

BLOUDIVÝ NERV (VAGUS NERVE)

101

**Autorka
Dr. Eva
Detko, Ph.D.**

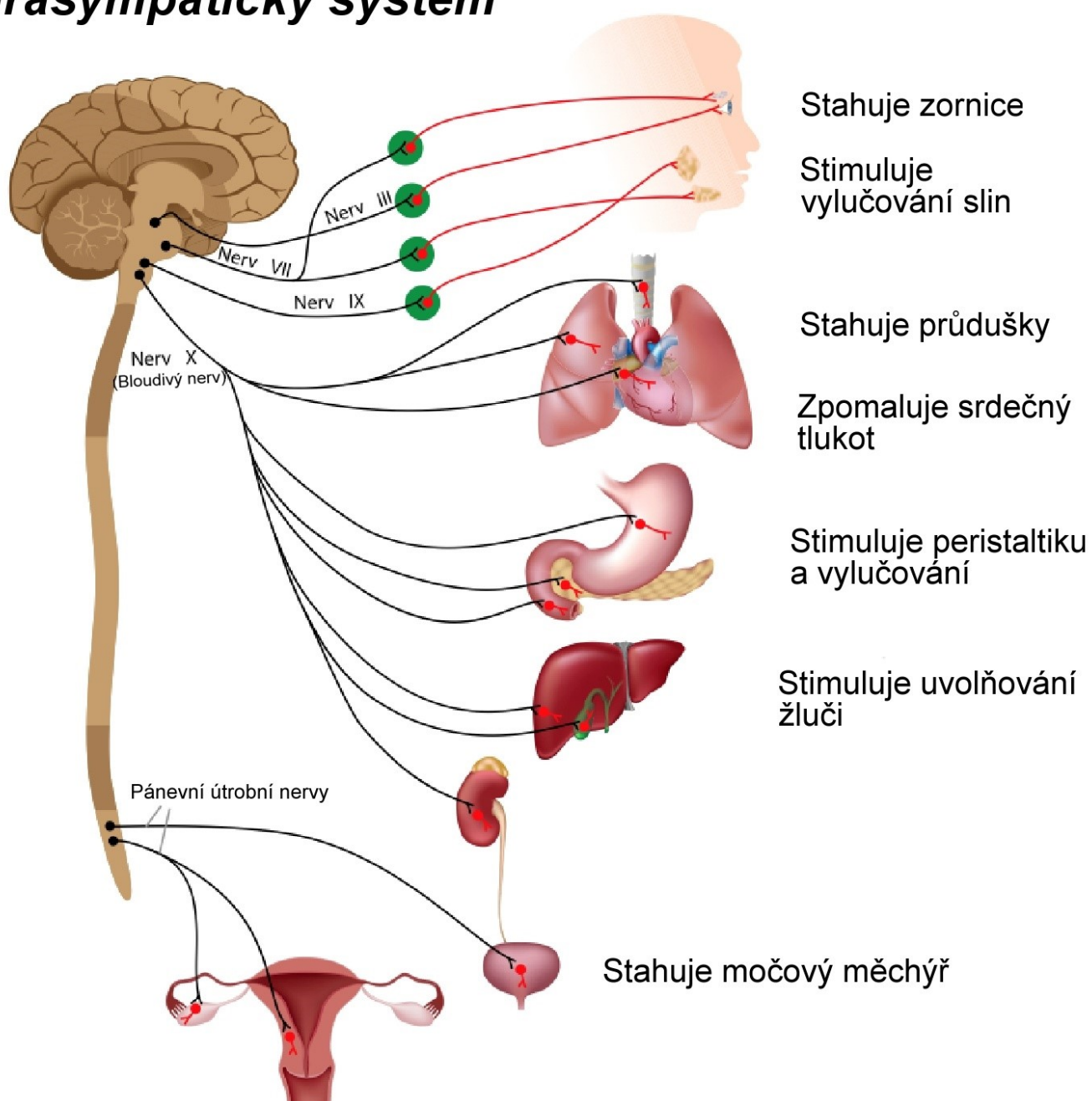
**Překlad
Centrum
OBERONIC
www.oberonic.cz**



Co je to bloudivý nerv a proč je tak důležitý pro naše duševní a tělesné zdraví?

