

LEZIONE N° 1

Vago Fundamentals



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

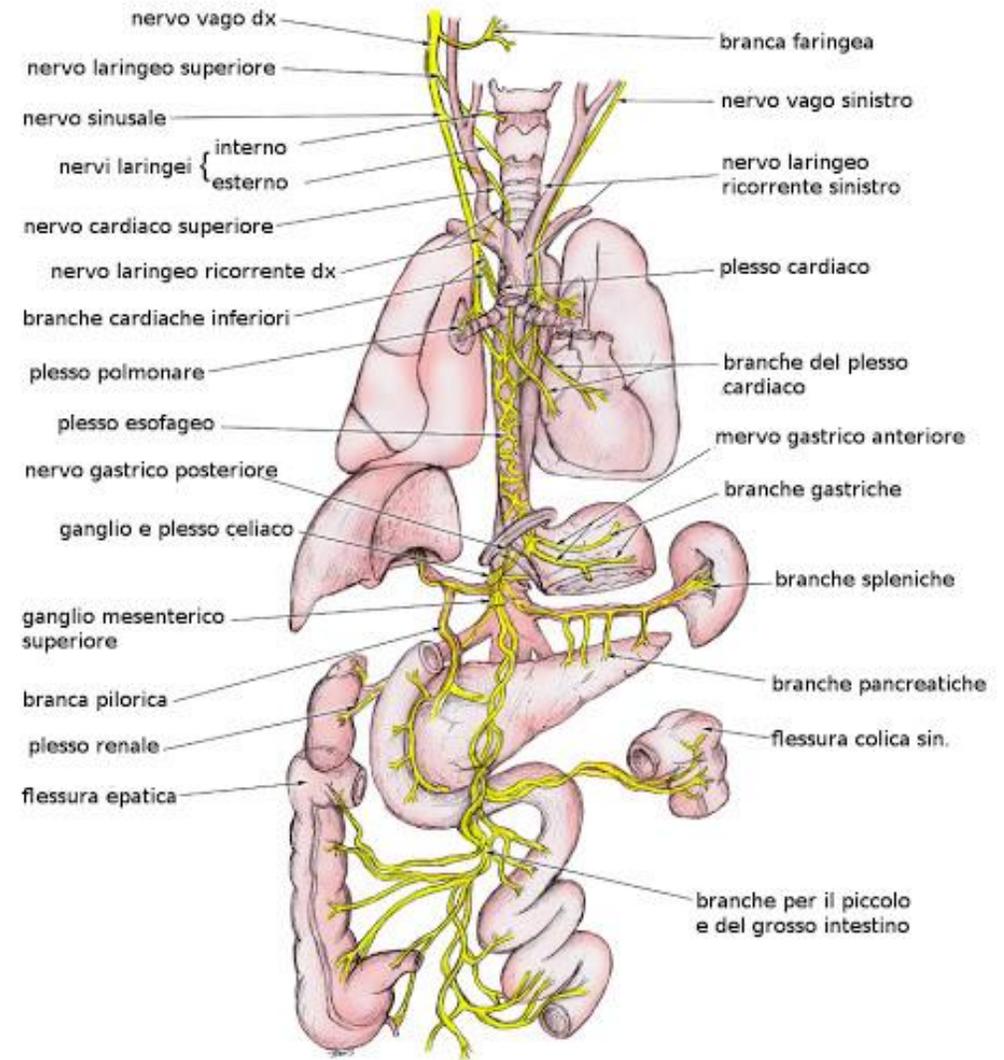
Cos'è il Nervo Vago?

E' il nervo più esteso del corpo umano.

E' definito anche Nervo Pneumogastico o Vagabondo (dal latino 'vagus').

