

Événement interblogueurs

Optimise ta santé

Pour ceux qui ignorent ce qu'est un événement interblogueurs, rassurez-vous, j'étais comme vous il y a peu et je n'avais jamais participé à un tel événement.

J'ai reçu une invitation à participer à l'événement interblogueurs sur le site Habitudes Zen d'Olivier Roland et j'avoue avoir trouvé cela très intéressant.

Après une petite recherche, je suis tombée sur un article de Grégory Lagrange du blog Lifestylers.fr et je me suis dit pourquoi ne pas essayer.

Voici comment cet événement va se dérouler :

Vous êtes libres d'écrire un article de votre choix sur le thème de l'optimisation de la santé, du type "Optimise ta santé en promenant ton chien" ou "Optimisez votre santé en faisant du base jump" ou encore "Comment la ronronthérapie peut optimiser votre santé", et vous le postez sur votre blog.

Un paragraphe dans votre article devra mentionner l'événement, comme par exemple : cet article participe à l'événement du blog Optimise ta santé et mettre un lien sur ce texte pointant sur l'URL de cette page <http://optimise-ta-sante.com/evenement-interblogueurs-optimise-ta-sante>

Pour être accepté, un article soumis doit être : (Merci Gaëlle de pour le coup d'aile ☺)

- de nature non commerciale
- **original** (il ne doit pas avoir été publié sur d'autres blogs, en d'autres termes : pas de « copier coller », car cela n'intéresse personne !)

- de **qualité**
- **nouveau** (publié pendant l'événement, et pas avant)
- dans le sujet du thème annoncé
- doit contenir au minimum **400 mots** et être rédigé en français (si possible, par pitié, **sans faute d'orthographe** !)
- vous pouvez y inclure **2 liens vers votre blog** ou site

L'événement est ouvert à tous jusqu'au mardi 18 janvier 2019 à minuit.

Un article reprenant les vôtres sera mis à jour régulièrement et par la suite vos articles seront repris dans un e-book que chaque participant recevra et sera libre d'offrir à sa communauté.

Après avoir posté votre article, indiquez un commentaire avec le lien de votre article et envoyez-moi un e-mail pour confirmer votre participation.

Si vous n'avez pas de blog mais que vous désirez publier un article invité, n'hésitez pas à m'envoyer un e-mail à maite@optimise-ta-sante.com

Enjoy ! ☐

3 habitudes pour rester zen

Cet article participe à l'événement interblogueurs "3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien" du blog Habitudes Zen d'Olivier Roland. L'un des articles que j'apprécie le plus est <https://habitudes-zen.net/2012/liberez-vous-des-chaines-du-consumerisme/>

Voici 3 habitudes simples qui ne vous coûteront que du temps et un peu de volonté pour introduire un peu de zénitude dans votre quotidien.

1ère habitude : réduisez votre exposition aux CEM



De plus en plus de preuves démontrent que les champs électromagnétiques ou CEM sont nocifs pour la santé.

Selon un groupe d'expert de grandes universités américaines, réuni en 2016 "Les CEM créent un stress cellulaire et endommagent les brins d'ADN."

Depuis 2013, 9 types de cancers sont reconnus comme étant liés à l'utilisation du téléphone portable :

- le gliome (cancer du cerveau)
- le neurinome de l'acoustique (tumeur sur le nerf acoustique)
- le méningiome (tumeurs des méninges)
- le cancer de la glande parotide de la joue (glande salivaire)
- cancer aux yeux
- cancer du testicule
- cancer de la thyroïde
- leucémie
- cancer du sein

Le professeur Martin Pall de l'université de Washington a identifié le mécanisme moléculaire à partir duquel des dommages sont causés aux organismes vivants. Il a démontré qu'en présence de CEM, le taux de calcium cellulaire augmente ce qui

provoque un accroissement des taux d'oxyde nitrique et de superoxyde, formant du peroxyde nitrique qui est un puissant oxydant.

