojim zdravljem. Pomoći ću vam da razumete zanemarene korenske uzroke mnogih negativnih zdravstvenih stanja za koje vaš lekar možda još i ne uviđa da su pravi razlog zbog kojih je vaše zdravlje toliko loše. Verovatno vaš lekar i ne zna da postoje funkcionalni laboratorijski testovi koji mogu da vam pomognu da otkrijete te slepe tačke. Daću vam praktične dnevne, nedeljne i mesečne alate koje možete da koristite da

poboljšate funkciju vagus nerva i parasimpatičkog nervnog sistema, kako biste se bolje oporavljali od svakodnevnih stresora.

Kako je ova knjiga organizovana?

Ova knjiga je organizovana u tri dela.
Prvi deo biće usredsređen na nauku, tačnije na anatomiju, neuroanatomiju, biohemiju i određene funkcije vagus nerva i sistema kojima on upravlja. Ako ste više osoba od akcije, ovaj deo možete samo da preletite. Međutim, važno je da ga pročitate ako želite dublje da razumete detalje o tom nervu i načinu na koji funkcioniše.

Drugi deo biće usmeren na disfunkciju vagus nerva – njene znakove, simptome i osnovne uzroke, kao i na načine merenja funkcije tog nerva alatima koje možete da koristite svakodnevno. To će biti važno poglavlje za one koji pate od različitih zdravstvenih stanja i žele da dublje istraže zbog čega se ta stanja uopšte javljaju.

Treći deo koncentrisaće se na poboljšanje i optimizaciju funkcije. Objasniću konkretne strategije i protokole koje stručnjaci iz ove oblasti, moje kolege i moji pacijenti koriste dok rade na poboljšanju funkcije tog nerva kako bi se oporavili i prevazišli osnovne uzroke svojih zdravstvenih problema.

Ako ste spremni da ponovo preuzmete odgovornost i vratite svoje zdravlje u svoje ruke, onda se pripremite. Pređimo odmah na stvar!