

**LBRIS**

We know  
books

**DR. NAVAZ HABIB**

**ACTIVAȚI-VĂ  
NERVUL  
VAG**

Traducere din limba engleză  
CORA RADULIAN

**LITERA**  
București

**LBRIS** | We know  
Activate Your Vagus Nerve  
Unleash Your Body's Natural Ability to Overcome:  
Gut Sensitivities, Inflammation, Brain Fog,  
Autoimmunity, Anxiety, Depression  
Dr. Navaz Habib

Copyright © 2019 Dr. Navaz Habib  
Toate drepturile rezervate



Editura Litera  
tel.: 037482 6635; 021 319 6390; 031 425 1619  
e-mail: contact@litera.ro  
www.litera.ro

Activați-vă nervul vag  
Eliberați-vă capacitatea naturală a corpului de a depăși:  
sensibilitățile intestinale, inflamațiile, ceața cerebrală,  
autoimunitatea, anxietatea, depresia  
Dr. Navaz Habib

Copyright © 2026 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:  
Cora Radulian

Editor: Vidrașcu și fiii  
Coordonator volum: Georgiana Bărbulescu-Harghel  
Redactor: Carmen Vasile  
Corector: Rodica Crețu  
Copertă: Flori Zahiu-Popescu  
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
HABIB, NAVAZ

Activați-vă nervul vag: eliberați-vă capacitatea naturală  
a corpului de a depăși sensibilitățile intestinale,  
inflamațiile, ceața cerebrală, autoimunitatea, anxietatea,  
depresia / dr. Navaz Habib; trad. din lb. engleză:  
Cora Radulian, – București: Litera, 2026

ISBN 978-630-355-777-9

L. Radulian, Cora (trad.)

61

## CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	7
Introducere .....	11

### Partea I FUNDAMENT ȘTIINȚIFIC

1. Ce este nervul vag? .....	19
2. Unde se află nervul vag? .....	23
3. Funcțiile nervului vag .....	34
4. Cum reușește nervul vag să le facă pe toate .....	59

### Partea II CE SE POATE DEREGLA PRIN NERVUL VAG?

5. Respirație disfuncțională .....	67
6. Secvență digestivă disfuncțională .....	74
7. Microbiom disfuncțional .....	84
8. Inflamație cronică și activare a sistemului imunitar .....	90
9. Frecvență cardiacă disfuncțională .....	96

10. Funcție hepatică disfuncțională	99
11. Stres cronic	103
12. Somn disfuncțional și ritm circadian dereglat	109
13. Lipsă a interacțiunii sociale	112

### Partea III

## ACTIVAȚI-VĂ NERVUL VAG

14. Măsurare a gradului de funcționare a nervului vag	117
15. Exerciții pentru activarea nervului vag	125
16. Metode pasive de activare a nervului vag	151
<i>Concluzie</i>	159
<i>Anexă</i>	161
<i>Bibliografie</i>	165
<i>Indice</i>	177
<i>Mulțumiri</i>	187
<i>Despre autor</i>	189

## CUVÂNT-ÎNAINTE

**A**m o mantră care mi-e foarte dragă: *De acum urmează tot ce-i mai bun.* Această afirmație este cu atât mai adevărată dacă ați ales această carte extraordinară, o carte care vă va ajuta să descoperiți un dar cu care ați fost înzestrat încă din momentul în care ați fost conceput – o sănătate robustă.

Mă uimește mereu cât de minunat este corpul uman. Este cu adevărat cea mai măreață realizare a universului. În centrul său se află interfața cosmică a acestuia, sistemul nervos. Sistemul nervos ne ajută să interacționăm cu minunata lume din jurul nostru și să ne păstrăm sănătatea și echilibrul interior. Este o comoară pe care trebuie să o prețuim și să o folosim pentru a trăi o viață cât mai bună. Creierul nostru conectează și reglează funcțiile corpului prin măduva spinării, nervii periferici și o magistrală informațională cunoscută sub denumirea de nerv vag.

