

L'inflammation silencieuse ou pas –11^e partie

Nous voilà donc armé pour diminuer notre inflammation et non seulement renverser, mais aussi pour prévenir les conditions associées comme la haute pression, le diabète de type 2, le taux de cholestérol élevé, l'obésité, les maladies cardiaques, certaines formes de cancer, certaines formes de dépression, le déficit de l'attention, plusieurs conditions immunitaires, presque toutes les conditions inflammatoires qui finissent par un « ite » comme la prostatite, la colite, la tendinite à long terme, de même que les douleurs chroniques ou persistantes.

Le point que je désire amener présentement est celui qui est d'après moi le plus important et je crois celui qui vous aidera à percevoir votre santé et vos soins de santé différemment pour le restant de votre vie. Vous pouvez faire tout ce que je vous parle depuis 18 mois par crainte ou par prévention. Cependant, mon souhait le plus cher serait que vous fassiez tout ça pour permettre à votre corps de mieux s'adapter.

Lorsque nous développons une maladie, condition ou douleur, souvent cette maladie, condition ou douleur doit être considérée comme une adaptation de notre corps et non comme une maladie ou pathologie. Si je cours le marathon et que mon cœur se retrouve à 140 coups par minutes est-ce une maladie ou une adaptation? Une adaptation bien sûr. Si vous êtes en train de faire des travaux de jardinage, que vous soulevez une brouette très lourde et que votre tension artérielle se retrouve à 150 sur 100, est-ce une maladie ou une adaptation? Une adaptation bien sûr.

Lorsque votre corps n'a plus les ressources nécessaires pour retrouver son homéostasie, (c'est la capacité que peut avoir un système quelconque ([ouvert](#) ou [fermé](#)) à conserver son [équilibre](#) de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures. Selon [Walter Bradford Cannon](#), « l'homéostasie est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie. ») Il en découlera des mauvais fonctionnements de votre organisme et c'est là que les douleurs et les maladies se développent.

Vous avez alors le choix de soigner la maladie ou la douleur (modèle médical ou allopathique) ou vous avez le choix de fournir à votre organisme tout ce qu'il a besoin pour mieux fonctionner et récupérer (modèle chiropratique ou holistique). Le fondateur de la chiropratique, D.D. Palmer en 1895 disait que nous avons besoin d'air, d'eau, de nourriture saine, de pensées adéquates et d'exercices physiques. Il a été ridiculisé.

Les temps ont bien changé, mais ces énoncés qui paraissaient totalement farfelus plus d'un siècle passé sont empreints de vérité aujourd'hui. La profession chiropratique a été ridiculisée pendant des dizaines d'années par une autre profession qui soigne les maladies mais qui ne fait rien pour aider la personne malade à retrouver son bon fonctionnement. Le patient demeure malade mais ça ne fait plus mal ou il a moins de symptômes.

Ceci étant dit, il y a une autre chose que vous pouvez faire pour diminuer votre taux inflammatoire et c'est facile : prendre un supplément d'oméga 3 de qualité, c'est-à-dire de l'huile de poisson. Une haute dose d'oméga 3 nous donne le stimulant nécessaire pour diminuer l'inflammation.

Lorsque je dis haute dose, je veux dire haute dose. Jamais vous ne pourrez manger assez de saumon ou de maquereau pour arriver à ces doses. Les huiles de poisson sont les gras les plus santé parce qu'ils aident à diminuer l'inflammation en diminuant l'acide arachidonique qui est le pilier de l'inflammation. Vous pouvez vous référer aux premiers articles de cette série.

Les omégas 3, même s'ils ne représentent que 1% de tous les suppléments vendus, sont presque les seuls qui sont supportés par des recherches cliniques solides sur des conditions comme : les maladies cardiaques, le cancer, les conditions inflammatoires et immunitaires, certaines conditions neurologiques comme le déficit de l'attention, la dépression, le sclérose en plaque et l'Alzheimer, seulement si ces suppléments sont pris en quantité suffisante.

Plusieurs recherches démontrent que pour être vraiment efficace pour réduire l'inflammation nous devons prendre entre 3 et 8 grammes d'oméga 3 par jour.

Parce que ce sont de hautes doses, nous devons nous assurer de la non contamination de ces gras. Il y a un organisme au Canada qui supervise et recherche les huiles omégas 3 et c'est le International Fish Oil Standard. Ils ont un site internet avec tous les produits qu'ils ont testés et qui ont passé les tests de pureté. Vous pouvez aller voir sur le site www.ifosprogram.com.

Prenez toujours vos suppléments avec de la nourriture. Si vous mangez un petit quelque chose avant de vous coucher, c'est le meilleur temps pour prendre vos suppléments. Si vous prenez plusieurs capsules pendant la journée, il est préférable de les diviser à différents moments.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autogénération auront lieu les mardis 15 et le 29 mai à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire en Découverte stages 1,2,3 le 5 juin, en Transformation stages 6-7 le 30 mai, un atelier sur le NIVEAU 2 d'entraînement en anglais le 13 juin ainsi qu'un atelier sur le ADHD le 6 juin à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 14.05.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.