



6 conseils simples pour contrôler le stress

Un état de stress est la traduction d'une difficulté comportementale à gérer une information, qu'elle soit ponctuelle (émotion, peur...) ou permanente (bruit, angoisse, anxiété, harcèlement, pression hiérarchique, maladie...) et cette faculté dépend essentiellement de l'équilibre du système nerveux de chacun.



Le stress peut faire basculer de nombreux troubles vers la maladie. Il est aujourd'hui reconnu comme un facteur déclencheur de maladies auto-immunes et de cancer. Le stress au quotidien nuit à notre bien-être mais il peut aussi être une réaction de défense face à une émotion. Le tout est de disposer des clés pour bien le gérer.

Des réactions variables face au stress

En fonction de sa source, de son intensité et de la personne concernée, la réaction face à un stress peut être tantôt bénéfique, tantôt génératrice de troubles pouvant aller jusqu'à la maladie. Mais cette distinction ne peut se limiter à la nature ni à l'intensité du stress car son impact varie selon les personnes.

Le bon stress

Le corps est doté d'un « tampon » naturel face aux stress : le diaphragme.

Celui-ci est relié directement au cerveau par un nerf. Face aux stress répétés, il devient hypertonique, son amplitude diminue et son pouvoir d'absorption de la contraction également. Ainsi naissent les phénomènes d'angoisse (nœud à l'estomac, boule dans la gorge), les tensions vertébrales avec douleurs dorsales (entre les omoplates), les troubles circulatoires de la moitié inférieure du corps.

Ensuite, le stress emprunte un deuxième circuit : les systèmes nerveux sympathique et para-sympathique qui assurent l'automatisme des fonctions de l'organisme. L'un est un ralentisseur, l'autre un accélérateur. Les nerfs sympathiques, accélérateurs, sont issus de la colonne vertébrale dorsale, les nerfs para-sympathiques, ralentisseurs, se partagent entre le nerf vague, 5^e paire de nerf crânien et ceux qui sont issus du sacrum, l'os triangulaire situé entre nos deux hanches sur lequel s'empilent les vertèbres lombaires.

Bon à savoir

Le cerveau consomme 20 % de l'oxygène et un cerveau bien oxygéné est moins sensible au stress.

Ce système nerveux a des connexions avec la glande médullo-surrénale qui libère deux hormones, l'adrénaline et la noradrénaline provoquant sueur, pâleur, accélération cardiaque, hérissément des poils. Ces réactions face au danger sont normales, c'est un bon stress de défense.

Le mauvais stress

Les micro-stress répétés (soucis, tensions psychiques, vexations, contrariétés, chagrins) rançon de notre vie quotidienne, les grands stress (maladies graves, accidents, deuils rapprochés) ouvrent une troisième porte d'entrée : l'axe cortico-hypothalamo-endocrinien.

La corticosurrénale sécrète les corticoïdes en charge du système de défense de l'organisme.

- L'hypothalamus régit notre comportement laissant s'installer un état de nervosité, de dépression, d'anxiété.

Le déséquilibre endocrinien (hormonal) peut déclencher un kyste, un fibrome, un cancer.

Toutes les maladies auto-immunes (polyarthrite, vitiligo...) et un grand nombre de cancers sont déclenchés par un stress important ou répétitif.

Comment minimiser ses effets ?

Si le vécu émotionnel compte beaucoup, il reste peu contrôlable mais d'autres facteurs peu connus qui installent la sensibilité au stress peuvent être maîtrisés. Ce sont justement ces facteurs que je vous propose de prendre en compte de façon à ce que progressivement, vous puissiez acquérir naturellement la capacité à gérer le stress et ses méfaits sur votre état en général et celui de votre santé en particulier.

1. Entretenir une bonne amplitude du diaphragme

La pratique quotidienne d'une respiration abdominale au coucher avec une bouillotte sur le ventre a une double action. La chaleur dilate des vaisseaux du foie qui est suspendu sous le diaphragme et diminue sa densité donnant ainsi plus d'amplitude au diaphragme. La mobilisation active par les mouvements respiratoires lui redonne une meilleure mobilité.

2. Drainer régulièrement le foie

Le foie étant suspendu sous le diaphragme, sa densité peut varier en fonction de son fonctionnement et sa structure peut passer de l'état d'éponge à celui de pâte à modeler et bloquer la respiration. L'ostéopathie viscérale permet de drainer le foie de la même façon que l'on presse une éponge. Le ressenti est immédiat. La respiration est plus libre, la sensation d'oppression thoracique disparaît et la circulation dans le bas du corps est réactivée. Parallèlement, le travail de détoxification du foie va être amélioré. Or ce sont les toxiques qui, en traversant la membrane grasseuse des cellules nerveuses, abaissent le seuil



d'excitabilité hépatique et rendent plus difficile notre adaptabilité aux émotions et au stress.

3. Adopter une alimentation équilibrée

Ne pas « encrasser » le foie par une consommation excessive de toxiques ou de graisses. Dissocier les aliments acides (yaourt, fromage blanc, fruits aqueux) des céréales, féculents et légumineuses lors des repas afin d'éviter les fermentations intestinales. Éviter l'apport de sucres rapides en fin de repas.

