

COMBATTRE LE STRESS



Jean Pierre GUISET

MAGNETISEUR

8 rue de Malvoisie

66330 CABESTANY

04 68 67 26 55 06 25 18 15 60

bguisset@club-internet.fr

« Pose ta main sur la douleur et dis que la douleur s'en aille » (Papyrus Égyptien)

« Des prodiges accompagneront ceux qui ont cru Ils imposeront les mains sur les malades et les malades seront guéris » (Jésus aux apôtres)

Une assistance précieuse pour lutter contre la douleur.

Intervention directe sur votre organe malade ou à distance sur votre photo, ou encore au téléphone en dialoguant avec vous !

Surprenante association de la puissance de l'amour fraternel et d'un don certain pour transmettre l'énergie universelle....!

COMPRENDRE LE STRESS

Les Mécanismes biologiques

Sur le plan biologique, le stress implique le système nerveux. En complémentarité avec le système nerveux cérébro-spinal qui commande les réactions et déplacements de l'être humain, un second système nerveux gère les fonctions vitales de l'organisme: c'est le système euro-végétatif ou système nerveux autonome

Le système neuro-végétatif : Il est le garant du fonctionnement des viscères et des fonctions vitales de base: respiration, digestion, circulation, excrétion.

En d'autres termes, on dit qu'il assure l'homéostasie, c'est-à-dire les constantes physiologiques telles que la respiration, les battements cardiaques, la pression sanguine. Il régule la température interne et les taux d'acidité ou d'alcalinité.

Le système neuro-végétatif a recours à deux systèmes qui agissent l'un par rapport à l'autre:

- **Le système nerveux Sympathique**
- **Le système Nerveux-parasympathique.**

Le système nerveux sympathique, situé dans la partie latérale de la moelle épinière, produit de l'énergie et joue un rôle de protection et d'alerte.

Il régule la pression sanguine des artères par des mécanismes de vasoconstriction et de vasodilatation.

Il agit par l'intermédiaire de deux médiateurs chimiques, l'adrénaline et la noradrénaline.

Le système nerveux parasympathique: Constitué par un ensemble de nerfs issus de la région cérébro-spinale, partie la plus basse de la moelle épinière, le système parasympathique se met en branle lorsque l'organisme est au repos. Son rôle est d'alimenter, de régénérer le métabolisme et de restaurer l'énergie. Le système nerveux parasympathique agit par l'intermédiaire du médiateur chimique, l'acétylcholine. Un stress permanent conduit à l'épuisement du système sympathique et à l'hypertonie du système parasympathique. Ce dernier n'arrivant plus à régénérer le métabolisme

Les réponses de l'organisme au stress

Il a été prouvé que la réceptivité au stress varie selon les individus, leur environnement, leur milieu familial, leur passé, mais aussi leurs gènes et leur terrain biologique. Face à un événement similaire, une personne peut ressentir de l'excitation ou de l'euphorie et l'autre un grand malaise.

Toutefois, sur le plan physiologique, les modifications chimiques sont les mêmes :

augmentation de la pression sanguine, accélération des battements du cœur et de la respiration, afflux d'hormones vers certains organes.

les réponses de l'organisme au stress sont multiples et ses manifestations extérieures peuvent être différentes:

afflux sang au visage ou au contraire visage pâle, sueurs, tremblements, mains moites.

D'autres symptômes comme une sensation d'oppression dans la poitrine, un noeud à l'estomac peuvent se manifester mais aussi crises de tétanie, spasmophilie et tachycardie.

Si le stress est fort, des problèmes digestifs sont susceptibles d'apparaître très rapidement, diarrhées ou constipations, anorexie, gastrites, aérophagie.

Les symptômes respiratoires tels que bronchite chronique, asthme, mais aussi les problèmes génito-urinaires, baisse de l'élimination urinaire, frigidité, éjaculation précoce, impuissance ou excès de libido, sont quelques-uns des effets possibles du stress.