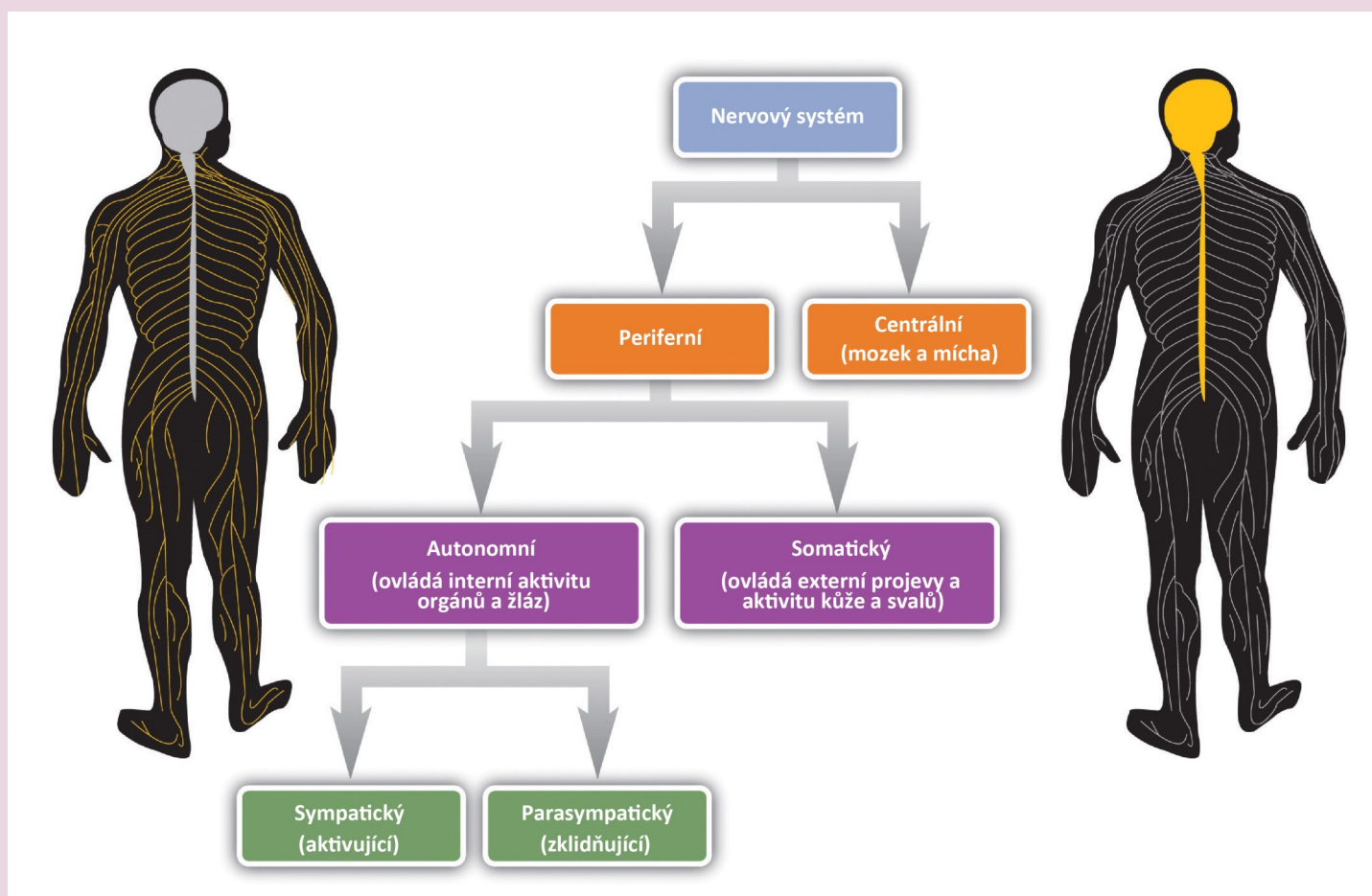
Latinský název pro tento nerv je nervus vagus, což znamená nerv bloudivý neboli „putující“. Bloudivý nerv vychází z mozku. Je to 10tý lebeční nerv, který je zodpovědný za parasympatickou kontrolu většiny našich vnitřních orgánů, a to včetně srdce, plic a trávicího traktu. O bloudivém nervu se obvykle mluví v jednotném čísle, ale ve skutečnosti jsou to nervy dva.

