

Santé et mieux-être en ces temps éprouvants



Le corps et l'esprit sont intimement liés dans la conquête du mieux-être.

Dr. Blessyl Buan

B. Kin. (Hons), Dip. Ac. DC



@drblessyl
drblessyl.com



S T R E S S

CARENCES, DÉFICITS ET MANQUES

Sommeil, alimentation, logement, exercice, nature, joie

CONTRÔLE ET LIMITES

Relations et milieux de vie ou de travail toxiques, auto-sabotage, perfectionnisme, évitement, gestion du temps

TRAUMATISMES

Circonstances qui affectent le bien-être physique et émotif

SITUATION FINANCIÈRE

Manque de clarté et d'organisation, fluctuations, il manque de quoi payer le nécessaire

PEUR DE L'INCONNU

Santé, croissance des affaires, relations, nouveau projet de vie, changement, saut dans l'inconnu, aversion au risque, pression pour réussir

LES RÉPERCUSSIONS DU STRESS CHRONIQUE



CERVEAU

Le tronc cérébral active la sécrétion des hormones du stress (cortisol et adrénaline) comme mécanismes de défense (fuite ou combat)



ORGANES

Accélération de la respiration et de la fréquence cardiaque, dilatation des pupilles, ralentissement de la digestion, augmentation de l'état de vigilance



MUSCLES

Le sang afflue aux grands muscles et un surcroît d'énergie permet de prendre la fuite ou d'attaquer l'agent de stress.



@drblessyl
drblessyl.com

LES RÉPERCUSSIONS DU STRESS CHRONIQUE



ESPIRIT

Hypervigilance,
hyperexcitabilité,
fatigue chronique,
confusion mentale,
mémoire à court
terme médiocre,
angoisse/dépression



ORGANES

Mauvaise digestion
Fatigue adrénalienne
Dysfonction
thyroïdienne

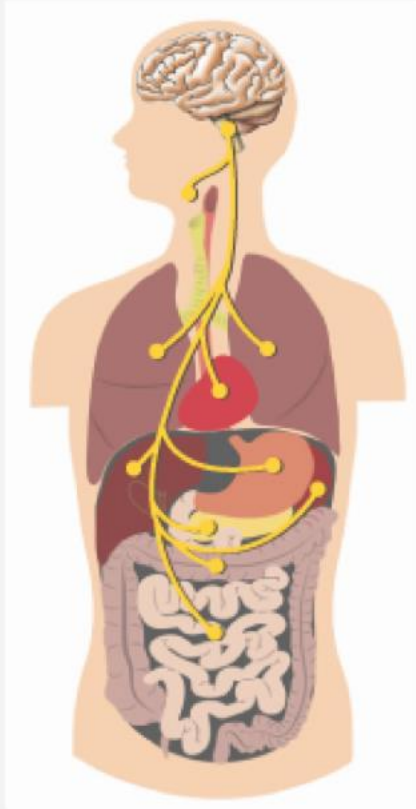


MUSCLES

Tension chronique
Maux de tête
Souffle court
Hanches et dos
contractés
Douleurs au cou et
aux épaules



@drblessyl
drblessyl.com




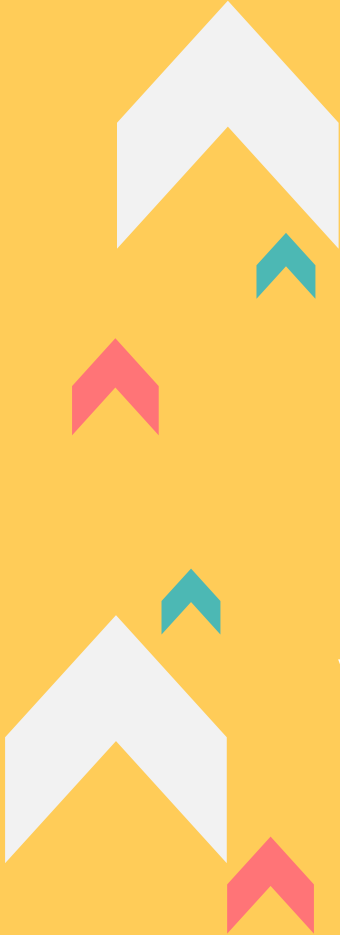
Le nerf vague CN X

Le nerf qui appaise.

Le 10e


nerf crânien qui émerge du tronc cérébral réduit l'inflammation et régularise la fréquence cardiaque et la respiration, ainsi que la digestion, en situation de stress. Le système nerveux parasympathique est le siège de la guérison et du rétablissement. Le nerf vague consolide en mémoire les événements perturbateurs.

 @drblessyl
drblessyl.com



Comment stimuler le nerf vague?


"L'antidote du stress"

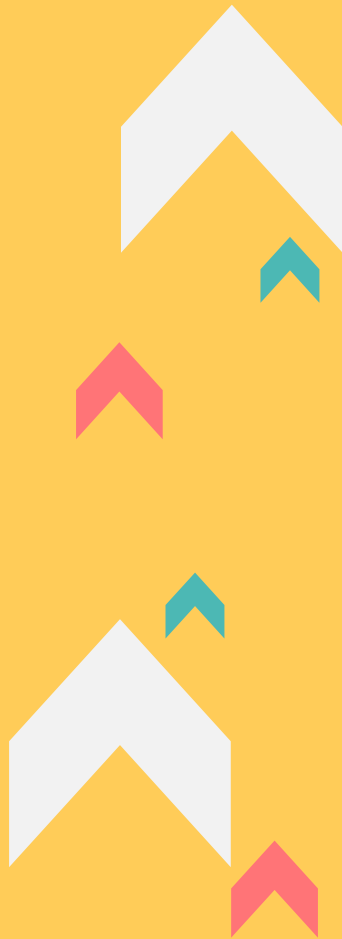
 @drblessyl
drblessyl.com

Par la solidarité et le souci d'autrui.

Qui permettent d'obtenir le soutien nécessaire.




 @drblessyl
drblessyl.com



Par la respiration

qui permet de mobiliser le
diaphragme et le nerf
vague; se gargariser procure
cette mobilisation!

 @drblessyl
drblessyl.com

Par le mouvement

qui permet d'évacuer ses
inquiétudes et de
revenir au présent.



Merci.



BB @drblessyl
drblessyl.com