

ИНТЕНСИВ

Баланс между нервной и пищеварительной системой

Как активировать блуждающий нерв
для здоровья пищеварительной системы,
нормального сна и душевного спокойствия



Юлия Резников

руководитель медицинского
центра VitaTeva (Израиль)

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ?

Это самый длинный нерв человека.

80-90% нервных волокон в блуждающем нерве предназначены для передачи информации от внутренних органов в мозг.

Через блуждающий нерв также поступают сообщения от мозга во внутренние органы.

АВТОНОМНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

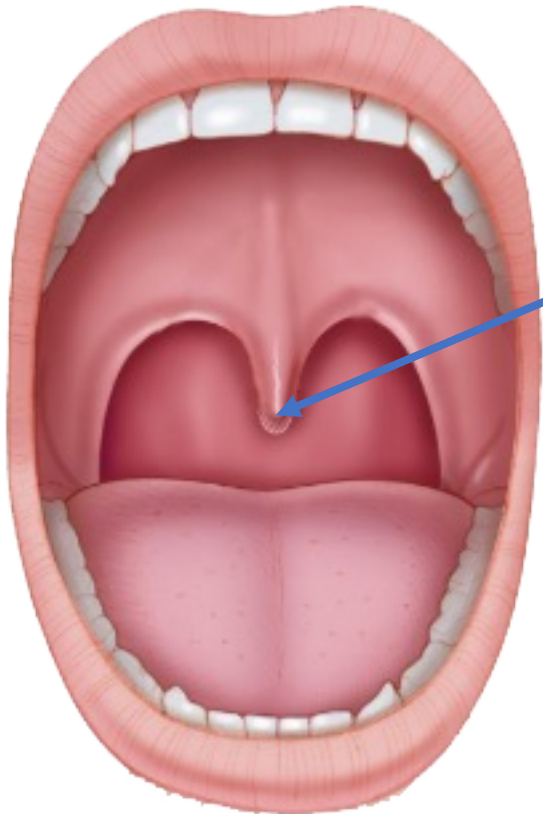
Симпатическая нервная система направлена на ускорение работы организма, стимулирует выработку адреналина и кортизола в части реакции на стресс.

Парасимпатическая нервная система выполняет противоположную функцию - восстановление, регуляция работы организма во время сна и покоя

ФУНКЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

- ✓ Поддерживает постоянный ритм сердца
- ✓ Отвечает за равномерное дыхание
- ✓ Обеспечивает правильное потоотделение.
- ✓ Пищеварение
- ✓ Контроль артериального давления
- ✓ Баланса уровня глюкозы в крови
- ✓ Выработка желчи и некоторых гормонов
- ✓ Контроль вкусовых ощущений
- ✓ Производство слез
- ✓ Управление эмоциями

ДИАГНОСТИКА ТОНУСА БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА



Незначительное повышение пульса
по мере вдоха и его снижение на выдохе

ТОНУС БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

ВЫСОКИЙ ТОНУС блуждающего нерва связан с психическим и физиологическим здоровьем.

НИЗКИЙ ТОНУС блуждающего нерва сопровождается воспалениями, плохим настроением, чувством одиночества и даже сердечными приступами.

БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ И ВОСПАЛЕНИЯ

ПОСТОЯННЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ, ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПРИВОДЯТ К:

- ✓ Артрит
- ✓ Астма
- ✓ Онкология
- ✓ Болезнь Крона
- ✓ Диабет
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания
- ✓ Гипертония
- ✓ Высокий уровень холестерина
- ✓ Колит

Блуждающий нерв можно укреплять
и тонизировать как мышцу.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

1. Упражнения на медленное дыхание
2. Йоговское дыхание
3. Удлиненный выдох
4. Дыхание по ладони

УПРАЖНЕНИЕ НА МЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ

- ✓ Сядьте прямо, ни на что не опираясь спиной
- ✓ Сделайте сильный выдох
- ✓ Положите правую руку на грудь, а левую на живот, прямо над пупком
- ✓ Сделайте глубокий вдох животом через нос в течение 5-7 секунд
- ✓ Задержите дыхание в течение двух-трех секунд.
- ✓ Выдыхайте через рот в течение 6-8 секунд, позволяя животу упасть.
- ✓ Задержите дыхание на 2–3 секунды и снова глубокий вдох

