



UZUN YASAMIN ANAHTARI

NERVUS VAGUS

PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİ; SEMPATİK SİNİR SİSTEMİNİN STRES VEYA TEHLİKE ANINDA DEVREYE GİRMESİNİN ARDINDAN VÜCUDU RAHATLATMAKLA GÖREVLİ BİR SİNİR AĞIDIR.

PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİNİN TEMEL GÖREVİ GENELLİKLE VÜCUDUN AKTİVİTELERİNİ GEVŞETMEK VEYA AZALTMAKTIR

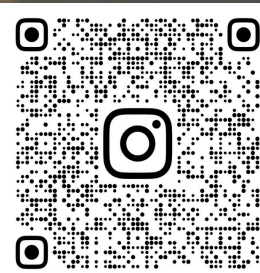
BU DURUMU GÜNLÜK HAYATTAN ÖRNEKLEYECEK OLURSAK MUTLU OLDUĞUMUZDA KARNİMİZDE KELEBEKLERİN UÇUŞMASINI VEYA STRESLİ ANIMIZDA KARNİMİZİN AĞRIDIĞINI SÖYLEYEBİLİRİZ.

ÇEVREMİZDE YÜKSEK YAŞINA RAĞMEN HALA DİRİ BİR GÖRÜNTÜYE SAHİP OLAN İNSANLARIN 'GAMSIZ' DİYE NİTELENDİRİLDİĞİNİ ÇOK KEZ DUYMUŞUZDUR.

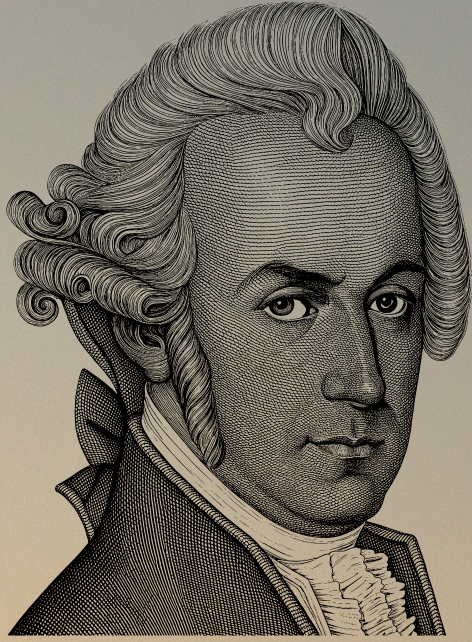
BU TÜR İNSANLARDAKİ AŞIRI DUYGU DURUMLARINA KARŞI KAYITSIZLIK VÜCUTLARINDA PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİNİN NE DENLİ ETKİN ÇALIŞTIĞINI GÖSTERİR.

10. KRANIAL SİNİRİMİZ OLAN N. VAGUS BEYİN, KALP VE SİNDİRİM SİSTEMİ ARASINDA SİNYALLER TAŞIR.

HEM DUYU HEM DE MOTOR FONKSİYONA SAHIPTİR VE PARASEMPATİK SİSTEMİN ÖNEMLİ BİR PARÇASIDIR



BEYKENTFTR



WOLFGANG AMADEUS MOZART: K448. MOZART'IN BU ESERİ ÜZERİNE YAPILAN BİRKAÇ AKADEMİK ÇALIŞMA PARASEMPATİK SİSTEMİN AKTİVASYONUNU SAĞLAYARAK EPİLEPSİ HASTALARINDA DAHİ OLUMLU SONUÇLAR VERDİĞİNİ GÖSTERMİŞTİR.

VAGAL SİNİRİ UYARMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ÖĞÜRMEK
- 4 SANİYE NEFES AL 7 SANİYE NEFESİNİ TUT 8 SANİYE NEFES VER (BU SÜRELERİ DERECELİ OLARAK ARTTIRABİLİRSİNİZ)
- EN SEVDİĞİNİZ ŞARKIYI MİRILDANIN
- YOGA
- MEDİTASYON

VAGAL SİNİRİN GÖREVLERİ NELERDİR?

- SİNDİRİM
- KALP ATIŞ HIZI
- EMOSYONEL DURUMLAR (MOD)
- TÜKÜRÜK ÜRETİMİ
- CİLT VE KAS HASSASİYETİ
- BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ TEPKİLERİ
- KAN BASINCI VE SOLUNUM