

5 SOLUTIONS ANTI-STRESS NATURELLES TOUT DE SUITE EFFICACES

Évitez de développer une maladie grave en gérant votre stress...

« Vous avez 2 solutions: **fuir ou combattre** en situation stressante, **mais si vous subissez**, vous développerez certainement une maladie grave jusqu'à la mort... »

Dr David Khayat, oncologue

Voir son dernier livre: « L'enquête vérité »

Vous n'aurez plus jamais peur du cancer...



www.amazinglifestyle.fr

Bonjour,

- Je vous remercie pour votre confiance et j'espère que vous trouverez ici des réponses pour vous soulager de ce mal qui vous fait parfois vivre un calvaire... Je nomme le « **STRESS** »!
- Il peut être responsable d'une prise de poids ou d'un amaigrissement, de problèmes cognitifs ou relationnels, de maladies plus ou moins graves (dont certains cancers!) et ce jusqu'à la diminution de notre durée de vie ou la mort...
- Je suis Hélène Marot, praticienne en médecine traditionnelle chinoise (ex infirmière), réflexologue depuis plus de 15 ans, coach PNL, praticienne en métaphysique chinoise (Feng-shui et bazi) et spécialisée en **gestion du stress**.
- Pourquoi me suis-je spécialisée et toujours intéressée au stress? Parce que moi-même j'en ai subi ses effets dévastateurs! Je suis allée jusqu'au burnout il y a quelques années et depuis ce jour-là je n'ai jamais cessé de me former, de m'informer et de tester toutes les techniques de relaxation et de développement personnel pour ne plus me laisser envahir par lui...
- Aujourd'hui, je vis sereine, épanouie et libérée...
- Je vous souhaite à présent, de tout mon cœur, ce bien-être et ce bonheur!



www.amazinglifestyle.fr

Mais qu'est-ce donc que le « stress »?

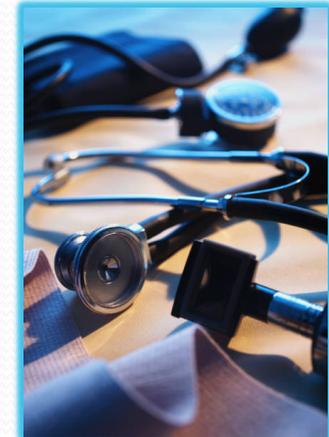
- **Il faut différencier: le « stresser » (ou stimulus), le « stress » (réaction d'adaptation à ce stimulus) et les conséquences du stress avec ses effets comme l'anxiété, la tachycardie, l'irritabilité, les ruminations, etc...**
- **En physique**, le stress désigne une **contrainte** exercée sur un matériau et qui dépasse les capacités de résistance de ce matériau, soit parce que la contrainte est trop élevée, soit parce que le matériau est dégradé. Il y a risque de déformation, voire de rupture.
- **En biologie**, le stress est l'ensemble des réponses (physiologiques et psychosomatiques) d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de l'**environnement** // Ce sont des réactions d'adaptation mises en place pour maintenir l'équilibre homéostatique. Quand les **capacités d'adaptation sont dépassées, excessives ou inadaptées**, cela va léser l'organisme en question parfois jusqu'à la mort.
- **D'après Hans Selye (le premier à parler de stress): il y a 3 à 4 stades successifs chez l'humain:**
 1. **Réaction d'alarme**
 2. **Stade de résistance / adaptation au stimulus qui stress**
 3. **Stade d'épuisement si stimulus puissant et long**
 4. **Plus ou moins phase de récupération ou de résilience**
- En temps que thérapeute en **MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**, le stress a le même effet qu'un torrent, un **trop plein de qi, d'énergie ou de sang butant contre un barrage et créant une stagnation** dans votre corps... Il faut donc pouvoir laisser circuler à nouveau ce flux librement et harmonieusement. Comme en acupuncture, il existe des techniques pour « lever » ces barrages.
- Un autre stress existe, celui-ci est plus insidieux. Il est lié à un « **vide** » d'énergie en vous (fatigue chronique) et correspond à l'image d'un petit ruisseau sans mouvement, sans vie avec une espèce d'eau stagnante et vaseuse qui se meurt... La mort du ruisseau par assèchement n'est pas loin. La prise en charge ne sera pas la même vous l'aurez compris: ici pas de barrages à lever mais ramener à son organisme une bonne énergie vitale!
- Mon approche globale dans ma pratique thérapeutique est basée sur le **CYCLE NATUREL DES 5 ÉLÉMENTS – Les 5 PHASES – Les 5 SENS – Les 5 ÉMOTIONS – Les 5 ORGANES/Entrailles...**