Parasympatický systém



Bloudivý nerv je nejdelší nerv autonomního nervového systému v lidském těle. Pouze pro připomenutí, náš nervový systém se skládá ze dvou hlavních částí, a to z centrálního nervového systému (CNS) a periferního nervového systému (PNS). Centrální nervový systém tvoří mozek a mícha. Periferní nervový systém se dělí na somatický nervový systém a autonomní nervový systém.

Somatický nervový systém řídí v těle všechny vůlí ovládané svalové systémy, zatímco všechny ostatní funkce, které nemusíme vědomě ovládat, jsou vykonávány autonomním nervovým systémem. Autonomní nervový systém se nakonec dělí na sympatický a parasympatický nervový systém. Tyto dva systémy si můžete představit jako plynový pedál a brzdu v autě.



Mít dobré fungování bloudivého nervu je proto tak zásadní pro naše zdraví a dlouhověkost, že parasympatické větve bloudivého nervu jsou spojeny se všemi orgány (kromě nadledvinek), a to od krku dolů až po druhou část příčného tračníku! To znamená, že bloudivý nerv je primární složkou našeho parasympatického nervového systému a tudíž sehrává klíčovou roli ve vykonávání úkonů, jako je srdeční tlukot, rytmus dýchání, gastrointestiální peristaltika, pocení, detoxikace a mnoho dalších funkcí. Bloudivý nerv také kontroluje několik kosterních svalů, včetně svalů odpovědných za polykání, jakož i fonaci (produkci zvuku hlasu skrze vibraci) a mluvení.

Jak bloudivý nerv ovlivňuje orgánové systémy

Srdce

Snižuje tepovou frekvenci, vaskulární tonus.

Játra

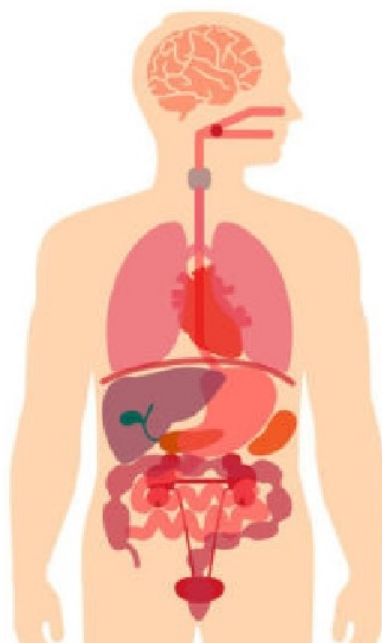
Reguluje vylučování inzulínu a glukózovou homeostázi v játrech.

Střevo

Zvyšuje produkci trávicích šťáv, pohyblivost střeva, kyselost žaludku.

Zánět

Potlačuje zánět skrze cholinergní protizánětlivou dráhu.



Mozek

Pomáhá udržovat úzkost a depresi v patřičných mezích.
Působí proti stresové reakci sympatického nervového systému.

Ústa

Informace o chuti jsou posílány skrze tři lebeční nervy, přičemž jedním z nich je bloudivý nerv. Bloudivý nerv je potřebný pro dávící reflex, polykání a kašlání.

Cévy

Zmenšuje vaskulární tonus, snižuje krevní tlak.

Ale je toho ještě více! Bloudivý nerv má dvě větve. Hřbetní vagální komplex (Dorsal Vagus Complex – DVC) je primitivnější nemyelinizovaná větev bloudivého nervu a jeho aktivace odpovídá reakci známé jako „zamrznutí“. Břišní vagální komplex (Ventral Vagus Complex – VVC) je novější myelinizovaná větev bloudivého nervu, která se rozvinula u savců, a je známa jako systém sociálního zapojování.

