

VERS UN
REMÈDE
NATUREL

*Brûlures
d'estomac*

Namaste!



Bonjour! Puisque vous lisez cet e-book, cela signifie probablement que vous souffrez de brûlures d'estomac. Vous cherchez aussi un moyen naturel de soulager vos plaintes ? Alors assurez-vous de lire la suite!

Dans cet e-book, nous voulons vous présenter le Yoga, et comment le Yoga peut vous accompagner dans votre quête d'une vie détendue sans reflux.

Le yoga n'a pas besoin d'être flottant et n'est certainement pas réservé aux vieilles dames ou aux personnes super flexibles. Le yoga s'adresse à tous ceux qui recherchent un mode de vie conscient. Il vous connecte à votre corps et à votre esprit et vous aide à vivre la vie de manière détendue. Vous remarquerez bientôt que les plaintes physiques peuvent également être atténuées par cela. Découvrez ce que cela peut signifier pour vous dans cet e-book.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

CONTENU

PARTIE 1 - BRÛLURES D'ESTOMAC

1. C'est quoi l'acide gastrique ?
2. Problèmes de brûlures d'estomac
3. Quels sont les symptômes ?
4. Causes
5. Que pouvez-vous faire ?

PARTIE 2 - LE YOGA

1. C'est quoi le yoga ?
2. 5 points de Yoga

PARTIE 3 - LES ASANAS DE YOGA

1. La posture du guerrier 1
2. La posture du danseur
3. La posture de la déesse du sommeil

A woman with dark hair is lying on her back on a bed with a white quilted blanket. She is wearing a white t-shirt and has her arms raised above her head. A smartphone is lying on the bed near her feet. The background is a light-colored wall with vertical wooden slats. The entire image is overlaid with a semi-transparent white filter.

PARTIE 1

Brûlures d'estomac



C'est quoi l'acide gastrique ?

L'acide gastrique est un fluide corporel qui est produit dans l'estomac. Il a une fonction importante dans la digestion. Il garantit entre autres que les bactéries qui ont pénétré dans notre corps par notre alimentation sont tuées et ne sont pas absorbées par le corps.

Afin de remplir cette fonction, l'acide gastrique a **une acidité élevée**. Une épaisse couche de muqueuse dans l'estomac permet à l'acide gastrique de remplir sa fonction sans endommager la paroi de l'estomac.



Problèmes de brûlures d'estomac

Cependant, une irritation de la membrane de l'estomac peut provoquer une sensation de brûlure dans l'estomac. C'est ce qu'on appelle les **brûlures d'estomac**.

REFLUX

Parfois, l'acide gastrique arrive dans l'œsophage, la gorge et même dans la bouche. Ces régurgitations, appelées reflux par les médecins, peuvent provoquer un goût amer et une sensation de brûlure et de douleur dans la gorge et l'œsophage. Sans une couche muqueuse épaisse protectrice, l'œsophage et la gorge ne peuvent pas supporter l'acidité élevée de l'acide gastrique, ce qui peut endommager l'œsophage et irriter la gorge.

La plupart des gens souffrent parfois de brûlures d'estomac et/ou de reflux. Vous pouvez en souffrir après un repas gras ou épicé, mais aussi si vous vous allongez ou vous penchez immédiatement après avoir mangé. Même pendant les périodes de stress, il est tout à fait possible que vous souffriez de brûlures d'estomac et de reflux.



Quels sont les symptômes ?

Si vous souffrez de reflux depuis longtemps, il est important d'agir. Après tout, le reflux chronique peut entraîner une œsophagite.