RAPPEL À PROPOS DES SYMPTÔMES ET DES EFFETS DU STRESS AIGUË SUR L'ÊTRE HUMAIN

1/ Symptômes physiques du stress aiguë

- Vous souffrez de diverses douleurs (corps ankylosé): épaules, mâchoires, tête, estomac, intestinales...
- Vous pouvez avoir la sensation de corps tétanisé
- Vous pouvez vous évanouir
- Vous pouvez être amené(e) à crier
- Vous souffrez de troubles digestifs brutaux: diarrhées, spasmes (noeud à l'estomac), vomissements...
- Vous avez la sensation de boule dans la gorge (serrée)
- Ou sensation désagréable de manquer de salive ou d'hypersaliver
- Vous transpirez
- Vous tremblez, ou avez des fourmillements (mains, bouche, etc.)
- Vous ressentez des palpitations et / ou avez les muscles tendus
- Vous perdez parfois des cheveux
- Vous sentez la fatigue dans tout votre corps (parfois épuisé) et votre esprit
- Vous présentez une insomnie, des difficultés à vous endormir, vous vous réveillez dans la nuit, vous faites des cauchemars...
- Et les vôtres...



2/ Symptômes psychiques du stress aiguë

- Sentiment de tension mentale
- Vous avez le sentiment de frôler la folie et votre stress augmente car vous avez peur que votre entourage le voit...
- Vous ruminez (pensées envahissantes dans votre esprit)
- Vous êtes irritable, à la limite de « l'explosion » envers vos proches, car vous ne savez plus comment affronter la situation
- Vous vous sentez frustré(e)
- Vous pleurez pour rien
- Vous pouvez ressentir une tristesse qui vous envahit d'un coup sans comprendre
- Vous n'appréciez pas l'instant présent
- Vous préférez vous isoler
- Vous bafouillez
- Vous n'arrivez plus à travailler correctement
- Vous consommez impulsivement des produits addictifs: alcool, tabac, drogues, aliments... Malheureusement ceux-ci vont plutôt augmenter votre stress!

3/ Symptômes cognitifs du stress aiguë

- Vous faites des erreurs et vous perdez en efficacité
- Votre concentration est mauvaise
- Vous vous sentez totalement désemparé(e)! Ceci est dû à une décharge brutale de stress en particulier liée à une production forte de cortisol (hormone du stress)
- Vous ne pouvez plus réfléchir et trouver les bonnes solutions, ce qui entraîne à nouveau un stress supplémentaire (cercle vicieux)...
- Vous êtes indécis(e) dans vos réactions

Les 5 solutions anti-stress naturelles à utiliser en cas d'urgence

À tout moment, si vous êtes habituellement stressé(e), vous avez besoin de votre solution « express » qui pourra vous sortir d'une situation parfois catastrophique à cause des effets du stress (vus ci-dessus).

Voici les 5 domaines essentiels habituels qui peuvent vous apporter des solutions pour gérer votre stress en général. Je les utilise dans mon approche hollistique pour gérer le stress.

