

Gebruik uw IteraCare Terahertz Fysiotherapie-apparaat voor eenvoudige nervus vagus stimulatie (VNS).

Waarom de nervus vagus belangrijk is?

Afgeleid van het Latijnse woord vagus, wat 'dwalen' betekent, houdt de nervus vagus zijn naam eer aan. De nervus vagus strekt zich uit van zijn wortels in het cerebellum en de hersenstam, slingert zich door het lichaam en vertakt meerdere keren om alle volgende belangrijke organen te innervieren:

de keelholte

strottenhoofd

hart

slokdarm

maag

dunne darm en

dikke darm tot aan de buiging van de milt

13 dingen die je misschien niet wist dat de nervus vagus beïnvloedt:

Ademen

Toespraak

slikken

Hartslag

Bloeddruk

horen

Smaak

Circulatie

Spijsvertering

Darmgezondheid

Blaasbeweging

Orgasmes

Vruchtbaarheid

De nervus vagus dient als een onvervangbaar lid van het parasympathische zenuwstelsel, of PNS, dat wordt geassocieerd met fysiologische activiteiten die worden gecategoriseerd als 'rust en vertering'.

Zoals de naam al aangeeft, is het PNS gespecialiseerd in het kalmeren van het lichaam en het verteren van voedsel om onder andere de energievoorziening van het lichaam te herstellen. Om dit te bereiken, communiceert de nervus vagus met de bijbehorende organen door een neurotransmitter genaamd acetylcholine vrij te geven die helpt bij het reguleren van de bloeddruk, de bloedglucosebalans, hartslag, smaak, spijsvertering, ademhaling, huilen, zweten, nierfunctie, galafgifte, speekselafscheiding, vrouwelijke vruchtbaarheid en orgasmes.

Hormonen door het hele lichaam zijn ook betrokken bij de nervus vagus. Insuline vermindert de glucoseafgifte uit de lever om de nervus vagus te stimuleren, terwijl schildklierhormoon, T3, de nervus vagus stimuleert om de eetlust en de productie van ghreline te verhogen. Ghreline stimuleert ook de nervus vagus om het hongergevoel te vergroten.

De functie van de vaguszenuw is essentieel voor de afgifte van oxytocine, testosteron en vasoactief intestinaal peptide. De productie van groeihormoon-releasing hormoon, GHRH, en de activering van parathyroïd hormoon voor het omzetten van vitamine D3 in actieve vitamine D zijn ook afhankelijk van de nervus vagus.

Als de nervus vagus opzettelijk wordt gestimuleerd, bleek deze een diepgaand therapeutisch effect op onze gezondheid te hebben. Vagale stimulatie kan de hartslag verlagen, de bloeddruk verlagen, de spieren ontspannen, de stemming verbeteren en zelfs ontstekingen verminderen. Volgens een studie gepubliceerd in het tijdschrift Science resulteert vagale stimulatie in onderdrukking van de ontstekingsreactie die afkomstig is van de milt.

Omdat vagale stimulatie een verlaging van de bloeddruk en hartslag veroorzaakt, die verhoogd zijn in een staat van angst, is het met aanzienlijk succes gebruikt om angststoornissen te behandelen. In een studie uitgevoerd door de afdeling Psychiatrie van de Medische Universiteit van South Carolina, werd gevonden dat vagale stimulatie niet alleen acute verbetering veroorzaakte bij de studiedeelnemers met angst, maar ook op lange termijn.

De effecten van vagale stimulatie zijn niet beperkt tot het kalmeren van een overactief zenuwstelsel. Het heeft ook succes gevonden bij de behandeling van depressie, een aandoening die zich manifesteert met symptomen van gebrek aan motivatie en opwinding. De Chinese Academie voor Chinese Medische Wetenschappen kon een significante verbetering opmerken bij deelnemers met depressieve symptomen, gewoon door de nervus vagus te stimuleren.

Dus de volgende keer dat u zich opgebrand voelt en wel wat rust en ontspanning kunt gebruiken, vergeet dan niet uw nervus vagus te gebruiken.