

LEZIONE N° 15

*Altre tecniche di
attivazione del Vago*



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

Richiamo sul respiro

E' uno dei modi migliori
di stimolazione vagale
ma non l'unico.

Esistono molti altri modi
per potenziare il tuo
tono Vagale.

Di cosa si tratta?

Seguimi...



Tecnica Alternativa n°1

Mammalian Diving Reflex

L'immersione del viso in acqua fredda stimola i frigocettori della tua cavità nasale nelle aree innervate dal nervo trigemino.

Il tuo cervello riceve delle informazioni che lo portano a ridurre la tua frequenza cardiaca e ad attivare il tuo sistema parasimpatico.

Per le info di esecuzione vai alla pagina seguente.



Tecnica Alternativa n°1

Mammalian Reflex: come si esegue?

- Riempi una bacinella con acqua fredda.
- Inspira profondamente.
- Espira al massimo delle tue possibilità.
- Blocca il respiro.
- Immergi il viso.
- All'inizio bastano anche solo 30".
- Aumenta nel tempo il tempo di immersione.



Tecnica Alternativa n°2

Doccia Calda

Utile soprattutto se la sera hai un eccesso di attivazione del sistema simpatico, se la tua iperattività nervosa non scende e se hai estreme difficoltà a prender sonno la notte con conseguente insonnia e risvegli notturni.

Per le info di esecuzione vai alla pagina seguente.



Tecnica Alternativa n°2

Doccia Calda: come eseguirla

- Resta sotto il getto d'acqua calda il più a lungo possibile.
- Il tempo minimo di esecuzione è di 5 minuti.

Il caldo vasodilata i tuoi vasi sanguigni.

Per farlo deve attivare il sistema parasimpatico che è regolato dal nervo Vago.



Tecnica Alternativa n°3

Connessioni Sociali

Le connessioni sociali stimolano l'azione di altri nervi cranici che sono fondamentali per il funzionamento corretto del tuo nervo Vago:

- Trigemino (V°)
- Faciale (VII°)
- Glossofaringeo (IX°)
- Accessorio (XI°)

