

LBRIS

We know
books

DR. YANN ROUGIER

MARIE BORREL

NERVUL VAG

**ADIO STRES, INFLAMAȚII, TULBURĂRI
DIGESTIVE ȘI PROBLEME IMUNITARE!**

Traducere din limba franceză de
Violeta Ieremie

p h i l o b i a

LIBRIS | WE KNOW BOOKS

STRESS, INFLAMMATION, TROUBLES DIGESTIFS,
IMMUNITÉ... ET SI C'ÉTAIT LE NERF VAGUE?
VOS PROGRAMMES SUR MESURE
POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ
EN STIMULANT VOTRE NERF VAGUE

Dr. Yann Rougier, Marie Borrel

© 2021, Leduc, une marque des Éditions Leduc, 76 Boulevard Pasteur,
75015 Paris – France

NERVUL VAG

ADIO STRES, INFLAMAȚII, TULBURĂRI DIGESTIVE ȘI
PROBLEME IMUNITARE!

Dr. Yann Rougier, Marie Borrel

ISBN: 978-630-6614-04-2

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Violeta Ieremie

Redactare: Bianca Biagini

Corectură: Arabela Doina Saavedra Duque

DTP: Gabriela Căpitănescu

Coperță: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROUGIER, YANN

Nervul vag : Adio stres, inflamații, tulburări digestive și probleme imunitare! / Dr. Yann Rougier, Marie Borrel; trad. din lb. franceză de Violeta Ieremie. – București: Philobia, 2023

ISBN 978-630-6614-04-2

I. Borrel, Marie (aut.)
II. Ieremie, Violeta (trad.)

611

CUPRINS

INTRODUCERE	7
Un nerv nu chiar atât de vag.....	8
O mică diversiune pe tărâmul limbajului.....	9
Acest nerv nu face valuri!.....	10
O perspectivă nouă asupra psihosomaticii.....	11
Obiectivul tău de sănătate: stimulează-ți nervul vag.....	13
CAPITOLUL 1	
NERVUL VAG: ÎN INIMA SISTEMULUI	15
În descoperirea neuronilor.....	16
Neurotransmițătorii: o gramatică neuronală.....	19
În inima sistemului nervos autonom.....	21
O funcționare ancestrală uneori depășită.....	23
Nervul vag: citește bine harta.....	26
Prima etapă: gâtul.....	27
A doua etapă: faringele.....	28
A treia etapă: cutia toracică.....	28
A patra etapă: cavitatea abdominală superioară.....	29
A cincea etapă: cavitatea abdominală inferioară.....	30
Teritoriile vaste ale nervului vag.....	32
Nervul vag este implicat în inflamație.....	33
Nervul vag îți controlează apetitul.....	35

Nervul vag îți ajută digestia.....	36
Nervul vag este conectat cu microbiota intestinală.....	37
Nervul vag controlează glicemia.....	41
Nervul vag îți influențează modul în care respiri.....	42
Nervul vag reglează activitatea cardiovasculară.....	44
Nervul vag joacă un rol în apărarea imunitară.....	46

CAPITOLUL 2**DEREGLĂRI ALE NERVULUI VAG: ATENȚIE LA CONSECINȚE!**..... 51

Motivul funcționării defectuoase.....	52
Indispoziția vagală: copacul care ascunde pădurea.....	54
Stres, gânduri, emoții.....	56
Câteva afecțiuni comune evidențiate de nervul vag.....	58
Excesul de greutate.....	58
Diabetul.....	59
Problemele digestive.....	60
Tulburările de somn.....	61
Tulburările de dispoziție.....	62
Durerea cronică.....	63

CAPITOLUL 3**PRIETENII ADEVĂRAȚI AI NERVULUI VAG**..... 65

Medicina corpului și medicina omului.....	66
Respirația: firul care te leagă de viață.....	69
Hrana: un ajutor zilnic prețios.....	71
Activitatea fizică: un atu care nu trebuie neglijat.....	74
Relaxarea: lasă neplăcerile să treacă.....	76
Gestionarea emoțiilor: un scut antișoc.....	78
Relațiile sociale: nu ești niciodată singur!.....	79

