

UN SYSTÈME IMMUNITAIRE EN SANTÉ !



L'été est fini et la saison froide est déjà à nos portes! Bien que l'automne soit une belle saison, avec ses multiples couleurs, elle annonce malheureusement aussi le retour de la période des rhumes et des gripes. Si vous sentez déjà un manque d'énergie et que vous êtes du genre à attraper tous les virus qui courent, il est primordial de stimuler vos défenses naturelles.

Premièrement, il est important de connaître les facteurs qui peuvent réduire l'efficacité de votre système immunitaire. Il y a la génétique, une mauvaise alimentation, le stress, le manque d'exercice, la fatigue ainsi que les déséquilibres neuro-biomécaniques.

La prévention est donc de mise, particulièrement cette année où les autorités annoncent l'augmentation des cas de grippe reliés au virus A (H1N1). Et comme la prévention commence toujours par de saines habitudes de vie, voici quelques conseils avisés pour vous protéger des virus :



Lavez souvent et soigneusement vos mains à l'eau chaude pendant au moins 20 secondes, avec un savon le plus doux et naturel possible.

Utiliser un mouchoir ou votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez car les mains propagent les germes plus rapidement. Pour cette raison, évitez de toucher votre visage en public jusqu'à ce que vous ayez lavé vos mains.



Buvez beaucoup de liquide afin d'éliminer les germes de votre organisme et d'éviter que les muqueuses ne se dessèchent. Il est donc recommandé de boire environ 2 litres d'eau par jour, et maintenir le taux d'humidité de la maison entre 30% et 50%.

Prenez l'air pour vous oxygéner, cela assurera un meilleur fonctionnement de tout votre système et permettra de conserver votre humidité corporelle. Par ailleurs, une exposition au soleil de 10 à 15 minutes vous procurera de 80% à 90% de l'apport quotidien de vitamine D nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire.



Dormez! De nombreuses études ont démontré que dormir suffisamment contribue à la prévention de plusieurs maladies.



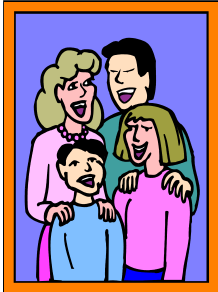
Mangez de bons aliments comme des fruits et des légumes vert foncés, rouges et jaunes car ils sont d'importantes sources de vitamines aux propriétés antioxydantes. Favorisez les aliments complets, le moins transformés possible car ils contiennent plus de nutriments et évitez le sucre qui affaiblit la réponse immunitaire. Prenez des suppléments naturels pour stimuler votre système immunitaire.

Évitez l'alcool puisqu'il affaiblit le système immunitaire et déshydrate le corps, ce qui ralentit la guérison. Et éliminez le tabac qui nuit de façon générale au bon fonctionnement de l'organisme.

Faites régulièrement de l'exercice car ce dernier augmente le nombre de globules blancs et renforce les défenses immunitaires contre les agents infectueux.



Réservez-vous une période de détente de 15 à 30 minutes par jour afin d'éliminer le stress et d'activer votre système immunitaire.



Enfin, consultez régulièrement votre chiropraticienne. Bien qu'elle ne traite pas directement les rhumes et les gripes, elle pourra vous conseiller sur les actions préventives à adopter. De plus, le système immunitaire et le système nerveux étant intimement reliés, il est important que ce dernier soit libre de toute interférence afin d'optimiser la capacité naturelle de guérison de votre corps.



Rhume ou grippe ?

Nous entendons souvent les gens dire qu'ils ont ou ont eu la grippe. Cependant, dans la plupart des cas, il ne s'agit que d'un gros rhume. Mais comment faire la différence entre des deux conditions ? Le tableau suivant pourra vous aider.

Symptômes	Grippe (influenza)	Rhume
Fièvre	Habituelle Entre 38°C et 40°C Début soudain Durée de 2 à 5 jours	Rare
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue intense	Quelques jours Peut parfois se prolonger	Rare
Nausée et vomissements	Habituels surtout chez les enfants de moins de 6 ans	Rares
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Maux de gorge	Rares	Habituels
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	Parfois De légère à modérée
Toux	Habituelle Durée de 1 semaine	Habituelle, mais légère ou modérée

Source : Ministère de la Santé et Service Sociaux du Québec

Si malgré toutes vos précautions le virus vous rattrape, ne courez pas d'emblé chez le médecin. Restez à la maison, reposez-vous et buvez beaucoup de liquide (pas d'alcool). Par contre, si vous avez une fièvre élevée depuis plus de 3 jours, il serait bon de consulter votre médecin.

