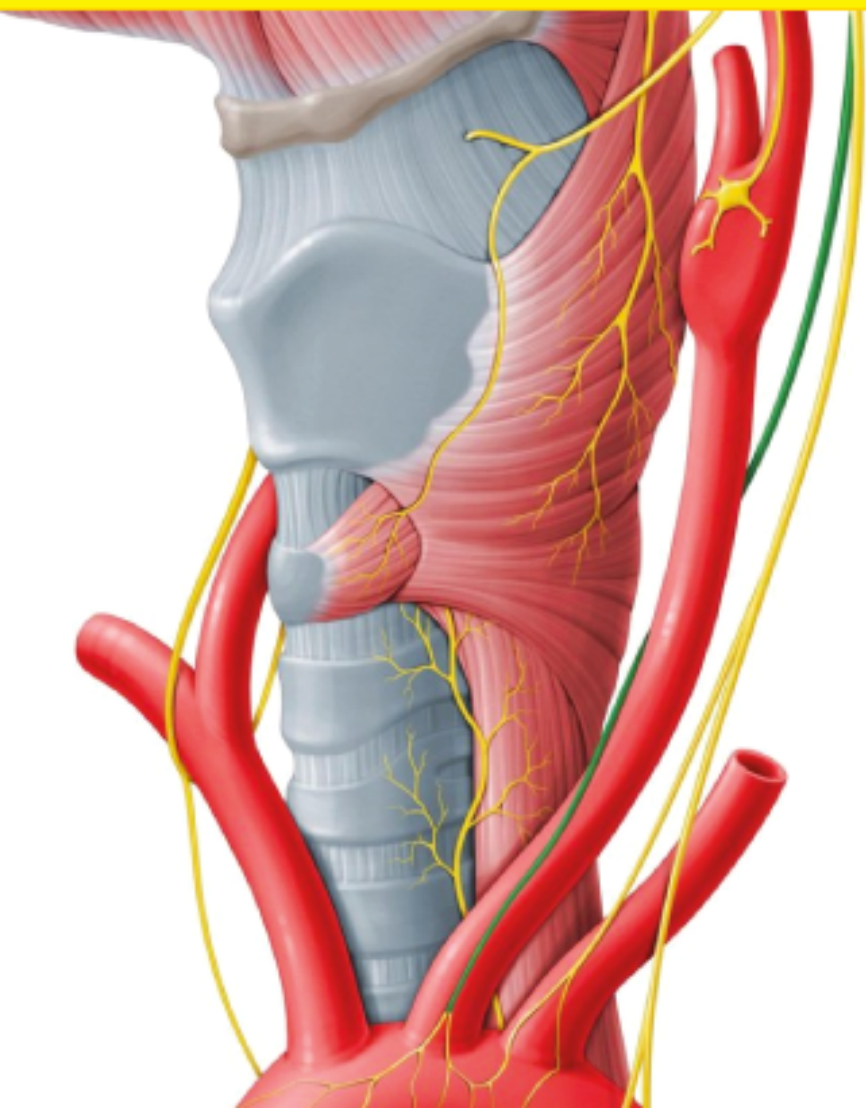


Nervo Vago.

Fevereiro de
2022

Eleito o **NERVO**
mais importante
do corpo humano!



Você sabe qual é o Nervo mais importante do corpo humano?



*Depois de um longo e informal plebiscito, o **NERVO VAGO** foi eleito por um vasto grupo de Pesquisadores e Estudiosos do comportamento humano - Neurocientistas, Fisioterapeutas, Osteopatas, Quiropráticos e Terapeutas Manuais - como sendo o **MAIS IMPORTANTE!***

- Henrique Baumgarth

Sentir-se bem ou mal de saúde depende muito se o seu Nervo Vago está ativado ou inativado!



O Nervo Vago é o décimo craniano e é o **mais longo e mais PODEROSO** (o coronel comandante) de nossos doze nervos cranianos e está envolvido na **regulação da maioria de nossos órgãos internos**, sistema nervoso autônomo. [1] [2]

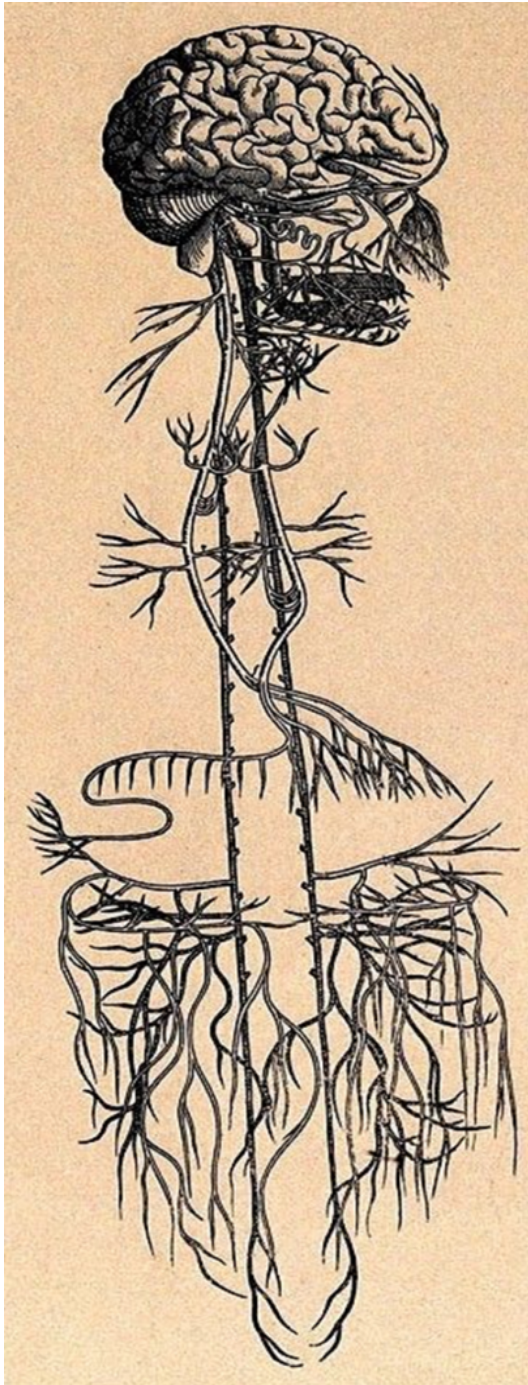
Obs: o nervo isquiático é o mais extenso do organismo humano.

Etimologia Nervus Vagus

A palavra latina *Vagus* significa literalmente **VADIO** em época remota de pesquisas e descobertas morfológicas o trajeto incerto, "errante" imprevisível, vago e divagação vêm da mesma raiz. Às vezes, os ramos direito e esquerdo em conjunto são mencionados no plural e são assim chamados vagos. O Nervo Vago também foi historicamente chamado de nervo pneumogástrico, uma vez que, até aquela época só se conhecia que inervava os pulmões e o estômago.

Introdução

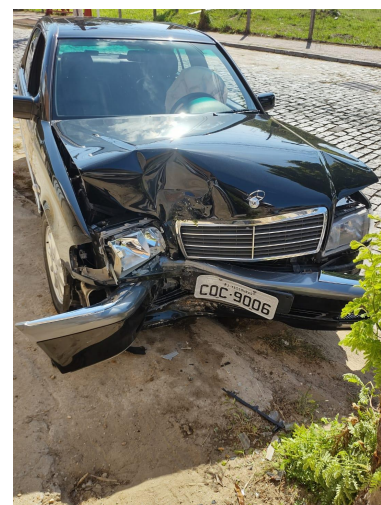
Identificamos dois Nervos Vagos, o direito e o esquerdo, que são fundamentais para o controle das funções parassimpáticas viscerais do coração, pulmões e sistema digestivo. Ele também tem funções motoras para alguns músculos da laringe e faringe e carrega informações sensoriais gustativas e informações sensoriais gerais das vísceras abdominais e torácicas para o sistema central.



Embora o Nervo Vago controle mais o sistema parassimpático, ele também tem uma função simpática por meio de quimiorreceptores periféricos.