CAPITOLUL 4**REVOLUȚIA PAȘILOR MICI**..... 83

Lucrurile bune de făcut în fiecare zi.....	84
Fă gargară dimineața și seara.....	85
Consumă alimente „antiinflamatoare“.....	86
Hrănește-ți nervul vag.....	89
Ai grijă de microbiota ta.....	91
Fă o cură de suplimente alimentare.....	94
Bea apă și ceaiuri din plante.....	95
Practică regulat exerciții fizice.....	98
Respiră, respiră, respiră.....	100
Cântă!.....	103
Relaxează-te.....	104
Împacă-te cu emoțiile tale.....	108
Masează-ți gâtul și picioarele.....	111
Nu uita să râzi cu prietenii.....	112
Practici de susținere.....	113
Acupunctura: acele armoniei.....	113
Auriculoterapia: acupunctura urechii.....	115
Reflexologia: din cap până în picioare!.....	117
Qi gong: starea de bine în mișcare.....	119
Yoga: echilibrul pe ordinea de zi.....	121
Osteopatia: corpul ca întreg.....	122
Etiopatia: manipularea organelor.....	125
Masajele: pace prin atingere.....	126
Sofrologia: mai mult decât relaxare!.....	128
Meditația mindfulness: calea spre calm.....	130
Coerența cardiacă: unirea capului cu inima.....	132
Fitoterapia: plante pentru a ajuta nervul vag.....	134
Aromaterapie: doar câteva picături.....	142
Elixirele lui Bach: o subtilitate benefică.....	147

CAPITOLUL 5

5 PROGRAME PENTRU A ÎNCEPE..... 151

Programul „Nervul vag” în timpul săptămânii 152

Programul „Nervul vag” în weekend 160

Programul „Nervul vag” în perioadele de stres 165

Programul „Nervul vag” pentru un somn mai bun..... 173

Programul „Nervul vag” pentru o digestie mai bună..... 181

ANEXE 189

1. Tabel cu indicele glicemic (IG) 189

2. Tabel cu potențialul acid al alimentelor (indicele PRAL)..... 195

3. Tabel cu alimente bogate în magneziu 199

4. Tabel privind conținutul de acizi grași din uleiurile vegetale..... 200

5. Tabel cu produse de sezon..... 201

INTRODUCERE

Sцена are loc în Dole, în Jura. Actorul Michel Serrault joacă rolul lui Francis¹, un antreprenor copleșit de griji: soția lui îl tratează cu dispreț; fiica acestuia plănuiește o nuntă fastuoasă pe care el nu și-o poate permite; angajații sunt nemulțumiți și amenință că vor intra în grevă... Cireașa de pe tort: un control fiscal aproape că l-a scos din minți. Pentru a-l liniști, prietenul lui, Gérard, reprezentat pe ecran de Eddy Mitchell, îl duce la hanul lui preferat pentru a gusta preparatul care îi plăcea cel mai mult: rinichi la grătar. Francis începe să se relaxeze și este ajutat, în acest sens, de un pahar bun de vin alb. Îi mulțumește prietenului său, ridică furculița și... cade brusc cu nasul în farfurie! Toată lumea intră în panică, ambulanța, sosirea la urgențe... Din fericire, Francis își revine repede. Nu are nimic grav: un simplu disconfort vagal.

Disconfortul vagal este, în general, prima întâlnire cu nervul vag. Această tulburare frecventă, pe care o numeam odată „sin-copă”, este, cel mai adesea, inofensivă. Are drept cauză scăderea bruscă a tensiunii arteriale, însoțită de încetinirea ritmului car-

¹ Filmul se numește *Le bonheur est dans le pré*. A fost regizat de Étienne Chatiliez și lansat în 1995.

atunci când cineva este încordat, supus emoțiilor intense (doliu, pierderea locului de muncă, plecarea unui copil etc.), depășit sau chiar copleșit de situație, nu întrezărește o soluție, doar dacă are deja o rutină de relaxare care este foarte greu de realizat atunci când cineva se regăsește într-o asemenea situație. Remediu riscă atunci să devină mai rău, un nou stres, pe lângă tensiunea deja existentă: aceea de a nu-și face rutina de relaxare pe care și-a promis-o față de el însuși.

