



Culture-Nature

Votre lettre santé nature

Avril 2014

Sommaire :

I. L'anxiété

II. Actualités

I. L'anxiété

Lors de mes derniers ateliers-conférence, si vous y étiez présent, j'ai développé les thèmes de la détoxification de printemps, puis la revitalisation et enfin la gestion des états nerveux (stress, anxiété...). Nous avons évoqué les liens existants entre le corps et la psyché et entre la psyché et le corps. Vous avez pu comprendre pourquoi et comment le stress et l'anxiété sont à l'origine d'une perte de vitalité.

Nous pouvons définir le stress comme une perturbation de notre organisme due à des conditions extérieures auxquelles nous devons nous adapter. L'anxiété quant à elle, même si elle a un soubassement physiologique lié au stress, est davantage psychologique, elle est liée à des peurs plus ou moins conscientes. Bien entendu, identifier ces peurs et travailler dessus de telle sorte qu'elles aient moins de prise sur nous est essentiel, Mais je ne peux aborder ce vaste sujet dans une lettre...

Ici je vais vous parler de somatopsychique, à savoir, du soubassement physiologique de l'anxiété. Cela n'épargne pas un travail sur soi, mais les résultats sont parfois surprenants.

Des carences minérales et vitaminiques

S'il est judicieux de rechercher la cause psychiques de son anxiété par un travail de plus longue haleine, il est possible d'obtenir des améliorations rapides par complémentation ou réglage alimentaire.

Le magnésium est connu depuis longtemps pour son action contre l'anxiété. En cas de carence, on risque des crampes, de la spasmophilie, des fourmillements et... de l'anxiété.

On a constaté chez de femmes ménopausées et carencées un calcium, une incapacité à se détendre et une anxiété généralisée avec ressassement et insomnie.

Parmi les vitamines du groupe B : B1, B3 et B6 ont un tropisme nerveux et sont efficaces contre l'anxiété.

Une faible carence en vitamine B1 peut entraîner l'appréhension voire l'agitation.

La vitamine B3 administrée à des animaux a provoqué une détente musculaire, une somnolence et une réduction des conflits et de l'agressivité. Attention, au delà de 1000mg de B3, vous pouvez avoir des rougeurs faciales.

La B6, souvent associée au magnésium est connue pour ses effets contre l'anxiété et notamment le syndrome d'hyperventilation lorsqu'il est associé à du tryptophane.

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

Ces vitamines du groupe B se trouvent notamment dans les céréales complètes, les germes de blé et la levure de bière.

Une simple carence en sélénium peut aussi être la source d'anxiété...

Les neuromédiateurs

Les neuromédiateurs sont des molécules qui servent à la communication entre les cellules nerveuses.

Les oméga-3 (EPA-DHA) diminuent le taux sanguin de noradrénaline, le neuromédiateur responsable de la nervosité. Vous en trouvez dans les poissons des mers froides et certaines huiles végétales (huile de lin, de cameline, de chanvre, de noix ou de colza).

Le GABA (acide gamma amino-butyrique) est un neuromédiateur central dans la gestion de l'anxiété, il est capable de calmer les crises les plus virulentes.

La sérotonine diminue l'anxiété due à des contrariétés. Le 5HTP est son précurseur. On en trouve dans le Millepertuis et la Griffonia. Ces plantes sont très bénéfiques dans ce cas.

Les hormones

Des carences hormonales peuvent également générer de l'anxiété (hormones thyroïdiennes, testostérone, progestérone, DHEA, cortisol, hormones de croissance, mélatonine).

Si votre anxiété est là depuis très longtemps de façon continue, il est possible que l'origine soit hormonale. Si au contraire, elle revient par période, il est probable que l'origine soit nutritionnelle, il est bon dans ce cas de faire un bilan de votre alimentation avec votre naturopathe.

Bien entendu, outre les atomes et les molécules qui ont un rôle important, il y a évidemment la manière dont on fait face aux événements, aux stress et aux turpitudes de la vie. Il s'agit d'une culture, cela ne s'apprend pas en un jour, mais il est vraiment possible d'apprendre à mieux gérer ses peurs et ses pensées, d'apprendre à mieux se connaître afin de voir venir des pensées qui peuvent prendre toute la place et parfois nous paralyser ou prendre le dessus sur nous.

C'est un travail de plus longue haleine qu'il est bon d'entamer en prenant en compte l'aspect physiologique pour le rendre plus aisé et enfin découvrir qui vous êtes réellement lorsque vous n'êtes pas parasité par cet état d'anxiété.

II. Actualités

Mes ateliers-conférence continuent au même endroit et au même rythme :

Home Dome

12 Place Regensbourg

Clermont-Ferrand

Après avoir testé les samedis après midis, je me dis que les jeudis après-midis étaient plus appropriés, d'autant plus qu'en plaçant la dernière à 19h, ceux qui ont des activités imposées en journée peuvent venir aussi.

Les horaires seront 15h - 17h -19h pour une durée de plus ou moins 1h30 par atelier

Jeudi 15 mai

15h : Qu'est ce que la réflexologie ?

17h : Mieux comprendre le stress

19h : Mieux gérer ses états nerveux

Jeudi 22 mai

15h : Le bilan de santé naturopathique

17h : Qu'est ce que l'iridologie ?

19 h : Qu'est ce que la naturopathie ?

Jeudi 29 mai

15h : Avoir une activité physique
sans se faire mal

17h : Prévenir le risque cardiovasculaire

19h : Comment notre corps s'intoxique ?