

## VAGUSERMON ELI KIERTÄJÄHERMON AKTIVOINTIOPAS

### Mitä tämä antaa minulle?

Vagusermo eli kiertäjähermo säätelee sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuutta. Vagusermo on tärkein hermo, joka ohjaa sydämen sykettä silloinkin, kun ihminen halvaantuu onnettomuudessa.

Opettelemalla vaikuttamaan vagusermon säätelyaktiivisuuteen sinulla on käsissäsi terveyden optimoinnin ja tehokkaamman suorituskyvyn avaimet.



### 12 + 2 tapaa aktivoida Vagusermoa

1. Tehosta syvää ja rauhallista hengitystä
2. Opettele käyttämään pallealihasta hengittämiseen ilman liikunnan raskautta
3. Rentoudu aina, kun siihen on tilaisuus
4. Halaa ja kosketa usein
5. Rakastele, kun se on mahdollista
6. Naura ja kurlaa voimakkaasti
7. Laula, hyräile ja puhu painokkaasti
8. Paranna suoliston hyvinvointia
9. Ota kylmä suihku tai käy pulahtamassa kylmässä järvivedessä
10. Sauno 3-4 kertaa viikossa
11. Hyödynnä kiropraktiikkaa, hierontaa, akupunktiota, osteopatiaa tai energiahoitoja

**12. Tavoittele hyvää, säännöllistä ja syvää unta**

**Bonukset**

**13. Vältä multitaskaamista**

**14. Kuvittele itsesi paikkaan, jota rakastat**

**TARKEMMAT VINKIT**

**1. Tehosta syvää ja rauhallista hengitystä**

- Tehokas liikunta – läähättävän hengityksen vastakohta, syvä-/palleahengitys
- Hengitysharjoittelu – päin makuulla (pehmeän) pallon päällä hengittäminen: pallo pallean alle, sisään hengittäessä paine palloon kasvaa ja selkä pyöristyy hieman

**2. Opettele käyttämään pallealihasta hengittämiseen ilman liikunnan raskuutta**

- Ensimmäinen askel on aloittaa tarkkailemaan omaa hengitystä.
- Monet ihmiset unohtavat hengittää vatsaan asti, mikä johtaa automaattisesti stressitilan aktivoitumiseen.
- Lyhyt ja pinnallinen hengittäminen aktivoi stressitilaa, kun puolestaan syvään hengittäminen aktivoi paranemistilaa.
- Erityisen tärkeää on, että uloshengitys on pitkä ja rauhallinen, jotta paranemistila (vagusherma) aktivoituu.
- Jooga, pilates ym. ovat hyviä apukeinoja ohjaamaan hengitystä oikein yhdistettynä kehon liikkeeseen.

**Happi on tärkein ravintoaine!**

Keskivertoihminen: 12-18 hengitystä minuutissa.

Lyhyt ja pinnallinen hengittäminen aktivoi stressitilaa (run & fight = sympaattinen)

Stressitilan ollessa "päällä" hengitys ei pysty toimimaan normaalisti. Hengittämisestä tulee pinnallista ja lyhyttä. Sisään hengitys voi olla normaali, mutta uloshengitysvaihe jää usein lyhyeksi.

Optimaalinen hengittäminen: 6 hengitystä minuutissa

Syvään hengittäminen aktivoi paranemistilaa (rest & digest= parasympaattinen). Erityisen tärkeää on, että uloshengitys on pitkä ja rauhallinen, jotta vagusherma aktivoituu.

**3. Rentoudu aina, kun siihen on tilaisuus**

- Pysähtyminen "ei minkään" äärelle
- Meditaatio
- Pienikin hetki keskittyen omaan hengittämiseen saa aikaan rauhoittumista

**4. Halaa ja kosketa usein**

- Oksitosiinin eli mielihyvähormonin erittyminen
- Hormonin erittymiseen tarvitaan vähintään 20 sekuntia halausta/kosketusta

## 5. Rakastele, kun se on mahdollista

- Seurauksena voimakas mielihyvähormonin erittyminen, pidempi vaikutus
- Itsetyydytyksellä voit myös saada mielihyvähormonin vaikuttamaan