Și dacă soluția ar fi cu totul alta? Dacă ar trebui, în schimb, să susții, să activezi, să stimulezi nervul vag, pentru o mai bună circulație a informației parasimpatice, care vine, firesc, să compenseze hiperactivitatea părții simpatice? Atunci când te doare spatelul din cauza tensiunii musculare, există două soluții: fie încerci să-ți relaxezi mușchii spatelui cu masaj și exerciții posturale (acest lucru e dificil), fie îți întărești mușchii abdominali, astfel încât să aibă loc, în mod natural, o tranziție, iar cele două părți ale corpului tău, anterioară și posterioară, să se reechilibreze reciproc (e mult mai simplu). La fel se întâmplă și cu nervul vag. Pentru a răci un castron de supă fierbinte, poți sufla (durează foarte mult și nu este foarte eficient) sau poți adăuga puțină apă rece. Această apă, benefică precum un duș rece pe vreme de arșiță, o vei oferi nervului tău vag.

În capitolele următoare, vei descoperi cum să-ți stimulezi ușor nervul vag. Dar înainte de a te gândi la „soluții“, hai să aruncăm o privire asupra modului în care funcționează sistemul nervos în ansamblu și apoi, în detaliu, nervul vag...

Să pornim la drum!

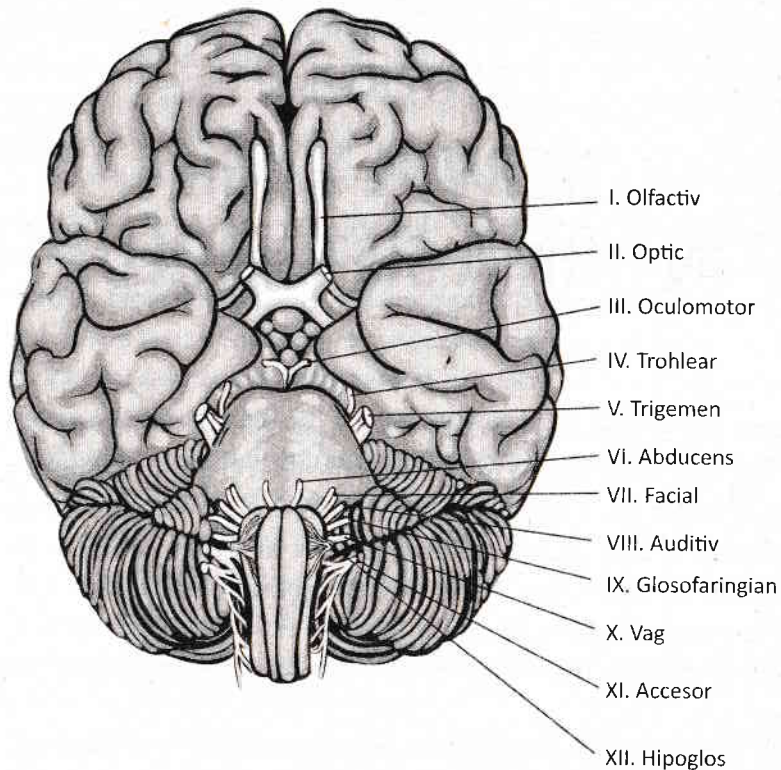
CAPITOLUL 1

NERVUL VAG: ÎN INIMA SISTEMULUI

Stiai că organismul tău conține aproximativ 77.000 de km de nervi? Știai că în creierul tău sunt cel puțin 100 de miliarde de neuroni care comunică încontinuu? Sunt absolut necesari pentru a conduce un organism atât de complex și de eficient precum al tău. Nervul vag face parte, desigur, din acest echipament uimitor. Pentru a înțelege pe deplin cum funcționează, trebuie, mai întâi, descoperite secretele întregului sistem.