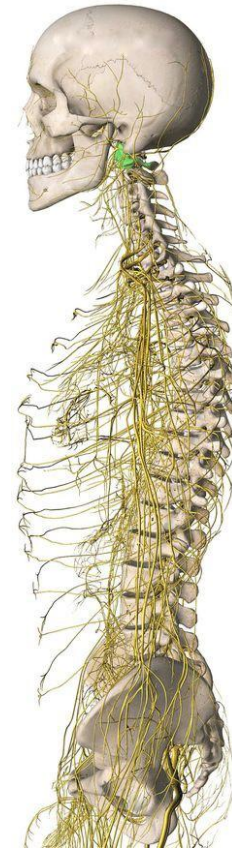
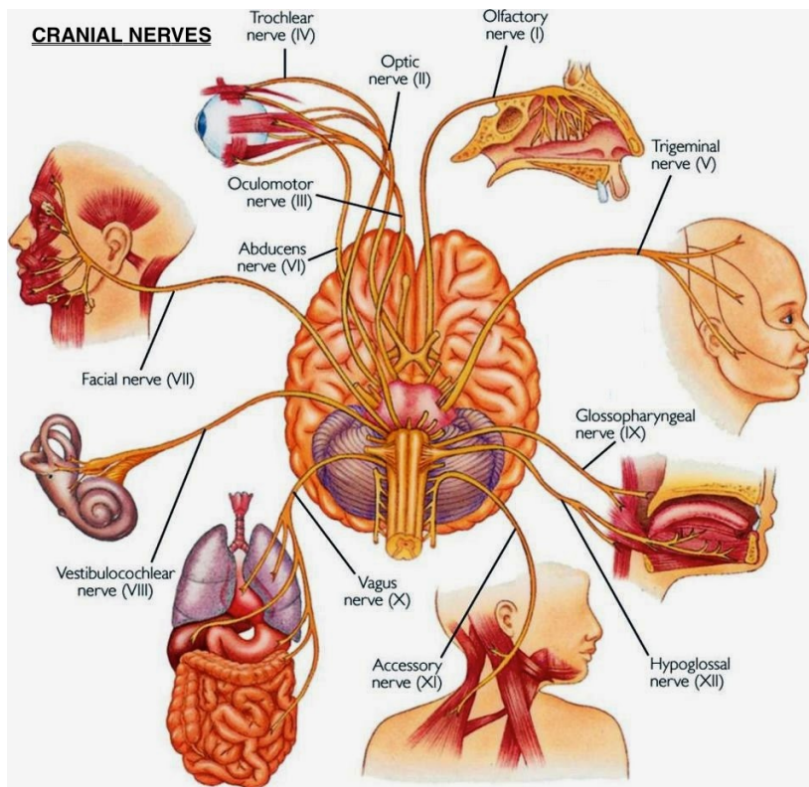
Uma condição relativamente comum que afeta o Nervo Vago é chamada de síndrome Vasovagal (ou crise Vasovagal) e é desencadeada quando o organismo reage exageradamente a gatilhos específicos (visão de sangue, emoção intensa, etc.) reduzindo repentinamente a frequência cardíaca e a pressão arterial. Isso leva a uma redução do sangue para o cérebro e subsequente perda dos sentidos (desmaio).

Sujeitando quedas de própria altura, acidentes de trabalho, e acidentes de trânsito.



A síncope Vasovagal é geralmente inofensiva e não requer tratamento, mas o paciente corre o risco de trauma e lesão no momento da perda de consciência.

O Nervo Vago se origina de quatro núcleos localizados na medula oblonga:



- O núcleo dorsal do Nervo Vago, que emite fibras parassimpáticas para as vísceras,
- O núcleo ambíguo, que dá origem a fibras motoras branquiais eferentes para os músculos da laringe e faringe e fibras viscerais parassimpáticas para o coração,
- O núcleo solitário, que recebe informações sensoriais e gustativas dos órgãos viscerais torácicos e abdominais,
- O núcleo espinhal do trigêmeo, que recebe informações sensíveis do ouvido externo, a dura-máter da fossa craniana posterior e a mucosa da laringe.

As fibras do Nervo Vago originam-se do sulco póstero-lateral do bulbo e saem do crânio pelo forame jugular, junto com os pares IX e XI de nervos cranianos. Em seguida, segue ao longo do feixe neurovascular do pescoço incluído na bainha carotídea, entre a artéria carótida interna e a veia jugular interna, até atingir a base do pescoço. Durante este trajeto, ele envia ramos para o palato, faringe e laringe. Quando entra no tórax, sai do feixe neurovascular e corre de forma diferente à direita e à esquerda. À direita desce apoiando-se na artéria anônima e na veia cava superior, enquanto à esquerda, aderindo ao arco aórtico. Continuando seu curso, ele se move para trás do ilo pulmonar e, à direita, continua posteriormente ao esôfago formando o plexo pulmonar direito e o plexo esofágico posterior, enquanto à esquerda, ele vai à frente do esôfago dando origem ao plexo pulmonar esquerdo e ao plexo esofágico anterior. No nível torácico, fornece ramos importantes para a inervação do coração, pulmões e esôfago.

Perto do Diafragma, os dois plexos esofágicos formam os dois troncos vagais, anterior e posterior, que penetram na cavidade abdominal através do hiato esofágico. Na cavidade abdominal, o tronco vagal posterior, formado principalmente por fibras do Nervo Vago direito, forma o plexo gástrico posterior, enquanto o tronco vagal anterior, que deriva principalmente do vago esquerdo, forma o plexo gástrico próximo à pequena curvatura gástrica frontal.

O plexo gástrico posterior então continua formando o ramo celíaco até atingir o gânglio celíaco direito, de onde também chega o nervo esplâncnico. Os dois nervos formam então o laço memorável ou Ganglio de Wrisberg. O ramo celíaco envia ramos anastomóticos a vários plexos, incluindo os ramos hepático, renal, adrenal, esplênico e mesentérico superior.

Em vez disso, o plexo gástrico anterior inerva, além do estômago, o duodeno e a cabeça do pâncreas.

Funções

Revisando a anatomia do Nervo Vago, sua complexidade emerge com clareza, que deriva de suas múltiplas e variadas funções.

As funções do Nervo Vago podem ser divididas em:

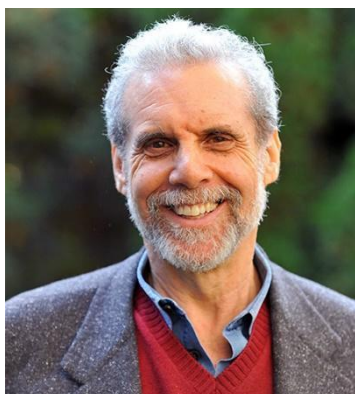
- Parassimpático, para os músculos lisos das vísceras torácicas e abdominais, com particular importância para o coração. É a função mais importante. O sistema nervoso parassimpático forma o sistema nervoso autônomo, juntamente com o sistema nervoso simpático, com o qual regulam as funções involuntárias do organismo. Entre as principais funções do sistema parassimpático encontramos:
 - **Diminuição** da frequência cardíaca (bradicardia),
 - **Aumento** das secreções do trato digestivo (salivar, gástrico, pancreático, biliar e intestinal),
 - **Aumento** do peristaltismo intestinal, promovendo a digestão,
 - **Contração** da musculatura lisa que envolve e controla a dilatação e contração dos brônquios, Asma?
 - **Dilatação** dos vasos arteriais inervados (vasodilatação).
- **Sensibilidade visceral *geral***: transportam informações sensoriais viscerais gerais da laringe, traqueia inferior, esôfago, órgãos torácicos e abdominais e do seio e glomo carotídeo,
- **Sensibilidade visceral *especial***: transporta informações gustativas da raiz da língua,
- **Motor branquial**: o Nervo Vago controla os seguintes músculos:
 - Elevador do palato,
 - Salpingofaríngeo,
 - Palatofaríngeo,
 - Constrictores da faringe,
 - Músculos intrínsecos da faringe,
 - Palato grosso.
- E também os músculos que estão envolvidos na expressão facial, mastigação, fonação e deglutição.