E' responsabile di alcuni tuoi processi organici fondamentali come:

- *Regolazione battito cardiaco*
- *Respirazione*
- *Regolazione dell'umore*
- *Digestione*
- *Percezione del senso di fame*
- *Funzioni cerebrali*
- *Dimagrimento (Acetilcolina)*

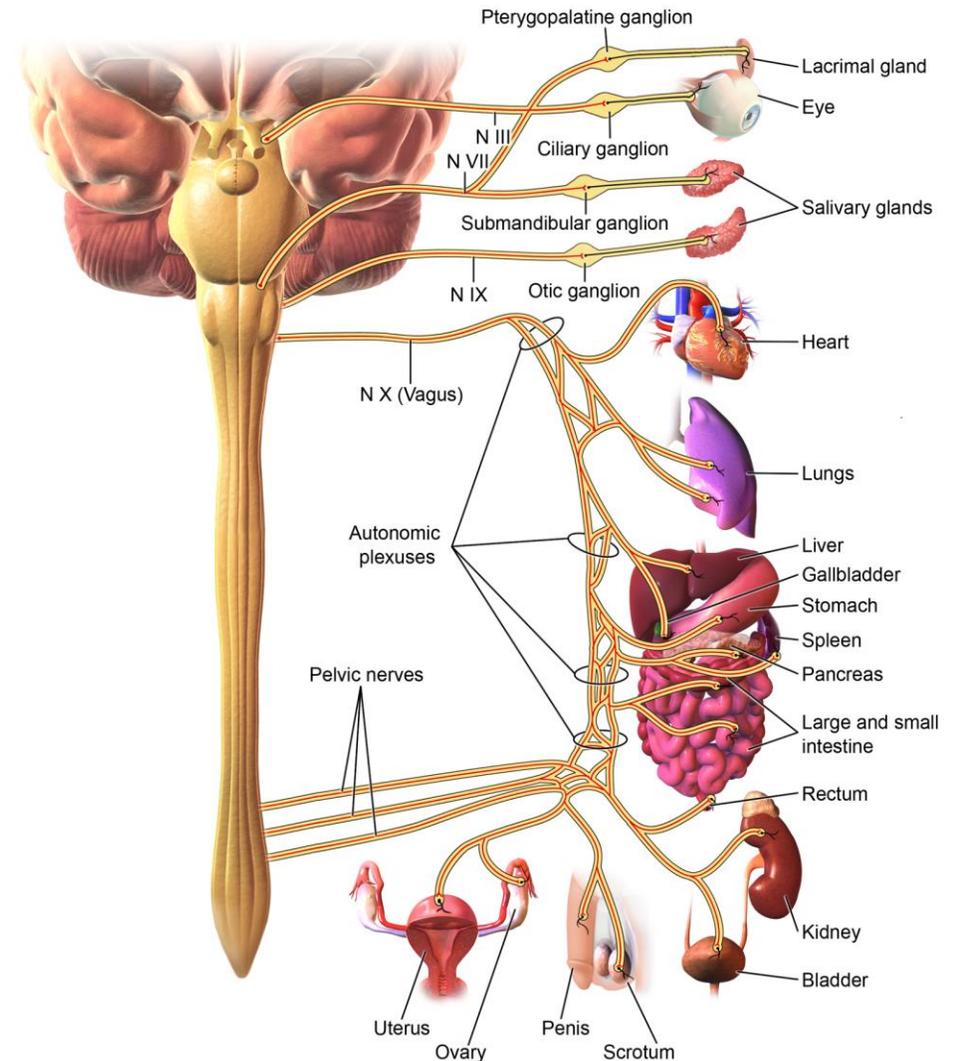


X° Nervo Cranico

- Il nervo vago fa parte dei nervi cranici ed è l'attore primario del sistema parasimpatico.

- Il sistema parasimpatico è definito sistema del riposo e della digestione ed è quella 'sezione nervosa automatica' del tuo organismo che ti permette di rilassarti.

- Disfunzioni del nervo Vago possono colpire differenti aree del tuo organismo e posso avere cause di diversa natura: genetica, alimentari e legate allo stile di vita

