

LA PEUR AFFECTE NOTRE CORPS

Quand stress et peur affectent notre corps : entre prise de poids et maladies

Si notre stress est permanent, nous mobilisons toutes nos réserves pour ce qui est considéré comme une agression externe.

Voyons les effets sur notre corps.

Un être humain est composé de 50 milles milliards de cellules et chaque cellule est un être vivant individuel. Ce que deviennent les cellules ne dépend pas des gènes mais du sang.

Le cerveau est le chimiste qui va déterminer ce qui compose le sang à travers ses perceptions sensorielles : quand j'ouvre les yeux et que je vois une personne que j'aime, le cerveau va libérer des hormones liées à l'amour (de la dopamine, de l'ocytocine, de la vasopressine, de l'hormone de croissance qui nous aide à être en bonne santé). Mais si au contraire j'ouvre les yeux et que je vois quelque chose qui me fait peur, le cerveau va libérer des hormones liées au stress et des agents inflammatoires qui affectent notre système immunitaire (cortisone, adrénaline, de la norépinephrine, de la cytokines).

Lorsque l'on a peur et que nous sommes stressé, les hormones de la peur stoppent le **système immunitaire**. C'est notre système immunitaire qui lutte contre le cancer et autres maladies.

L'effet du stress et de la peur sur notre corps

Soumis régulièrement au **stress**, à la pression et à l'urgence, qui ne sont que des perceptions de la réalité, notre cerveau déclenche une réponse du système nerveux sympathique (fuir ou combattre) entraîné par l'**adrénaline**.

Notre corps pense que nous sommes en danger et nous garde en alerte jour et nuit alors que nous devrions dormir. Notre tension artérielle augmente, et notre circulation sanguine est redirigée vers les jambes et les bras pouvant donner des douleurs et des tensions, prêt à fuir alors qu'en temps normal celui-ci est dirigée vers notre **système digestif**.

La circulation sanguine est ralentie en direction du cerveau et limite notre capacité à l'utiliser correctement.

Il existe **trois types de stress** :

- Physique (blessure et autres) ;
- Chimique (grippe, infection bactérienne) ;
- Émotionnel (tragédie dans la famille).

L'anxiété et la dépression sont considérés également dans le cerveau comme du stress pour lutter contre ce qui est pris comme une agression par le corps. Sous l'effet de l'adrénaline, notre corps change la combinaison des substances (glucose, graisse) qu'il estime être plus adapté à la situation. Ces substances sont des carburants à combustion rapide du système nerveux sympathique pour fuir.

Les montées d'adrénaline provoquent de nombreuses inflammations dans le corps, source de la plupart des maladies dégénératives. Pour lutter contre cette inflammation, le stress génère une montée du cortisol. Le **cortisol** va ralentir notre métabolisme **entraînant une prise de poids**.

Le choix naturel lorsque l'on prend du poids est de vouloir faire un régime, ce qui donne au cerveau l'information d'une famine confirmant ainsi qu'il doit encore plus ralentir le métabolisme et stocker des graisses.

Le système immunitaire est donc affaibli et notre taux de mélatonine diminue, ce qui va donc nous empêcher de dormir. Quand il est question de survie, il n'est pas question de créer, d'imaginer, ni d'apprendre.

Si notre **stress** est permanent, nous mobilisons toutes nos réserves pour ce qui est considéré comme une agression externe et nous n'en avons plus suffisamment pour notre croissance interne et notre guérison.

Nos émotions affectent notre corps

Plus de **90 % des maladies sont le résultat de notre mode de vie et du stress** et non pas de la génétique. Stressé est le mot qu'on emploie aujourd'hui pour ne pas dire peur.

Lorsque l'on questionne les clients/patients, ce que l'on peut découvrir à travers le stress c'est qu'ils ont peur (de décevoir, du regard des autres...).

L'état de stress permanent déclenche une **fatigue surrénale** qui ne peuvent plus gérer le taux de cortisol. Ce cortisol induit une réduction de la masse musculaire, de la densité osseuse, augment les rides, dégrade la digestion, calcifie l'hippocampe (centre de la mémoire et de l'apprentissage).

C'est là que nous pouvons contracter une maladie, car aucun organisme ne peut rester en permanence en état d'urgence. Une simple pensée peut entraîner une **réponse au stress** et il est scientifiquement prouvé que **l'hormone stress** régule nos gènes à la baisse et **créé des maladies**.

Nos propres pensées peuvent nous rendre malade ou bien nous permettent d'aller mieux.

Les émotions comme la peur peuvent provoquer des maladies dans nos organes (les glandes surrénales, nos reins, notre vessie, organes reproducteurs). L'anxiété aura un effet sur notre cœur, l'intestin grêle et le système nerveux. L'inquiétude affectera notre rate, notre pancréas et notre estomac. La tristesse aura un effet sur notre colon et nos poumons.

La face cachée de la prise de poids

Il faut distinguer **3 phases pour notre estomac** :

- Lorsque le ventre est vide, c'est là où nous avons le maximum de capacité cérébrale. Pour certain cette phase est porteuse de stress, d'angoisse, dans l'anticipation d'avoir faim. Alors la tendance est de remplir son ventre pour éviter de manquer.
- Lorsque le ventre est plein, c'est là où nous avons le moins de capacité cérébrale. Cela limite le débit de pensées.
- Lorsque nous avons faim, c'est là où notre corps à besoin de nourriture, et déclenche sur nos papilles gustatives les goûts des aliments que nous devons consommer afin de pallier aux baisses de nos réserves.

La **prise de poids** n'est pas nécessairement dû à l'absorption de grande quantité de nourriture, avec ou non dilatation de notre estomac. Certaines personnes mangent peu et prennent du poids. Nos intestins peuvent être bouchés avec une difficulté dû à la fluidité de nos matières.

Cette fluidité dans nos intestins peut être de multiples perturbations émotionnelles (la peur au ventre, la boule à l'estomac, prendre aux tripes...), génétiques...

Certains aliments fonctionnent comme des colles sur la paroi de nos intestins, limitant le transfert des propriétés des aliments, comme un carburateur, un radiateur, une cafetière encrassée. La perte des propriétés nutritives des aliments oblige le cerveau à réclamer plus de quantité pour obtenir le même apport.