Na Construção da Memória Emocional

Além das funções já mencionadas, ele também tem o papel de regular nosso estado emocional, controlando as vísceras durante uma situação de estresse. Como por exemplo, durante uma cena trágica, nossos sistemas de defesas são ativados para proteger a vida. As memórias são codificadas no hipocampo registrando todas as informações da ocorrência. Alguns órgãos e vísceras como as suprarrenais são ativados e liberam os hormônios Epinefrina e Noradrenalina que percorrem por meio de um nervo vindo diretamente do cérebro até as suprarrenais que libera para a corrente sanguínea.

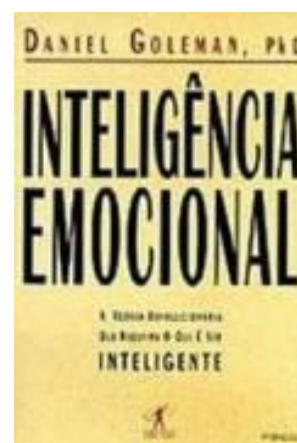
A Epinefrina tem a função de estimular respostas rápidas dos órgãos para uma possível defesa. Já a Noradrenalina, tem a função contrária, devolver a normalidade do sistema. Nesse processo a parte emocional do ocorrido é registrada nas amígdalas, que em uma situação similar no futuro, por exemplo, aciona o gatilho da memória emocional vivenciada.

Os hormônios citados ativam os receptores do nervo vago transmitindo mensagens para o cérebro para regular os batimentos cardíacos. Ou seja, o nervo vago atua como condutor nesse processo.



**Daniel Goleman,
PHD**

"O cérebro emocional responde a um evento mais rapidamente do que o cérebro pensante"



Especialista em Inteligência Emocional

Vulnerabilidade e Infecções

Irritação/Inflamação do Nervo Vago

Em alguns casos, o Nervo Vago pode sofrer um processo irritativo e evoluir para inflamação e dar origem a uma variedade de distúrbios.

Evita a Inflamação

Certa quantidade de inflamação após lesão ou doença é normal. Mas uma superabundância está ligada a muitas doenças e condições, desde sepse até artrite reumatoide autoimune. O nervo vago opera uma vasta rede de fibras posicionadas como espiões ao redor de todos os seus órgãos. Quando recebe um sinal de inflamação incipiente - a presença de citocinas ou seja, um bioarcado chamado **Fator de Necrose Tumoral (TNF)** -, ele alerta o cérebro e extrai neurotransmissores anti-inflamatórios que regulam a resposta imunológica do corpo.

As principais causas que podem levar à irritação/inflamação do Nervo Vago são naturais

- Psicossocial, como estresse ou ansiedade,
- Alimentação irregular,
- Músculo esquelético (artrose cervical).

Os sintomas mais comuns de inflamação do Nervo Vago são:

- Náuseas e vômitos (frequentemente associados), Tontura e dor de cabeça, Taquicardia, Problemas de acidez e estômago, Palidez, Suor excessivo,
- Sensação de desmaio,
- Chegar a um diagnóstico correto da inflamação do Nervo Vago é geralmente um processo longo, pois os sintomas são muito inespecíficos e semelhantes a muitas outras doenças. Os médicos podem suspeitar de inflamação do Nervo Vago por meio de um histórico médico adequado, exame físico detalhado e avaliação cuidadosa da clínica do paciente. Em alguns casos, pode exigir alguns testes instrumentais, como uma tomografia computadorizada ou uma ressonância magnética para confirmação de diagnóstico instrumental. O paciente poderia se beneficiar com a aplicação de algumas manobras, como a de valsalva.

Fricção (massagem) carotídea. A Fricção do seio carotídeo somente pode ser realizada após a ausculta das carótidas, para certificar-se de que não existem sopros (na presença de sopros, a massagem está contraindicada).

O seio carotídeo direito deve ser massageado primeiro, por cerca de 20 segundos.



(1666-1723)

A manobra de Valsalva consiste em uma exalação forçada com a glote fechada, enquanto a massagem carotídea é realizada com a pressão de dois ou três dedos na região do pescoço correspondente ao seio carotídeo. É altamente recomendável não realizar essas manobras sozinhas em casa e permitir que sejam aplicadas, apenas se necessário, por uma equipe médica experiente. Na verdade, se não realizados corretamente ou sem uma necessidade real, eles também podem piorar os sintomas e criar mais problemas.

De grande importância para o paciente é eliminar quaisquer fontes de **estresse** e **ansiedade**, que podem representar o principal gatilho para o aparecimento da inflamação do Vago, e seguir uma alimentação inteligente e balanceada sob orientação profissional.



Síndrome Vasovagal

A síndrome Vasovagal (às vezes chamada de crise Vasovagal) é um tipo de síncope (desmaios) pertencente ao grupo de síncope neuromediada.

A síncope é uma perda de consciência abrupta, mas transitória, causada por uma diminuição na pressão arterial, causando uma redução no fluxo sanguíneo para o cérebro.

O desmaio é uma perda dos sentidos transitório, e seguido de uma recuperação total, rápida e espontânea.

A síncope Vasovagal é a forma mais comum de síncope em pessoas saudáveis. É causada por um mecanismo neurogênico mediado pelo vago que pode ser desencadeado por vários estímulos, os mais comuns dos quais são:

- Emocional, como ansiedade, estresse, pânico medo ou dor intensa,
- Exposição ao calor,
- Visão de sangue (ou amostra),
- Esforço excessivo durante a evacuação (mas também tosse, espirro, riso, gargalhada etc.),
- Em pé por um longo tempo.

A estimulação do Vago por esses estímulos leva a uma queda repentina da pressão devido à dilatação dos vasos acompanhada por uma desaceleração dos batimentos cardíacos (bradicardia); esses dois mecanismos são responsáveis pela diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro e conseqüente desmaio temporário.

A síndrome Vasovagal pode ser dividida do ponto de vista clínico em duas fases:

- 1. Período prodrômico (lapso de tempo entre os primeiros sintomas da doença que baseia o estabelecimento do diagnóstico)**
- 2. Desmaio. O período prodrômico, que antecede a perda de consciência, é caracterizado pelos seguintes sintomas:**

- Agravamento da fadiga,
- Palidez,
- Suores,
- Frios,
- Calafrios,
- Tontura,
- Zumbido,
- Náusea,
- Mudanças na visão.



O paciente pode começar a bocejar e sentir necessidade de se expor ao ar fresco, espreguiçar repetidas vezes, ou de ir ao banheiro; com a diminuição da pressão a visão pode ficar turva, com aparecimento de manchas pretas.

A fase prodrômica costuma ser seguida de desmaios (se assim não fosse, não se trata de síncope, mas de lipotimia), durante os quais é possível detectar:

- Movimentos bruscos,
- Pulso lento e fraco,
- Pupilas dilatadas.

A recuperação geralmente ocorre em menos de um minuto, mas é importante que o paciente se levante muito gradualmente para evitar nova perda de consciência.

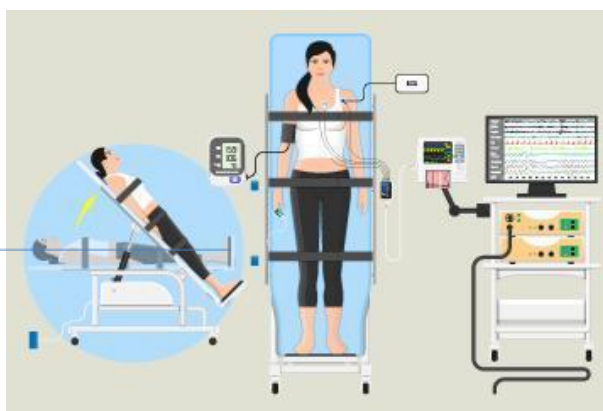
O diagnóstico da síndrome Vasovagal é frequentemente longo e difícil e envolve primeiro a exclusão de todas as outras causas mais frequentes de desmaios. Além da anamnese e da clínica, também podem ser utilizados os seguintes exames clínico-instrumentais:

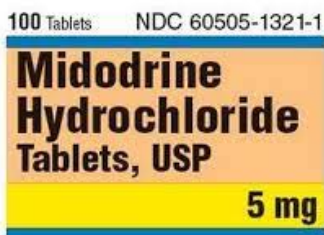
- ECG, Ecocardiograma,
- Holter de ECG de 24 horas,
- Holter de pressão arterial de 24 horas,
- Exames de sangue (como hemograma e açúcar no sangue).