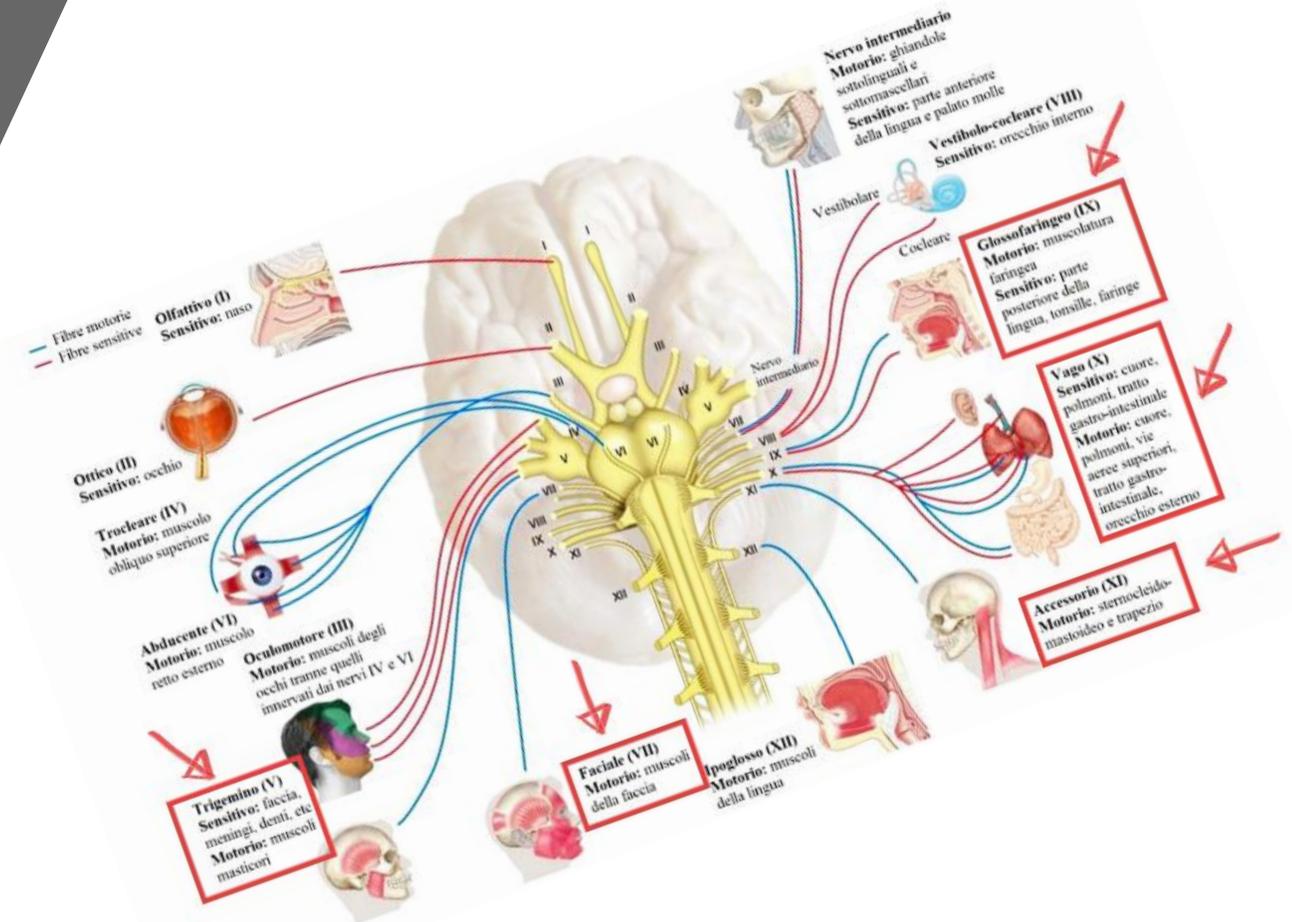


Tecnica Alternativa n°3

Connessioni Sociali

Riepilogo dei nervi che entrano in gioco nelle connessioni sociali.

- Trigemino (V°)
- Faciale (VII°)
- **Vago (X°)**
- Glossofaringeo (IX°)
- Accessorio (XI°)



Tecnica Alternativa n°4

Cantare

Il Canto aumenta la HRV (Lez. 6) ovvero migliora le funzioni del tuo SNA.

Il canto è utile in quanto stimola i muscoli presenti posteriormente alla tua gola che tendono ad attivare in maniera migliore il tuo nervo Vago.

Cantare mentre effettui una doccia fredda la mattina e calda la sera può potenziare il lavoro del tuo Vago.



Tecnica Alternativa n°5

Probiotici

La connessione cervello-intestino è ormai nota da tempo.

Chi li collega?
Il nervo Vago.

Una migliore salute intestinale permette al tuo nervo Vago di funzionare al meglio.

I probiotici sono *'micro-organismi vivi che apportano un beneficio alla salute dell'ospite'*

Tecnica Alternativa n°5

Probiotici

Quali sono gli alimenti
che contengono
probiotici?

- Kefir
- Yogurt
- Sottaceti
- Miso
- Tempeh



Tecnica Alternativa n°6

Prebiotici

Da non confondere con i probiotici in quanto il prebiotico fa parte di tutte quelle sostanze che, presenti nel cibo, servono per nutrire la tua flora intestinale.

I prebiotici non vengono assorbiti dal tuo intestino.

Quali sono le fonti di prebiotici migliori?

Seguimi...



Tecnica Alternativa n°6

Prebiotici

Quali sono gli alimenti
che contengono
prebiotici?

- Banana
- Asparagi
- Carciofi
- Aglio
- Cipolla
- Avena
- Noci



Tecnica Alternativa n°7

Cibi con Triptofano

Il triptofano è un aminoacido metabolizzato nell'intestino e può aiutare gli astrociti, le cellule presenti nel cervello e nel midollo spinale, a controllare l'infiammazione.

Tutto questo migliora la comunicazione tra intestino e cervello attraverso il 'sentiero' del nervo Vago che è definito 'Vagal Pathway'



Tecnica Alternativa n°7

Cibi con Triptofano

Quali sono gli alimenti migliori che contengono Triptofano?

