

Burn out

Dr Heïdi THOMASBERGER
Traduit et présenté par
Amin GASMI

Le Burn out se manifeste par les signes suivants:

- Impossibilité de travailler
- Manque de pensées claires et logiques
- Pensées vicieuses
- Dépression ou crises de panique
- Insomnie nocturne
- Les personnes touchées sont principalement actives mentalement
- Beaucoup sont dépassés intellectuellement et / ou émotionnellement.
- En plus il n'existe aucun équilibre physique.

Solutions.

- Assombrir la pièce
- Promenade quotidienne
- Se coucher avant minuit.
- Prendre avant le coucher un thé chaud calmant, ou du lait chaud avec du miel
- Le baume de citron et de lavande peut être utilisé comme un bain de pieds ou de l'huile essentielle dans un brûleur à mazout.

La Sérotonine.

Biosynthèse et métabolisme de la sérotonine

La sérotonine résulte de l'hydroxylation du L-tryptophane. Le tryptophane se trouve dans de nombreux aliments. Le lait et les grains entiers, les légumineuses, les noix, l'huile de tournesol, en particulier et de l'huile de pépins de courge, de la viande et du poisson.

L'insuline stimulée par le glucose pour le transport optimal de tryptophane dans le cerveau.

Environ 55% de l'énergie totale de nourriture devrait être des glucides. Les grains entiers, les légumineuses, les pommes de terre et les légumes et les fruits.

La sérotonine est une protéine endogène qui agit dans l'organisme comme une hormone tissulaire ou comme un neurotransmetteur dans le cerveau, le système nerveux intestinal, le système cardiovasculaire et le sang. Le manque de sérotonine provoque la dépression, les troubles bipolaires et les troubles anxieux. Les symptômes peuvent être atténués de façon significative en augmentant les niveaux de sérotonine.

Liaison du métabolisme des amines et les maladies dépressives.

Une baisse de 50% des niveaux de sérotonine dans le sérum sanguin est observée chez les patients dépressifs. Le taux de résiliation du produit final du métabolisme de la sérotonine (5-hydroxy-indole- acide acétique) dans l'urine est diminué. Il s'agit de la diminution de la concentration de sérotonine à cause d'une activité réduite de l'enzyme qui permet la conversion du 5-hydroxy-tryptophane en sérotonine.

Rôle.

- sensation de satiété
- «hormone du bonheur» (Centre d'humeur activé)
- Atténue la douleur
- Inhibe l'inflammation
- Stimulée par la lumière du jour (dépression de novembre)
- Favorise le péristaltisme (intestin grêle, côlon irritable)
- Bronchoconstriction (asthme)
- Perméabilité vasculaire
- Vasoconstriction (migraine, l'hypertension)
- Sommeil (construction de la mélatonine)

Les gens ont toujours su que le siège des émotions était dans le centre du corps. Où «flottent les papillons" avec enthousiasme et amour où "se tinte doucement" la joie et le bonheur. Où la colère et le dégoût augmentent.



Notre intestin est entouré de plus de 100 millions de cellules nerveuses plus que les neurones de la moelle épinière. Le second cerveau est essentiellement une image du cerveau tête. Les types de cellules et les récepteurs sont exactement identiques.

Il est également une source de substances psychoactives comme la sérotonine, la dopamine et les opioïdes.

La recherche montre que les processus psychologiques et les systèmes digestifs sont beaucoup plus intimement liés qu'on ne le pensait.

L'hormone du bonheur régleme également le métabolisme du glucose. Le manque de sérotonine dans le pancréas mène au diabète.

Les scientifiques Diego J. Walther, Nils Paulmann de l'Institut Max Planck pour la génétique moléculaire ont effectué une étude avec des collègues de Slovénie. Au cours de l'étude, ils ont identifié un nouveau mécanisme de la sérotonine

dans les plaquettes : la Sérotonylation qui consiste en une liaison covalente stable de l'hormone des protéines de signalisation. Ils ont identifié ce mécanisme dans les cellules bêta du pancréas. Semblable à la sérotonylation des plaquettes qui régule la sécrétion et le stockage.