O teste de inclinação também pode ser utilizado no diagnóstico, no qual o paciente é colocado em uma mesa ortostática reclinável especial. A cama é inclinada de uma posição inicial horizontal até atingir 60 graus por 45 minutos, a fim de desencadear uma possível crise.

Durante o teste, o paciente é monitorado com o ECG e os seguintes parâmetros são detectados:

- Pressão sanguínea,
- Frequência respiratória,
- Frequência cardíaca,
- Saturação de oxigênio.





A síndrome Vasovagal não afeta o sistema cerebral, mas ainda assim deve ser tratada devido ao alto risco de quedas. A droga comumente usada é a Midodrina, que deve ser tomada por toda a vida.

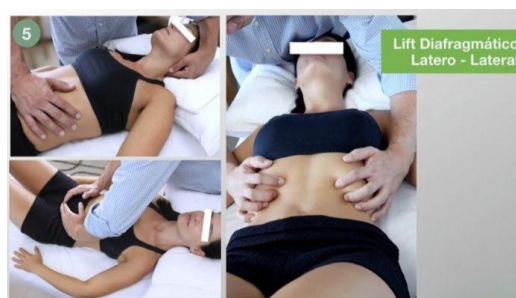
Os sintomas mais preocupantes, potencialmente indicativos de causas mais sérias, são:

- Dor no peito, Dificuldade respiratória grave (dispneia) e o aparecimento de cianose (cor azulada da pele),
- Dor de cabeça muito forte antes da queda,
- Inconsciência prolongada, com duração de mais de 5-10 minutos.

Nestes casos, recomenda-se entrar em contato com os serviços de emergência e, eventualmente, avaliar a prática da ressuscitação cardiopulmonar.

Como você pode estimular de forma mais eficaz o Nervo Vago?

- Cantando, Cantarolando ou Gargarejando
- Eletro Estimulação Transcutânea (TENS)
- Respiração profunda ou Rir
- Yoga ou Meditação
- Jejum intermitente
- Por meio de nutrição adaptada
- Massagem
- Acupuntura
- Compressão
- TAI CHI
- Tomar Banho frio
- Praticar Esportes
- Fazer Ginástica
- Exercícios regulares
- Oxigêniooterapia



Oxigênio é vida!



A movimentação regular e os exercícios ativos vigorosos não são apenas parte de uma vida saudável estilo de vida, mas são essenciais para a saúde do cérebro. Eles podem ajudar a diminuir a inflamação crônica, reduzir os níveis de estresse e diminuir o risco de problemas de memória, problemas de aprendizagem e declínio cognitivo.

É recomendado que você faça exercícios pelo menos 20 a 30 minutos, no mínimo, 5 vezes por semana. Experimente uma combinação de exercícios cardiovasculares tanto aeróbicos como anaeróbicos, treinamento de força e resistência orientada. Procure manter-se ativo durante todo o dia, optando por subir as escadas, dando um passeio no almoço, alongamento regularmente, atividade recreativa não competitiva e dança de sua música favorita.

O Nervo Vago está intimamente ligado à comida e à traqueia, que é o local onde é mais fácil de ser ativado.

O **Nervo Vago** faz parte do sistema nervoso parassimpático, também conhecido como sistema de repouso ou recuperação. Entre outras coisas, ele apoia:

- Metabolismo,
- Lazer,
- Sistema imunológico
- Acumulando reservas físicas.[\[3\]](#)

Também está envolvida no controle motor da laringe, garganta e esôfago superior. Também transmite as sensações gustativas da parte posterior da língua.

As fibras nervosas sensíveis são usadas para transportar informações para os órgãos internos no tórax e na área abdominal.[\[4\]](#)

O Nervo Vago também é responsável por nosso bem-estar. Porque só ele é capaz de inervar os músculos e órgãos circundantes.

Nossa frequência cardíaca, respiração, pressão arterial e digestão são geralmente ideais. Se o estímulo vago for fraco, entretanto, isso pode levar a um aumento da suscetibilidade a doenças e à reação exagerada do sistema nervoso simpático.

Alguns dos sintomas de um Nervo Vago inativo são:

- Depressão[18]
- Inflamação crônica [19]
- Ataques cardíacos
- Complicações digestivas
- O resultado são os acidentes vasculares cerebrais.[5]



Aqui estão mais sintomas que podem fazer você tremer!



Estimulador TENS

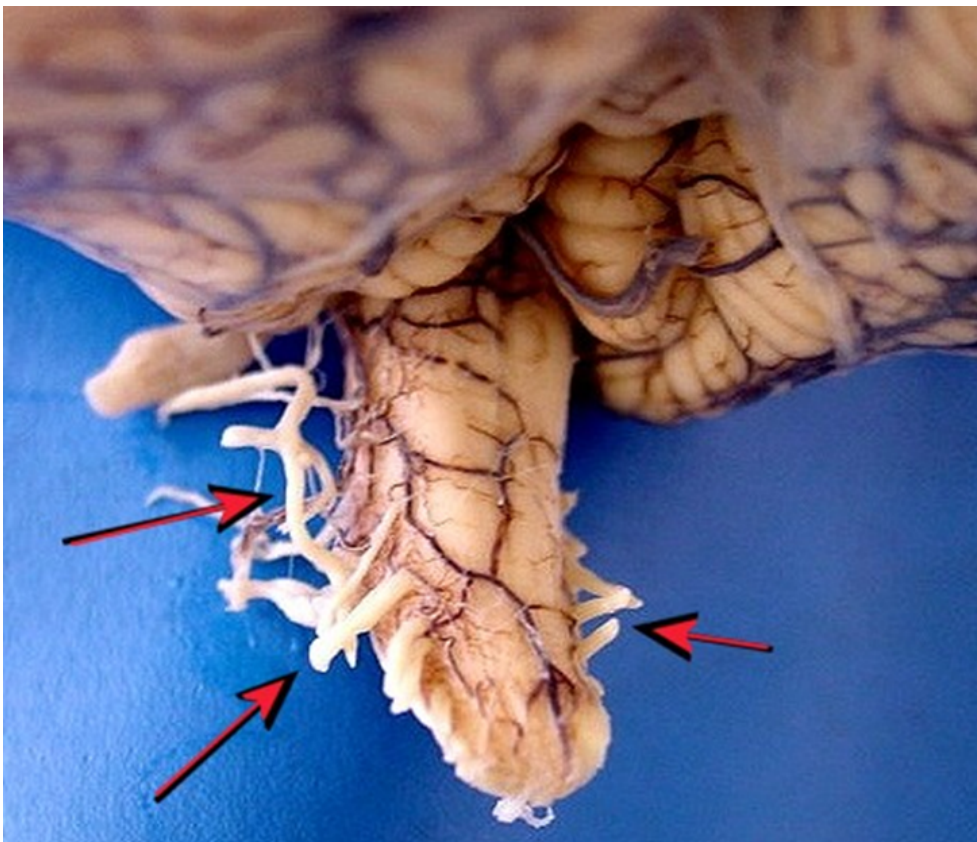
Com um estimulador transcutâneo do Nervo Vago TENS, eletrodos podem ser aplicados para administrar estímulos modulados elétricos leves na área da orelha onde o Nervo Vago “vagueia” e se beneficia das propriedades positivas da estimulação do Nervo Vago transcutâneo (TVNS).

Curso anatômico do Nervo Vago

Como já mencionado, o Nervo Vago tem o curso mais longo de todos os doze nervos cranianos.

A origem do nervo está em várias “**áreas centrais dos nervos cranianos**” diferentes na medula espinhal alongada (a área mais baixa do cérebro). A medula espinhal conecta o cérebro ao sistema nervoso periférico e tem sua origem na parte inferior do sistema nervoso central, que corre dentro do canal espinhal.

O Nervo Vago sai por um pequeno orifício na base do crânio.



