



PURE CURE

РАЗБУДИ БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ

**КАК АКТИВИРОВАТЬ СКРЫТЫЙ
МЕХАНИЗМ САМОИСЦЕЛЕНИЯ
ТЕЛА И РАЗУМА**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615
ББК 53.5
К93

DIE KRAFT DES VAGUS NERVS: Wie Sie durch die Vagusnerv-
Stimulation Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihre alltäglichen
Beschwerden endlich loswerden können
Copyright © by PureCure & Empire of Books

В оформлении обложки использована иллюстрация:
VectorMine / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Cure Pure (команда врачей).

К93 Разбуди блуждающий нерв : как активировать скры-
тый механизм самоисцеления тела и разума / Pure Cure ;
[перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо,
2026. — 224 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о
медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-222886-5

Вы давно страдаете от проблем с пищеварением, мигреней
и боли в груди? Вас часто преследуют тревожность и плохое
настроение? Существует естественный способ побороть недуги
без лекарств – активируйте свой блуждающий нерв!

Благодаря этой книге вы узнаете все о блуждающем нерве
и сможете активировать его с помощью упражнений йоги, тай-
цзи и аутогенных тренировок, техник дыхания, расслабляюще-
го массажа и медитаций, которые найдете внутри.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может
служить заменой консультации врача. Необходимо проконсуль-
тироваться со специалистом перед совершением любых реко-
мендуемых действий.

УДК 615
ББК 53.5

© Бочкарева К.Е., перевод на русский
язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-222886-5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Глава 1. Функции центральной нервной системы и положение блуждающего нерва . . .	13
Блуждающий нерв: понятие	15
Место в центральной нервной системе и задачи блуждающего нерва.	18
<i>Симпатическая и парасимпатическая нервная система</i>	<i>18</i>
<i>Задачи блуждающего нерва</i>	<i>21</i>
Анатомия и расположение блуждающего нерва	23
<i>Разветвленность блуждающего нерва в организме [26]</i>	<i>26</i>
Глава 2. Тест для самопроверки: насколько вы расслаблены?	29
Глава 3. Методики лечения с помощью блуждающего нерва.	33
Боллезнь Альцгеймера и деменция.	36
Тревожные состояния.	39
Блуждающий нерв и помощь животным	44
Астма и аллергия	45
Аутизм.	48

Депрессия	50
Диабет и нарушение регуляции уровня сахара	57
Климакс	59
Расстройства пищевого поведения	60
Нарушения пищеварительной системы	63
Фибромиалгия и ревматоидный артрит	66
Расстройства настроения	70
Сердечная недостаточность и другие болезни сердца	71
Комплексный региональный болевой синдром	73
Рак	75
Мигрень и головные боли	78
Рассеянный склероз	82
Психические расстройства	84
Зависимости	85
Тиннитус — шум в ушах	87
Травматические повреждения головного мозга	89
Глава 4. Потенциал блуждающего нерва: воздействие через тело	91
Блуждающий нерв и области применения	95
<i>Эзотерика</i>	95
<i>Медицина</i>	95
<i>Натуропатия</i>	98
<i>Наука</i>	101

Активация сил самоисцеления	102
Расслабляющий самомассаж.	107
<i>Правильное массажное масло.</i>	108
<i>Техники массажа.</i>	109
Правильная стимуляция блуждающего нерва	114
<i>Стимуляция холодом.</i>	115
<i>Диафрагмальное дыхание.</i>	116
<i>Пение.</i>	120
<i>Жужжание и вибрирование губами.</i>	120
<i>Полоскание.</i>	120
<i>Физическая активность.</i>	121
<i>Хороший и полноценный сон.</i>	123
Стимулирующие техники дыхания	124
<i>Дыхание 4-7-8.</i>	126
<i>Дыхание льва.</i>	127
<i>Дыхание против панических атак</i> <i>и тревожных состояний.</i>	127
<i>Бхастрика — стимулирующее дыхание.</i>	128
<i>Дыхательная практика «Путешествие-фантазия».</i>	129
<i>Капалабхати — дыхание огня.</i>	130
<i>Сосредоточенное дыхание.</i>	130
<i>Медитативный счет дыхания.</i>	131
<i>Нади Шодхана — попеременное дыхание.</i>	131
<i>Прогрессивное дыхание для расслабления.</i>	132
<i>Сама Вритти.</i>	132
Регуляция блуждающего нерва через Тайцзи	133
<i>Упражнения тайцзи.</i>	133
Йога — тренировка для блуждающего нерва	135
<i>Упражнения йоги.</i>	136

