

Блуждающий нерв влияет на пищеварение, сердце, рефлексы и дыхание человека. Этот нерв можно даже назвать супермагистралью между нашим мозгом и телом.

С блуждающим нервом связаны многие из более медленных реакций «отдых и переваривание пищи», которые все вместе называются парасимпатическим отделом. Сам по себе этот нерв представляет собой два толстых пучка отдельных нейронов (нервных клеток), которые берут начало в мозге и передаются в остальную часть тела через лево- и правосторонние отверстия в нижней части черепа.

Большая часть нейронов, которые составляют блуждающий нерв, — сенсорные. Их около 100 000 на каждой стороне тела у человека. Они передают сообщения от органов в мозг и активируются сенсорными сигналами из окружающей среды. Остальные же — это мотонейроны, которые посылают сообщения в противоположном направлении, от мозга к органам, и контролируют все наши движения мышц.

Блуждающий нерв участвует во всём: от дыхания, частоты сердечных сокращений, глотания, чихания, пищеварения, аппетита, иммунных реакций и даже оргазма. Функции блуждающего нерва настолько многочисленны и разнообразны, что вполне вероятно, что некоторые из них нам ещё предстоит раскрыть.

Когда мы находимся в сильном стрессе, в нашей симпатической нервной системе срабатывают реакции «бей или беги», что позволяет нам быстро справиться с этой ситуацией. Парасимпатическая нервная система играет решающую роль в расслаблении и обретении спокойствия после переживания стресса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.