1. Une bonne hygiène de vie
2. Une alimentation saine, équilibrée et raisonnée
3. La pratique d'une activité sportive régulière
4. Diverses techniques de relaxation (méditation, hypnose, etc.)
5. Les relations sociales ou les relations de soi à la vie (développement personnel)



Je vais vous parler ici essentiellement de techniques naturelles de relaxation à utiliser en cas d'urgence. Ces techniques se veulent simples, efficaces et discrètes, vous pouvez les utiliser presque partout et à tout moment!

1/ LES AUTO-MASSAGES

- La réflexologie palmaire

Certes on parle toujours de réflexologie plantaire, c'est à dire de pressions exercées au niveau des pieds; mais quand on veut s'auto-masser (d'autant plus au bureau) je vous conseille de vous masser les zones réflexes de la main. Ce sera plus discret, plus simple et aussi efficace!

Comment procéder? Faites comme vous le sentez ou comme votre main vous dirige! Ne vous posez pas trop de questions. Les astuces: masser en formant une pince entre votre pouce et votre index puis pressez-les et effectuez des petits cercles pour masser. La pression à exercer dépend de vous et de votre ressenti. Vous pouvez rester 2 à 3 minutes sur chaque zone ou alterner...

Voir schéma page suivante

1. La **colonne vertébrale** pour se détendre globalement.
2. La **tête (cerveau) et les sinus** au niveau de la pulpe des doigts et insister sur le pouce (cerveau).
3. Le **diaphragme** au centre de la palme en forme d'arc, ouvrez et étirez votre main à l'inspiration, fermez et pressez votre main à l'expiration...
4. Le **plexus solaire** au coeur de la main, c'est un centre nerveux donc massez-le bien!
5. La **surrénale**, "glande du stress" car c'est là que sont produites les hormones du stress dont le cortisol... De l'autre côté au dos de la main, vous trouverez le point **4GI** dans la tabatière, point très important en médecine chinoise.
6. Les **ganglions lymphatiques** entre les doigts, sur les 2 faces de la main. Étendre le massage entre les métacarpiens. Faites de même autour des poignets. C'est pour ma part une zone qui me détend énormément...



Réflexologie palmaire anti stress



Photo mains wikipédia

www.amazinglifestyle.fr

Points de méridiens anti stress à masser:

- **4GI** sur le méridien du gros intestin, assez douloureux... Massez-le bien quand vous sentez des douleurs au visage (crispations...), des soucis digestifs ou des coups de chaud dans le corps... Anti-stress efficace!

Méridien du maître-cœur:

- **6MC** au milieu du bras entre Les tendons à environ 2 pouces du poignet (en parallèle) mais vous pouvez masser tout le milieu de l'avant-bras jusqu'au bout du majeur... Point essentiel en MTC! À masser en priorité en cas de troubles digestifs liés au stress...
- **8MC** au « cœur » de la main Dans la continuité du méridien Point important de détente mentale.