Nu e ușor să reglezi funcția a peste 60 de trilioane de celule 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an, dar cumva acest lucru vi se întâmplă chiar acum. Milioane de semnale se propagă către și dinspre creier, ajungând la toate organele și sistemele din corpul vostru, menținând mecanismele și viața în echilibru. Astfel puteți să respirați, să digerați, să vă regenerați, să vă reparați, să vă replicați și să vă reglați. Toate acestea se datorează nervului vag.

În timp ce continuăm să dezvăluim misterele cerului de deasupra noastră și vastitatea din interiorul nostru, este greu să nu trăim într-o stare constantă de uimire față de potențialul uman. De aceea

**LIBRIS**

We know  
books

PARTEA



**FUNDAMENT  
ȘTIINȚIFIC**

## CE ESTE NERVUL VAG?

*Dacă creierul uman ar fi atât de simplu  
cât să-l putem înțelege, atunci am fi atât  
de simpli încât nu am putea să o facem.*

– Emerson W. Pugh

**S**pecialiștii au fost uimiți. Cum poate un singur nerv care pornește din trunchiul cerebral să fie atât de lung și să se conecteze la atât de multe organe diferite? Ce efecte poate avea acest nerv? Cu o gamă atât de vastă de funcții potențiale, ce s-ar întâmpla dacă acest nerv ar fi rănit sau tăiat?

### CE FACE NERVUL VAG?

Nervul vag (NV) își are originea în trunchiul cerebral – în esență, trunchiul creierului care simte, procesează și reglează majoritatea funcțiilor automate ale corpului. De cele mai multe ori, nu trebuie să ne gândim în mod conștient la aceste funcții pentru ca ele să fie îndeplinite. Sunt funcții autonome și sunt reglate de sistemul nervos autonom.

### DE CE SE NUMEȘTE NERV VAG?

*Vagus* – cuvânt latin care înseamnă „rătăcitor, hoinar, pribeag“ și, într-o măsură mai mică, „incert sau vag“. Datorită naturii extinse și nespecifice a nervului la examinarea inițială,

anatomistii și cercetătorii și-au dorit un cuvânt descriptiv care să indice acest lucru. Când i-au spus acestui nerv *vag*, practic l-au numit „rătăcitorul“.

O parte din funcțiile reglate de sistemul nervos autonom sunt:

- bătăile inimii
- clipitul
- frecvența și profunzimea respirației
- constricția și dilatarea vaselor de sânge
- detoxificarea ficatului și a rinichilor
- digestia în tractul digestiv
- deschiderea și închiderea glandelor sudoripare
- producerea salivei și a lacrimilor
- dilatarea și constricția pupilelor
- excitația sexuală
- urinarea

În interiorul trunchiului cerebral se află diverse grupuri de corpuri celulare neuronale numite nucleu. Aici, neuronii preiau informații de la alte celule din întregul corp. Acești nucleu au funcții diferite și se disting prin denumiri derivate din limba latină. Nucleii sunt ca un router într-o conexiune de internet de acasă. Unele informații ajung în router prin conexiunea prin cablu sau linia telefonică, informațiile sunt procesate în router, iar alte informații sunt apoi trimise din router către computer, televizor și orice alt dispozitiv electronic conectat la rețea.

Există două tipuri principale de neuroni, care transmit informații în una din cele două direcții. Primii sunt neuronii aferenți, care primesc informații despre ceea ce se întâmplă în interiorul și în jurul corpului. Neuronii aferenți transmit din corp către creier informații denumite aferente. Cel de-al doilea tip de neuroni sunt neuronii eferenți, care transmit informații cu efecte reglatoare sau motorii (numite informații

eferente) către diverse organe și structuri din întregul corp, astfel încât informațiile eferente sunt transportate de la creier către corp.

Nervul vag este conectat la patru nucleu diferiți din trunchiul cerebral. 80% din informațiile transmise de nervul vag sunt informații aferente, ceea ce înseamnă că direcția cea mai comună în care circulă informațiile în nervul vag este de la organele corpului către creier. Restul de 20% din neuronii din nervul vag au un semnal eferent, de la creier către corp, ceea ce determină îndeplinirea anumitor funcții în fiecare celulă și organ. Este interesant că majoritatea studenților la medicină sunt șocați că doar 20% din funcția nervului vag este eferentă, deoarece are atât de multe efecte eferente asupra organelor – vă puteți imagina în acest caz cantitatea de informații pe care acest nerv o transmite înapoi creierului, de patru ori mai mult decât informațiile pe care le transmite dinspre acesta.