**Дышите так несколько циклов начиная с минуты
и постепенно доведите до 5 минут в день**

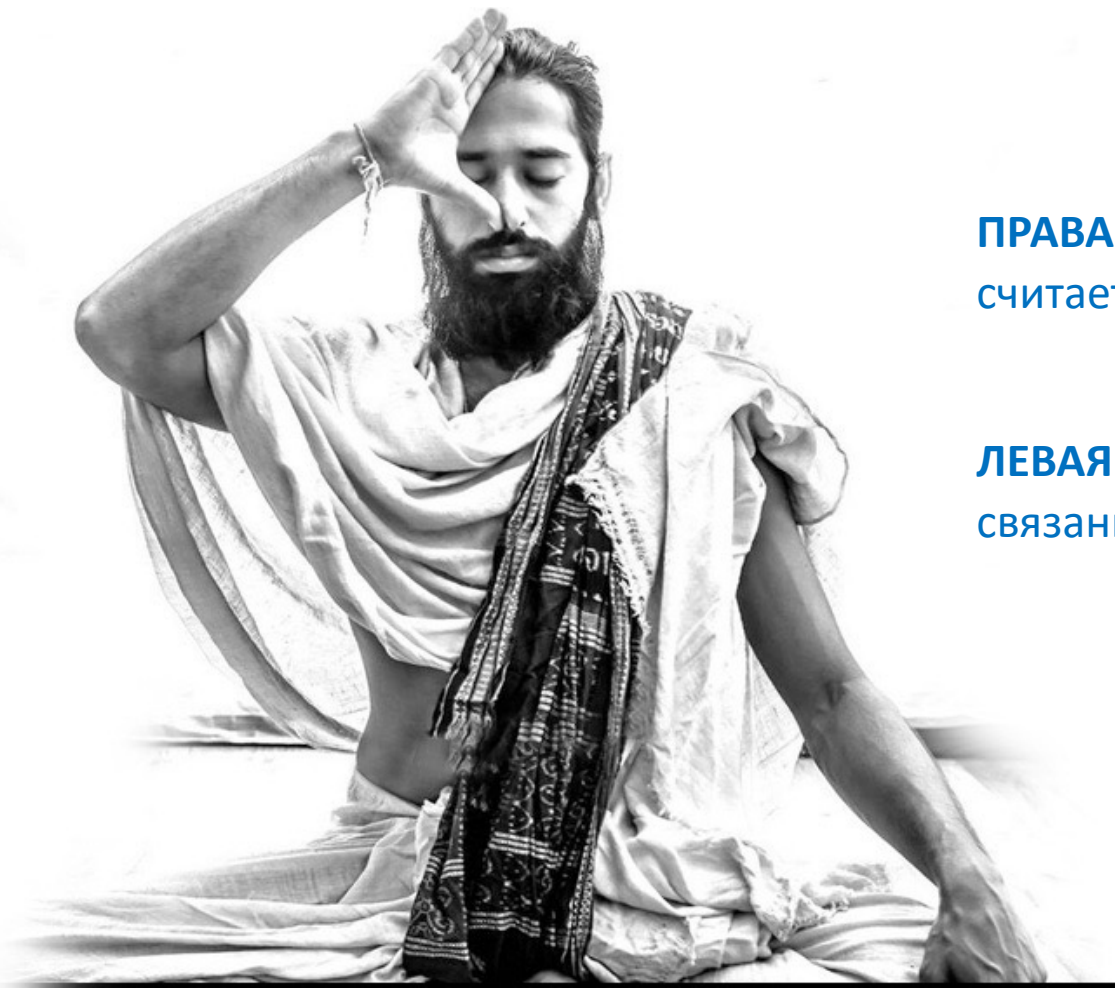
ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ

ПРАВАЯ НОЗДРЯ

считается связанной с солнцем и контролирует уровень энергии.

ЛЕВАЯ НОЗДРЯ

связанна с луной и контролирует эмоции.



3 ВИДА ПОПЕРЕМЕННОГО ДЫХАНИЯ



СУРЬЯ БХЕДАНА

Дыхание со вдохами через правую ноздрю , а выдохами через левую

ЧАНДРА БХЕДАНА

Дыхание со вдохами через левую ноздрю, а выдохами через правую

НАДИ ШОДХАНА

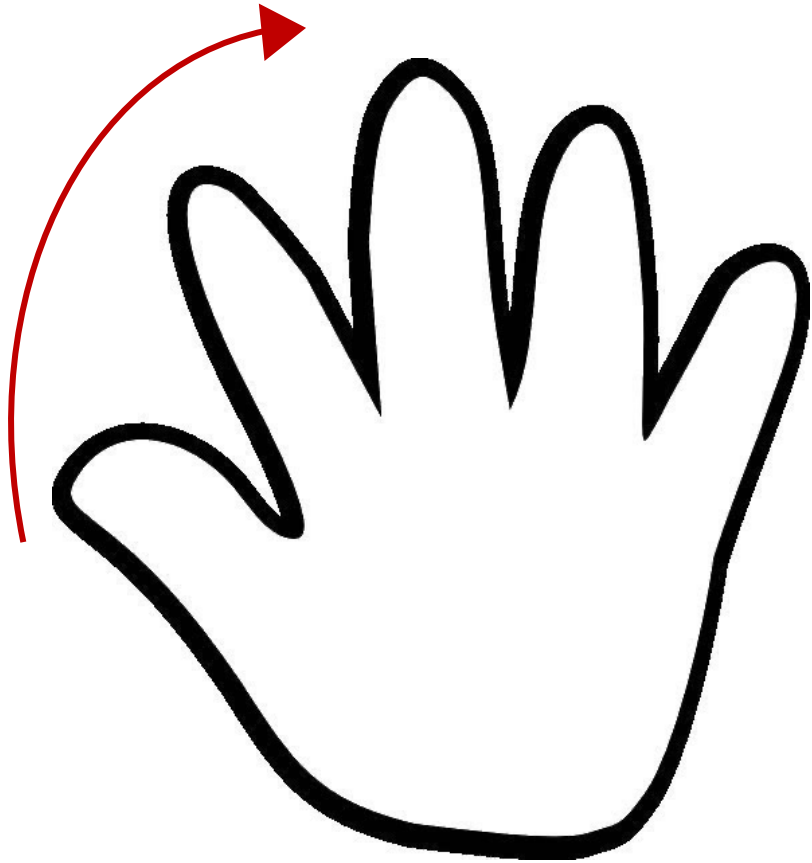
Попеременное дыхание правой и левой ноздрей.
Вдох через левую а выдох через правую

