

Vagushermo

Nervus Vagus

"Kiertäjähermo"

Autonomiseen hermostoon kuuluu:

- sympaattinen hermosto**
- parasympaattinen hermosto**

Sympaattinen hermosto toimii "kaasuna", joka kiihdyttää elintoimintoja ja nostaa stressitasoa.

Parasympaattinen hermosto toimii "jarruna", joka rauhoittaa elintoimintoja ja alentaa stressitasoa.

Vagushermo on parasympaattisen hermoston tärkein hermo.

Vagushermo alkaa aivorungon alimmasta osasta, ydinjatkeesta. Hermo ulottuu lantioon saakka, kiertäen tärkeimpien elimien kautta.

Vagushermo toimii **sympaattisen** ja **parasympaattisen** hermoston välisenä kytkimenä.

Vagushermoa stimuloimalla aktivoidaan parasympaattista hermostoa, jolloin sydämen syke sekä verenpaine laskee ja stressitaso alenee.

Vagushermon aktivointiin riittää muutama syvä ja rauhallinen palleanhengitys!