La fel ca firele conexiunii de rețea din casă, fasciculele de neuroni din nervii voștri transmit informații pe toată lungimea lor, folosind semnale electrice care, la atingerea capătului nervului, duc la eliberarea unui semnal chimic numit neurotransmițător. Acești neurotransmițători se vor lega de receptorii de pe celulele receptoare, determinând un efect în celulele de la capătul conexiunii. Principalul neurotransmițător utilizat de nervul vag se numește acetilcolină (prescurtat ACh), care are un efect antiinflamator important în organism.

Gestionarea sistemului inflamator este una dintre cele mai importante funcții ale nervului vag; este principalul sistem de control al inflamației din organism și are efecte de anvergură asupra stării de sănătate și a bolilor. Multe dintre afecțiunile de care suferă pacienții mei se datorează nivelurilor ridicate ale inflamației din anumite organe și sisteme, de la tractul digestiv la ficat și chiar la creier.

Inflamația este o reacție importantă a organismului, prin care acesta ne protejează de invadatori bacterieni și virali, de traume fizice și de alte lucruri care, la modul ideal, nu ar trebui să pătrundă în organism. Când nivelurile inflamației nu sunt ținute sub control și devin cronice, efectele pot fi de amploare și pot duce la multe afecțiuni diferite. Unele afecțiuni frecvent întâlnite, corelate cu niveluri ridicate ale inflamației includ:

- boala Alzheimer
- artrita

- astmul
- cancerul
- boala Crohn
- diabetul
- bolile cardiace și cardiovasculare
- hipertensiunea arterială
- colesterolul ridicat
- sindromul tahicardiei ortostatice posturale (POTS)
- colita ulcerativă
- orice afecțiune care se termină cu sufixul *-ită*

Majoritatea organelor afectate de aceste tulburări sunt inervate (sau conectate) de nervul vag. Prin urmare, nu este doar posibil, ci foarte probabil ca nervul vag să nu funcționeze optim și astfel să nu aibă efectul său antiinflamator asupra respectivelor organe, ceea ce duce la inflamații cronice și boli.

Este important să rețineți că aceste afecțiuni nu apar izolat și că, dacă una dintre ele este prezentă, probabil că este prezentă și o alta. Aceleași semnale sunt transmise prin nervul vag către și dinspre aproape fiecare organ intern, astfel încât, dacă nivelul inflamației nu este controlat într-un organ, probabil că același lucru se întâmplă și în alte zone.