Ces peroxyde nitriques se dégradent pour former des radicaux libres. Ce processus crée donc un stress oxydatif qui à terme altère les fonctions mitochondriales, provoque des dommages cellulaires, des cassures des brins d'ADN, accélère le vieillissement cellulaire et augmente les risques de développer des maladies chroniques.

Comment éviter de s'exposer aux CEM ?

- Utilisez un câble Ethernet plutôt qu'une connexion wifi pour votre ordinateur
- éteignez votre wifi la nuit
- éteignez votre téléphone portable la nuit
- gardez votre téléphone portable en mode avion lorsque vous le portez sur vous
- utilisez un téléphone fixe filaire pour téléphoner
- si vous devez utiliser un téléphone portable, utilisez une oreillette filaire avec tube à air
- bannissez votre four à micro-ondes ou votre plaque de cuisson à induction
- jetez votre smart TV
- refusez les compteurs intelligents ou Linky
- n'utilisez pas de baby phone ou de téléphone DECT.

2ème habitude : la cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est apparue il y a une vingtaine d'années aux États-Unis, inspirée des travaux d'un médecin russe, Evgeny Vaschillo. Celui-ci fut un de premier scientifique à travailler sur la relation entre la respiration et le rythme cardiaque. Ses études ayant été elles-mêmes inspirées des travaux d'une équipe allemande de la fin du XIX^{ème} siècle.

Les études menées sur la relation respiration-rythme cardiaque sont tellement prometteuses que même l'armée de l'air a mis en place des protocoles de cohérence cardiaque pour améliorer l'efficacité des pilotes de chasse.

La cohérence cardiaque est l'adaptation du rythme cardiaque par rapport à la respiration. Si celle-ci s'accélère parce que le corps fait un effort, le rythme cardiaque s'accorde et va accélérer les battements du cœur.

Lorsque la respiration ralentit, le rythme cardiaque ralentit également.

La cohérence cardiaque maintient l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration. Le temps de l'inspiration et de l'expiration doit être égal. Si l'inspiration est de 5 secondes, l'expiration sera de 5 secondes également. Ce qui équivaut à 6 respirations par minutes.

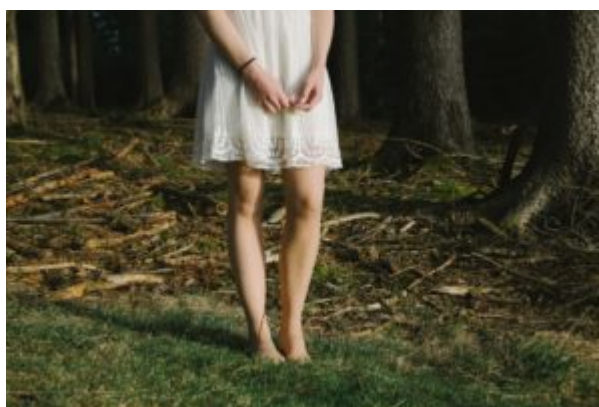
Pour maintenir cet équilibre, le modèle optimale est celui du 3/6/5 c'est-à-dire 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Les bienfaits de cette pratique simple et gratuite permettent d'abaisser le taux de cortisol, l'hormone du stress et d'augmenter le taux de DHEA, l'hormone de jeunesse. Et donc d'être plus zen.

Des études ont montré des améliorations des taux tensionnels chez les hypertendus. Le docteur Evgueny Vaschillo, qui s'intéressait à l'asthme, avait également noté des effets anti-inflammatoires.

Des chercheurs en neurosciences et dans les domaines cognitifs s'intéressent de près à la cohérence cardiaque. Des études sont en cours dans des écoles et portent sur la confiance en soi, la mémorisation, l'apprentissage et le volume sonore en classe.

3ème habitude : la mise à la terre, earthing ou grounding :



En 1998, Clinton Ober eu une idée en observant des gens marcher dans la rue. Il constata que tous, lui y compris, portaient des chaussures avec des semelles en caoutchouc qui les isolaient de la terre.

En tant qu'ancien installateur du câble aux États-Unis dans les années 80 et 90, celui-ci connaissait bien la mise à la terre des appareils électriques.

