Saviez-vous que lorsque nous sommes dans un état émotionnel particulier comme le stress par exemple, notre corps va se mettre en fuite ou lutte et enclencher nos systèmes nerveux hormonaux et immunitaire pour répondre à la demande d'action ?
Ce qui a pour effet par exemple que nous nous retrouvions avec : l'estomac noué, une envie soudaine d'uriner quand ce n'est pas notre ventre qui se met à gargouiller et à ballonner. Il se peut même pour certains d'être pris de nausées.
Le stress au sens large du terme, est devenue une situation qui perdure, la médecine et la recherche l'ont confirmé. Et la rencontre au coin du couloir avec un lion est devenu fort improbable encore que … Cette forme de stress provoque alors des troubles à la fois organiques et fonctionnels et notamment dans le système digestif.

Le cerveau dépassé

Face à un événement de vie stressante, comme le lion au coin du corridor, notre **cerveau** réagit pour préparer l'organisme à s'adapter.
Malheureusement le stress momentané et notre mode de vie actuelle ont fait que la situation perdure, et du coup le cerveau semble déboussolé, voire perdrait le contrôle.
Et c'est l'amygdale cérébrale, noyau situé dans le lobe temporal et qui joue un rôle important dans les émotions et le conditionnement, qui finit par agir « à sa guise», avec toutes sortes de conséquences néfastes pour la santé, en particulier sur notre système digestif.

Impacts :

Conséquences : l'estomac se vidange, moins vite, le transit fonctionne au ralenti. Le colon par répercussion yoyote et les sécrétions peuvent être stimulées ce qui va générer des crampes abdominales et des diarrhées.

Plus dommageable encore, les populations de bactéries qui siègent et sont actives dans notre tube digestif sont alors modifiées et notre muqueuse intestinale voit sa perméabilité s'accentuer**.**

Résultat : des fragments, des hôtes indésirables, des bactéries peuvent se glisser entre les cellules de la muqueuse et vont ainsi créer une inflammation.

Des symptômes différents

Bien évidemment tout le monde ne répond pas au stress en se tordant le ventre. De même, que les maladies aggravées par le stress ne se manifestent pas de façon identique et

heureusement d'ailleurs.

Pour quelle raison ?

« Les mécanismes de somatisation du stress sur le plan des viscères agissent via de nombreuses boucles de rétroaction comme dans un billard à plusieurs bandes, explique le Pr Bonaz.

Après un certain nombre de rebonds, il est impossible de savoir exactement où la boule se trouvera, car chaque écart se trouve amplifié par les rebonds suivants. »

Vous l'aurez compris, l'idéal est alors d'apprendre à faire face au stress et sa gestion ainsi que celles de nos émotions. Comment fait-on cela ? En prenant soin de mettre en place une hygiène de vie qui préserve de la sorte nos intestins.

La clé – notre hygiène de vie

Rien de magique et surtout rien que vous ne connaissiez déjà : manger en conscience et mâcher. Le mouvement : bouger , bouger régulièrement pas besoin de faire de la compétition juste une activité régulière qui active nos cellules et nous aère.
Pratiquer toutes sortes de respirations : Wim Hof, cohérence cardiaque pour apporter et permettre un échange gazeux de qualité.
Prendre soin de la qualité de votre sommeil levé et couché à heure régulière, mise en place de routine pour l'endormissement et bien entendu manger une alimentation saine et énergisante un maximum de produits frais et bio et Stop aux produits transformés ! Et ça c'est la Santé !!

Besoin d'aide ?

Souffrez-vous de réactions intempestives dues au stress sur vos intestins, avez-vous la tête dans le brouillard, un moral en dent de scie – tous ces signes sont des indicateurs de dysfonctionnement ? N'hésitez pas à me contacter je me ferais un plaisir de vous apprendre comment vous soulager et comment faire pour rééquilibrer votre intérieur : je me réjouis de vous lire : www.vivaveg.ch