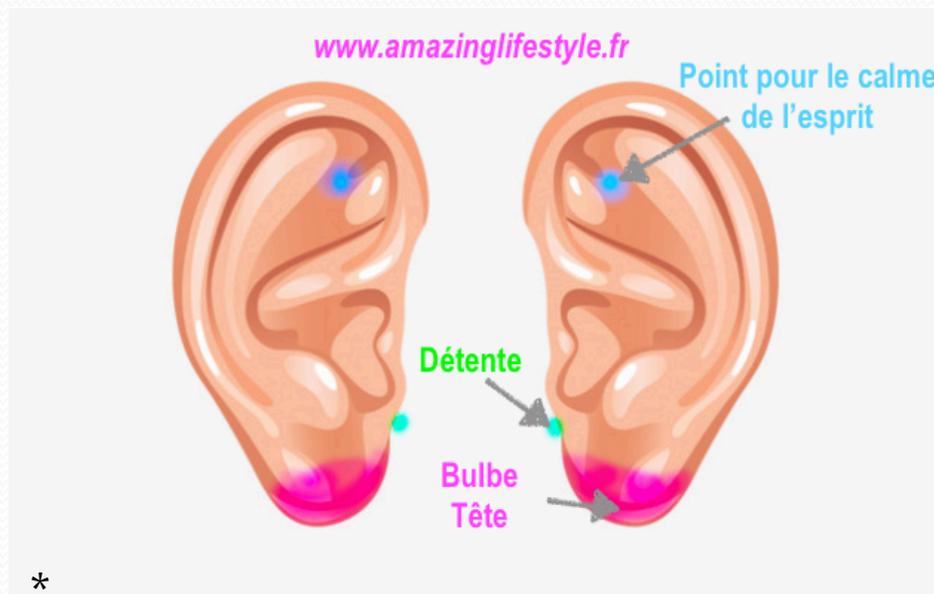


- L'auriculothérapie / le massage des oreilles

Le lobe de l'oreille, **le point du calme de l'esprit** et **le point de détente**

Si le fait de vous masser ces points vous calme et vous apaise, vous pouvez investir dans des petites graines de pavot. Elles sont rondes et ne piquent pas, vous les positionnez (collées) sur ces zones ou points et vous les massez en prévention ou quand vous en ressentez le besoin... Vous en trouverez dans les magasins d'acupuncture spécialisés en médecine chinoise.

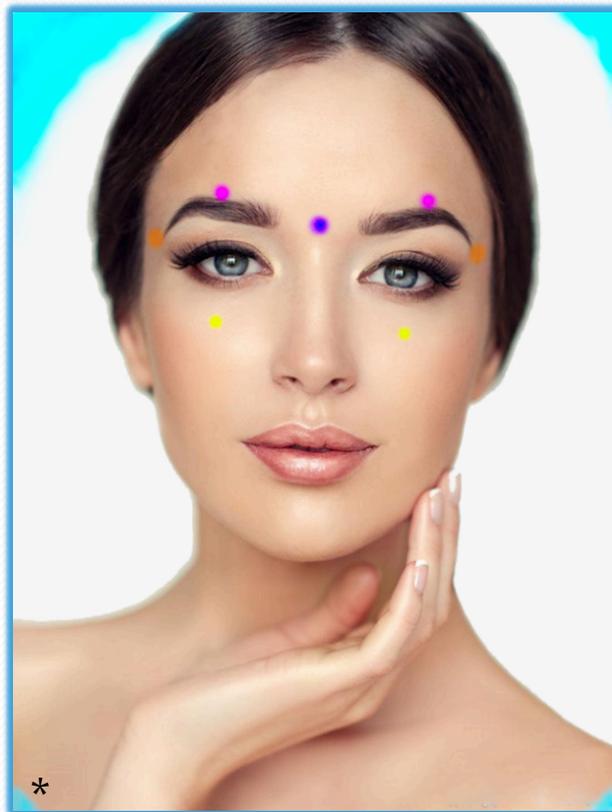
Masser toujours entre la pulpe de votre pouce et de votre index si possible et de manière circulaire. Adaptez la pression à votre ressenti, le but étant de se faire du bien!



www.amazinglifestyle.fr

- Points de méridiens antistress au niveau du **Visage**

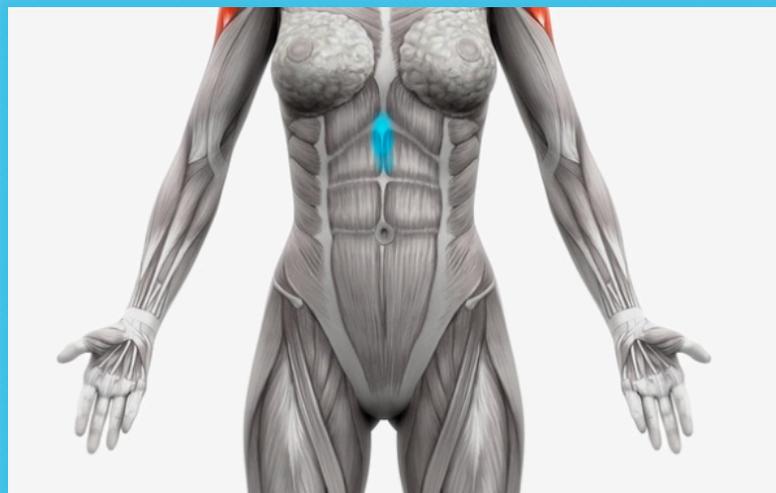
Masser ces points de digipuncture (sur trajet de méridiens) par pressions circulaires en fonction de votre ressenti toujours...