Polyvagální teorie

Dr. Stephen Porges vyvinul Polyvagální teorii, která vysvětluje, jak náš nervový systém reaguje na stres a ohrožení. Popisuje hierarchický systém, který má tři části: břišní vagální aktivace (relaxace a sociální zapojování), aktivace sympatiku (reakce bojuj-nebo-uteč) a hřbetní vagální aktivace (imobilizace neboli zamrznutí).

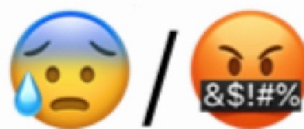
ZAPOJOVÁNÍ



Parasympatický
Nervový systém
„Trávení-odpočinek“

Zapojený
Uzemněný
Soucitný
Vnímavý

ADRENALIN



Sympatický
Nervový systém
„Bojuj-nebo-uteč“

Panika
Strach
Obavy
Útěk

Hněv
Frustrace
Podrážděnost
Agrese

UZAVŘENÍ



Nemyelinizovaný
bloudivý nerv
Parasympatického
Nervového systému

Strnulý
Deprimovaný
Zoufalý
Odloučený

Během situací, kdy neprožíváme žádný stres, pokud jsme tedy emocionálně zdraví, zůstává naše tělo ve stavu sociálního zapojování neboli v normálním, uvolněném a šťastném stavu. V tomto stavu jsme schopni spojovat se s jinými lidskými bytostmi. Sympatický nervový systém představuje naši okamžitou reakci na stres, jenž ovlivňuje téměř každý lidský orgán v našem těle. Z toho vyplývající reakce bojuj-nebo-uteč je stav určený pro přežití. Při této reakci bojuj-nebo-uteč na určité úrovni stále věříme, že můžeme přežít hrozbu, které v daném okamžiku čelíme. Nicméně když je náš sympatický nervový systém nakopnut až do přetažení a my stále nemůžeme uniknout, přebírá kontrolu hřbetní vagální parasympatický systém. To způsobuje zamrznutí a uzavření, což je forma sebeochrany, jako například když někdo prochází extrémním stresem, nebo ustrne na jevišti a není schopen říct ani slovo. Problémem tady je, že náš nervový systém může vnímat nebezpečí tam, kde neexistuje žádná skutečná hrozba (jako důsledek vystavení stresu a negativnímu vlivu prostředí v raném věku života).

Proč je toto tak důležité pro naše zdraví a dlouhověkost?

V zásadě jsme se vyvinuli tak, abychom žili převážně v relaxačním stavu a reakci boj-uteč si aktivovali ve chvílích, kdy čelíme nějakému nebezpečí. Následně, až nebezpečí pomine, abychom si znovu obnovili relaxační reakci. Bohužel většina lidí tráví převážnou část svých dní v neustálém stresu, a to v důsledku chronického strachu, úzkosti, pocitů viny, studu, frustrace, nízké sebeúcty, negativních přesvědčení atd.; nemluvě o stresu prožívaném v souvislosti s každodenními problémy, jako jsou finance, vztahy, nemoci, dopravní zácpy a podobně. Většina lidí tráví převážnou část bdělého dne přemýšlením o minulosti a děláním si starostí o budoucnost. Toto všechno aktivuje sympatický nervový systém. A tato sympatetická dominance způsobuje oslabování parasympatických reakcí odpočinek-trávení-detoxikace-léčení, přičemž tuto reakci někteří lidé nedokáží dostatečně efektivně aktivovat, ani když to potřebují.

Navíc stavy chronických nemocí jsou spojeny buď s reakcí boj-uteč nebo s reakcí parasympatického zamrznutí (nebo uzavření). Například mnoho lidí s chronickou únavou popisuje, že se cítí jako kdyby byli v módu uzavření. Ani v jednom z těchto stavů nemůže docházet k léčení.