4. Nettoyer régulièrement votre filtre

Le foie est le principal filtre de l'organisme. Pour qu'il fonctionne bien, il existe un moyen simple et efficace, connu de toutes les religions. Cela consiste pendant 24 heures à ne consommer aucun aliment énergétique pour l'organisme de façon à l'obliger de puiser dans les réserves de glucose qui sont stockées dans la foie. Et comme ces réserves ne couvrent qu'environ 12 heures d'apport énergétique, une fois épuisées, l'organisme va chercher une autre source de « carburant » et brûler les graisses et les toxiques qui encombreront le foie. L'idéal est de réaliser une mono-diète hebdomadaire pendant 4 semaines consécutives. Selon votre âge et votre état de santé, poursuivre à raison d'une ou deux fois par mois vous permettra de toujours rester en bonne santé.

5. Protégez votre microbiote intestinal

La relation entre le cerveau et l'intestin s'établit à la fois sur la structure et la fonction. Ils sont tous deux constitués de villosités et utilisent les mêmes neurotransmetteurs. Un intestin en mauvais état perturbe leur absorption or chaque neuro-transmetteur a une fonction particulière qui

conditionne non seulement le comportement mais les fonctions de l'organisme.

- **La Dopamine** est notre carburant. Elle dope la motivation, les initiatives et la prise de décision. Elle est sécrétée par la partie du cerveau qui se trouve au niveau du front. En excès, la personne peut devenir irritable et impulsive. En carence, elle ralentit le métabolisme avec une perte d'énergie généralement associée et une prise de poids due à la compensation alimentaire.

- **L'Acétylcholine** donne le plaisir de la satisfaction de soi, elle stimule la créativité. Elle est sécrétée par les parties du cerveau qui se trouvent sur les côtés au-dessus de la tête. Rarement en excès, sa carence traduit plutôt une compensation des excès des autres neuro-transmetteurs.

- **Le GABA** (Acide Gamma-Amino Butyrique) apporte la zénitude en participant à la production des endorphines. Il est sécrété par les parties du cerveau situées au-dessus des deux oreilles. En excès, la personne s'oublie au profit des autres. En carence, elle déstabilise l'équilibre général allant jusqu'à la dépression.

- **La Sérotonine** procure le bonheur, la satisfaction de

soi. Elle est sécrétée dans la partie postérieure du cerveau, derrière le crâne. Son excès est le plus souvent la conséquence d'une sur-médication. Sa carence est favorisée par le stress, l'anxiété, l'anxiété.

La localisation des zones de sécrétion explique notamment les bénéfices apportés par l'ostéopathie crânienne sur le comportement.

Enfin, pour rester en bonne santé physique et conserver en toutes

DÉTOXIFICATION Des produits pour vous aider

Alors afin de vous aider à traverser la phase de détoxification (mono-diètes) et limiter les réactions secondaires d'élimination (maux de tête, fatigue, diarrhée...), un draineur hépatique et un protecteur de l'intestin sont recommandés. J'ai sélectionné pour vous le Laboratoire « Micro-équilibre » pour la qualité de ses produits et ses prix très compétitifs du fait de la concentration de plusieurs principes actifs au sein d'un même produit. Les produits : Equilibre hépatique, Glutaporosité et Immunodigest accélèrent votre processus de remise en santé tout en réduisant ses réactions. Ils sont disponibles sur internet www.microequilibre.fr.

circstances un bon moral, il reste une dernière recommandation qui concerne de nombreuses personnes qui s'empoisonne sans le savoir.

6. Supprimer le plus violent poison pour votre corps

Connaissez-vous le dicton populaire « Lait, vin, venin » ? Eh bien grâce à l'industrie agro-alimentaire, de nombreuses personnes sont victimes d'«empoisonnement». Le tanin du vin précipite la protéine du lait, la caséine, et le rend sur-indigeste épuisant tous nos organes digestifs : foie, pancréas, intestins. Le problème réside dans le fait que le café ou le thé contient du tanin et que la caséine est présente dans le yaourt. Et qui n'a pas succombé aux spots télévisés en associant un yaourt bifidus au café ou au thé de son petit déjeuner dans l'espoir de retrouver une silhouette plus harmonieuse ? J'attire particulièrement votre attention sur ce poison qui est consommé par de nombreuses personnes anormalement fatiguées et qui se plaignent de douleurs auxquelles la médecine ne peut donner aucune explication.

Ainsi, globalement, vous l'avez compris, quand le foie et l'intestin fonctionnent bien, tout va bien ! Très belle année 2017. ■

Le Guide Prévention Santé Active

Ces conseils font partie d'une hygiène alimentaire détaillée sur le Guide Prévention Santé Active que vous pourrez vous procurer sur simple demande à contact@europromosteo.com. Ce Guide vous est offert pour toute commande de produits de détoxification conseillés.

NOUVEAU
COMMANDEZ VITE
LA 2^e EDITION
DU BEST-SELLER
DE NOTRE EXPERT !

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe
Micronutritionniste
Président
Europromosteo
www.europromosteo.com

À LIRE



Le livre de Jean-Pierre Marguaritte « Le mal de dos est dans l'assiette » est disponible sur le site www.sosmaldedos.fr