Atunci când vine vorba de „sistemul nervos“, te gândești, inițial, la rețeaua uriașă de fibre care îți străbat tot organismul. De fapt, expresia desemnează întregul dispozitiv: creierul însuși (substanța cenușie și albă), structurile subiacente (trunchiul cerebral, talamusul și cerebelul), măduva spinării și nervii care ies din ea și, în final, fibrele nervilor care pleacă direct din creier pentru a se ramifica în tot corpul. Acestea sunt douăsprezece la număr. Nervul vag este al zecelea nerv cranian, iar funcțiile sale sunt senzoriale, motrice și vegetative, cele din urmă fiind cele

mai importante (spre deosebire de alți nervi a căror activitate este, în principiu, motrică și senzorială). A venit timpul să cunoști în detaliu acest echipament nemaipomenit.



Cei 12 nervi cranieni

ÎN DESCOPERIREA NEURONILOR

Creierul și nervii tăi sunt formați din aceleași celule, având aceleași caracteristici și același mod de funcționare: prin intermediul neuronilor. Prin ei trec, în fiecare secundă, mii de infor-

mații de la și către organe. Un neuron nu este o celulă precum celelalte. Desigur, ca toate celulele organismului, este format dintr-un corp și este înconjurat de o membrană care învelește citoplasma, nucleul și organitele (în special mitocondriile, care asigură producerea energiei în celulă). Dar, spre deosebire de alte celule, care se mulțumesc să stea în liniște una lângă alta, schimbând informații de proximitate prin intermediul hormonilor, neuronii sunt echipați cu „tentacule” care le permit să-și trimită mesajele mult mai departe.

Aceste tentacule sunt de două feluri: dendrite și axoni. Fiecare neuron poate avea câteva zeci de dendrite, destul de scurte, care le influențează pe cele ale neuronilor din apropiere. Nimic ieșit din comun până aici. Axonii sunt însă mai interesanți. Aceștia sunt mult mai lungi și fiecare neuron are doar un axon, care poate măsura până la doi metri, în timp ce corpul unui neuron are doar o zecime de milimetru sau chiar mai puțin. O diferență destul de mare! Acești axoni constituie corpul de nervi care îți străbat organismul pentru a primi și a trimite tot felul de mesaje, începând cu cele care circulă prin nervul vag.

Aceste mesaje trec, de-a lungul fibrelor nervoase, sub formă bioelectrică. Din acest motiv, poți analiza activitatea cerebrală prin urmărirea electroencefalografică. Pentru a circula pe o distanță atât de mare, informația trebuie să treacă de la un neuron la altul până ajunge la creier. Acolo va fi primită, apoi prelucrată, în așa fel încât să ofere un răspuns adecvat. Doar că neuronii nu se ating între ei! Cum pot circula informațiile, în aceste condiții, în ciuda acestei discontinuități? Datorită sistemului complex de sinapse.

Extremitățile dendritelor și ale axonilor formează o arborescență, ca niște degete minuscule care se apropie cât mai mult posibil de neuronii din jur fără a-i atinge. Și rămâne un mic spațiu numit sinapsă. Imaginează-ți o scenă banală: în timp ce mergi

prin mediul rural, ajungi la marginea unui curs de apă. Nu este foarte lat, dar imposibil de traversat în vad. Din fericire, poți vedea la câțiva zeci de metri distanță o barcă mică gonflabilă, abandonată acolo de niște drumeți. Ai găsit soluția: o folosești pentru a ajunge pe cealaltă parte.

Exact acest lucru se întâmplă și în creierul tău atunci când un impuls electric ajunge la capătul unui axon, cu excepția faptului că „bărcile” iau forma unor substanțe chimice denumite neurotransmițători.