Les patients en chiropratique doivent être ... patients

Cher Docteur,

Il y a environ 12 ans, j'ai reçu des soins chiropratiques pour un problème au bas du dos. J'ai constaté une amélioration après une seule visite. Après un mois, j'avais retrouvé ma vitalité. Une fois la douleur disparue, j'ai mis fin aux traitements. Aujourd'hui, mes douleurs au bas du dos sont revenues, pires que jamais. J'ai reçu quatre traitements chiropratiques mais, contrairement à la dernière fois, je ne me sens pas mieux, je me sens même pire. Pourquoi? Ce chiropraticien est-il moins compétent que le premier? Le traitement est-il inapproprié?



Inconfortable

Cher Inconfortable,

Vous auriez dû suivre les conseils de votre chiropraticien, il y a 12 ans, et poursuivre vos traitements. Les premiers traitements chiropratiques fournissent un soulagement dramatique et rapide mais ne corrigent pas

nécessairement les sublaxations vertébrales

(interférences nerveuses causées par un

déséquilibre de la colonne vertébrale ou du

bassin) qui causent l'inconfort. Votre

chiropraticien est probablement aussi compétent que le précédent mais il doit maintenant transiger

avec les conséquences d'une douzaine d'années de déséquilibre vertébral et de dégénérescence. Même

si vous n'éprouviez pas de douleurs, votre colonne vertébrale n'était probablement pas pour autant

libre de sublaxations, qui peuvent être présentes

pendant des années sans symptôme ni douleur. Le résultat : une dégénérescence

lente et cumulative. L'inconfort et la douleur n'apparaissent parfois qu'après des années et la correction du problème nécessite habituellement un certain temps.

Au cours du traitement, les symptômes peuvent empirer avant de se résorber

alors que votre chiropraticien tente de rétablir l'alignement de votre colonne

vertébrale. Veuillez être patient en ce qui concerne vos soins chiropratiques.

Cette fois, n'abandonnez pas votre traitement : allez jusqu'au bout.



Dr D.C.

Témoignage

Mon nom est Mike. Voici ce qui m'a amené à consulter en chiropratique. L'année dernière, j'ai commencé à ressentir des engourdissements d'un côté de mon visage, en plus des maux de dos qui devenaient de plus en plus persistants. Tout cela me causait de l'anxiété et de la déprime. J'ai consulté plusieurs médecins, même un psychologue... pour me faire dire de prendre des anti-dépresseurs, du tylnol et même des pilules pour la haute pression! Cela soulageait temporairement mes douleurs mais elles revenaient sans cesse. Un jour, un collègue de travail m'a entendu me plaindre de mes douleurs au dos et des fourmillements au visage. Il m'a référé à sa docteure en chiropratique, Dre Voyer. Je prends donc un rendez-vous, pensant avoir un soulagement temporaire. Après quelques traitements, ça allait mieux et après plusieurs visites, les engourdissements sont partis!

Depuis le début des traitements, je me sens beaucoup mieux et mon niveau d'énergie a augmenté. Mes maux de dos sont disparus, mes fourmillements au visage aussi. Fini les anti-dépresseurs, le tylnol, la haute pression et l'anxiété!! J'ai retrouvé ma joie de vivre!

La chiropratique ça fonctionne, l'essayer c'est l'adopter. Merci au Dre Voyer et toute son équipe!!

Mike

Septembre 2009

Matière à réflexion ...

Les gens mettent des années à développer des problèmes de santé, souvent liés à leur style de vie, et sont déçus de voir qu'après UN traitement chiropratique, leurs problèmes ne se sont pas envolés.

Notre but est de vous aider à reconquérir votre santé et à la garder.

Veuillez partager ce bulletin d'information avec un(e) ami(e).

Si vous préférez recevoir ce bulletin par courriel ou si vous ne désirez plus le recevoir, S.V.P. nous aviser.



3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 2E3

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Téléphone
450-625-7271