

فهرست

۱۱	عصب واگ چیست
۱۹	تحریک عصب واگ
۲۷	روانشناسی فیزیولوژی
۳۵	درک ریشه‌های روانی-هیجانی بیماری
	چگونه می‌توان عصب واگ خود را برای بهره‌رسانی کل بدن تقویت کرد
۴۳	نظریه پلی‌واگال
۵۳	چرا وضعیت سلامت واگ اهمیت دارد
۶۳	مقدمه‌ای برای سیستم عصبی
۷۱	اختلالات عصب واگ و بیماری‌های مرتبط
۸۱	عصب واگ و استرس
۸۹	افسردگی (اختلال عمده افسردگی)
۹۵	عصب واگ در آلزایمر
۱۰۳	مزایای فیزیولوژیکی مدیتیشن
۱۰۹	ورزش‌های عصب واگ
۱۱۵	فعال کردن عصب واگ
۱۲۱	صدا درمانی به‌عنوان دارویی برای تحریک عصب واگ
۱۲۹	اهمیت عصب واگ برای سلامتی و کاهش وزن
۱۳۵	

مقدمه

عصب واگ در سیستم عصب مرکزی فرمانده کل قوا است و کلیه اندام‌های اصلی را کنترل می‌کند. عصب واگ طولانی‌ترین عصب مجامه است که از پشت سر شروع می‌شود و با تمام اندام‌های اصلی بدن ارتباط برقرار می‌کند. این عصب رشته‌های عصبی را از سیستم عصبی به تمام اندام‌های احشایی می‌فرستد و ناظر مرکز عصب داخلی است و رشته‌های عصبی را به هر عضوی در بدن می‌رساند. واژه واگ به معنای «نامشخص» است زیرا این عصب در سراسر بدن از مغز تا اندام‌های تولید مثل حرکت می‌کند. وقتی صحبت از ارتباط ذهن و بدن می‌شود، عصب واگ مهم است زیرا به تمام اندام‌های اصلی به‌جز غده فوق کلیه و غده تیروئید وارد می‌شود.

اضطراب و افسردگی می‌تواند توسط ذهن سرکوب شود. دلیل مرتبط بودن آن‌ها به ذهن، داشتن ارتباط نزدیک با عصب واگ است زیرا عصب واگ با اعصاب‌هایی که گوش ما را برای گفتار، حفظ تماس چشمی و همچنین اعصاب‌هایی که احساسات را کنترل می‌کنند، ارتباط دارد. علاوه بر این، این عصب می‌تواند بر میزان ترشح مناسب هورمون‌ها در بدن برای حفظ سلامت سیستم‌های روانی و جسمی تأثیر بگذارد.

این عصب مسئول افزایش اسیدیته معده و ترشح ماده گوارشی برای سهولت هضم غذا است. در صورت تحریک، می‌تواند به جذب ویتامین B12 نیز کمک کند. اگر به‌درستی کار نکند، می‌تواند موجب بروز برخی از مشکلات شدید روده‌ای مانند کولیت، سندرم روده تحریک‌پذیر و ریفلاکس شود. مشکلات ریفلاکس در اثر اختلال عصب واگ ایجاد می‌شود چراکه مری را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ریفلاکس نامناسب مری است که باعث ایجاد اختلالاتی مانند ریفلاکس معده می‌شود.

همچنین، عصب واگ به کنترل فشار خون و ضربان قلب کمک کرده و بیماری قلبی را متوقف می‌کند. این عصب تعادل گلوکز خون را در کبد و پانکراس برای جلوگیری از دیابت تنظیم می‌کند، به آزاد شدن صفرا از طریق کیسه صفرا کمک می‌کند که به بدن اجازه می‌دهد الودگی‌ها

را از بین ببرد و چربی‌ها را تجزیه کند. این عصب باعث تحریک عملکرد کلی کلیه می‌شود و در ممانه جریان خون را افزایش می‌دهد و کار فیلتر کردن در بدن را به حداکثر می‌رساند. هنگام رسیدن عصب واگ به طحال در تمام اندام‌های هدف می‌تواند التهاب را کاهش دهد. حتی این عصب می‌تواند قدرت باروری و ارگاسم زنان را کنترل کند. عصب واگ آسیب‌دیده یا مسدود شده ممکن است در ذهن و به‌طور کلی بدن، اختلالاتی ایجاد کند.

اکنون که متوجه شدیم عصب واگ به تمام اندام‌های اصلی و عملکرد صحیح آن‌ها مرتبط است. می‌توانیم به راحتی نتیجه بگیریم که هر بیماری، عفونت و یا مشکل در اندام‌هایی مانند مغز، قلب و حتی روح می‌تواند با تحریک و ریلکس شدن عصب واگ معکوس شود و یا حتی بهبود یابد. بنابراین در مواردی مانند اختلالات اضطرابی، بیماری‌های قلبی، سردرد و میگرن، فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)، اعتیاد به الکل، مشکلات تنفس، مشکلات روده، مشکلات حافظه، اختلالات خلقی و سرطان نیز تأثیرات مثبتی خواهد داشت.

روش‌های زیادی برای فعال‌سازی عصب واگ وجود دارد، مانند آواز خواندن و زمزمه کردن، خندیدن، یوگا، تمرین آگاهی و توجه، ورزش‌های متمرکز بر تنفس، فعالیت بدنی و ورزش آواز خواندن و خندیدن باعث تحریک سیم‌های پشت گلو می‌شود که عصب واگ را تحریک می‌کند. همچنین ورزش یا توان‌بخشی (لایم ترشحات مایع معده را افزایش می‌دهد که به معنای فعال‌سازی عصب واگ است. علاوه بر این تمرین یوگا به صورت منظم می‌تواند به واسطه حرکات باعث فعال شدن این عصب شود و ریلکس کردن نیز به تحریک عصب واگ کمک می‌کند.