

## Blindez votre système immunitaire !

Ah, l'automne. Les matins frais, le feuillage coloré... et l'arrivée de la saison de la grippe et du rhume. Êtes-vous rempli d'appréhension? Vous sentez-vous fatigué ? Attrapez-vous toujours le « virus qui court »?

Si vous vous reconnaissez dans cette description, votre système immunitaire ne fonctionne peut-être pas correctement. Heureusement, Dr Lajoie enseigne aux patients des stratégies naturelles efficaces pour renforcer le système immunitaire et prévenir la maladie.

### Le rôle du système nerveux

Les recherches préliminaires révèlent que la chiropratique fortifie la fonction immunitaire par son effet sur le système nerveux. Comme la colonne vertébrale renferme la moelle épinière (composante principale du système nerveux), on croit qu'un déséquilibre à ce niveau pourrait avoir des répercussions sur le système nerveux lequel, en retour, nuit à la fonction immunitaire (Circulation 1992; 86 : 203).

Les chiropraticiens pensent qu'une affection courante, appelée subluxation vertébrale, peut perturber le cours naturel des impulsions nerveuses. Une subluxation vertébrale survient lorsqu'il y a restriction du mouvement de la colonne ou désalignement des os (vertèbres). Dr Dargis corrige ce problème à l'aide d'une technique sûre et douce appelée ajustement chiropratique.

Le lien chiropratique / immunité  
Les recherches scientifiques attestent que les soins chiropratiques améliorent la réponse immunitaire. Une étude

visait à évaluer l'effet des ajustements chiropratiques sur les globules blancs associés à la fonction immunitaire. Appelés polynucléaires et monocytes, ces destructeurs de maladie aident l'organisme à éliminer les cellules malsaines. L'étude a révélé que « ... les polynucléaires et les monocytes étaient plus nombreux chez les adultes ayant reçu des ajustements chiropratiques. » (J Manip Physiol Ther 1991; 7 : 399-400)

Dans une autre étude, les soins chiropratiques ont augmenté sensiblement la réponse immunitaire chez des personnes séropositives. Les patients ayant reçu des ajustements ont enregistré une hausse de 48 % du nombre de cellules CD4 – cellules jouant un rôle essentiel dans l'immunité. En comparaison, les sujets n'ayant pas été ajustés ont constaté une chute de 7,69 % du nombre de cellules CD4 pendant la même période de six mois (Chiro Research Journal 1994; 3: 1).

### Combattant de radicaux libres

Un système immunitaire solide combat la maladie en éliminant les radicaux libres. Radicaux libres? Non, ce n'est pas un nouveau groupe rock ni un mouvement politique! Les radicaux libres sont des atomes instables dans l'organisme qui s'attaquent aux cellules et rendent le système immunitaire vulnérable à certains virus, bactéries et toxines de l'environnement. Lorsque le système

immunitaire est affaibli, l'organisme est moins protégé contre les radicaux libres.

### Vivre pour manger...

Maintenir une diète équilibrée riche en fruits, en légumes et en fibres – et faible en gras – est essentielle pour garder un système immunitaire en santé. Il a été prouvé qu'un manque de nutriments inhibe la fonction du système immunitaire. Dans le cadre d'une expérience, 21 sujets en état d' inanition ont été examinés pour déterminer les effets de la malnutrition sur la santé. Les tests sanguins ont révélé que les marqueurs chimiques associés à la fonction immunitaire étaient très bas chez ces sujets (Am J Clin Nutr 1974; 28 : 1148-1155)

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

## ... ou manger pour vivre?

Une autre analyse a confirmé l'existence d'un lien direct entre la malnutrition et l'infection. Il a été reconnu que des niveaux sous-optimaux de cuivre, de sélénium, de vitamine E, de zinc, de vitamine B et de fer diminuaient l'immunité et augmentaient les risques de vulnérabilité à la maladie. (J Am Collectivité Nutr 1985; 4 : 5-16)

## Super suppléments

Les antioxydants préviennent l'oxydation et la formation de radicaux libres. Dans la famille des antioxydants, on retrouve les vitamines A, C et E, le sélénium, le carotène et le thé vert. Il y a aussi beaucoup d'autres composés dans les fruits et les légumes, comme les flavonoïdes présents dans les raisins et le vin.

Même si la vitamine C est le supplément antioxydant le mieux connu, d'autres – comme l'extrait de pépins de raisin – constituent des agents encore plus puissants pour combattre les radicaux libres.