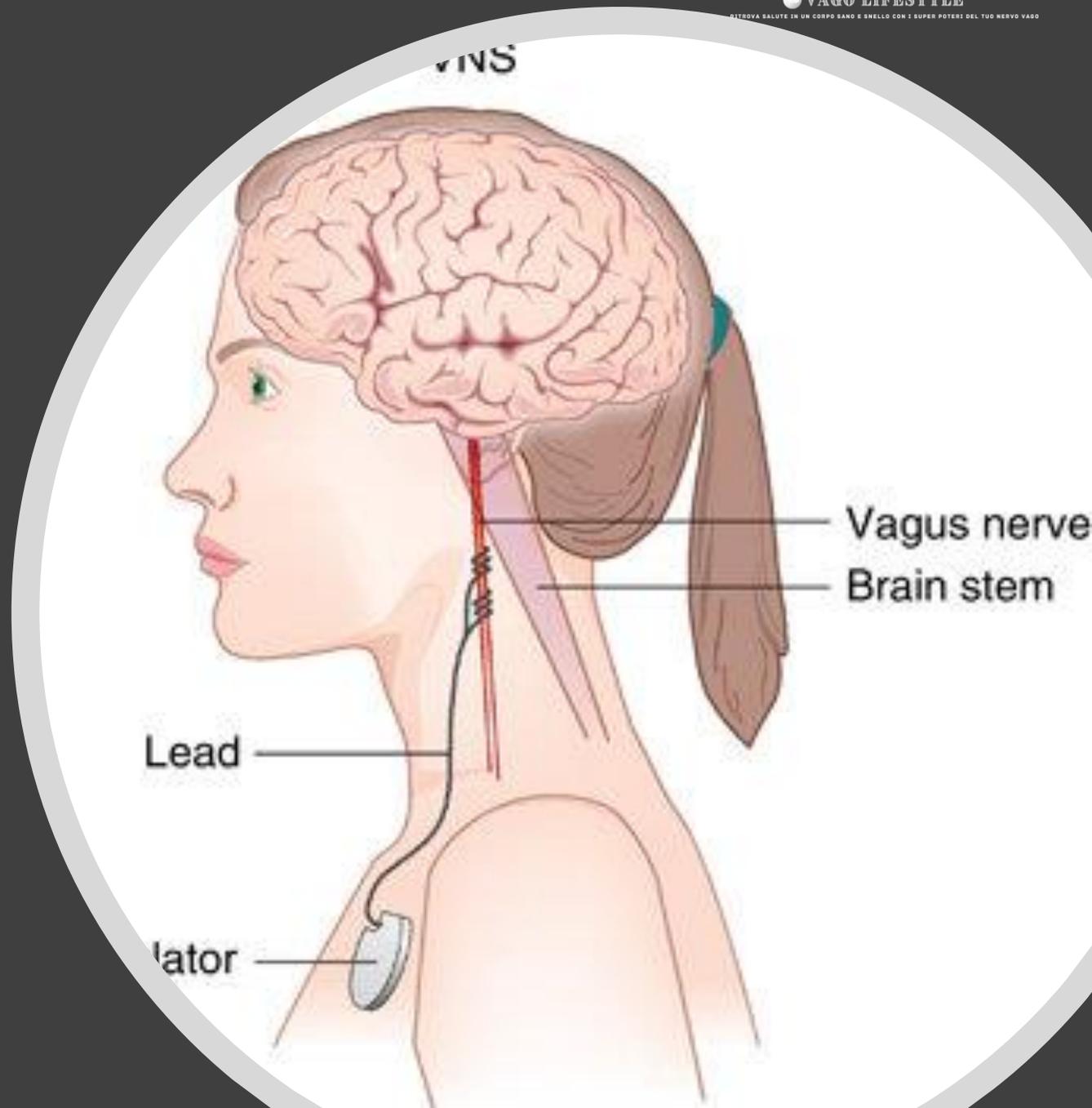


Parasympathetic Innervation

Come stimolare il Nerbo Vago?

- *Attraverso la respirazione*
- *Attraverso dei dispositivi esterni/interni (vedi immagine)*
- *Attraverso le relazioni sociali 'positive'.*
- *Rilassandoti e riposando (soprattutto la notte)*
- *Evitando fonti di stress eccessive e soprattutto in orario serale/notturno*
- *Con il cibo*
- *Con l'attività fisica*

“La stimolazione corretta del nervo Vago nel tempo promuove la crescita di nuovi neuroni e ti aiuta a rimuovere le tossine antinfiammatorie”.



Riepilogo finale sul Nervo Vago

- *E' il nervo più importante del tuo corpo*
- *Regola la maggior parte dei tuoi processi organici (digestione, dimagrimento etc)*
- *Ti aiuta a rilassarti e a dormire meglio*
- *Migliora il tuo umore*
- *Può essere stimolato in molti modi*
- *Fa parte del X° paio di nervi cranici*
- *Neurotrasmettitore Acetilcolina*

'Senza Nervo Vago la maggior parte dei processi organici del tuo corpo non potrebbero verificarsi'



Ti aspetto nella prossima lezione!



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O