Ces différents points vont vous permettre de soulager vos tensions liées au stress, en particulier les symptômes de migraines au niveau des sourcils ou des troubles digestifs en jaune...

www.amazinglifestyle.fr

- **Masser le plexus solaire**



Dessin : fr.pngtree.com/

Le plexus solaire est un **centre nerveux** situé sous la pointe du sternum qui est souvent « dur » et/ou douloureux chez les personnes stressées...

Vous pouvez commencer, assise, par poser vos doigts au centre (index sous pointe du sternum) puis étirez, ouvrez votre cage thoracique en inspirant et en expirant rejoignez votre plexus et effectuez une **rotation dans le sens des aiguilles d'une montre** (bon sens énergétique). Faites ce mouvement environ 6 fois puis palper la zone du plexus et faites des rotations douces mais en exerçant une certaine pression dans le sens des aiguilles d'une montre. Si vous ressentez un point douloureux ou tendu, concentrez-vous dessus, pressez quelques secondes, tournez et relâchez tout en respirant. Laissez-vous guider par votre corps, il sait toujours ce qui est bon pour lui!

- **Actions sur le crâne**

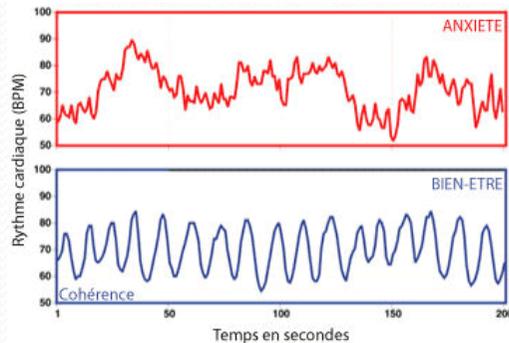
Massez-vous en synchronisant votre respiration à votre mouvement de vos mains sur votre crâne...

Posez vos mains en “casque” vos doigts d’abord de chaque côté de la ligne centrale puis vos paumes sur les oreilles et pulpes des doigts autour des oreilles, massez...

À l’expiration, vous appuyez / À l’inspiration vous relâchez la pression comme si votre crâne devenait un poumon...



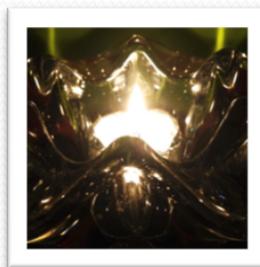
2/ TECHNIQUE RESPIRATOIRE ET COHÉRENCE CARDIAQUE



La méthode a été mise au point par Stephen Elliot et élaborée par le DR David Servan-Schreiber