## 6. Naura ja kurlaa voimakkaasti

- Hengitys ja kehoa rentouttava värähtely voimistuvat

## 7. Laula, hyräile ja puhu painokkaasti

- Ylipäänsä kaikki toiminta, missä käytät äänihuulia vahvasti, aktivoi Vagushermaa.
- Vagushermo kontrolloi äänihuulia

## 8. Paranna suoliston hyvinvointia

- Voit parantaa suoliston hyvinvointia syömällä paljon luonnollisista ja puhtaista raaka-aineista tehtyjä ruokia.
- Muista antaa suolistolle aikaa levätä. Jos vatsa on kipeä, anna sille vähintään 12 tuntia aikaa levätä syömättä mitään. Se on hyvä tehdä yöaikaan.
- Nykypäivälle tyypillinen napostelu saa aikaan aina happohyökkäyksen, joka ei ole hyväksi hampaille eikä myöskään suolistolle, joka joutuu tekemään töitä kellon ympäri.
- Suoliston ollessa hyvässä kunnossa myös Vagushermon aktiivisuus paranee, mikä johtaa aivojen parempaan hyvinvointiin.
- Kun suolistosta saapuva informaatio on positiivista, johtaa se myönteiseen vuorovaikutukseen suoliston ja aivojen välillä. Aivojen voidessa hyvin yleensä koko keho toimii paremmin.
- Kaikki turha ravinnossa aiheuttaa lisärasitusta suolistolle ja heikentää Vagushermon aktiivisuutta. Sen lisäksi kaikki turha ravinnossa kuluttaa paranemiseen tarkoitettuja energiavarastoja.
- Ravinnossa turhaa on kaikki, mikä ei ole energiaa, ravinteita tai luonnollisia kuituja.
- Voit lisätä ruokavalioon myös maitohappobakteereja (probiootteja) sekä liukenematonta kuitua (prebiootteja), jotka erityisesti yhdessä nautittuna tukevat suoliston toimintaa.
- "If man made it - don't eat it!" (Jos ihminen on tehnyt sen, älä syö sitä!)
- Olet mitä syöt!

### Merkittävin tekijä huonoon suoliston toimintaan!

Merkittävin tekijä suoliston huonoon toimintaan on ja tulee aina olemaan kroonisen stressin aikaansaamat negatiiviset fysiologiset muutokset kehossa ja hermostossa. Tämä fakta on syytä pitää aina mielessä, kun puhutaan suoliston toiminnasta.

Vaikka söisit terveellisesti, liikkuisit säännöllisesti ja sinulla olisi aivan ihana parisuhde, krooninen stressi kumoo edellä mainitut hyvät elämäntavat ja aiheuttaa todennäköisesti suurimman osan suolistosi ongelmista.

Aina kuitenkin kannattaa syödä terveellisesti, liikkua ja pitää huolta parisuhteesta.

Kovan stressin aikana ihmisen psyyke on heikoimmillaan taipumaan roskaruokaan ja itsensä tyydyttämiseen makeisten, limsan, pullan, sipsien ja leivosten avulla. Lopulta kuitenkin juuri kokonaisuus johtaa totaaliseen uupumiseen ja päin seinää ajamiseen.

Fysiologisesti tämä tarkoittaa että kehosi on jatkuvasti sympaattisessa tilassa eli stressitilassa, jolloin kehosi ei pysty uusiutumaan ja parantamaan itse itseään. Stressitila kehossa heikentää automaattisesti suoliston toimintaa ja yleistä immuniteettia.

Käytä tähän avuksi Vagushermon aktivoimistapoja, jotka siirtävät kehosi parasympaattiseen tilaan eli paranemistilaan!

### **3 tärkeintä vinkkiä parempaan suoliston toimintaan ravinnon osalta**

1. Lopeta sokerin ja makeutusaineiden turha käyttö ja minimoi viljojen syönti.
2. Korvaa margariini, rypsiöljy, rapsiöljy ja kovetetut teollisuusrasvat oliiviöljyllä, kookosöljyllä, avocadoöljyllä ja kirkastetulla voilla (ghee). Luomuvoili on leivälle parempi vaihtoehto kuin margariinit.
3. Vaihda lihan proteiinit laadukkaammiksi ja mahdollisuuksien mukaan kasviproteiineiksi. Syö proteiineja vähän joka aterialla (oikea määrä).