E então corre junto com a artéria carótida e a grande veia jugular em uma bainha de tecido conjuntivo ao longo do pescoço. O esôfago continua pelo diafragma e finalmente termina na cavidade abdominal.

Muitos pequenos ramos nervosos surgem do nervo, que fornecem e controlam os órgãos próximos. Tais como: coração, trato gastrointestinal, pulmões, rins, vesícula biliar, pâncreas, fígado e órgãos genitais.

Vago ventral e dorsal

O vago pode, portanto, ser dividido em ramos vago ventral (frontal) e dorsal (traseiro). De acordo com a teoria Polivagal, o ramo dorsal nos leva a uma espécie de rigidez protetora (apatia) quando somos expostos a uma situação de estresse permanente.

O ramo ventral, por outro lado, regula nosso relaxamento e habilidades sociais, uma vez que, de acordo com a teoria mencionada, ele se desenvolveu no mesmo tempo que nossa capacidade de falar.

Nervo Vago intestinal

O vago é o sistema de comunicação central entre o intestino e o cérebro. Os cerca de 100 milhões de células nervosas na região abdominal e intestinal, também conhecidas coloquialmente como cérebro abdominal, estão conectadas ao cérebro por meio dos nervos vagos. [\[6\]](#)

Se você comeu algo ruim ou está com o estômago cheio, o cérebro abdominal envia sinais ao cérebro por meio do Nervo Vago.

Este, por sua vez, envia sinais para desencadear os reflexos motores, que se tornam claros, por exemplo, pelo reflexo do vômito.

Apenas algumas fibras nervosas correm na direção oposta.

***Mais da metade das FIBRAS
NERVOSAS DO NERVO VAGO
vão do abdome ao cérebro!***

Como os tipos de células e receptores do trato gastrointestinal são idênticos aos do cérebro, eles se comunicam usando as mesmas substâncias mensageiras, como a serotonina e a dopamina (as substâncias mensageiras são substâncias químicas que transmitem informações). [7]

Reinicialização natural para o Nervo Vago

Com essas instruções, você pode recuperar sua antiga força. Seu intestino desempenha o maior papel na sua saúde. Se estiver constantemente cheio, é o que precisa de mais energia. Se o seu sistema simpático, ou seja, o nervo do estresse está muito ativo devido ao estresse crônico, pouco sono etc.

A amígdala em seu cérebro é responsável pelo processamento emocional. Quando você está sob o efeito do estresse, sua amígdala sinaliza seu hipotálamo, cuja resposta acelerará seu coração, aumenta seus sentidos, leva a respiração mais pesada e maior ingestão de oxigênio, aumenta os níveis de cortisol e aumenta a adrenalina em todo o seu sistema.

O problema é que se você for experimentando este estresse crônico, essa resposta ao estresse nunca termina o que leva ao aumento do cortisol.

O cortisol não é importante apenas para a sua resposta ao estresse, mas também ajuda o seu hipocampo, a parte do cérebro onde as memórias são processadas e armazenadas. Quando houver também muito cortisol em seu sistema devido ao estresse crônico, pode desgastar seu cérebro. Pode prejudicar o cérebro e a função de memória, interrompem a regulação das sinapses e matam as células cerebrais. Estresse crônico tem um efeito seriamente negativo na sua memória e aprendizagem e aumenta o risco de cérebro a degeneração.

*Se você está tendo problemas de sono regularmente, isso pode produzir um sério impacto em seu cérebro e saúde geral. Sono insatisfatório pode aumentar a probabilidade da **síndrome do estresse crônico**, alto cortisol, fadiga e inflamação crônica. Esses fatores podem contribuir para a névoa do cérebro, problemas de memória, dificuldades de aprendizagem, alterações de humor e baixo-astral. Privação de sono também pode aumentar o risco de demência, doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas”.*

Isso pode ter consequências graves para a sua saúde, já que 80% do seu sistema imunológico estão organizados em torno dos seus intestinos.

IMPORTANTE!!!

1- Priorize uma boa noite de sono

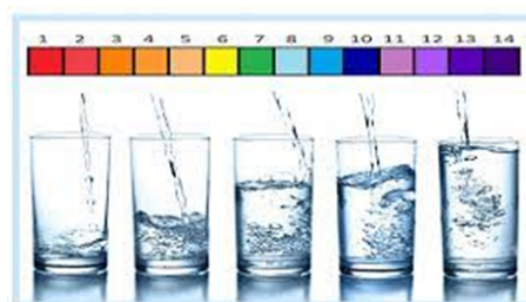
Priorizar um sono de boa qualidade é fundamental para a regeneração do cérebro e saúde mental. Isto é essencial para descanso, reparo e rejuvenescimento celular. Desenvolva uma rotina noturna regular que relaxa seu corpo antes de dormir e trabalha para você. Evite açúcar e cafeína durante todo o dia, especialmente à noite.

- Desligue seus aparelhos eletrônicos várias horas antes de dormir,
- Envolver-se em atividades relaxantes,
- Certifique-se de que você tem uma cama confortável, roupas de cama e travesseiros,
- Experimente algumas cortinas opacas ou uma máscara de dormir. Deixe o ambiente escuro.

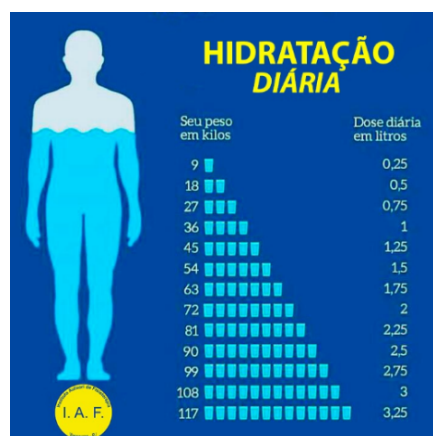
2- Promova uma Hidratação Alcalina

A água mais alcalina com pH acima de 8, proporciona dois benefícios importantes:

- Ajuda no equilíbrio do organismo, pois nossas células estarão hidratadas com uma água cheia de hidrogênio, o que atrai mais oxigênio, elemento importante para que as células e o metabolismo funcionem bem.
- Nutre o organismo com sais minerais alcalinos, elementos importantíssimos para o bom desempenho de nosso corpo.



Devido a sua capacidade de doar elétrons, a água alcalina pode efetivamente neutralizar e bloquear os danos dos radicais livres no corpo. Água alcalina ionizada procura os radicais livres e os converte em oxigênio que seu corpo pode usar para produção de energia e oxigenação dos tecidos.



A água alcalina ajuda a equilibrar o PH do corpo. Nascemos alcalinos e com o decorrer dos anos vamos acidificando. A nossa dieta alimentar ácida, estresse e exposição a toxinas ambientais, como a poluição atmosférica são os principais responsáveis por esse processo. Alcalinize o pH do seu corpo do ácido para alcalino, pois o câncer e muitas outras doenças não podem viver em ambientes alcalinos. Alcalino é o estado "normal" de pessoas saudáveis.

3- Promova uma Nutrição

a) Infecções intestinais e Disbiose

Novamente, se você pensar sobre sua saúde intestinal, seu cérebro pode não ser a primeira coisa que vem mente. No entanto, existe uma conexão clara e forte entre o intestino e a saúde do cérebro.

Apenas pense nisso. Antes de uma palestra, novo encontro ou qualquer outro evento importante, você pode ter problemas intestinais ou, pelo menos, ruídos no estômago.

Esta conexão entre o seu intestino e o cérebro não acontecem apenas quando excitante de curto prazo ou eventos estressantes ocorrem, mas a comunicação entre esses dois órgãos é contínua, de longo prazo e íntima. Disbiose intestinal e infecções intestinais levam a um desequilíbrio em todo o corpo e aumentam a inflamação crônica.

O desequilíbrio da microbiana intestinal e a consequente inflamação crônica podem levar ao cérebro degeneração. Eles podem aumentar o risco e os sintomas de névoa ou falha de memória problemas, dificuldades de aprendizagem, cognição, problemas de saúde mental, desequilíbrios de humor”.

Portanto, certifique-se de limpar regularmente seus intestinos e alimentá-los com pré e pró-bióticos (consulte a Nutrologia).