VOILÀ POURQUOI
IL EST IMPORTANT
DE RECONNAÎTRE
À TEMPS LES
SYMPTÔMES
SUIVANTS :

- Sensation de brûlure et de douleur dans l'estomac
- Pression ou douleur derrière le sternum
- Douleur irradiante au cou, au dos et aux omoplates
- Sensation de ventre gonflé
- Douleur dans l'oesophage
- Régurgitation suite à laquelle des aliments ou des boissons acides montent dans la gorge ou la bouche
- Voix rauque et/ou toux
- Nausée
- Une sensation constante de boule dans la gorge

Causes

En plus d'une cause médicale comme une rupture diaphragmatique, un ulcère de l'estomac ou une oesophagite, il existe plusieurs causes qui peuvent être à la base des brûlures d'estomac :



PRESSION ACCRUE SUR L'ESTOMAC

Une pression accrue sur l'estomac due à la grossesse, à l'obésité, au tabagisme ou à la constipation, par exemple, peut entraîner un dysfonctionnement du sphincter entre l'estomac et l'œsophage.



MODES D'ALIMENTA- TION

La suralimentation, les aliments gras, les repas fortement épicés, mais aussi les agrumes, l'alcool, le café et le chocolat peuvent vous faire souffrir de brûlures d'estomac.



FACTEURS MENTAUX

Le stress, l'anxiété et la morosité mentale provoquent souvent une augmentation des plaintes.



Que pouvez-vous faire ?

1

Assurez-vous de ressentir **moins de stress**. Cherchez la tranquillité, faites du Yoga, ralentissez et prenez régulièrement un moment de repos.

2

Ajustez vos **habitudes alimentaires** et évitez les aliments ci-dessus qui aggravent les plaintes.

3

Quelques **changements de style de vie** peuvent faire des merveilles. Lisez ci-dessous comment faire cela.

Si les conseils ci-dessus ne vous aident pas, il peut être conseillé d'utiliser des remèdes vendus en pharmacie pour soulager les plaintes en plus de ces conseils. Attention, **s'attaquer à la cause est plus important et plus efficace que traiter les symptômes !**



PARTIE 2

Le Yoga

A person is shown in a yoga pose, specifically a variation of the lotus pose, on a wooden deck. The person is silhouetted against a bright, warm sunset. The background features palm trees and a body of water. The overall mood is peaceful and serene. The text is overlaid on the image, centered horizontally and slightly to the left of the person's torso.

Le yoga est l'arrêt des tourbillons de l'esprit

– Les Yoga Sutras de Patanjali

C'est quoi le yoga ?

Quand vous pensez au Yoga, vous pouvez rapidement penser aux exercices sur le tapis, quelque chose pour les personnes flexibles, les personnes "flottantes" ou pour les vieilles dames.

Bonnes nouvelles! Le yoga est (heureusement) bien plus que ça ! Le mot "Yoga" signifie littéralement "connexion". Le yoga est la recherche de connexion avec soi-même et avec le monde qui nous entoure. Admettez-le, n'est-ce pas quelque chose que nous recherchons tous de temps en temps?

Vous pouvez obtenir cette connexion de différentes manières. Cela peut se faire par des exercices physiques (les asanas), des techniques de respiration, la méditation et plus encore. Le yoga est en fait un mode de vie, c'est une relation consciente avec soi-même et avec le monde.



LE RÉSULTAT : PLUS
D'ÉQUILIBRE, PLUS
DE CONFIANCE EN
SOI ET PLUS DE
DÉTENTE

C'est précisément pourquoi le yoga peut être un soutien très efficace pour les personnes qui souffrent de brûlures d'estomac. Après tout, le Yoga vous aide à regarder de plus près vos habitudes de vie, à vivre moins de stress et à revenir davantage à vous-même.

En savoir plus sur la façon dont tout cela fonctionne ci-dessous!



5 points de Yoga

SIVANANDA YOGA

Swami Sivananda, un important maître de yoga du XXe siècle, a résumé les enseignements du yoga en cinq points.

Les cinq points sont le bon mouvement, la bonne respiration, la bonne relaxation, la bonne nutrition et la pensée positive & la méditation. En appliquant ces cinq points au quotidien vous pratiquez le Yoga, et vous constaterez les effets du Yoga sur votre corps physique, mais aussi sur votre bien-être mental et énergétique.

Le yoga est la recherche de détente dans la tension





1. Bon mouvement

Un bon mouvement est un mouvement conscient, avec soin et attention pour votre corps physique. C'est le mouvement qui garantit que votre corps physique reste (ou devient) sain. Le résultat : vous profitez de plus d'énergie, et vous vous sentez beaucoup plus en forme et en meilleure santé mentale.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS ?

