

L'inflammation silencieuse ou pas –14^e partie

Une des conséquences les plus redoutables de l'inflammation silencieuse est un taux sanguin élevé de cortisol. Vous ne pouvez tout simplement pas être en santé si votre taux de cortisol est élevé. Le cortisol est aussi connu sous le nom hormone de stress. L'inflammation silencieuse est le résultat d'un excès de production d'hormone appelée écosanoïde pro inflammatoire. Dans un effort à diminuer ces écosanoïdes le corps se met à secréter du cortisol.

Lorsque vous êtes sous stress physique, chimique ou mental, votre corps sécrète du cortisol pour vous aider à ramener la production d'inflammation à un degré acceptable.

La réponse de cortisol est dessinée pour être une réponse à court terme seulement et ça marche très bien. Cette hormone a comme objectif de vous laisser récupérer des stress à court terme comme la peur d'être mangé par un animal ou le stress d'avoir abattu votre proie. Cependant, qu'est-ce qui arrive lorsque le taux de cortisol demeure élevé tout le temps comme c'est le cas de l'inflammation silencieuse? Votre corps, pour survivre, secrètera constamment du cortisol.

Nous devons à ce point comprendre que le cortisol a été développé suite à des millions d'années d'évolution. Si votre taux de cortisol est élevé, ce n'est pas parce que c'est une erreur génétique mais bien parce que votre génétique répond parfaitement à une situation qui est anormale.

Lorsque le cortisol demeure élevé, nous développons une résistance à l'insuline d'où le diabète de type 2. Nous emmagasinons les gras autour de notre taille ou abdomen, même si on mange peu. Au fur et à mesure que le cortisol demeure élevé, il y a une diminution de production de testostérone chez l'homme et chez la femme. Nous perdons ainsi notre masse musculaire. Sans masse musculaire, nous ne brûlons pas assez de calories au repos et nous gagnons du poids même si nos habitudes alimentaires ne peuvent l'expliquer. Une baisse de testostérone diminue la libido chez les deux sexes.

Un taux élevé de cortisol de façon chronique diminue votre mémoire à court terme ce qui était une bonne stratégie dans le temps des tigres à dents de sabres mais pas aujourd'hui lorsque nous avons mille choses à jongler à la fois. De plus, la mémoire à court terme sert aux souvenirs heureux dont nous avons besoin pour que notre cerveau continue de secréter des hormones de bonheur comme la dopamine. Pas de souvenirs heureux, pas de dopamine. Pas de dopamine nous mène à la dépression. Et on vous dit que c'est génétique. Vous êtes déprimé parce que votre génétique fonctionne bien et que c'est votre style de vie qui ne correspond pas à votre génétique ou que vous ne fournissez plus à votre génétique ce qu'elle a besoin pour s'exprimer pleinement.

Un taux élevé de cortisol pendant des années peut mener à un épuisement des glandes surrénales. Ces glandes sécrètent entre autres le cortisol, la DHA (précurseur de testostérone) et l'adrénaline. Après des années de travail supplémentaire, ces glandes surtaxées diminuent leur fonctionnement et là, nous sommes à risque pour des problèmes de santé importants comme les maladies cardiaques et le diabète avec tous les effets secondaires de ces maladies que l'on peut prévenir. Votre vieillissement s'accélère. On devient vieux très rapidement; notre colonne vertébrale se voute vers l'avant, des rides importantes se dessinent des coins des lèvres supérieures au menton, on prend du poids à l'abdomen, on dort moins, on est fatigué, on oublie des choses, des noms, notre taux de cholestérol s'élève, notre taux de sucre monte, notre tension artérielle s'élève, on devient à risque pour plusieurs cancers, etc.

Plusieurs mauvaises habitudes viennent faciliter un taux élevé de cortisol : l'exercice physique intense et prolongée, des repas copieux, sauter des repas, des stimulants comme la caféine, un surplus de poids et une diète très faible en glucide (style Atkins).

La meilleure façon de diminuer ce taux de cortisol c'est avec des ajustements chiropratiques. Le taux de cortisol est contrôlé par le système hormonal et par le système nerveux. C'est pour cette raison que vous vous sentez tellement relaxe après les ajustements ou entraînements chiropratiques. Bien entendu, vous devez en avoir faits en quantité suffisante et assez longtemps pour en bénéficier. Ça peut parfois prendre des mois et voire même des années dans certains cas pour briser les patterns de fonctionnement de cet axe neuro hormonal.

La méditation transcendante, lorsque pratiquée tous les jours pendant des années, a également démontré une baisse de taux de cortisol sanguin.

Félicitations à Dre Andrée-Anne pour avoir couru le demi-marathon malgré une gastro de 3 jours.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 12 juin et 10 juillet à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato respiratoire en Découverte stages 1, 2, 3 le 5 juin, 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. 04.06.2012

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>.