Глава 5. Потенциал блуждающего нерва для разума: воздействие через разум	141
Аутогенная тренировка [91]	143
<i>Основные позы для аутогенной тренировки.</i>	146
<i>Упражнения для аутогенной тренировки.</i>	147
Правильный образ мышления и позитивные убеждения	150
Медитация [93]	156
<i>Позы для медитации</i>	158
Техники медитации [95]	161
<i>Поиск правильной медитации</i>	161
<i>Спокойная медитация</i>	163
<i>Медитация Ошо</i>	163
<i>Метта-медитация.</i>	164
<i>Трансцендентальная медитация.</i>	165
<i>Дзадзэн: медитация в дзэн-буддизме.</i>	165
<i>Медитация с концентрацией на объекте</i>	166
<i>Медитация «Сканирование тела»</i>	167
<i>Управляемые медитации.</i>	167
<i>Медитация во время ходьбы</i>	168
<i>Тантра</i>	169
<i>Интенсивная медитация для просветления.</i>	170
Глава 6. Потенциал блуждающего нерва: воздействие через питание	171
Питание для блуждающего нерва	173
<i>Пробиотики в рационе</i>	174

<i>Омега-3 жирные кислоты</i>	178
<i>Цинк</i>	178
Интервальное голодание.	179
Глава 7. Курс самоисцеления: схема.	181
Используйте свои знания	191
Словарь терминов	194
Список литературы	204

ВВЕДЕНИЕ

Если вы читаете эти строки, значит, вы решили обратиться к справочнику по блуждающему нерву, который также широко известен как нерв, активирующий самоисцеление человека. Эта часть центральной нервной системы, благодаря своей сильной разветвленности, распространяется по всему телу. Блуждающий нерв служит многим отделам организма, а потому список его задач широк и многообразен. В некотором смысле он похож на регулировочный рычаг, с помощью которого можно помогать своему здоровью. Знания, полученные из этой книги, помогут и вам воздействовать на блуждающий нерв, а затем и ощутить его благотворное влияние на здоровье тела и разума. Чтобы всецело понимать, как устроен ваш организм, в начало я поместил введение в центральную нервную систему и понятие блуждающего нерва. Ознакомившись с вводными данными, вы узнаете больше о существовании различных методик лечения, связанных с блуждающим нервом, и что именно этот нерв способен делать. Как только вы выстроите основу из теории, можно будет перейти к практике.

В практической части мы рассмотрим разные техники воздействия на блуждающий нерв через тело, разум и питание. Любые сферы жизни можно изменить, целенаправленно активируя и стимулируя блуждающий нерв. После завершающего обзора перспектив и краткого изложения ключевых идей этого справочника вас ждет словарь терминов, который поможет вам спокойно изучить и лучше понять неясные или бегло объясненные понятия из медицины.

Теперь приглашаю вас присоединиться к путешествию в мир знаний: вы заново познакомитесь со своим телом, совершенно по-новому взглянете на него и поймете, как поддержать его здоровье.

Г Л А В А

1

ФУНКЦИИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПОЛОЖЕНИЕ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Чтобы хорошо понимать, почему блуждающий нерв так ценен для здоровья и должной работы организма, начать необходимо с самого блуждающего нерва.

Цель этой главы — дать вам понимание этого медицинского термина и места блуждающего нерва в организме человека. В этом ключе мы поговорим и о нервной системе в целом. Как только вы все усвоите, мы сможем двигаться дальше.

БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ: ПОНЯТИЕ

Парный блуждающий нерв — десятый из двенадцати черепных нервов, а также самый большой нерв парасимпатической системы. Он проходит почти через все туловище, потому что ответственен за многие физиологические процессы во внутренних органах.

Этот нерв обладает большим потенциалом с точки зрения укрепления здоровья: воздействие на него действительно может дать значительный результат.