Il est également important pour vous de bien bouger ! Assurez-vous de ne pas vous allonger immédiatement après avoir mangé, mais faites une promenade tranquille. Cela favorise votre digestion et vous maintient en forme et en bonne santé. Il est très important de faire suffisamment de sport et d'exercice pour assurer un poids santé. Vous remarquerez bientôt l'effet positif sur les brûlures d'estomac.



2. Bonne respiration

Une respiration abdominale consciente et contrôlée est très importante pour la santé physique et le bien-être mental. Lorsque nous ressentons des tensions et du stress, nous respirons souvent superficiellement, rapidement et haut dans la poitrine. En réduisant votre souffle et en ralentissant, vous constaterez peut-être que vous vous détendez rapidement et que votre esprit se calme à nouveau.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS ?

Vous remarquez que le stress a un impact majeur sur vous, et que vous avez du mal à contrôler vos pensées ? Prenez le temps d'observer votre respiration. Prenez quelques inspirations profondes et expirez complètement, puis essayez d'apporter votre souffle à votre estomac. Ensuite, vous pouvez également prolonger votre expiration. Vous serez étonné de l'effet sur votre corps et votre esprit !



3. Bonne détente

Dans cette société animée, nous courons souvent d'une chose à l'autre. Lorsque nous sommes allongés dans notre lit la nuit, nous avons du mal à nous endormir ou nous nous sentons à peine reposés le matin. Une bonne relaxation est une relaxation complète, physique et mentale. C'est prendre consciemment le temps de relâcher les tensions et les pensées afin de reconstituer votre réserve d'énergie.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS ?

Yoga Nidra (le yoga du sommeil) est très efficace pour maîtriser l'art de la relaxation appropriée. Allongez-vous sur le dos (vous pouvez soutenir votre tête pour réduire les symptômes de reflux). Ensuite, observez attentivement votre corps physique. Si vous ressentez une tension quelque part, apportez votre attention et votre souffle à cet endroit et relâchez doucement la tension.



4. Bonne nutrition

Notre nourriture est notre essence. Elle fournit à notre corps physique l'énergie nécessaire pour fonctionner correctement. Cela nous maintient en bonne santé non seulement physiquement mais aussi mentalement. Une bonne nutrition est naturelle et fraîche, livrée directement par la nature.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS ?

Une bonne nutrition est également très importante pour les brûlures d'estomac. Évitez les aliments gras et très épicés et incluez beaucoup de fruits et légumes frais dans votre alimentation. De plus, la façon dont vous mangez est également importante. Mangez de petites portions, mâchez bien et prenez votre dernier repas au plus tard trois heures avant le coucher. Votre corps vous remerciera !



5. Pensée positive & Méditation

En plus de prendre soin de votre bien-être physique, il est également important de prendre soin de votre bien-être mental. Une vision positive des situations et du monde vous donne naturellement plus de paix et de calme dans votre tête. Vous pouvez mieux méditer, gérer les tensions et le stress et avoir ainsi beaucoup plus d'énergie pour des choses amusantes !

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS ?

Le yoga asana (pratiquer les postures) peut être un bon moyen de prendre conscience de vos schémas de pensée, de votre respiration et des tensions de votre corps. Il existe de nombreux types de formes de yoga physique. Essayez-les et découvrez ce qui vous convient. Vous remarquerez que vos pensées se calmeront naturellement et que le stress aura beaucoup moins d'emprise sur vous !

A woman with her hair in a bun is performing a standing yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a wooden floor. She is wearing a light green tank top with a logo and dark grey leggings. Her right leg is bent at the knee, with her foot held by her right hand. Her left arm is extended upwards, and her right arm is extended horizontally to the side, holding her right foot. The background is a bright, minimalist room with a white wall and a wooden floor. A faint, large-scale geometric pattern is visible in the bottom right corner.