Suosi täyslihaa, riistaa ja kalaa. Jos joudut syömään jauhelihaa, suosi luomua. Päivittäisen proteiinin tarpeen grammoina voit laskea kertomalla painosi 1.4x (proteiinin tarve aktiivisesti liikkuvalla henkilöllä).

Jos puhtaan proteiinin tarpeen tuloksesi on esim. 60g, saat sen syömällä juustoa 180g päivässä (juustossa on proteiinia 30%). Siinä tapauksessa et voisi syödä päivän aikana mitään muuta proteiinin lähdeä, mikä on käytännössä mahdoton yhtälö.

Älä ylitä päivittäistä proteiinin tarvetta, sillä se rasittaa kehoasi. Maksasi muuntaa kaiken ylimääräisen proteiinin sokeriksi.

### **Jos suolisto vaivaa edelleen, niin tarkista seuraavat asiat:**

- Vältä runsasta hedelmien syöntiä. Mässäile mieluummin marjoilla. Jos suolisto on huonossa kunnossa, kannattaa toistaiseksi luopua omenoista, banaanista ja mansikoista.
- Pähkinät ja siemenet sulavat heikosti, mutta ne ovat erittäin ravinteikkaita. Liota niitä vedessä yön yli, jolloin suoliston on helpompi käsitellä ne.

- Korvaa maitotuotteet esimerkiksi kookosmaidolla, johon laitat chia-siemeniä likoamaan. Sisältää paljon kalsiumia ja tekee hyvää suolistolle. Noin 1 rkl chia-siemeniä yhtä desilitraa kookosmaitoa kohti.
- Pavut, sienet ja kaalit ovat ravinteikkaita, mutta heikosti sulavia. Voit korvata tuoreen kaalin hapankaalilla, mikä antaa suoliston toimintaa edistäviä probiootteja ja prebiootteja.
- Kuivahedelmät sisältävät liikaa sokeria ja fruktoosia
- Paprika, tomaatit ja kurkut saattavat olla ongelmallisia henkilöille, joilla on sappirakon kanssa ongelmia. Røyhtäykset ja närästys voivat olla merkkejä sappirakon ongelmista. Kevyt vihannesten kypsentyminen auttaa niiden käsittelyä suolistossa.
- Muista juoda päivän aikana runsaasti hyvälaatuista vettä, johon voit tarpeen mukaan lisätä vuorisuolaa, viherjauheita, inkiväärijauhetta ym.
- Voit myös puhdistaa kehoasi ja parantaa suoliston toimintaa hyvälaatuisella savijuomalla.

## 9. Ota kylmä suihku tai käy pulahtamassa kylmässä järvivedessä

- Kylmäaltistus aktivoi Vagushermaa
- Nykyihmisen ongelma on, että olemme totuttaneet kehomme 21 celsiusasteeseen.
- Vähitellen se johtaa kehon kylmän ja kuumien sietokyvyn laskemiseen, mikä puolestaan heikentää kehon toimintakykyä (vertaa lihaksiston suorituskykyyn harjoitusvaikutuksen puutteen seurauksena)
- Jokainen voi parantaa omaa kylmänsietokykyä
- Kehon sopeutuessa kylmään sympaattisen hermoston (stressireaktio) toiminta laskee ja parasympaattisen tilan (paranemistila) toiminta tehostuu, mikä tapahtuu Vagushermon välityksellä.

## 10. Sauno 3-4 kertaa viikossa

- Lämpöaltistuksella on samankaltaisia vaikutuksia kuin kevyellä liikunnalla. Sopiva ja lyhyen ajan kestävä lämpörasitus parantaa Vagushermon aktiivisuutta altistuksen jälkeen.
- Yli 20 vuotta kestäneen ison suomalaisen tutkimuksen tulokset vahvistavat sitä tietoa, mitä esi-isämme ovat tienneet jo pitkään. Mitä enemmän saunot, sitä paremmat mahdollisuudet sinulla on elää ilman sydän- ja verisuonisairauksia. (1,2)
- 7-9 kertaa viikossa saunovilla oli vieläkin parempi mahdollisuus välttää sydän- ja verisuonitauteilta.