УДЛИНЕННЫЙ ВЫДОХ

Вдох на два счета – выдох на 4, 6, 8, 10.
Все только через нос.

Чем длиннее выдох относительно вдоха, тем лучше.

ДЫХАНИЕ ПО ЛАДОНИ



Указательным пальцем правой руки начните обводить по контуру левой ладони начиная с большого пальца, дальше указательный, средний, безымянный и мизинец. Как будто делаете абрис – контур ладони.

Когда мы проводим снизу вверх от основания пальца к подушечке мы добавим вдох медленный и плавный так же ощущая каждое прикосновение и опускаясь от ногтя вниз – выдох, лучше более длинный, чем вдох.



ВОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА



Холодный душ и даже просто
умыться холодной водой
или подержать под ней руки.

ВОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА



ГРОМКОЕ ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

- ✓ Шалфей, сода с гималайской солью и эфирным маслом лаванды

РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА



Пение.

Голосовые связки стимулируют
моторные волокна блуждающего нерва

ТАКТИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА



Массаж шеи



Массаж ног, а лучше всего рефлексология
(особая техника работы со стопой)

БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ И ТОЧКИ УХА



РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

- ✓ Магnezия таурат
- ✓ Ванны и ванночки с английской солью
- ✓ Медитации
- ✓ Психорефлексология



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

1. Смех
2. Сон
3. Практика осознанности
4. Слушайте музыку Особенно соната Sonata for Two Pianos in D, K. 448
5. Питание – грамотный выбор продуктов

СВЯЗЬ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА И ПИТАНИЯ

1. Хроническое воспаление
2. Уменьшение токсичной пищевой нагрузки
3. Употреблять больше продуктов,
которые способствуют выработке медиатора ацетилхолина
4. Диета должна быть подобрана индивидуально
и соответствовать вашим потребностям
5. Время приема пищи.
Перерывы в еде позволяют блуждающему нерву отдохнуть

ЕДА МОЖЕТ КАК УМЕНЬШАТЬ,
ТАК И УСИЛИВАТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА!

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА



Ингредиенты:

- ✓ 2 ст л сухого шиповника
- ✓ ½ зубчика чеснока

Способ приготовления:

С вечера залить ингредиенты стаканом минеральной воды комнатной температуры. Утром взбить (вместе с водой) в блендере. Процедить через сито и выпить сразу же вместо завтрака. Желательно через 30-60 минут после утренней воды

СВЯЗЬ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА И ПИТАНИЯ

В течение 2-х недель после каждой еды медленно рассасывайте 2-3 кристаллика крупной гималайской соли и пейте по 2 стакана теплой а скорее горячей воды не только перед завтраком, но и перед обедом и ужином .

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СМУЗИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 1 огурец
- ✓ ½ моркови
- ✓ ½ авокадо
- ✓ ¼ свеклы
- ✓ 2- 3 см свежего корня куркумы
- ✓ 1ч л семян льна
- ✓ 1ч л черного тмина
- ✓ 2 см свежего хрена (не обязательно)
- ✓ 2 см имбиря
- ✓ 1 стакан воды

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты в блендере

ТАБЛИЦА АКТИВАЦИИ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Дыхательные упражнения	Водные упражнения	Речевые упражнения	Тактильные упражнения	Релаксация	Поведенческие упражнения
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения на медленное дыхание 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Холодный душ ✓ Полоскание 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Пение ✓ Мантры ✓ Чтение вслух нараспев 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рефлексология ✓ Массаж шеи ✓ Точки уха 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Таурат магния ✓ Ванны /ванночки с английской солью ✓ Медитация ✓ Психорефлексология 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Смех ✓ Сон ✓ Музыка ✓ Питание
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Йоговское дыхание левой ноздрей 					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Удлиненный выдох 					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дыхание по ладони 					