- Spinaci
- Noci
- Semi
- Banane
- Pollame



Tecnica Alternativa n°8

Manovra di Valsalva

E' una tecnica che consiste in un'inspirazione relativamente profonda seguita da un'espiazione forzata a glottide chiusa della durata di circa 10 secondi.

Questa manovra incrementa la pressione addominale e intratoracica con grandi benefici per il tuo nervo Vago.



Tecnica Alternativa n°8

Manovra di Valsalva: per cosa
è utile?

- Riduce la frequenza cardiaca in caso di tachicardia (Orto +).
- Calma il singhiozzo.
- Aumenta il Tono Vagale (la forza del tuo nervo Vago).

' I primi ad utilizzarla furono i medici Arabi nell'XI secolo d.C. In Italia l'utilizzo di tale manovra fu attribuito al medico Antonio Maria Valsalva nel XVI/XVII° secolo '



Tecnica Alternativa n°9

Colina

La colina (Vitamina J) è un nutriente essenziale che è fondamentale per il mantenimento della salute delle tue cellule e per aiutare nella 'formazione' di alcuni neurotrasmettitori.

Tra questi è presente l'Acetilcolina (Ach) il neurotrasmettitore utilizzato dal nervo Vago per espletare le sue funzioni principali.



Tecnica Alternativa n°9

Colina: come assumerla?

- Uova
- Gamberi
- Broccoli
- Manzo
- Petto di Pollo
- Salmone
- Maiale



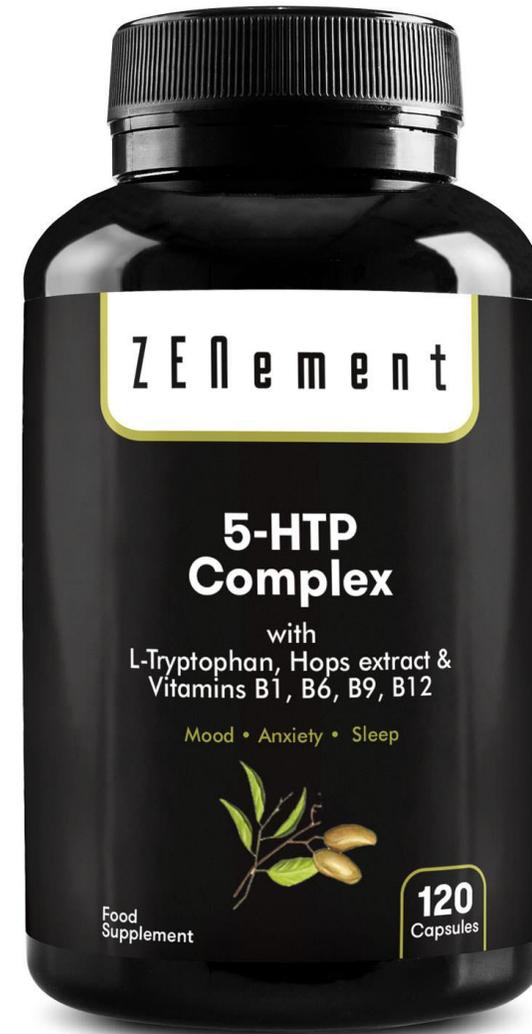
Tecnica Alternativa n°10

Integrazione

2 integratori da assumere per migliorare la funzionalità del tuo nervo Vago sono:

- Zinco.
- 5-HTTP (precursore della serotonina a partire dal triptofano).

'La serotonina (95% nell'intestino) facilita il buon umore ed è parte fondamentale della comunicazione tra cervello e intestino'



Tecnica Alternativa n°11

Esposizione al sole

Perché è importante?

L'esposizione al sole facilita il rilascio di MSH (Ormone Melanotropo), un ormone prodotto dall'ipofisi, che induce la sintesi di melanina (pigmentazione cutanea).

'L'MSH è inoltre note per il suo effetto antinfiammatorio e antipiretico'



Riepilogo Finale sulle altre tecniche 'Vagali'

- Ne abbiamo viste 11
- Sono utili in unione o in alternativa alle 'respiratorie'
- Lifestyle è sempre fondamentale (cibo e abitudini)

'La cosa peggiore che puoi fare è mantenere le tue abitudini!'



**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