Acești neurotransmițători sunt, cel mai adesea, secretați chiar de neuronii care își adaptează producția în funcție de nevoile lor. Astfel, atunci când impulsul electric ajunge la capătul axonului, declanșează eliberarea unui anumit neurotransmițător (vezi caseta p. 20), adaptat la calitatea mesajului electric, care se va conecta la receptorul corespunzător de pe neuronul opus. Informația electrică devine, astfel, biochimică pentru un interval scurt de timp. Odată transmisă, informația este transformată din nou în semnal electric și își continuă drumul.

PROTECȚIA NERVELOR!

Celulele nervoase și rețelele pe care le formează sunt înconjurate de un strat protector, realizat, în principal, dintr-o substanță grasă numită mielină. Atunci când conectezi lampa de veghe la priză, folosești un fir dintr-un cordon metalic (din cupru), învelit într-o teacă de plastic ce-ți permite să-l atingi fără să te curentezi. La fel se întâmplă și în cazul creierului și al sistemului nervos. Mielina este cea care îndeplinește această funcție. Ea accelerează transmiterea impulsurilor nervoase. Degradarea mielinei duce la mai multe boli, inclusiv scleroză multiplă. În ceea ce privește nervul vag, deteriorarea mielinei perturbă circulația informației, ceea ce îi poate pune în pericol buna funcționare și poate favoriza apariția problemelor.

NEUROTRANSMIȚĂTORII: O GRAMATICĂ NEURONALĂ

Există zeci de neurotransmițători: dopamină, noradrenalină, serotonină, endorfine, acetilcolină etc. Acești neurotransmițători sunt produși, în special, chiar de neuroni, în vezicule mici situate la capătul brațelor lor. Fiecare neurotransmițător are propria specialitate. Ei sunt clasificați în două mari categorii: „excitatorii”, care facilitează trecerea impulsului nervos, și „inhibitorii”, care blochează această comunicare. Informația este, astfel, transmisă, dar și adaptată cu mare precizie, în funcție de nevoi. Prima observație: atunci când se instalează un dezechilibru între excitatori și inhibitori, de regulă, neurotransmițătorii excitatori preiau conducerea, favorizând, la capătul lanțului, apariția bolilor.

Să ne întoarcem, pentru moment, la neuronul nostru. Odată ce neurotransmițătorul a traversat sinapsa și s-a blocat în receptorul care îi corespunde (ca o cheie într-o broască), el nu mai are o utilitate imediată. Este eliminat? În niciun caz! Deoarece organismul tău este atât ingenios, cât și strângător, în loc să evacueze în mod sistematic mediatorii chimici care au fost deja utilizați, el știe să-i recicleze. Așa se face că, după caz, neurotransmițătorul folosit va fi descompus de enzime și eliminat sau depozitat din nou, pentru a servi cu altă ocazie.

Fiecare neurotransmițător este legat de fenomene psihice și fizice. Dopamina, de exemplu, participă la controlul emoțional, dar și la tensiunea arterială (vezi caseta de pe pagina următoare). Mai bine spus, aceste substanțe, despre care s-a crezut mai întâi că sunt închise în creier, sunt prezente în tot corpul. Am observat, astfel, pe suprafața globulelor albe responsabile cu apărarea împotriva microbilor, receptori specifici care au sarcina de a primi anumiți neurotransmițători cerebrali. Acesta este,

deci, un sistem extrem de eficient, ce unește creierul cu restul corpului printr-un sistem nervos în care nervul vag joacă un rol major, cel puțin la nivelul funcțiilor organice.

LUMEA FASCINANTĂ A NEUROTRANSMIȚĂTORILOR

Neurotransmițatorii constituie un limbaj subtil a cărui gramatică este precisă și conține cuvinte alese. Sunt foarte numeroși și ar dura prea mult să-i prezentăm aici în întregime. Dar iată, de exemplu, câteva dintre funcțiile neurotransmițatorilor cel mai des prezenți în sistemul tău nervos.