Rápido: Jejuar uma vez por semana durante **16 horas** pode limpar o intestino e devolver ao corpo mais “energia digestiva” na forma de energia de autocura.

b) Tome probióticos e prebióticos:

Probióticos: *tudo o que é fermentado, como chucrute, kefir, iogurte, parmesão, queijo cottage. Não deve faltar após o jejum para oferecer suporte ideal às bactérias intestinais amigáveis.*

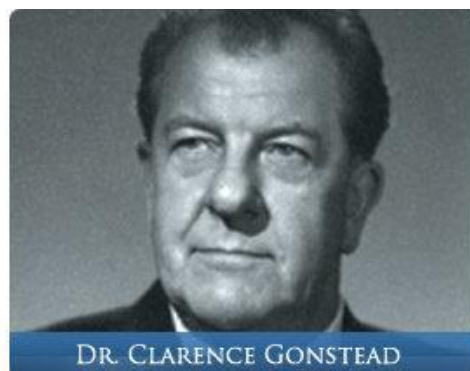
Prebióticos: *é tudo o que contém oligossacarídeos, ou seja, longas cadeias de carboidratos indigestíveis. Estes podem, no entanto, ser digeridos pelas bactérias intestinais boas. Vegetais frescos como: feijão branco, brócolis e soja contêm esses ingredientes.*

c) Nunca mastigar chicletes.



Antes de tudo:

Investigue por disfunções osteopáticas da cervical alta, OAA e seu respectivo tratamento. Consulte por subluxações quiropráticas do Atlas e de Axis e procure corrigir com ajustes ortogonais ou de Gonstead



Toda a base para a metodologia Gonstead evolui em torno do disco intervertebral. Devemos entender completamente o papel que o disco desempenha na subluxação vertebral.

Gonstead ainda afirma que: Na terminologia quiroprática a palavra subluxação, quando usada isoladamente, sempre implica envolvimento/comprometimento de nervos. Daí a relação da subluxação ou micro luxação envolvendo ATLANTOAXIS onde há raízes de nervos incluindo ramificações do NERVO VAGO.

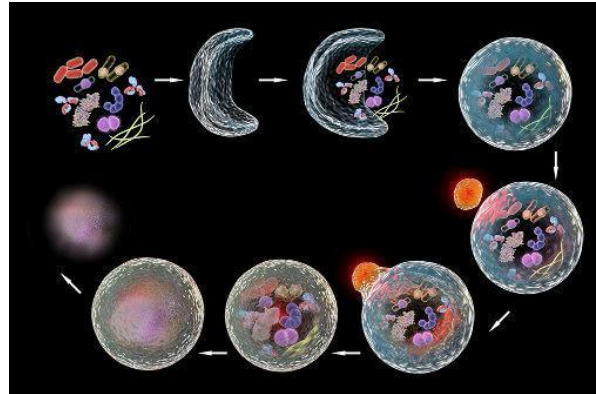
Os ajustes do método Gonstead, visam corrigir as subluxações ou micro luxações, devolvendo suas funções mecânicas, e desobstruindo os estímulos negativos dos nervos

O que é Autofagia cerebral?

É o processo de reciclagem celular onde a própria célula metaboliza vários componentes a fim de reutilizá-los e construir estruturas celulares novas e mais saudáveis

A palavra autofagia vem da palavra grega 'auto-phagein' ou 'self-eating'. Refere-se para o processo de reciclagem celular onde a própria célula metaboliza vários componentes a fim de reutilizá-los e construir estruturas celulares novas e mais saudáveis. Suas células contêm vários componentes importantes chamados organelas. Quando suas células são expostas a fatores de estresse, como a privação de nutrientes, eles criam uma estrutura de membrana dupla chamada fagóforo. O fagóforo é muito flexível e capaz de envolver componentes celulares e entregá-los aos lisossomos. Os lisossomos são organelas únicas que são capazes de degradar componentes específicos, liberando enzimas degradantes sobre eles. O principal motivador de qualquer autofagia é o estresse celular.

Seu corpo está buscando equilíbrio e homeostase. Quando o estresse, como a privação de nutrientes por jejum ou exercícios, seu corpo precisa se preparar para a sobrevivência. Para fazer isso, ele quebra as células mais velhas ou danificadas e organelas celulares para deixar espaço para a criação de novos e mais saudáveis para uma melhor eficiência energética.



Autofagia cerebral em seu cérebro

Permite a remoção de antigas células cerebrais danificadas e a criação de células cerebrais novas e saudáveis. Autofagia cerebral é essencial para a memória, cognição e saúde do cérebro, e pode ajudar a reduzir a degeneração cerebral.

Criação de mitocôndrias cerebrais resilientes

Você sabia que existem 10.000 mitocôndrias por célula do cérebro? Isso é muito das mitocôndrias para cuidar e manter a saúde. Eles são a força motriz do seu cérebro células, então seu funcionamento saudável é crítico. A disfunção mitocondrial aumenta o risco de degeneração cerebral e problemas de funcionalidade do cérebro, por isso é extremamente importante manter seu cérebro mitocôndrias funcionando bem.

A biogênese mitocondrial ocorre quando as células aumentam sua massa mitocondrial individual.

Biogênese mitocondrial por meio de estratégias de dieta e estilo de vida, como jejum, exercícios, antioxidantes e certos suplementos podem ajudar a criar mitocôndrias cerebrais resilientes e reduzir a degeneração cerebral e doenças neurodegenerativas.

COMPREENDENDO O

JEJUM

Jejum intermitente

O jejum intermitente é uma estratégia de jejum que circula entre o jejum e a alimentação durante um período de tempo. Ajuda a reparação celular, autofagia, regulação imunológica, níveis de inflamação e sensibilidade à insulina e diminui o risco de doenças crônicas, incluindo neurodegenerativas condições, como a doença de Alzheimer.

Líderes espirituais, Ayuverdas, Budistas e filósofos como Platão falaram sobre os benefícios do jejum melhorando a eficiência mental, criatividade, intuição e sensação de bem-estar.

Jejum prolongado

O jejum prolongado é outra forma de estimular mais a autofagia cerebral. Ele dá um passo à frente do jejum intermitente – duração de 12 a 23 horas diária - enquanto o estendido inicia a partir de 24 horas e se prolonga em alguns casos para mais.



O jejum prolongado normalmente não envolve alimentos, somente líquidos sem calorias, incluindo água e chá de ervas. Ele só é recomendado para aqueles que são experientes e se saem bem aos protocolos de jejum intermitentes mais avançados. Sob competente orientação.

Entrando em Cetose

Sob as circunstâncias normais, o corpo da maioria das pessoas cria energia quebrando glicose dos carboidratos da dieta. No entanto, quando seu corpo não recebe o suficiente fornecimento de glicose, ele se transforma em gordura corporal armazenada ou na dieta para obter energia. Essas gorduras são convertidas em o fígado em cetonas que entram nas mitocôndrias dentro das células para serem transformadas em energia.



Este processo de cetose ajuda a aumentar a autofagia, reduzir a inflamação, melhorar biogênese mitocondrial, melhora a saúde do cérebro e aumenta a agudeza mental. A melhor maneira experimentar a cetose é através da combinação da dieta cetônica e do jejum intermitente.

Não estou dizendo que você tem que seguir uma dieta cetogênica o tempo todo, você pode variar sua alimentação, mas trabalhar ativamente para entrar em Cetose de vez em quando é extremamente benéfico para a regeneração do seu cérebro.

Zumbido do nervo de Vago

Números de pesquisas de 2019 mostram que 18,7 milhões de alemães tiveram zumbido em algum momento. [8]

Qualquer pessoa que já experimentou zumbido sabe a que tormento crônico isso pode levar. O gatilho e a causa do zumbido podem ser o estresse social ou profissional.



É aqui que nosso nervo em repouso entra em ação: o ramo anterior do Nervo Vago.

Como já mencionado, ele garante o relaxamento e, assim, o estado de descanso do corpo. Há alguns anos, descobriu-se que **o Nervo Vago é capaz de curar inflamações no corpo.**

Ele pode retransmitir a localização exata de uma inflamação ao sistema imunológico para que ele possa intervir. O Nervo Vago desempenha um papel importante na inflamação do ouvido e no zumbido. [9]

Um motivo para ruídos nos ouvidos é, por exemplo, o desequilíbrio entre os sistemas nervoso simpático e parassimpático.