- **Définition d'après wikipedia:** méthode de respiration (respirer comme vous le sentez, ce qui est le mieux pour vous, ci-dessous respiration abdominale) qui consiste à effectuer 6 inspirations / expirations par minute pendant 5 minutes. Expiration et inspiration ont la même durée (5 secondes chaque) et s'alternent sans pause. Simultanément, il est demandé de décontracter consciemment certaines zones du corps telles que le visage, la langue, la gorge, les mains, le diaphragme et les pieds. Pour ses promoteurs, cette respiration régulière diminue le stress, offre un meilleur contrôle du rythme cardiaque et améliore la concentration.
- Cette méthode vous apportera une certaine relaxation en cas de crise de stress (s'exercer obligatoirement avant la crise!). Pour un bénéfice maximal vous pouvez pratiquer 3 fois par jour ces petits exercices. Vous pouvez utiliser les vidéos de Florence Servan-Schreiber clic ci-dessous: www.florenceservanschreiber.com/outils/7-guides-de-respiration-de-coherence-cardiaque/
- Si vous ne pouvez pas vous brancher sur un visuel, vous pouvez essayer de compter dans votre tête (ou de penser à un doigt de la main à chaque seconde) pour maintenir le rythme "cohérent".
- Respiration abdominale: assis(e) vous inspirez par le nez en gonflant votre ventre (pas le thorax) et expirez par la bouche entre-ouverte en vidant le ventre...



3/ LES BONNES POSTURES – LE QI GONG

Respectez ces principes simples quand vous sentez monter la pression contre le “barrage”!

Position correcte qui respecte **l’axe CIEL / HOMME / TERRE** pour une circulation énergétique harmonieuse dans votre corps:

- Mettez-vous debout (position de l’arbre), assis(e) ou allongé(e) si vous le pouvez...
 - Posez vos bras sur vos genoux paumes vers le haut ou sur votre ventre (sous le nombril) avec une main posée doucement sur l’autre
 - Ou bien si vous êtes debout formez avec vos bras un arc de cercle devant vous comme si vous teniez un gros ballon au milieu (tout en gardant les épaules détendues!)
 - Debout toujours, déverrouillez vos genoux (légèrement pliés)
 - Sentez votre ventre se poser lourdement dans votre centre – Prenez **confiance en la TERRE-MÈRE**
 - “Crochetez votre coccyx” = bascule du bassin (debout ou assis, sinon allongez votre colonne vertébrale pour qu’elle se plaque au sol mais sans tensions!) et ainsi **ancrez-vous** (ou enfoncez-vous) **dans la terre**
 - Le sommet de votre crâne est aspiré par le ciel et le menton est légèrement rentré
 - Vos épaules sont détendues le plus possible
 - Votre Coeur est ouvert et vos reins sont “remplis” (avec la légère bascule du bassin pour éviter l’incurvation du dos)...
 - Détendez tous vos muscles les uns après les autres en prenant conscience de la détente
 - Puis pratiquez une respiration abdominale (ou comme vous préférez!) dans cette position calmement, tranquillement et harmonieusement...
 - Ressentez l’énergie en vous circuler et parfois des sensations de chaleur ou de froid à certains endroits du corps
-
- Etirez-vous régulièrement comme un chat!
 - Enfin n’oubliez pas ce que dit un de mes mentors: Anthony Robbins. Votre position dans la vie est primordiale. Ainsi quand vous êtes bien, sans stress, notez toutes les informations que vous ressentez dans cet état et essayez de les reproduire par votre attitude quand vous êtes stressé(e) –



4/ À INGÉRER OU À INSPIRER...

- Pour se détendre et surtout bien dormir, posez quelques gouttes sur votre oreiller ou table de nuit ou manche de chemise d' **Huile Essentielle de lavande...**
- En cas de stress aux examens je vous conseille vivement pour l'avoir bien testé: la **Fleur de bach RESCUE!**
- Vous pouvez utiliser l'huile essentielle de **thym** ou humer la plante directement pour vous libérer les voies respiratoires. Si vous en appliquez aux bouts des doigts (zone sinus) ou orteils, en massant, ça vous libèrera le nez et vous aurez même le goût dans la bouche!
- La **fleur d'orange** est très apaisante également...
- **Alimentation anti-stress:** noix, pistaches, amandes, bananes, chocolat noir, cassis, tisanes de camomille ou de tilleul, etc.



UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES:

- Ne pas avaler! Ne pas appliquer sur les muqueuses ni directement sur la peau sans huile de base...
- Contre-indications: allergies, femmes enceintes, bébés et enfants jusqu'à environ 7 ans...
- Attention de ne pas les appliquer près des yeux
- Peuvent être utilisées sur les points de méridiens (MC), voir avant.