- **Dopamina** din punctul de vedere al dispoziției este neurotransmițatorul satisfacției, al plăcerii și al bucuriei. Ea participă la mecanisme de concentrare, memorie și învățare. Sprijină curiozitatea și motivația. Pe plan fizic, este implicată, în principal, în activitățile motrice. Acest fapt explică de ce persoanele afectate de boala Parkinson (caracterizată de lipsa dopaminei în creier) suferă de tremurături ale membrilor.

- **Noradrenalina** este adesea denumită „hormonul stresului”. Noradrenalina și adrenalina sunt două versiuni ale aceleiași substanțe (a doua este o formă metilată a primei). Cu toate acestea, adrenalina este hormonul pe care corpul nostru îl secretă atunci când simțim un stres foarte mare, pentru a te determina să reacționezi prin luptă sau fugă. Nimeni nu ar fi surprins să afle că noradrenalina este, ea însăși, un hormon excitator. Mai precis, activează sistemul nervos simpatic. În special, accelerează bătăile inimii și crește tensiunea arterială. Din punct de vedere psihic, sprijină atenția, participă la activități intelectuale și elimină senzația de oboseală.

- **Acetilcolina** stimulează activitatea musculară și ajută mișcarea. Ea intervine, totodată, și în procesul de memorare și de învățare. Și, mai mult decât atât, este implicată în echilibrul tuturor funcțiilor vegetative (respirație, digestie, eliminare etc.). Acetilcolina încetinește ritmul cardiac, scade tensiunea arterială, gestionează contracția bronhiilor și a peristaltismului intestinal (contracțiile tubului sistemului digestiv)... Este, de asemenea, responsabilă pentru contracția pupilelor și pentru produ-

cerei lacrimilor. Acest neurotransmițator este cel mai implicat în funcționarea nervului vag.

- **Serotonina** este denumită, în general, neurotransmițator al calmului și al păcii interioare. Ea este cea care îți permite să te relaxezi. Calmează furia și agresivitatea, îmbunătățește starea de spirit generală și te ajută să iei decizii. De asemenea, serotonina ajută creierul să producă prețioasa melatonină, care îți permite să treci din starea de veghe în cea de somn. La nivel fizic, serotonina este implicată, mai ales, în reglarea temperaturii corpului.

ÎN INIMA SISTEMULUI NERVOS AUTONOM

Trecerea în revistă a funcțiilor îndeplinite de sistemul nervos te ajută să înțelegi ce anume face din tine o ființă vie, care gândește și simte. Acest sistem îți sprijină toate funcțiile vitale. El este implicat în viața celulelor tale, care îl folosesc pentru a informa creierul despre nevoile și lipsurile lor. Așa ajungi să percepi lumea, deoarece toate mesajele tale senzoriale parcurg căile nervoase dintre organele implicate (ochi, sistemul auditiv, piele, papile gustative etc.) și creier, care le va descifra și le va traduce astfel încât să le simți. Sistemul nervos este, de asemenea, responsabil pentru capacitatea ta de mișcare, pentru ordinele date de creier care trec prin fibrele nervoase până la mușchi. În cele din urmă, acest echipament prețios transportă mesaje dureroase, de orice natură, care te avertizează că undeva, în corpul tău, „ceva” nu este în regulă.

Pentru a asigura toate aceste roluri, sistemul nervos are mai multe circuite complementare. Chiar acum stai comod, ții această carte în mână și întorci paginile cu vârful degetelor. Ochii tăi se mișcă de la stânga la dreapta pentru a urma rândurile scrise.

Din când în când, îți schimbi poziția pentru a-ți menține confortul: îți încrucișezi picioarele, îți schimbi punctele de sprijin de

LIBRIS

We know
books

pe scaun... Toate acestea corespund unor comenzi conștiente din partea creierului. Tu îți propui să faci o mișcare, creierul dă comandă pentru ca aceasta să fie efectuată, iar impulsurile nervoase circulă către membrele în cauză, ai căror mușchi se contractă pentru a permite ca mișcarea să aibă loc. Chiar dacă toate acestea se întâmplă într-o fracțiune de secundă, fără să fii conștient de întregul proces, voința ta conștientă este cea care pune totul în mișcare.