Les suppléments antioxydants vous intéressent? Parlez-en à votre chiropraticien qui vous dira lesquels vous conviennent. Souvenez-vous : ne commencez jamais à prendre des suppléments sans consulter d'abord votre chiropraticien ou un autre professionnel de la santé.

## L'ail ahurissante

L'ail joue un rôle d'agent antibiotique, antiviral et antifongique naturel. À cause de ses vertus, on a utilisé l'ail pour prévenir la gangrène et l'infection durant la Première Guerre mondiale. Une enzyme chimique appelée allicine est responsable du pouvoir de l'ail contre l'infection et la grippe (et de son odeur caractéristique). Lorsque l'ail est coupé ou broyé, une réaction chimique transforme l'allinine en allicine, un acide aminé que l'on retrouve dans cette herbe piquante.

Dans une étude, 146 volontaires ont pris une pilule placebo ou un supplément d'ail chaque jour pendant douze semaines, de novembre à février. Les sujets ayant pris de l'ail étaient moins susceptibles d'avoir une grippe que ceux ayant pris le placebo. Les consommateurs d'ail récupéraient leurs forces plus rapidement aussi. Dans ce groupe, les gripes duraient en moyenne 1,52 jour, comparativement à 5,1 jours dans le groupe placebo (Adv ther 2001; 18 : 189-193).

## L'eau aux mille vertus

L'eau joue un rôle essentiel dans chacun des processus de l'organisme, dont l'absorption, l'élimination et la digestion. L'eau est également nécessaire au maintien d'un système immunitaire en santé. Comme l'organisme perd constamment de l'eau par la transpiration et l'élimination, il est essentiel de boire de six à huit verres d'eau purifiée chaque jour.

Dans certaines régions, on a découvert que l'eau potable contenait des impuretés, des métaux lourds et des contaminants. Si ce n'est déjà fait, faites tester votre eau par des professionnels. Si elle n'est pas de qualité, envisagez d'acheter, par exemple, de l'eau de source purifiée.

## Les secrets de grand-maman

Grand-maman avait raison : les chercheurs ont prouvé que la soupe au poulet faite maison protège contre la grippe et le rhume. Elle diminue l'activité inflammatoire qu'on associe aux gripes et elle empêche l'infection. Les recherches prouvent également que les soupes commerciales n'ont pas toutes la même capacité de prémunir contre la maladie. Alors sortez la recette de votre grand-mère et à vos chaudrons! Le poulet, les oignons, les patates douces, le panais, le navet, le poivre de Cayenne, l'ail, la carotte, le céleri et le persil ont tous des propriétés bénéfiques (Cardiopulmonary and Critical Care Journal Octobre 2000; 118 : 1150-1157).

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télééc. : (418) 650-1545

## Stress en moins

Le stress émotionnel a un effet néfaste sur la fonction immunitaire. Il peut détruire les nutriments de l'organisme et hypothéquer le système endocrinien, soit les glandes qui sécrètent des hormones dans le flot sanguin. Le stress provoque aussi des réactions biochimiques dans l'organisme qui peuvent finir par compromettre le fonctionnement normal des globules blancs.

Si vous vivez des tensions, prenez une pause. Des choses simples comme des étirements, de l'exercice, la méditation et la prière peuvent faire une grande différence dans votre état. Réservez une période de calme d'au moins 15 minutes chaque jour. Trouvez un endroit tranquille pour lire et vous détendre, allez faire une marche rapide ou assoyez-vous simplement sous le soleil avec une tasse de tisane.

## La vie en rose

Aborder la vie avec une attitude positive peut aider à maintenir l'harmonie et la santé du corps. En fait, des études sur l'optimisme ont révélé que l'attitude peut avoir un effet draconien sur la santé. La colère et la frustration que vous gardez à l'intérieur peuvent stresser l'organisme. Découvrez les choses qui vous font broyer du noir et essayez de les changer. Vous serez surpris de constater à quel point vous pouvez améliorer votre santé en mettant vos lunettes roses!

## Adopter une attitude de mieux-être

Les chiropraticiens encouragent leurs patients à adopter une attitude de mieux-être qui met l'accent sur la prévention de la maladie – au lieu de masquer les symptômes avec des médicaments. C'est pour cette raison que ce cabinet de chiropratique s'engage à donner de l'information aux patients de différentes façons, comme par le présent bulletin, sur les moyens de renforcer le système immunitaire et sur d'autres questions liées à la santé. Renseignez-vous plus à fond sur la façon de stimuler la capacité de guérison innée de votre organisme en prenant rendez-vous avec votre chiropraticien dès aujourd'hui!

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télééc. : (418) 650-1545