## 11. Hyödynnä kiropraktiikkaa, hierontaa, akupunktiota, osteopatiaa tai energiahoitoja

- Rento läsnäolo oman kehon tuntemusten keskellä
- Energiahoitojen, kiropraktiikan ja osteopatian ”taika” on suureksi osaksi siinä, että ne purkavat tehokkaasti kroonista stressitilaa. Keho siirtyy parasympaattisen hermoston aktivaatiotilaan ja paraneminen käynnistyy.

- ”Mielestäni kaikkien hoitomuotojen tulisi pyrkiä lisäämään aivojen hyvinvointia ja autonomisen hermoston saattamista paranemistilaan (parasympaattiseen tilaan)”. – Kiropraktikko Perttu Mäkinen

## 12. Tavoittele hyvää, säännöllistä ja syvää unta

- Säännöllinen unirytmisi on helpoin ja ehkä kaikista tärkein tapa aktivoida Vagushermoa ja johtaa kehoa paranemistilaan
- Vältä ruutu-aikaa ennen nukkumaanmenoa – käy mieluummin hetki haukkaamassa happea ja kävelemässä pieni iltalenkki ulkona.
- Hyödynnä iltauni aina, kun se on mahdollista eli käy nukkumaan klo 21-22 – jos saat hyvin unta illalla.
- Liika sokeri ja hiilihydraattien käyttö heikentää unenlaatua.

## Bonukset

## 13. Vältä multitaskaamista

- Ole läsnä, kun teet asioita eli tiedosta oma ajattelusi ja toimintasi.
- Kun luet, keskity lukemiseen. Kun syöt, keskity syömiseen. Kun ajattelet, keskity ajattelemiseen.
- Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että multitaskaaminen ei oikeastaan ole mahdollista. Silloin et tee mitään kunnolla.
- Kun olet läsnä, elät ikuisuudessa.

## 14. Kuvittele itsesi paikkaan, jota rakastat

- Jos pystyt kuvittelemaan itsesi rannalle tuulen puhaltaessa lämpöisesti, aivosi luulevat sen tapahtuvan oikeasti.
- Aivot eivät tiedä eroa, tapahtuuko asia oikeasti vai ainoastaan mielessäsi
- Tämä on myös hyvä keino parantaa omaa kehoa kuvittelemalla oman kehonsa terveeksi. Lopulta kyse on siitä, mihin kykenet uskomaan (onnistutko huijaamaan aivojasi?)
- Samasta asiasta on kyse placebo-vaikutuksessa. Kun uskot saavasi lääkettä, joka parantaa sinut, aivosi aktivoituvat parantamaan sinut (vaikka et saanutkaan parantavaa lääkettä).

## Lähteet:

1. [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(18\)30275-1/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(18)30275-1/fulltext)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25705824>

## Suunnistuksen maailmanmestarin Jani Lakasen omat tavat aktivoida Vagushermoa

Päivittäin minulla on muutamia keinoja edistääkseni Vagushermon aktiivisuutta ja palautumista. Viikoittain pyrin käymään läpi lähes koko 12 kohdan listan.

## Vagushermon aktivointi minulle tärkeysjärjestyksessä:

1. Iltauni on tärkein. Se on minulle myös herkkä. Tarvitsen hyvää unta 6-7 tuntia yössä, yleensä kahdessa 3-4h jaksossa. Se riittää minulle hyvään palautumiseen.

- Käyn välissä vessassa. Jos en käy yöllä vessassa, tunnen kehossani nestehukan oireita. Usein vessassa käynnin jälkeen minulla saattaa olla nukahtamisvaikeuksia ja ajatukset lähtevät laukkaamaan. Silloin teen rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Yleensä uni tulee viimeistään tunnin päästä.

2. Käytän pallealihasta tietoisesti hengittämiseen.

- Tunnen hengityksen syvempänä ja hapettavampana. Kiinnitän tähän joka päivä huomiota ja nykyään palleahengitys on minulle luonnollinen tapa hengittää.
- Usein tehostan läsnäoloani keskittymällä voimakkaampaan palleahengitykseen.

3. Pysin päivittäin suoliston hyvinvointiin syömällä paljon hyviä ja laadukkaita kasvipäisiä raaka-aineita.

- En ole kasvissyöjä, mutta syön vähän eläinperäisiä raaka-aineita.
- Otan jaksoja, jolloin pyrin lähes pelkästään kasviperäiseen ravintoon.
- Syön hyvin vähän turhaa, kuten eineksiä ja pitkälle jalostettuja valmisteita.