**ŽÁDNÉ LÉČENÍ ANI REGENERACE NEMŮŽE PROBÍHAT BĚHEM
AKTIVACE REAKCE BOJ, UTEČ ANI STAVU ZAMRZNUTÍ.
UZDRAVOVAT SE MŮŽEME POUZE TEHDY, KDYŽ JE
AKTIVOVÁNA RELAXAČNÍ ODPOVĚĎ (BŘIŠNÍ BLOUDIVÝ NERV).**

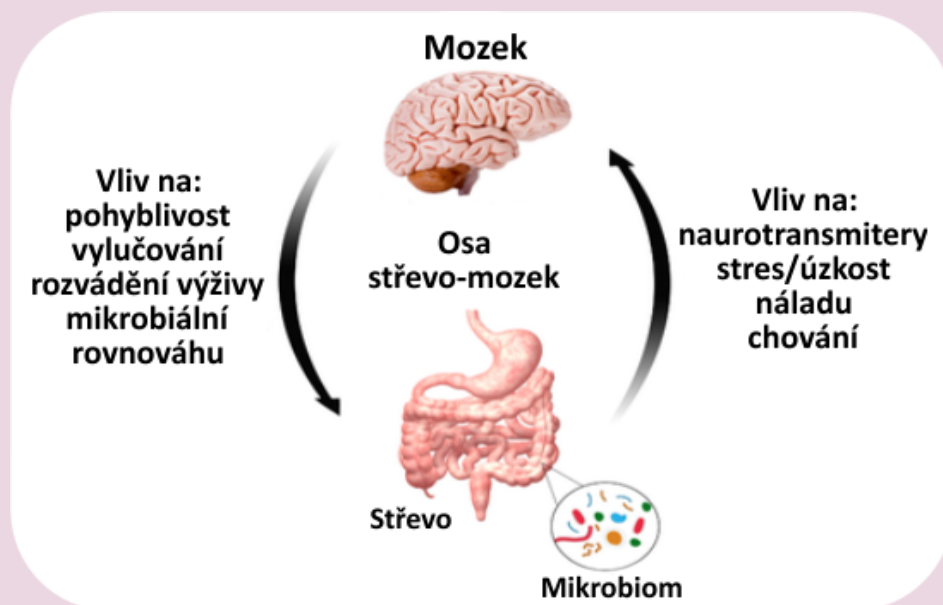


=

**PRIORITOU JE
PŘEŽITÍ
LÉČENÍ JE VEDLEJŠÍ**

Mikrobiální propojení střevo-mozek

Osa mozek-střevo je termín pro komunikační síť, která propojuje střevo a mozek. Tento systém se skládá z vícero částí, ale bloudivý nerv je jeden z klíčových prvků tohoto spojení. Bloudivý nerv vysílá signály v obou směrech. Osmdesát procent informací vysílaných bloudivým nervem proudí z těla do mozku (skrze aferentní nervová vlákna), zatímco dvacet procent bloudivého nervu je eferentní, což znamená, že signály jsou přenášeny z mozku do těla.