5/ LES ACTIVITÉS CRÉATIVES OU RÉCRÉATIVES ET SEMI-HYPNOSE

Laissez votre esprit s'échapper (la fuite par l'esprit quand ce n'est pas possible physiquement est une bonne alternative!). Laissez aller votre créativité et votre naturel...

- Vous pouvez essayer le **dessin libre** (sans volonté de "réussir" son dessin!) ou le **coloriage** (de mandalas par exemple) pendant 45 minutes peut diminuer très significativement votre stress.
- **Chantonnez** quand vous en avez envie! / ou bien **écoutez des musiques douces** qui vous relaxent.
- **Faites le clown** ou imaginez votre interlocuteur "stresseur" avec une tête de clown, une voix ou des expressions ridicules... C'est très amusant! Sinon **souriez** tout simplement!
- Pratiquez une activité qui vous plongera en semi-hypnose: **cuisiner, jouer d'un instrument de musique**, etc.



Osez vivre une vie pleine d'énergie positive, prenez une grande bouffée d'air pur et rallongez ainsi significativement votre durée de vie...

Libérez-vous totalement du stress négatif et finissez-en avec ses effets pervers, prochaine étape...

« La rigidité et la dureté sont les compagnons de la mort.
La douceur et la délicatesse sont les compagnons de la vie. »

Lao Tseu

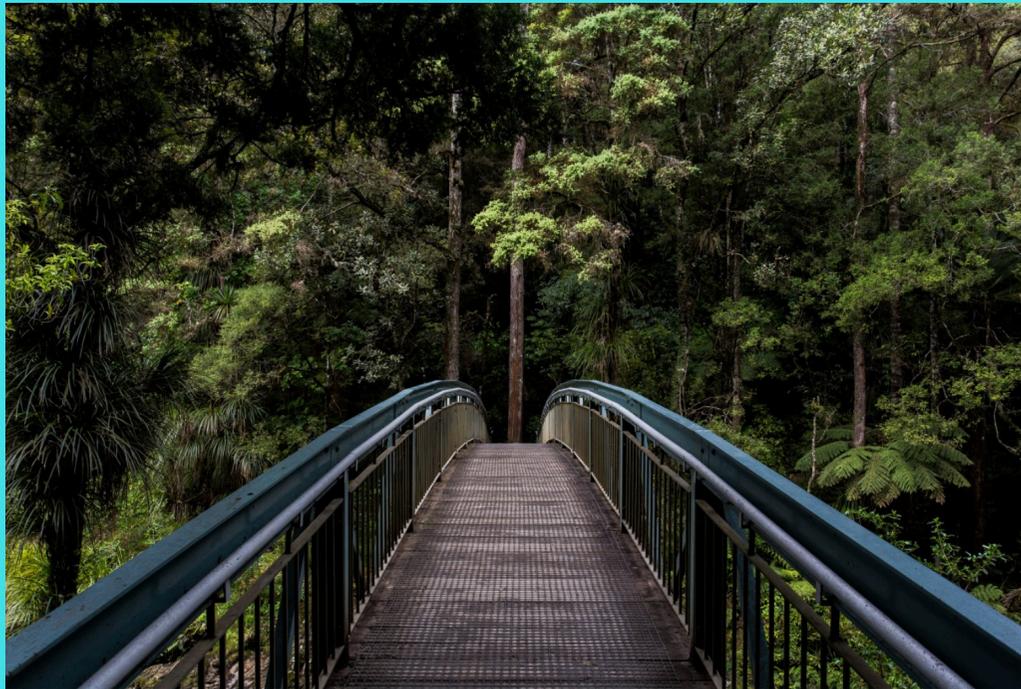


Photo: Tim Swaan dans magdeleine

À bientôt...

Hélène

www.amazinglifestyle.fr