«Dans des conditions normales la sérotonine contrôle la libération de l'insuline, l'hormone impliquée dans la régulation de la glycémie des personnes et des animaux», a déclaré Walther. Lorsque les niveaux de sérotonine sont bas, comme dans le cas de la sérotonine chez les souris déficientes, l'insuline après un repas n'est plus distribuée en quantité suffisante et donc la glycémie augmente à des niveaux nocifs. Des scientifiques canadiens ont trouvé la cause de la dépression hivernale. Dans les Archives of General Psychiatry (2008, 65: 1072-1078), ils signalent que le

manque de lumière durant l'automne et l'hiver, mais même par temps nuageux est associé à une augmentation du transporteur de la sérotonine dans les cellules nerveuses.

On peut conclure à une diminution de la concentration de sérotonine dans les synapses. Le métabolisme de la sérotonine n'est pas encore clair. La sérotonine agit avec le tryptophane et la mélatonine et régulent l'adaptation aux différences diurnes et saisonnières.

La mélatonine

Elle est également formée à partir du L-tryptophane. C'est un métabolite de la sérotonine, qui est acétylé et O-méthylé. Elle est sécrétée par la glande pinéale. Le soleil déclinant à l'automne mène à l'augmentation de la mélatonine dans la circulation sanguine. La production de mélatonine est commandée par la lumière qui est



absorbée par la peau et les yeux. Une lumière vive, sur la rétine de l'œil, déclenche un signal qui inhibe la sécrétion de la mélatonine. L'obscurité favorise une production plus grande de mélatonine ce qui fait que cette dernière est produite dans la glande pinéale la nuit.

Elle a été découverte en 1956 aux États-Unis et est considérée comme l'hormone clé de l'horloge endogène.

Elle est en interaction très étroite avec le rythme sommeil/veille et le contrôle de nombreuses fonctions chronobiologiques. Elle a un effet de freinage sur les processus métaboliques et affecte les ovaires et les testicules en inhibant leur activité.

Les enfants qui ont subi une ablation de la glande pituitaire à cause d'accidents, était immédiatement pubères.

Plus impressionnant encore elle a un effet d'épargne et de baisse de la température

corporelle et est exploitée en chirurgie cardiaque aussi. Tous les systèmes biologiques fonctionnent plus lentement, et cela s'applique à toutes les cellules vivantes, comme le principe de la vie, l'énergie de formation est associée à une synthèse d'une certaine chaleur.

Avec l'âge la capacité du corps à réduire la température nocturne diminue. Par la prise de mélatonine et le processus de vieillissement nocturne semble aller plus lentement.

L'adrénaline est un antagoniste de la mélatonine et dont la structure chimique est comparable. Les exploits physiques de l'adrénaline ont besoin de beaucoup d'énergie, d'augmentation de la pression artérielle, la fréquence cardiaque et la consommation de glucose. La mélatonine réduit les hormones du stress, réduit la pression artérielle et protège le cœur.

0,5-1 mg de mélatonine est suffisante dans la plupart des cas.

L'alcool et la nicotine sont parmi les plus grands adversaires de la mélatonine.

La même chose s'applique à l'aspirine. Les inhibiteurs calciques et les bêtabloquants créés une carence en mélatonine dans l'organisme.

La mélatonine est capable de se lier à des lymphocytes T, et d'influer sur leur activité. Cela dépend de leur concentration dans le sang. Lorsque les cellules se divisent plus lentement par la mélatonine, elle ralentit aussi le développement du cancer.

L'hydroxylperoxydase est stimulée par la mélatonine.

L'hormone de la nuit, neutralise les opérations actives de la journée, elle ralentit le flux d'électrons et réduit la capacité de performance.