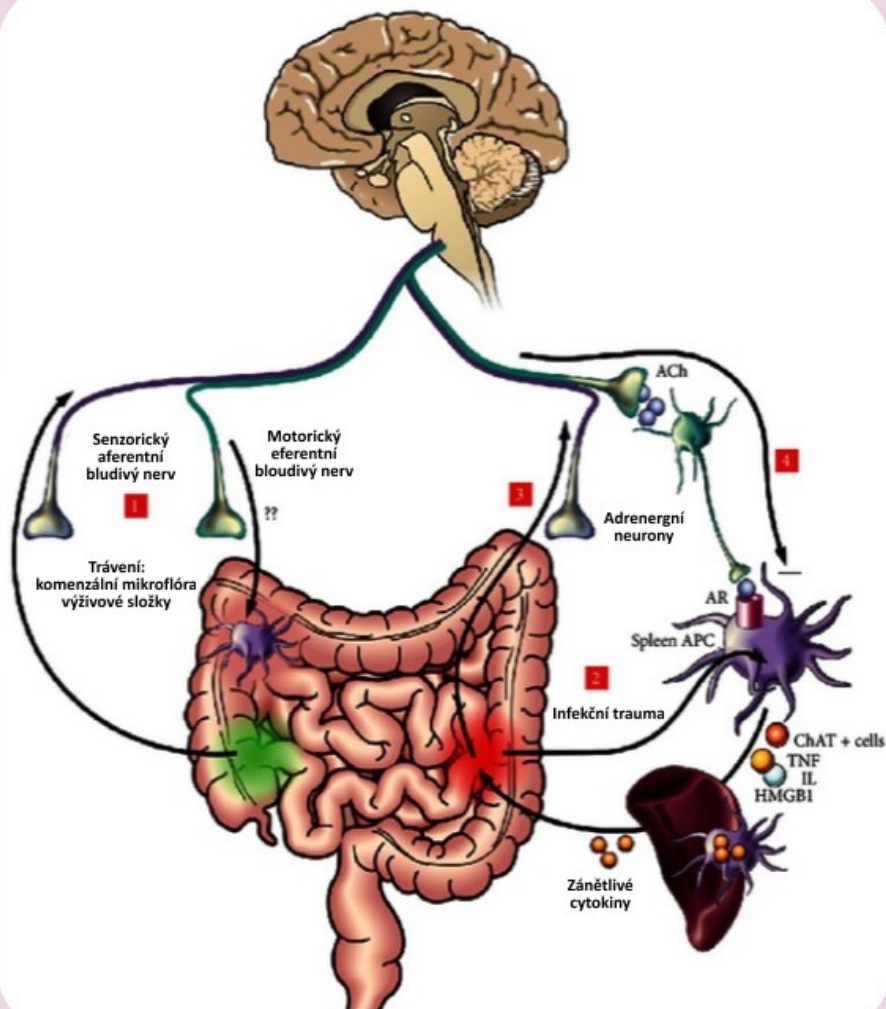


Tady je potřeba zdůraznit dvousměrnost této komunikace. Studie na zvířatech teď vcelku silně prokazují, že střevní mikroorganismy mohou aktivovat bloudivý nerv a že taková aktivace sehrává zásadní roli v účincích na mozek a chování, jenž toto spojení zprostředkovává. Nicméně, jak se ukázalo v mnoha studiích, když byl přerušen bloudivý nerv, komunikace a celkový vliv byl výrazně zredukován (téměř vymizel). Takže zdravá mikrobiota sama o sobě nestačí. Zároveň naše mysl (naše myšlenky a emoce) ovlivňuje zdraví našeho střeva a mikrobiom skrze bloudivý nerv také. Při studiích na zvířatech se zjistilo, že stres potlačuje signály vysílané skrze bloudivý nerv a způsobuje gastrointestinální problémy. Slabá funkce bloudivého nervu vysvětluje, proč stres potlačuje produkci žaludeční kyseliny a trávicích enzymů, zvyšuje propustnost střeva (děravé střevo), snižuje Migrující Pohyblivý Komplex (což je hlavní příčinou SIBO - syndromu bakteriálního přerůstání tenkého střeva) a přispívá k dysbióze a nedostatečné absorpci výživy.

Bloudivý nerv a imunitní systém

Věděli jste, že chronický zánět je nejčastějším příznakem špatné funkce bloudivého nervu? Bloudivý nerv je kanálem mezi mozkem a imunitním systémem. Dobře fungující bloudivý nerv vysílá signály k zastavení zánětu, a to skrze cholinergní protizánětlivou dráhu.

Zánět je reakcí zdravého imunitního systému, který slouží na to, aby chránil tělo před poškozením a opravoval ho, jako například zánět poškozeného svalového tkániva. Nicméně potom, co zánětlivá reakce posloužila svému účelu, je obvykle vypnuta. Když zánět vypnut není, stane se chronickým. Excitovaná imunitní reakce se stane novou normou, která v průběhu času vede k selhání těla.



Existence chronického zánětu je spojena s docela velkým množstvím chronických nemocí. Výzkum ukazuje, že nemoci se zánětlivými stavy, jako je například revmatoidní artritida, fibromyalgie, atd. mají často sníženou variabilitu srdečního rytmu, což je známkou sníženého vagálního tonu. To je spojeno s vysokou úrovní pro-zánětlivých cytokinů, zvýšenou aktivitou sympatického nervového systému a stresovými hormony, které přispívají k systematickému zánětu.