În același timp, o altă parte a sistemului nervos este responsabilă de funcțiile care sunt complet în afara controlului tău. Este vorba de sistemul nervos autonom, care îți gestionează respirația, bătăile cardiace, contracțiile tractului digestiv în timpul digestiei și multe altele. Deja știi acum că nervul vag face parte din sistemul nervos autonom, sistem deconectat în totalitate de voința și de conștiința ta. El este format din fibre nervoase specifice, care urmează o cale paralelă cu cea a celorlalți nervi. Dar ei se îndreaptă către mușchii netezi ce căpтуșesc pereții externi ai vaselor, tubul digestiv, bronhiile, inima, ochiul (cristalinul), pielea (sunt acei nervi care ne fac părul să se ridice dacă avem o emoție puternică)... Fibrele sistemului nervos autonom controlează, de asemenea, secreția multor substanțe esențiale (hormoni, enzime, insulină etc.), precum și producția bilei în ficat. Mai sus am dat doar câteva exemple.

Adaptarea informației care circulă astfel, în mod autonom, se realizează prin două ramuri complementare și inseparabile: sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic. Pe scurt, primul acționează ca un accelerator și al doilea ca o frână. În momentul în care ieși din casă atunci când soarele strălucește, se produce constricția pupilelor pentru a se adapta la diferența de lumină (mioză). Sistemul parasimpatic este cel care a ordonat acest lucru. Intri în magazinul de la colț să cumperi pâine și lumina sca-

de: pupilele ți se dilată (midriază). Sistemul simpatic a intrat în joc. Un alt exemplu: în timpul unei plimbări în pădure, te găsești față în față cu un câine uriaș amenințător fără lesă sau botniță. Ai o singură soluție, adică să fugi. Inima îți bate mai tare atunci când te stresezi, circulația sângelui abandonează funcțiile considerate inutile în acel moment (digestia, de exemplu) și inundă creierul și mușchii care îți permit să fugi (vezi mai jos explicațiile detaliate). Sistemul simpatic este cel care se mobilizează.

Într-o astfel de situație, de îndată ce pericolul a trecut, sistemul parasimpatic își recapătă locul, iar funcțiile hiperstimulate se calmează: inima bate mai încet, sângele circulă înapoi în organele neglijate... Sistemul nervos autonom funcționează normal, se reglează constant pentru a-ți adapta corpul la circumstanțele prin care treci. Dar, uneori, această colaborare poate da greș. Sistemul simpatic rămâne parțial supraactivat, în timp ce sistemul parasimpatic se străduiește să-și găsească locul. În aceste circumstanțe, pot apărea problemele de sănătate.

DOI MESAGERI MAI PUȚIN OPUȘI DECÂT PAR

Din nou, neurotransmițătorii sunt implicați în traseul acestor informații. Dacă fibrele simpatică folosesc, cu prioritate, noradrenalina, fibrele parasimpatică preferă acetilcolina. Aceste două substanțe opuse se adaptează în activitatea permanentă a sistemului nervos autonom pentru a permite ajustarea funcțiilor tale interne fără să-ți faci griji.

O FUNCȚIONARE ANCESTRALĂ UNEORI DEPĂȘITĂ

Echipamentele care îți permit să te adaptezi la situațiile externe nu s-au schimbat de mii de ani. Atunci când ești sub stres, sistemul simpatic ordonă o serie de reacții interne concepute

pentru a te ajuta să faci față. Ceea ce, pentru strămoșii noștri din perioada preistorică, se reducea la o alegere simplă: să fugă sau să lupte. În afară de ritmul cardiac accelerat despre care am vorbit deja, s-au declanșat și alte reacții. În plămâni, bronhiiolele se dilată pentru a crește schimbul de gaze și pentru a furniza organismului oxigen suplimentar. Secreția de salivă scade și gura se usucă. Toate aceste evenimente sunt posibile din cauza schimburilor de neurotransmițători și mesaje hormonale, al căror rol este de a-ți permite să reacționezi rapid pentru a ieși dintr-o situație stresantă.

