



## CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

# Prévenir pour mieux guérir

**L**a température s'est rafraîchie, l'automne s'est bien installé et l'hiver est à nos portes. C'est la saison des rhumes et des gripes qui commence. Si vous faites partie de ceux qui sont des victimes régulières de ces virus, peut-être que votre système immunitaire ne fonctionne pas correctement et que vous avez besoin de quelques conseils.

Sans un système immunitaire efficace, vous serez constamment embêté par un nez qui coule, uné toux, un mal de gorge, de la fatigue, etc.

Votre corps possède deux barrières naturelles de défense contre ces micro-organismes extérieurs qui vous compliquent la vie. La première est l'intégrité de votre peau qui régule l'humidification adéquate des muqueuses du nez et des poumons. La seconde est la présence d'acidité stomacale (dans l'estomac) qui permet de neutraliser les micro-organismes qui tentent de s'introduire par la voie digestive.

Nous ne connaissons pas encore toutes les caractéristiques de ce que serait un système immunitaire idéal puisque la quantité et le type de cellules immunitaires nécessaires pour lutter contre la maladie sont encore inconnus.

Toutefois, la moelle épinière (qui se trouve à l'intérieur de la colonne vertébrale et qui est une composante principale du système nerveux) pourrait, en cas de déséquilibre, avoir des répercussions sur le système nerveux. À son tour, le système nerveux deviendrait alors nuisible à la fonction immunitaire.

### CAUSES ET SOLUTIONS

Des facteurs tels que la génétique, le manque de nutriments, l'augmentation soutenue de stress, le manque d'exercice, la fatigue et les déséquilibres neurobiomécaniques (du système nerveux) peuvent réduire l'efficacité du système immunitaire.

La malnutrition majeure, avec des carences en calories et en protéines, est en effet une cause majeure de déficit immunitaire. Il est important de maintenir une alimentation équilibrée en tout temps, mais particulièrement durant les saisons propices aux virus. Pour garder un système

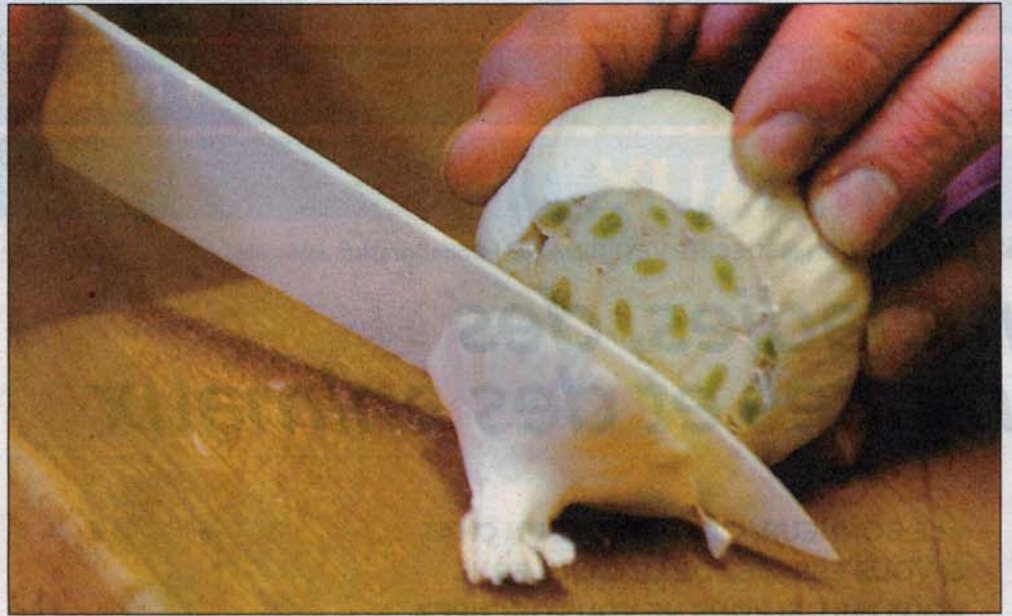


PHOTO D'ARCHIVES

### ■ Certains aliments, tels que l'ail, jouent un rôle d'agent antibiotique, antiviral et antifongique naturel efficace

immunitaire en bonne santé, il est conseillé de boire beaucoup d'eau, de manger beaucoup de fruits, de légumes et d'aliments riches en fibres et faibles en gras. De plus, certains aliments, tels que l'ail, jouent un rôle d'agent antibiotique, antiviral et antifongique naturel efficace ! Ce ne serait donc pas une mauvaise idée de les inclure dans vos repas ! L'ail contient une enzyme chimique appelée allicine qui lui donne le pouvoir de faire obstacle aux infections et à la grippe.

Le stress émotif a aussi un effet néfaste sur le système immunitaire. Il peut, entre autres, détruire les nutriments de l'organisme et provoquer des réactions biochimiques pouvant jouer sur le fonctionnement des globules blancs, et donc sur la défense naturelle du corps humain.

Pour éviter un affaiblissement de votre système immunitaire, il est conseillé de faire de l'exercice physique, car cela améliore la circulation sanguine et permettrait aux cellules de circuler plus facilement dans le corps.

Enfin, accordez-vous des moments de pause et essayez de vous exposer au soleil 10 à 15 minutes par jour. Cela vous permettra de vous procurer 80 % à 90 % de la vitamine D dont votre corps a besoin et qui sti-

mule la biochimie de votre système immunitaire.

### LA CHIROPRATIQUE DANS TOUT ÇA

Un(e) chiropraticien(ne) peut aussi vous aider à renforcer votre système en vous traitant.

Une recherche clinique contrôlée sur des patients séropositifs démontre qu'en ce qui a trait aux déséquilibres neurobiomécaniques, il y a une augmentation de 48 % de la production de cellules CD4 (protéines) dans le groupe recevant des soins chiropratiques, contre 7,69 % pour le groupe n'en recevant pas.

Une autre étude montre que les enfants régulièrement ajustés par des chiropraticiens ont une réponse immunitaire plus efficace. Les polynucléaires et les monocytes (destructeurs de maladie) étaient donc plus nombreux chez ces enfants ayant bénéficié de soins chiropratiques.

Vous connaissez maintenant plusieurs façons de renforcer votre système immunitaire. Mettez toutes les chances de votre côté et, en plus de suivre ces quelques conseils pratiques, adoptez une attitude de mieux-être, soyez préventifs et entamez la saison froide avec une attitude positive.