PARTIE 3

Les Asanas de Yoga

contre les brûlures d'estomac

Asana's de Yoga

contre les brûlures d'estomac

Grâce aux asanas de yoga ou aux postures de yoga, vous pouvez renforcer, détendre et rendre/maintenir votre corps physique en bonne santé. Les poses suivantes sont efficaces pour soulager les brûlures d'estomac.

Assurez-vous que vous effectuez consciemment les asanas et que vous pouvez garder une respiration détendue à tout moment.



LA POSTURE DU
GUERRIER 1



LA POSTURE DU
DANSEUR



LA POSTURE DE
LA DÉESE DU
SOMMEIL



La posture du Guerrier 1 Virabhadrasana 1

Vira = héros bhadra = ami asana = posture

La posture du Guerrier 1, Virabhadrasana 1, est un asana de yoga puissant pour soulager les brûlures d'estomac. Il renforce et stimule le système digestif. De plus, c'est aussi une posture efficace pour plus de force et de confiance en soi, ce qui réduit le stress et a donc un effet positif sur les brûlures d'estomac.

Entrer dans la posture

1

Entrez dans une position large. Tournez votre pied droit d'un quart de tour et votre pied gauche de 45 degrés.

2

Pivotez votre bassin vers la droite afin qu'il soit parallèle au côté court de votre tapis. Joignez les mains devant la poitrine.

3

Inspirez, levez les bras au-dessus de la tête. Expirez, pliez la jambe droite. Glissez le pied gauche vers l'arrière.

COMMENTAIRES

- Tendez vos mains en arrière pour une légère flexion du dos.
- Regardez droit devant vous ou en diagonale vers le haut.
- Le genou est au-dessus de la cheville. Pliez la jambe aussi loin que bon vous semble.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et répétez de l'autre côté.



La posture du Danseur - Nataraj

Nataraj = Danseur

La posture du Danseur est une posture efficace pour plus de concentration et d'équilibre. Il aide à mieux se concentrer et à être présent dans l'instant. Cette posture a un effet réducteur de stress et aide à calmer l'esprit.

Entrer dans la posture

1

Tenez-vous debout, les pieds joints. Pour plus de stabilité, placez-vous à côté de votre tapis sur une surface dure.

2

Pliez votre jambe droite et maintenez votre pied droit à l'extérieur. Levez votre bras gauche.

3

Inspirez, étirez-vous, expirez et penchez-vous en avant en poussant avec votre pied droit dans votre main droite.

COMMENTAIRES

- Essayez de bien ouvrir votre poitrine et d'allonger votre dos.
- Si vous avez des problèmes au genou, redressez votre jambe droite et gardez votre bras droit le long de votre corps.
- Attention à ne pas bloquer votre genou gauche.
- Tenez la pose pendant 10 à 30 secondes et répétez de l'autre côté.



La posture de la déesse du sommeil Supta Badhakon Asana

Supta = allongé badha = attaché kon = angle asana = posture

La posture de la déesse du sommeil est une posture relaxante qui ouvre la région de l'aîne et la région pelvienne. Cette pose peut très bien fonctionner pour libérer les tensions, les pensées et les émotions.

Entrer dans la posture

1

Allongez-vous sur le dos, placez un oreiller sous votre tête contre le reflux.

2

Rapprochez la plante de vos pieds et laissez tomber vos genoux.

3

Posez vos mains sur votre abdomen et essayez de respirer lentement.



COMMENTAIRES

- Placez un oreiller sous vos jambes si vous ressentez une tension dans les genoux.
- Vous pouvez également placer vos bras le long de votre corps, paumes vers le haut.
- Restez dans la pose pendant 1 minute, ou aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise.



Le yoga est un voyage
du Soi, au travers du
Soi, vers le Soi

— La Bhagavad Gita

Bonne chance!

Maintenant, c'est à vous de commencer votre voyage naturel. Soyez gentil avec vous-même et faites confiance au processus !

Cet e-book a été créé en collaboration avec Dorien Bortels, professeur de yoga expérimentée (E-RYT 500) et fondatrice de NewNature Yoga Academy.



www.newnatureyoga.nl