Acest dispozitiv corespunde modului în care strămoșii noștri îndepărtați reacționau la pericol. Când tigrul cu dinții ca sabia pe care îl vânau se îndrepta spre ei, aveau doar o singură alegere: să-l înfrunte sau să fugă. Corpul tău nu a uitat nimic. Acesta continuă, prin intermediul sistemului nervos autonom, să răspundă în același mod atunci când ești supus la stres. Problema este că stresul cu care te confrunți astăzi necesită răspunsuri foarte diferite. Atunci când te certă cu partenerul, nu mai este vorba de a fugi din cameră sau de a-i da un pumn în față. De cele mai multe ori, sistemul nervos autonom nu mai este așa util. Mușchii, de exemplu, nu au nevoie de sânge și de oxigen suplimentar, întrucât mobilizarea lor nu va rezolva situația.

Și mai rău: atunci când nu poți nici să fugi, nici să lupti (așa cum au făcut-o strămoșii tăi), ești prins în ceea ce profesorul Henri Laborit¹ a numit „inhibiția acțiunii”. Furtuna internă de hormoni și de neurotransmițători, concepută pentru a-ți permite să reacționezi, riscă să se întoarcă împotriva ta. Atunci când stresul este

¹ Profesorul Henri Laborit a fost medic, chirurg și neurobiolog. A fost unul dintre pionierii neuroștiinței aplicate. Cea mai cunoscută lucrare a lui se referă la acumularea stresului toxic (pentru corp și minte) din cauza „inhibării acțiunii”. Printre cărțile sale se numără *Éloge de la fuite*, reeditată de Folio în 1985.

violent sau de lungă durată, reacțiile inutile puse în mișcare de sistemul simpatic sfârșesc prin a produce efecte nocive care nu mai pot fi compensate de sistemul parasimpatic. Un asemenea dezechilibru creează un teren propice pentru boli psihosomatice (probleme digestive, insomnie, dureri generalizate, dezechilibre hormonale etc.). Vom reveni asupra acestui aspect mai târziu.

Și cum rămâne cu nervul vag? El joacă un rol esențial. Pentru că, amintește-ți, el este cel care transportă, în primul rând, informațiile de la sistemul parasimpatic. Stimulându-l în mod regulat și având grijă de el (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 85), poți reduce disfuncțiile și dezechilibrele dintre cele două ramuri ale sistemului nervos autonom.

IMPACTUL FIZIC AL EMOȚIILOR

Bucuria, tristețea, furia... ți se pare că fac parte din viața ta psihică. De fapt, cu toții avem propria noastră sensibilitate emoțională care ne colorează modul în care ne simțim și ne comportăm. Cu toate acestea, dacă ar fi să îl credem pe celebrul neurolog portughez Antonio Damasio, director al Institutului pentru Studiul Neurologic al Emoțiilor², emoțiile se nasc în corp.

Un paradox? Nu chiar! Pentru că stările emoționale au, într-adevăr, un caracter fiziologic, implicând toate structurile despre care tocmai am vorbit: sistemul nervos, dar și organele senzoriale, neurotransmițătorii, creierul... Și nervul vag.

Cercetătorii au identificat șase emoții de bază, care se regăsesc în fiecare societate, în fiecare cultură și în fiecare epocă: bucuria, furia, frica, tristețea, dezgustul și surpriza. Unii adaugă la toate acestea și rușinea. Im-

² La Universitatea din California de Sud, SUA. Este autorul a numeroase cărți, printre care *Descartes' error*, publicată de Grosset/Putnam, USA, în 1994 (apărută în limba română sub titlul *Eroarea lui Descartes*, la editura Humanitas, București, 2005).