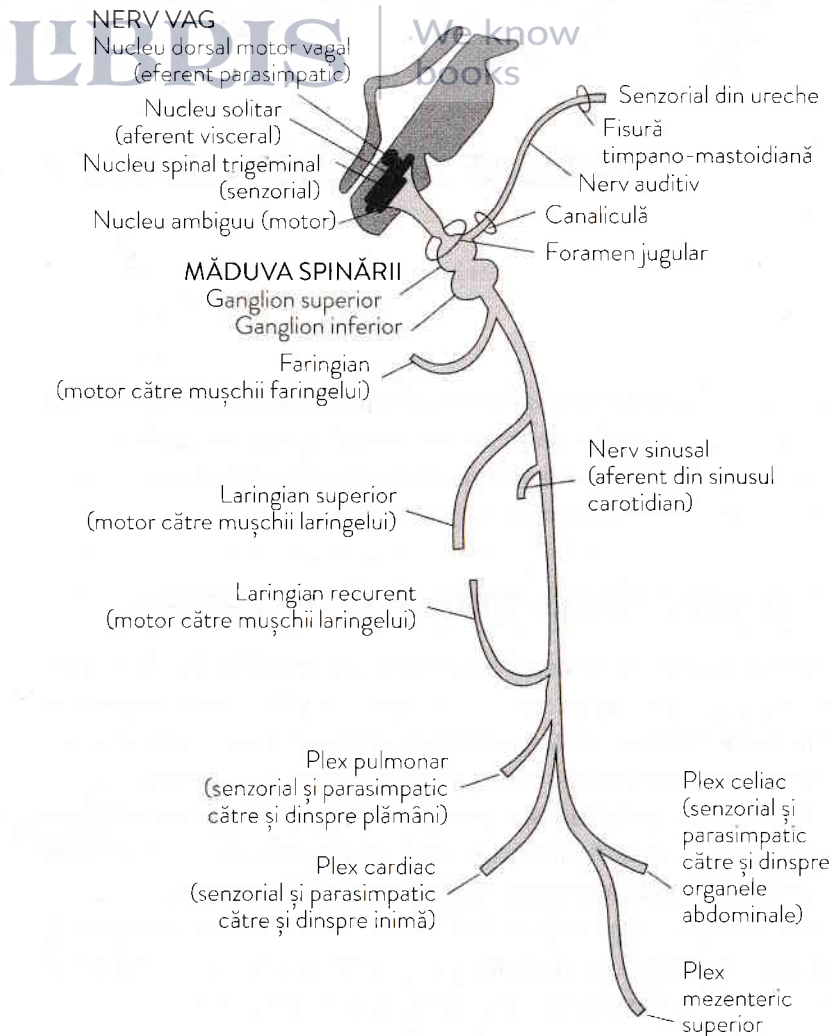
## UNDE SE AFLĂ NERVUL VAG?

Nervul vag este cel mai lung nerv din corp. Fără a intra în detalii prea tehnice, vreau să explic unde începe nervul și cum se desfășoară și ajunge la organele pe care le inervează și către care trimite și de la care primește informații. Să urmărim traseul său prin corp.

### CONEXIUNI ALE TRUNCHIULUI CEREBRAL

Neuronii care formează nervul vag pornesc din trunchiul cerebral, provenind din patru nuclee diferite. Acești nuclee sunt: nucleul dorsal motor vagal, nucleul solitar, nucleul spinal trigeminal și nucleul ambiguu. Fiecare dintre acești nuclee controlează fibre specifice ale nervului.

Neuronii senzoriali transmit semnale de la piele, pe care nervul vag o inervează, către nucleul spinal trigeminal. Aceasta include o secțiune specifică a pielii urechii, importantă când vine vorba de activarea nervului vag folosind tratamentul cu acupunctură, și care va fi discutată în capitolele următoare. Semnalele de la organele interne ale corpului sunt transmise nucleului solitar prin nervul vag și transportate în creier pentru procesare ulterioară. Aceste semnale le includ pe cele de la stomac, tractul intestinal, plămâni, inimă, ficat, vezică biliară, pancreas și splină. Putem, de asemenea, să trimitem semnale direct către aceste organe prin intermediul nervului vag, folosind fibrele parasimpatice care își au originea în nucleul dorsal motor vagal. Aceste semnale ajută la calmare și la reglarea funcției inimii și a plămânilor, precum și la intensificarea activității intestinului și a tractului intestinal, ficatului, pancreasului, vezicii biliare și splinei.



Ultimul nucleu care contribuie cu fibre la nervul vag este nucleul ambiguu. Acest nucleu trimite neuroni care au o funcție motorie, lucrând anume pentru a controla majoritatea mușchilor prezenți în gât și în căile respiratorii superioare. Acești mușchi sunt responsabili de menținerea căilor respiratorii deschise și de producerea sunetului folosind corzile vocale, creând astfel vocea.

Nervii vagi drept și stâng sunt singurii nervi din corp cu patru funcții diferite și patru nuclee distincte care contribuie în mod specific cu fibre componente. Majoritatea celorlalți nervi din corp transportă informații senzoriale simple de la piele și semnale motorii pentru mișcare către mușchi. Această simplă distincție ar trebui să vă facă conștienți de importanța nervului vag și de anvergura funcției sale.

Acum să urmărim calea nervilor de la trunchiul cerebral în jos către gât, torace (zona pieptului) și abdomen (zona burtii).