Tontura do Nervo Vago



A vértebra atlas é a primeira vértebra cervical a suportar todo o peso da cabeça.

Quando a vértebra está desajustada, vários nervos, incluindo o Nervo Vago, são comprimidos e irritados. Como já mencionado, o comprometimento do Nervo Vago leva a um desequilíbrio entre os nervos simpático e parassimpático.

Isso pode levar a distúrbios de equilíbrio. No entanto, existem vários métodos [como o seguinte] que podem resolver isso.

Apnéia do sono (AOS) quando o vago está inativo

Entre outras coisas, o Nervo Vago também controla a epiglote, que pode fechar incorretamente se a transmissão do estímulo do vago não funcionar mais adequadamente.

Isso é especialmente verdadeiro para pacientes que não toleram a máscara CPAP, pois há apenas sobre pressão devido à epiglote fechada. Mais ou menos pressão por parte do dispositivo não ajuda.

Um dos motivos pode ser a inflamação causada pela ansiedade no corpo.

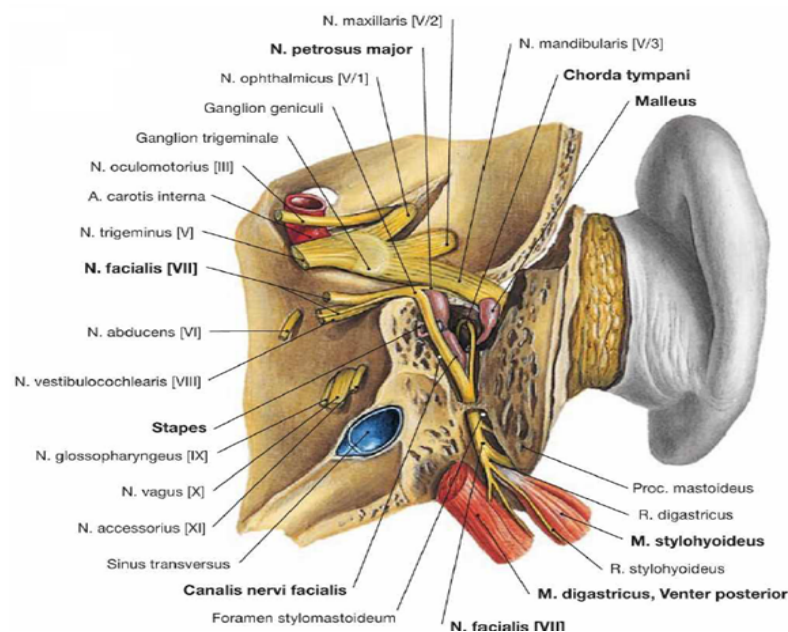


Um estudo interessante mostrou que ***Bifidobacterium longum***, uma bactéria probiótica intestinal, pode ativar o vago e, assim, curar a inflamação causada pela ansiedade.

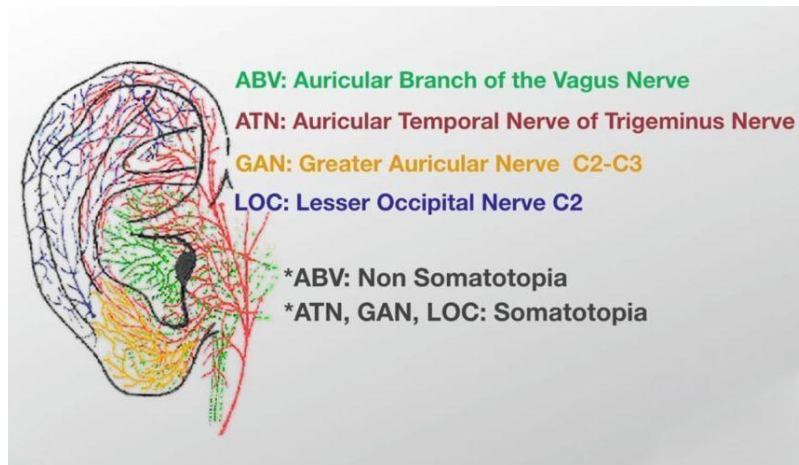
Estimule o Nervo Vago

Isso pode ser feito por meio de uma variedade de métodos.

- **Aurículo terapia:** a Orelha ou Pavilhão Auricular, como um todo toma contato direto com mais 3 nervos, Trigêmeo, Facial e Glossofaríngeo. Pesquisas mostram que a Aurículo terapia estimula o Nervo Vago. Portanto, a atividade do nervo é aumentada. Também pode prevenir doenças neurodegenerativas. Essas são doenças que afetam principalmente as células nervosas do cérebro humano. Isso inclui Alzheimer e Parkinson.



- **Auto compressão auricular (Do in):** como com a Aurículo terapia, o Vago é estimulado diretamente porque a orelha é a primeira a entrar em contato com ele, o Vago, quando deixa o tronco encefálico.



Acupuntura para regular o nervo vago

Uma das razões pelas quais a acupuntura regular é recomendada para sua saúde e bem-estar geral é que ela estimula o nervo vago. Estudos demonstraram que a acupuntura regula a atividade vagal e ajuda a melhorar a saúde gastrointestinal, o sistema respiratório e a saúde cardíaca. O efeito da Acupuntura na melhora do tônus vagal também pode retardar a evolução contra doenças neurodegenerativas.

- **Probióticos:** as bactérias intestinais estimulam o Nervo Vago, o que pode melhorar a função cerebral. Em um estudo [11] em que animais receberam bactérias lácticas (*Lactobacillus Rhamnosus*). Os pesquisadores então encontraram mudanças positivas nos receptores GABA em seus cérebros. Além disso, foi observada uma redução nos hormônios do estresse e níveis mais baixos de depressão e ansiedade. Outro estudo [12] mostrou que as bactérias do ácido láctico (*Bifidobacterium Longum*) foram capazes de aliviar a ansiedade em ratos de teste quando o Nervo Vago foi estimulado.
- **Omega-3:** para uma maior variabilidade da frequência cardíaca (VFC), certifique-se de consumir ômega-3 suficiente de peixes gordurosos ou algas chlorella. Porque se estiver alto, o tônus vagal também é alto (ativo).

Dê a seu coração ômega-3

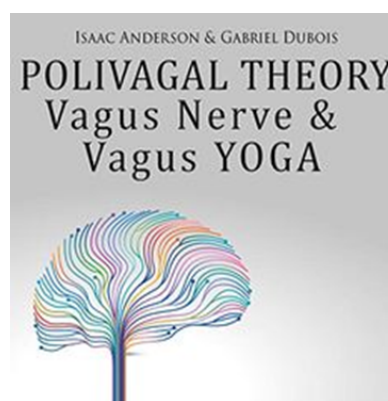


Exercício do Nervo Vago

Para ativar seus poderes de autocura naturalmente e sem intervenção invasiva, temos alguns exercícios prontos para você realizar todos os dias. Isso reduz o humor depressivo e a ansiedade e aumenta a atividade do sistema nervoso parassimpático.

