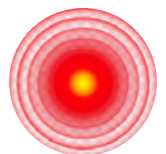




À découvrir

Et si c'était le nerf vague ?

EST-CE QUE VOUS MANGEZ TROP VITE ? EST-CE QUE VOUS AVEZ DU MAL À RESENTIR LE MOMENT DE SATIÉTÉ ET VOUS MANGEZ TROP ? EST-CE QUE VOUS ÊTES FATIGUÉS ? ÊTES-VOUS EN SURPOIDS ? ÊTES-VOUS DIABÉTIQUE ? AVEZ-VOUS DU MAL À DIGÉRER ? AVEZ-VOUS DES BALLONNEMENTS ? AVEZ-VOUS UNE MALADIE INFLAMMATOIRE ? ÊTES-VOUS SÉDENTAIRES ? ÊTES-VOUS STRESSÉS ? SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE DE CES QUESTIONS, CET ARTICLE VA PEUT-ÊTRE VOUS ÉCLAIRER SUR L'ORIGINE DE VOS PROBLÈMES



Qu'est-ce que le nerf vague ?

On l'appelle également nerf X, nerf pneumogastrique. Plus long nerf du corps, le nerf vague est au cœur de la communication entre le cerveau et nos organes internes. Le stimuler serait bénéfique pour notre santé, notamment pour lutter contre l'inflammation.

Il prend naissance dans le tronc cérébral, élément important du système nerveux qui détecte, traite et régule la grande majorité des fonctions automatiques de notre organisme. Notre cerveau régule 24 h/24 nos fonctions corporelles et les connecte entre elles via la moelle épinière, grâce à cette super **autoroute de l'information qu'est le nerf vague**. En ce moment, vous avez des millions de signaux qui se propagent depuis votre cerveau jusqu'à l'ensemble de vos organes et des systèmes qui composent votre organisme. Il les maintient en homéostasie, c'est-à-dire en équilibre, pour vous maintenir en vie. C'est grâce à ces millions de signaux et au nerf vague que nous respirons, que nous digérons, que nous nous régénérons et que l'ensemble de notre corps peut vivre en harmonie.

De son bon fonctionnement dépendent votre qualité de sommeil, votre digestion, votre système immunitaire, votre glycémie, votre capacité à détoxifier votre organisme... Mais aussi votre humeur et, plus généralement, votre santé. Sans que vous vous en rendiez compte, aujourd'hui votre cœur va battre 100 000 fois, vous allez respirer environ 23 000 fois et votre sang va parcourir 3 fois par minute tout votre corps, purifié par votre foie. Les bactéries de votre intestin vont travailler en symbiose pour décomposer la

nourriture et vous fournir les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de chacune de vos cellules. Tout ceci est possible grâce à votre système nerveux autonome. Heureusement que nous n'avons pas à nous occuper consciemment de toutes ces fonctions corporelles ! Ce serait ingérable.

En cas de stress, interne ou externe, une branche du système nerveux autonome appelé **système nerveux sympathique** se met en **action**. Il augmente la fréquence cardiaque et respiratoire, diminue l'amplitude de la respiration et dévie le flux sanguin vers les muscles des jambes et des bras, s'éloignant du foie et du tube digestif. **L'action d'abord**. La fuite ou le combat. La digestion, ce sera pour plus tard. Vous êtes en sympathicotonie.

À l'inverse, quand le stress ou le danger est passé, le **système parasympathique**, autre branche du système nerveux autonome, vous permet de vous détendre et de **recupérer des fatigues** et des **difficultés de la journée**. Votre **cœur ralentit**, votre **respiration est plus profonde et plus ample** et votre **flux sanguin peut revenir vers vos organes internes**. Vous êtes en état de vagotonie. C'est le **moment du repos**.

Tout déséquilibre du nerf vague, c'est-à-dire toute sur-activation d'une des deux branches, sympathique et parasympathique, peut entraîner des maladies. Ainsi, vous avez du remarquer que si vous êtes sujet à un stress trop élevé, votre système parasympathique va perdre de sa capacité à fonctionner, et vous allez commencer à avoir un certain nombre de troubles comme la fatigue, les troubles du sommeil, la mauvaise digestion etc.



Fonctions régulées par le système nerveux autonome en lien avec le nerf vague :

- les battements du cœur / fréquence cardiaque
- le clignement des paupières
- le rythme et la profondeur de la respiration
- la constriction et la dilatation des vaisseaux sanguins/ pression artérielle
- la détoxification de l'organisme par le foie et les reins
- la digestion
- l'ouverture et la fermeture des glandes sudoripares/transpiration
- la production de la salive et des larmes
- la dilatation et la constriction des pupilles
- l'excitation sexuelle
- la miction (action d'uriner)

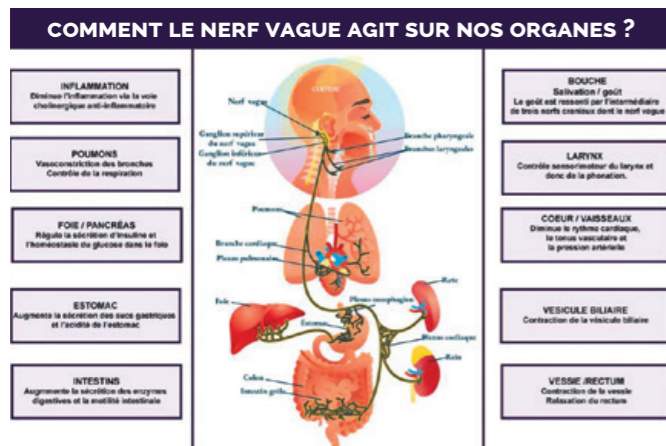
Si votre cœur s'emballe, que vous transpirez abondamment, ou que vous avez du mal à saliver ou à uriner, penchez-vous

sur votre état de stress interne car votre nerf vague a des chances de dysfonctionner.

Notre époque générant beaucoup de stress, de nombreuses thérapies antistress sont apparues. Des pratiques aussi efficaces que nécessaires pour calmer le mental et stimuler votre vagotonie : méditation, cohérence cardiaque, yoga... Méconnu du grand public, ce nerf «miracle» est la star montante en matière de bien-être et de santé. Apprenez à le chouchouter pour agir en direct sur le stress, l'inflammation, la digestion, le sommeil et autres maladies auto-immunes. Alors allez-y, RES-PI-REZ, RA-LEN-TI-SSEZ et RE-POSEZ-VOUS!

D'après Marion Kaplan et le livre «Activer votre nerf vague» du Docteur NavazHabib . Ed Thierry Souccar

VÉRANNE DURY-CHARBONNIER
DOCTEUR EN PHARMACIE
ET AUJOURD'HUI, COACH ET CLINI-
CIENNE DES PHARMACIES INTERIEURES
WWW.SYNECOM.NET
LIVRE MA REALITE AUGMENTEE



→ «Activer votre nerf vague»
du Docteur NavazHabib.
Edition Thierry Souccar