



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Le fameux virus A-H1N1

Que de discussion, que de désaccord, que de contradiction, comment y voir clair et comprendre ?

Dans les moments où il y a beaucoup d'émotivité, plusieurs ont tendance à prendre des décisions non rationnelles. L'inverse est également vrai. Lorsqu'il n'y a pas d'émotivité, plusieurs prendront la décision de remettre leur décision à plus tard. Plus le temps passe, plus on remet la décision à plus tard. Un jour, nous nous réveillons et c'est trop tard.

Sur le site de Santé Canada, on mentionne que les cas de grippe causée par le A-H1N1 sont relativement bénins. Il y a à date moins de décès causés par le A-H1N1 que par la grippe ordinaire, qui a tué 10 fois plus de gens cette année au Canada. On parle de vague qui s'en vient et de pandémie, mais à cette date, il n'y en a pas encore eu.

Pourquoi les médias font-ils un tel tapage ?

Je crois que les médias sont dans bien des cas des victimes de ce que les consommateurs leur demandent. C'est-à-dire du rapide, du sensationnalisme, du nouveau, du tragique sans nécessairement trop de profondeur. De ce fait, plusieurs journalistes et reporters n'ont pas la chance, le loisir ou le budget de chercher et d'étudier en profondeur leurs sujets. Ils sont un peu à la merci de ceux qui divulguent l'information. Dans le cas présent, les compagnies qui ont investi des milliards de dollars dans la fabrication de vaccins. Il faut donc écouter, entendre et comprendre ce qu'on dit dans les différents médias avec sagesse, calme et compréhension. Jusqu'à date, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Tout ce qui se passe présentement avec le H1N1 devrait être entièrement l'affaire de la supervision de la santé publique qui continuerait de garder un œil attentif sur la situation. Nous ne devrions même pas savoir ce qui se passe avec le H1N1 tellement les cas sont isolés et bénins.

Ceci étant dit, **qu'est-ce que nous pouvons faire ?**

La réponse est fort simple : augmenter l'efficacité de notre système psycho neuro immunitaire. Le système immunitaire est composé en partie de différentes cellules qui circulent dans le corps via les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Il y a des cellules entreposées dans différents tissus et organes prêtes à être relâchées dans la circulation lorsqu'un danger nous menace. Le système immunitaire est étroitement relié au système nerveux et à notre système psychologique, c'est-à-dire nos pensées et nos émotions. Il y a même une science qui se nomme la psycho neuro immunologie. Le système immunitaire par lui-même n'existe pas vraiment. Ce n'est que lorsqu'il existe une symbiose et un synchronisme avec le système nerveux et psychologique que le système immunitaire prend toute sa force et son efficacité.

La peur, la crainte, l'inquiétude et le stress sont les ennemis du système immunitaire. Lorsque sous tension, le système psychologique pour survivre donnera son information au système nerveux qui à son tour réagira face au danger (réel ou

non) ce qui stimulera à court terme le système immunitaire. À court terme (les chercheurs disent après aussi peu que 2 jours), le système immunitaire perdra progressivement de son efficacité.

Les tensions accumulées dans les tissus avoisinant la colonne vertébrale sont un autre ennemi du système immunitaire. Le système nerveux qui détecte ces tensions aura l'impression que le corps est physiquement en danger. Nous assisterons alors au même phénomène cité plus haut où le système immunitaire perd progressivement son efficacité et combat entre autres les différents microbes. Ceci explique l'efficacité des soins chiropratiques sur la qualité de votre immunité. Combien de centaines de gens nous disent que depuis qu'ils viennent à la clinique, ils n'ont plus de grippe, de rhume, etc.

Un troisième ennemi du système immunitaire est notre alimentation. Le sucre, les farines de blé, les viandes rouges, les produits laitiers et l'alcool sont des produits qui obligent le système immunitaire à travailler fort lorsque nous consommons ces aliments. Encore une fois, il y a épuisement du système et nous devenons vulnérables.

Certains aliments, herbes et vitamines aident à un bon fonctionnement de notre système immunitaire : l'ail, les oignons, l'échinacée et la vitamine C sont définitivement les plus connus. Il existe aussi des produits antiviraux naturels qui ont montré leur efficacité : l'hydraste du Canada, l'angélique, le romarin, le poivre de Cayenne, le ginseng et l'achillée mille feuilles. Il y a bien sûr les mesures d'hygiène qui sont essentielles comme se laver les mains souvent.

Comme vous pouvez le constater, nous n'avons pas à nous sentir démunis ou impuissants face à ces microbes, bien au contraire, nous sommes équipés naturellement pour faire face à tous ces envahisseurs. Les différentes mutations et évolutions des différents microbes ne sont qu'un reflet de l'activité humaine sur la planète. Il faut se rappeler que les virus et bactéries sont là depuis beaucoup plus longtemps que nous (environ 3.5 milliards d'années versus 30,000 années pour les humains) et que la vie humaine existe à cause d'un équilibre et d'une symbiose qui se doit d'exister.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : www.jean-jacques-crevecoeur.com.

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 21 octobre et 4 novembre à 19 heures. Nous aurons aussi, un atelier de NIVEAU 3 le 18 novembre et un atelier sur les **4 SAISONS** le 28 octobre (durée de 2 heures) toujours à 19 heures.

Notre prix d'entrée : amenez un invité...

Dr Pierre Bernier, D.C. 19.10.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».