4. Rentoudun päivittäin.

- Erityisesti, jos uni on jäänyt heikon tuntuiseksi, otan päivällä lepoetken makuuasennossa.
- Meditoin ja teen mielikuvaharjoittelua yleensä samalla.

5. Halaan ja kosketan päivittäin.

- Vaimoni ja lapseni saavat päivittäin useita halauksia minulta. Lisäksi annan läpyjä ja hieron lapsia usein.
- Tunnustelen/skannaan oman kehoni päivittäin, miltä lihaksistoni tuntuu eli teen itsehierontaa.
- Huollan kehoani eri tavoin, joista aktiivinen venyttely ja aktivointijumppa ovat yleisimmät.

6. Laulan, hyräilen ja puhun painokkaasti lähes päivittäin.

- Laulaminen on minulle tärkeää ja laulan mielelläni voimallisesti. Tunnen, kuinka se vahvistaa mieleni läsnäoloa ja aktivoi kehoni paranemistilaa.

7. Syvää palleahengitystä tehostan päivittäisessä treenaamisessa.

- Erityisesti viikoittaisissa teoharjoituksissani hengitys tulee luonnostaan vahvaksi.
- Suunnistuskisat ovat parasta ja nautinnollisinta teoharjoittelua minulle.

8. Kylmää suihkua pyrin hyödyntämään yleensä kovien treenien jälkeen.

- En kuitenkaan jätä lihaksistoa kylmäksi, koska se tuntuu jäykistävän lihas-nivel-liitoskohtia. Pidän lihaksiston aina mahdollisimman lämpimänä.

9. Nauran mielelläni, mutta en onnistu siinä päivittäin.

- Toivon, että joka viikko jokin asia saa minut nauramaan. Ja hyvältä se aina tuntuu.
- Katso silloin tällöin hauskoja ohjelmia, jotta saisin nauraa.

10. Rakastelen aina, kun siihen tulee tilaisuus vaimoni kanssa.

11-12. Hierontaa ja saunomista hyödynnän palautumiseen kuukausittain. Kun urheilulliset tavoitteeni ovat kovat ja lähellä, nämäkin asiat korostuvat arjessani.

Lisäksi juon kotona päivittäin runsaasti (3-5 litraa) hyvälaatuista alkalisoitua vettä:

- Aamulla 0,5 litraa sisältäen 1tl vuorisuolaa, 1tl savea ja 0,5tl inkiväärijauhetta
- Aamulla 1 litra sisältäen 1tl vuorisuolaa ja 1rkl luomuviherjauhetta (+ vähän inkiväärijauhetta)
- Päivän aikana ennen jokaista ateriaa 1 litra (tai vähän vajaa) sisältäen 1tl vuorisuolaa, 1rkl luomuviherjauhetta ja 0,5tl inkiväärijauhetta (välillä kurkumajauhetta)

Suolaveden juominen on ollut minulle tärkein tapa optimoida terveyttäni.

Alipalautuneisuuteen ja ylipalautuneisuuteen liittyy lähes varmasti kehon happamoituminen, joka on nähtävissä sekä lihavuutena (ylensyönti / vääränlainen ravinto) että lihaksittomuutena (liiallinen laihtuminen / anorektisuus, energiavaje).

Suurimmat vaikutukset kehon happamuuteen on mieleemme ajatuksilla ja asenteella sekä ravinnolla, erityisesti juomisella. Lisäksi vaikuttavat ilma, jota hengitämme, juomaveden laatu, kemikaalit ja kaikki asiat, jotka ovat suoraan tai välillisesti kosketuksissa kehoamme.

Sisältöpäin vaikutukset ovat voimakkaampia kuin ulkoapäin. Siksi juomamme, ruokamme ja hengittämämme ilma vaikuttavat kehon happamuuden estämiseen tehokkaimmin, mutta myös happamuuden lisääntymiseen.

Vaikka usein kuulee sanottavan, että palautumiseen ei juuri pysty vaikuttamaan, jokapäiväiset valinnat vaikuttavat joka hetki siihen, miten vagushermosto aktivoituu ja siten suoraan palautumiseesi.