Il s'est donc posé la question : y a-t-il un lien entre le fait que nous sommes isolés de la terre et l'augmentation des maladies chroniques ?

Nos ancêtres, marchaient sans chaussures, puis sont apparues les chaussures mais toujours fabriquées dans les matériaux naturels comme du cuir par exemple.

Ces matériaux sont conducteurs, par contre le caoutchouc est un excellent isolant.

Fort de cette découverte, il voulu avoir des preuves scientifiques et rencontra le Dr Stephen Sinatra, un cardiologue qui le prit au sérieux. Ensemble, ils démontrèrent qu'en se mettant pieds nus sur la terre, nous équilibrons notre potentiel électrique.

Nous sommes chargés positivement et nous manquons d'électrons. La terre, quant à elle, est chargée d'électrons libres. Lorsque nous nous mettons pieds nus, nous déchargeons notre charge positive et faisons le plein d'électrons libres. Ceux-ci neutralisent les radicaux libres, responsables de l'oxydation cellulaires, entraînant un processus inflammatoire.

La mise à la terre :

- diminue l'inflammation
- permet une meilleure récupération chez les sportifs
- joue un rôle dans la régulation veille / sommeil, sur l'insomnie et sur le décalage horaire
- diminue les tensions musculaires
- diminue le stress, accroît l'énergie et la vitalité

J'avais déjà abordé la mise à la terre dans un autre article plus détaillé, mais je pense que si vous deviez ne retenir qu'une seule de ces 3 habitudes pour être zen au quotidien, c'est bien la mise à la terre. Où que vous soyez, essayez de vous mettre pieds nus sur de la terre, du sable de l'herbe dans un parc et ressentez votre corps se charger d'électrons

Pour être zen et détendu, essayez la cohérence cardiaque les pieds nus dans une forêt sans ondes électromagnétiques ou pour la version urbaine, essayez donc d'éteindre tous vos appareils émettant des CEM couchez-vous sur un drap de mise à la terre et pratiquez la cohérence cardiaque.

Enjoy ☐

L'insomnie, vous connaissez ??

Si vous avez des insomnies fréquemment, vous êtes comme les 20 % de la population, qui souffrent de problèmes de sommeil.



L'insomnie est multifactoriel, elle est souvent liée à des problèmes de stress, d'anxiété ou de dépression.

Certains facteurs environnementaux sont parfois responsables, comme le bruit, la chaleur ou un excès de luminosité dans la chambre.

La digestion difficile, un repas trop lourd ou pris trop tard, parfois les deux, un abus de caféine ou de théine sont des causes assez fréquentes également.

Enfin il y a aussi les problèmes de santé qui peuvent troubler

notre sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil, certaines pathologies lourdes comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

Les conséquences des insomnies sont :

- Fatigue
- Troubles de la mémoire
- Troubles cognitifs
- Troubles de l'attention



- Maux de tête
- Irritabilité
- Angoisses
- Dépression

Comment remédier à ces problèmes de sommeil sans pour autant se gaver de benzodiazépines ?

Il y a deux substances impliquées dans le sommeil, il s'agit de la mélatonine et de la sérotonine.

La mélatonine est l'hormone du sommeil, elle est sécrétée dans la glande pinéale à partir de la sérotonine (5-HT).

La sérotonine est un neurotransmetteur, une substance qui transmet des informations entre les neurones. Elle est impliquée dans la gestion de l'humeur, on l'appelle aussi l'hormone du bonheur.

La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel : le tryptophane.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine.

En utilisant du 5-HTP on contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP (par l'enzyme tryptophane hydroxylase), qui est l'étape de la synthèse de la sérotonine.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.

Le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique.

Le 5-HTP agit en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central.

On a également constaté une augmentations des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-HTP.

On trouve le 5-HTP dans les graines de griffonia simplicifolia, une plante grimpante originaire d'Afrique, et plus particulièrement du Ghana.

Afin de vous épargner un voyage en Afrique, vous pouvez aussi vous procurez du griffonia en gélule en cliquant sur le lien : <http://bit.ly/GRIFsimp>

ou en cliquant sur l'image ci-dessous