## ÎN GÂT

Din zona trunchiului cerebral cunoscută sub numele de *medulla oblongata*, fibrele nervilor vagi stâng și drept se prelungesc în cavitatea craniană (interiorul craniului) și converg pentru a forma ceea ce numim nervul vag. Nervul iese apoi din craniu printr-o deschidere numită foramen jugular. Această deschidere este un spațiu mare prin care nervul și alte vase de sânge trec între gât și craniu. Odată ce nervul vag iese din craniu, acesta intră în zona superioară a gâtului, chiar în spatele urechii, între vena jugulară internă și artera carotidă internă. Aceste vase de sânge sunt căile directe de circulație a sângelui către și dinspre creier și sunt extrem de importante pentru menținerea vieții.

Apropierea de aceste vase de sânge este un indiciu al importanței nervului vag, deoarece leziunile fizice ale oricăreia dintre aceste trei structuri pot provoca daune ireparabile. În cazul vaselor de sânge, leziunile pot duce direct la moarte, în timp ce leziunile nervului vor duce la o lipsă totală a funcționării multor organe ale corpului.

Imediat după ce nervul vag trece prin foramenul jugul, apare o îngroșare a nervului numită ganglionul superior (sau ganglionul jugular). Un ganglion este o îngroșare a unui nerv, formată dintr-o colecție de corpuri celulare neuronale senzoriale situate foarte aproape unele de altele. Corpurile celulare ale nervilor senzoriali se adună în acest ganglion și apoi se reformează într-o secțiune mai subțire a nervului, care dă naștere primei ramuri a nervului vag.

Prima ramură a nervului vag se numește ramura auriculară. Ramura auriculară trece înapoi în craniu printr-o deschizătură numită canaliculă mastoidiană și spre ureche, printr-un alt orificiu al craniului numit fisură timpano-mastoidiană. Nervul continuă spre pielea fiecărei urechi. Această ramură simte atingerea, temperatura și umezeala pe pielea urechii; mai precis, conductul extern, tragusul și pavilionul urechii. Este ținta principală în cazul tratamentului de activare a disfuncției nervului vag folosind acupunctura auriculară (puncte de acupunctură în ureche), despre care vom discuta în capitolele următoare.

Pe măsură ce începe să coboare (sau, în limbaj anatomic, să se îndrepte spre partea inferioară) de la ganglionul superior, nervul vag se îngroașă din nou pentru a forma ganglionul inferior, cunoscut și sub numele de ganglionul senzorial. Acest ganglion găzduiește corpurile celulare ale neuronilor care sunt implicați în transmiterea informațiilor de la organele interne. Nervul se subțiază din nou și intră imediat într-un canal creat de o îngroșare a țesutului conjunctiv numită teacă carotidă. Împreună cu artera carotidă internă și vena jugulară internă, nervul vag beneficiază de o protecție suplimentară din partea țesutului moale pe măsură ce coboară prin gât.

În teaca carotidă, din nervul vag se desprinde următoarea ramură: ramura faringiană. Ramura faringiană are neuroni din nervul vag, dar transportă și unii neuroni din nervii cranieni al nouălea și al unsprezecelea (nervii glosofaringian și accesori). Odată ce acești neuroni converg, ei vor trece spre linia mediană a corpului până când vor ajunge în partea superioară a gâtului, numită faringe. În faringe, nervul vag transmite semnale motorii către mai mulți mușchi implicați în reflexul de înghițire, gestionând deschiderea și închiderea căilor respiratorii superioare și menținând reflexul de vomă.

Pe măsură ce nervul vag coboară pe părțile laterale ale gâtului în teaca carotidă, acesta dă naștere la a treia ramură, cunoscută sub numele de nervul laringian superior. Acest nerv se ramifică din nervul vag destul de repede după ramura faringiană și furnizează semnale motorii mușchilor laringelui de deasupra corzilor vocale, în special mușchilor care controlează tonul vocii.