Aqui estão alguns listados:

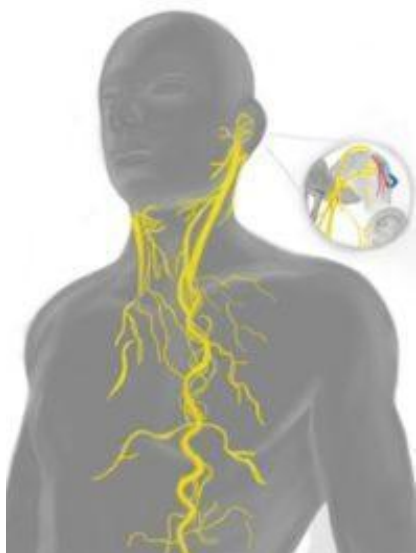
- **Frio:** tomar um banho frio fortalece o sistema imunológico, melhora o sono e ativa o Nervo Vago. [\[10\]](#)
- **Respire profundamente o diafragma:** o Nervo Vago também pode ser estimulado respirando lenta e profundamente.
- **Massagens:** O vago pode ser estimulado por massagens direcionadas a áreas individuais do corpo. Por exemplo, uma massagem nos pés pode aumentar a estabilidade da frequência cardíaca e aumentar o tônus vagal (a atividade do vago). Massagear a metade direita do pescoço também pode estimular o vagal e reduzir os ataques de enxaqueca e epilepsia.
- **Meditação:** A meditação aumenta o tônus vagal e promove sentimentos de felicidade. [\[13\]](#) Também foi comprovado que a meditação reduz o "reflexo de luta e fuga", o que significa redução do estresse. [\[14\]](#)
- **Yoga:** Estudos têm demonstrado que a respiração lenta e profunda durante a ioga pode estimular positivamente os nervos vagos e normalizar as funções cerebrais. [\[20\]](#)
- Reduzir seus níveis de estresse não é negociável para a regeneração do cérebro e saúde mental.
- Para reduzir seu estresse, tente meditação regular, oração diária, respiração, registro emodiário, regular.
- Exercícios, gravações de relaxamento, gratidão diária e caminhadas pela natureza. Pratique o diálogo interno positivo.



- Afirmações para uma poderosa mudança de mentalidade e humor.
- Mantenha um diário de gratidão e conte sua bênção ao longo do dia. Lembre-se, quando você está em um estado de gratidão, energia negativa, estresse, a ansiedade não tem espaço. Ou seja, pratique a gratidão.

O uso de **TENS** também é interessante a este respeito

Enxaqueca do Nervo Vago



Close do processo vago estendendo-se até a orelha. Pacientes com enxaqueca podem usar um dispositivo do tamanho de um smartphone para se tratar e, assim, estimular o Vago.

O nervo é ativado através da orelha com a ajuda de certas frequências por meio de fones de ouvido.

Lá certas regiões são estimuladas, que em quem sofre de enxaqueca costumam apresentar menos atividade (tônus vagal).

Cientistas da Universidade Ludwig Maximilians de Munique já testaram o dispositivo em 46 pacientes. Em média, eles tinham 15 dias de enxaqueca por mês. Após doze semanas de uso, as enxaquecas foram reduzidas para sete dias por mês.

A cura completa não foi alcançada, mas uma melhora significativa foi alcançada. [\[15\]](#)

A estimulação do vago pode prevenir e aliviar as crises de enxaqueca. [\[16\]](#)



Terapia de Oxigênio

Todos os sistemas do corpo humano dependem 100% de oxigênio (O₂). Muitos estudos são feitos para compreender os métodos de respiração celular. A Medicina Biológica Alemã (MBA) recebeu muitas influências dos médicos **Otto Warburg** e **Manfred Von Ardenne** na descoberta do ciclo oxidativo da respiração celular, identificando a mudança nos padrões respiratórios das células cancerígenas, concluindo que as mesmas tem uma capacidade menor de evolução que as normais além de serem vulneráveis. Ambos afirmam que câncer e doenças degenerativas emergem em ambientes com déficit de oxigênio. [22] [23]

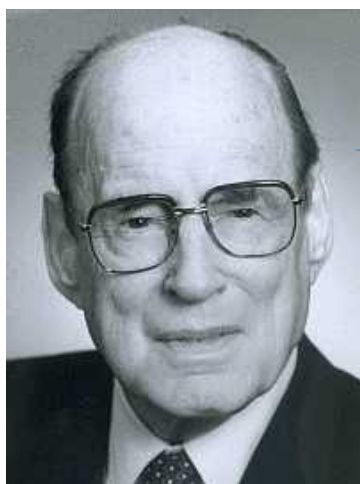


“Nenhuma doença, inclusive o câncer, pode existir em um ambiente alcalino.”

Dr. Otto Warburg, prêmio Nobel de Medicina, em 1931.

Dr. Otto Warburg,
prêmio Nobel em
Medicina de 1931.

Foi o único médico até hoje a ganhar dois Prêmios Nobéis de Medicina.



Manfred Von Ardenne

foi o criador da Terapia do Oxigênio.

Físico inventor com mais de 600 patentes.

“O nervo vago enerva órgãos vitais tais como o coração, riquíssimo em mitocôndria, que dependem de oxigênio para geração de Adenosina Trifosfato (ATP) aumentando assim, o transporte de oxigênio para os tecidos, tornando-os mais saudáveis.” [23]



Autor: Henrique Baumgarth

Graduado em Fisioterapia, Licenciatura plena em Educação Física. Mestrado em Educação e Desenvolvimento Humano. Atualmente é Professor universitário em nível de graduação e pós-graduação. Professor titular da Universidade de Vassouras/Maricá, ex-professor da Universidade Estácio de Sá, e Presidente da Associação Brasileira de Crochetagem, ABCROCH. Tem experiência na área de Fisioterapia clínica geral, com ênfase em Terapia Manual Manipulativa, atuando principalmente como estudioso da recuperação do movimento e dos tecidos.

Colaborador: Dr. Jose Elias da Silva



Quiropraxista graduado pela Universidade Anhembi Morumbi, pós-graduado em Quiropraxia Esportiva; tem Especialização em Neurociência Comportamental e Neurologia Funcional; Técnico em Tecnologia Quântica, Clínico em Kinesiologia Aplicada, Ozonioterapia e Oxigênioioterapia; Curso Avançado com HULDA CLARK, além de atuar como Assistente Médico de Implante Hormonal Bioidêntico.

Colaboradora: Isis Maia



Diretora Geral da Associação Brasileira de Crochetagem; Docente do curso de aperfeiçoamento em linfodrenagem Manual; Coordenadora e Docente do curso Dermato Facial e Corporal; Formação em Estética Facial e Corporal – Payot; Formação em Lymphoterapeuta especialista Método Vodder – Argentina; especialista Método Földi; Método Leduc – Madri; Membro da Associação Brasileira de Crochetagem; Coordenadora do I Jornada Aberta de Crochetagem – Mete o Gancho; Coordenadora e Idealizadora do 1º Estética Meeting Class; Licenciada em Jornalismo; Licenciada em Publicidade e Propaganda; Fisioterapeuta; Especialista em Estética; Aplicada à Cirurgia Plástica e Especialista em Saúde Estética.

Colaboradora: Rosa Neves



Responsável pela edição, diagramação e ilustração.

Referências Biográficas

- [1] <https://irp-cdn.multiscreensite.com/57d46949/dms3rep/multi/VagusNerveFacebook.jpg>
- [2] Nervo Vago | Wikipedia
- [3] <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Parasympathikus>
- [4] https://de.m.wikipedia.org/wiki/Nervus_vagus
- [5] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2014.00107/full>
- [6] <https://www.scinexx.de/dossierartikel/manipulation-durchs-darmhirn/>
- [7] A estimulação do Nervo Vago causa a promoção da vigília ao afetar os neurotransmissores através da via das orexinas em ratos comatosos induzidos por lesão cerebral traumática
- [8] zumbido
- [9] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1935861X14001739>
- [10] <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.01017.2008?view=long&pmid=19074671>
- [11] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21876150>
- [12] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3413724/>
- [13] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3546358/>
- [14] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23649562>
- [15] <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/der-migraene-auf-den-nerv-iegen-10599/>
- [16] <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0035-1547461>
- [17] <https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/jn.00128.2020>
- [18] Nervo Vago como Modulador do Cérebro - Eixo Intestino em Doenças Psiquiátricas e Inflamatórias
- [19] O Nervo Vago e o reflexo inflamatório - ligando a imunidade e o metabolismo
- [19] Gonstead Chiropractic Science & Art - The Chiropractic Methodology of Clarence S. Gonstead D.C
- [20] Respiração Yógica Sudarshan Kriya no Tratamento de Estresse, Ansiedade e Depressão: Parte I - Modelo Neurofisiológico
- [21] Livro Inteligência Emocional de Daniel Goleman, PhD
- [22] <https://institudrpbablo.com/2020/05/12/oxigenoterapia-uma-terapia-bio-oxidativa/>
- [23] <https://institufolhaverde.com/iefv/curso-oxigenoterapia-biooxidativa-von-ardenne-ead>