Nízký vagální tonus byl zjištěn u těchto nemocí:

- Chronická únava
- Fibromyalgie
- Deprese / úzkost
- Alzheimer
- Parkinson
- Srdeční nemoci
- Cukrovka
- Migréna / bodavé bolesti hlavy
- Postraum. porucha



- Autoimunitní nemoci, jako je revmatoidní artritida, roztroušená skleróza, lupus, atd.
- Obezita
- Rakovina
- ADHD
- Stavy chronického zánětu
- Syndrom dr. tračníku, zanětlivé onemocnění střev, bakteriální prorůstání tenkého střeva, propustné střevo

Jak poznám, že je tonus mého bloudivého nervu nízký?

První náповědu najdete na předchozí stránce. Pokud máte jakékoliv potíže, které jsou tam uvedeny, je to první známka toho, že funkce vašeho bloudivého nervu je snížena. Také, pokud jste chronicky ve stresu, funkce vašeho bloudivého nervu bude slabá. Pamatujte však, že existuje mnoho faktorů i jiných než je každodenní stres, které k tomu přispívají (například vystavení stresu/traumatu v raném věku, negativní přesvědčení). Já to společně nazývám emocionální toxicita.

Jelikož bloudivý nerv má nejrozsáhlejší vliv a dosah ze všech lebečních nervů, tady jsou některé další znaky související s nízkým vagálním tonem:

- potíže s mluvením nebo ztráta hlasu
- hlas, který je chraplavý nebo sípavý
- potíže s pitím nápojů
- ztráta polykacího reflexu
- abnormální srdeční tlukot a nebo krevní tlak
- snížené množství žaludeční kyseliny a nebo trávicích enzymů
- nafouklé břicho nebo bolesti břicha
- průchod potravy střevem méně než 10 hodin nebo více než 20 hodin (často mající za následek průjem nebo zácpu)
- gastroparéza (poškození bloudivého nervu)

Nejlepší způsob měření tonu bloudivého nervu, který máme k dispozici, je měření Variability srdečního rytmu (HRV – Heart Rate Variability). Není to však to samé, co srdeční rytmus. HRV měří čas mezi úderý srdce jdoucími po sobě (v milisekundách). Takže my chceme, aby naše klidová tepová frekvence byla nízká (50-70 úderů za minutu), ale přesto chceme, aby naše HRV bylo vysoké (takže nikoliv jako metronom). Vyšší HRV poukazuje na větší adaptabilitu. Pokud máte zájem o měření HRV a o další informace, podívejte se na www.oberonic.cz

Některé metody, jak zvýšit tonus bloudivého nervu



Přístupy zezdola nahoru

- Hluboké dýchání
- Zpívání / mantrování
- Jóga / Tai-chi / Čchi-kung
- Esenciální oleje
- Kávové klystýry
- Kloktání / dávicí reflex
- Studené sprchy
- Půsty
- Probiotika / es. mastné kys.

Přístupy zezhora dolů

- Meditace
- Psychosenzorická terapie / EFT / EMDR terapie / Somatické prožívání
- Psychoterapie
- Pozitivní sociální kontakty
- Projevování vděčnosti
- Kraniosakrální terapie
- Biofeedback
- Smích
- Modlitba



Pokud byste chtěli pomoc se zaváděním uvedených informací do praxe, určitě si stáhněte mého dalšího ePrůvodce.

„30tidenní PROGRAM PRO POSÍLENÍ BLOUDIVÉHO NERVU & PODPORU IMUNITNÍHO SYSTÉMU“

O autorce



Dr. Eva Detko je poradkyně pro přírodní péči o zdraví, autorka a lektorka. Studium přírodní medicíny a lidské mysli se zabývá již více než 20 let. Dr. Eva se úspěšně vyléčila z chronického únavového syndromu a fibromyalgie a dokázala zvrátit průběh Hashimotovy tyreoiditidy – zánětlivého onemocnění štítné žlázy. Nyní pomáhá druhým lidem znovu obnovit jejich zdraví. Dr. Eva má rozsáhlé znalosti a zkušenosti z oblasti lidské psychologie, fyziologie, biochemie, výživy a bioenergetiky. Používá také širokou škálu technik pro transformování mysli včetně: Havening Techniques®, BrainWorking Recursive Therapy®, NLP, psychoanalýzy, hypnoterapie, vědomého vnímání a aplikované psycho-neuroimunologie.

Email pro dotazy a 15-minutovou
nezávaznou konzultaci:
info@dr-eva.com