Pe măsură ce nervul vag coboară prin teaca carotidă, dă naștere ramurilor cardiace cervicale, care sunt două dintre cele trei ramuri care inervează inima. A treia ramură, ramura cardiacă toracică, apare la scurt timp după ce părăsește teaca carotidă în zona toracică (pieptul). Aceste ramuri se întrepătrund cu nervii sistemului nervos simpatic și formează plexul cardiac (plexul este o colecție de fibre nervoase întrepătrunse din diferite ramuri și nervi de origine diferită, care ocupă o anumită poziție). Avem două plexuri cardiace: unul în fața aortei, numit plex cardiac superficial, și unul în spatele arcului aortei, numit plex cardiac profund. (Aorta este vasul de sânge principal care transportă sângele de la inimă către restul corpului.)

Unele fibre ale plexului cardiac se prelungesc către nodul sinoatrial (SA) al inimii, în timp ce altele se prelungesc către nodul atrioventricular (AV). Vom discuta despre funcția acestor nervi asupra inimii în capitolul următor. Deocamdată, cel mai important lucru de reținut este că aceste fibre controlează ritmul activității electrice care face inima să pompeze.

## ÎN TORACE

După ce nervul iese din partea inferioară a tecii, acesta se îndreaptă în jos către torace, în spatele primei și celei de-a doua coaste și în fața vaselor de sânge majore care pornesc de la inimă.

Nervul vag stâng trece în fața (anterior) arcului aortei și apoi din el se desprinde a patra ramură a sa – nervul laringian recurent. Pe partea opusă a corpului, nervul vag drept urmează o traiectorie similară; cu toate acestea, trece în fața arterei subclaviculare drepte și apoi generează a patra ramură, nervul laringian recurent drept.

Ambii nervi laringieni recurenți urmează o traiectorie similară, dar pe părți opuse ale corpului. Acestea sunt singurele ramuri ale nervului care se întorc și se îndreaptă din nou în sus, spre gât. Ele transportă semnale motorii de la trunchiul cerebral către fiecare dintre mușchii laringelui de sub corzile vocale, importanți pentru producerea sunetelor, pe baza tensionării și a relaxării corzilor vocale. Vom

discuta mai multe despre modul în care putem utiliza aceste ramuri pentru a ajuta la îmbunătățirea funcționării nervului vag dacă acesta nu funcționează optim.

Odată ce nervii ajung la nivelul aortei, fiecare dintre nervii vagi trimite ramuri către următoarea pereche de organe, plămâni. Nervul vag stâng trimite o ramură pulmonară către plexul pulmonar anterior, iar nervul vag drept trimite o ramură pulmonară către plexul pulmonar posterior. Aceste ramuri nervoase se combină cu neuronii simpatici, se reorganizează, apoi se deplasează către fiecare parte pentru a inerva plămâni. Aceste ramuri se îndreaptă către bronhii și ramurile majore ale plămânilor pentru a le deschide și închide în funcție de nevoile organismului, raportat la fiecare situație distinctă.

Un organ din torace pe care nervul vag îl inervează este adesea trecut cu vederea sau uitat: timusul. Timusul este o glandă extrem de importantă a sistemului imunitar. Este situată în mediastinul toracic, în fața inimii, dar în spatele sternului. O ramură a nervului vag se îndreaptă către acest nerv pentru a trimite semnale către și dinspre timus. Timusul se formează devreme în dezvoltarea noastră și este sursa principală de formare și de creștere a globulelor albe (leucocite) din sânge. Motivul pentru care acest organ este atât de ușor de uitat este că, în timp, se micșorează și este înlocuit de țesut adipos. Acest proces începe în timpul pubertății și poate continua mulți ani până la începutul vârstei adulte. Îmi imaginez timusul ca o școală pentru celulele imunitare noi, iar pe măsură ce școala îmbătrânește și se deteriorează, calitatea antrenamentului la care sunt supuse globulele albe scade. Vom discuta rolul timusului în detaliu în capitolele următoare.

## ÎN ABDOMEN

Ultima secțiune pe care o inervează nervul vag este cea a organelor abdomenului. Aceste organe sunt importante pentru digestie, controlul sistemului imunitar și asigurarea faptului că sângele care ajunge la restul celulelor noastre nu conține toxine care pot afecta negativ sănătatea acestora.

