

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

1^{er} décembre 2008

Votre corps a le pouvoir de se guérir... mais lui-donner vous l'opportunité de le faire ?

Il n'existe aucune condition médicale connue qui n'a pas au moins un cas recensé de guérison, INCLUANT toutes les maladies chroniques, génétiques et qu'on dit incurables. Dans certains cas, on parle de guérison miraculeuse ou spontanée (ce qui signifie que la médecine traditionnelle n'a aucune explication pour celles-ci). Donc, en théorie, le corps peut se guérir de toute condition.

Commençons par le début : voici la vie de tous les jours

Sans le savoir, votre corps se défend à chaque jour contre les agents agresseurs et stressants de son environnement. **Les stress physiques** (naissance, chutes, postures, blessures, mouvements répétitifs, accidents, soleil, etc), **chimiques** (alimentation bonne ou mauvaise, médicaments, vaccins, pollution, cigarettes, toxines, ondes électro-magnétiques) et **émotionnels** (toute émotion entre la dépression profonde et l'excitation euphorique!) bombardent le corps à toute heure du jour et de la nuit et endommagent des centaines de milliers de cellules à chaque jour. Ces cellules endommagées ne peuvent plus exercer leur fonction de façon optimale, alors le corps doit les remplacer pour être performant. À chaque instant, inconsciemment, le corps se guérit. Cependant, si les dommages causés par les stress deviennent plus important que les capacités naturelles du corps de se guérir, le phénomène de la maladie prend de l'expansion et si vos habitudes et vos choix de vie demeurent toujours les mêmes, alors vous vous réveillez un bon matin après plusieurs semaines, mois ou années avec un symptôme, une douleur ou un malaise. Oui, il se peut qu'en attachant votre soulier votre dos a crié bobo, mais le dernier geste n'a été que le déclencheur d'un phénomène qui avait commencé à se développer des années auparavant. Un symptôme, une douleur et les autres signes de maladies, peut importe laquelle, sont la plupart de temps les dernières choses à survenir. **La maladie est un processus qui prend du temps à s'installer et tout ce que vous faites et pensez y contribue.**

Le corps imite la nature pour la guérison

Observons les feuilles des arbres en été : elles sont d'un vert éclatant, pleines de vitalité. Puis arrive l'automne : moins de lumière, moins de chaleur, moins de nutriments absorbés... et les feuilles deviennent jaunes, oranges, rouges... Question : est-ce que les feuilles rouges desséchées redeviennent vertes ? Bien sûr que non. Elles tombent au printemps suivant, de nouvelles feuilles vertes vont venir les remplacer. Le corps fonctionne de la même façon : les cellules malades ne redeviennent pas en santé; elles meurent et sont remplacées par de nouvelles.



Votre corps se renouvelle et se guérit

À chaque instant, le corps est en constant changement. Par exemple, la peau se renouvelle à tous les 7 à 10 jours (pensez à ce qui arrive lorsque vous vous coupez en faisant la cuisine); l'intérieur de l'estomac change à tous les 4 jours (milieu très acide, donc un renouvellement fréquent est important) et les os se renouvellent complètement en 36 mois (une fracture nécessite 4 semaines d'immobilisation, mais la guérison complète nécessite 36 mois).

Pourquoi alors je suis malade si mon corps se guérit ?

Le corps développe une maladie, une fragilité ou un malaise parce que les dommages causés par le style de vie et les stress s'accumulent plus rapidement que les capacités du corps à réparer, renouveler et guérir. Lorsque le corps est incapable de s'adapter, il nous envoie un signal d'alarme, que l'on appelle symptôme. Et trop souvent, la plupart d'entre nous avons tendance à attendre ce signal afin de demander une aide extérieure pour notre guérison.

Vous voulez guérir

Beaucoup de gens veulent guérir. Enfin, ils pensent vouloir guérir, car ce qu'ils veulent réellement, c'est revenir comme dans le passé. Avant d'avoir ressenti la douleur, l'inconfort... Alors ils recherchent un **traitement**. Un traitement vise à agir sur la conséquence de notre style de vie (symptôme) et nous amener le plus près possible de ce que nous étions avant l'apparition de celle-ci. On ne se questionne pas sur la cause de l'apparition du symptôme, on veut simplement l'enlever. Et ainsi, la personne peut continuer à agir de la même façon qui l'a conduite à développer la fragilité, l'inconfort ou sa maladie.

Traiter ne signifie pas guérir

Traiter, agir de l'extérieur vers l'intérieur. Le fait de prendre une pilule pour normaliser, équilibrer, endormir ou exciter le corps agit sur les symptômes et non sur la ou les causes qui ont amené leur apparition. Masser et détendre un muscle courbaturé ou ajuster le système nerveux quelques fois peut amener un soulagement, mais si c'est pour retourner refaire les mêmes gestes et garder les mêmes habitudes de vie, il n'y aura point de guérison. Traiter, c'est vouloir retourner dans le passé. Il n'y a point de guérison ni de croissance. C'est revenir en arrière dans notre santé et notre vie. Que se passe-t-il si nous revenons dans le passé? Bingo : nous allons revivre les mêmes événements... Comme le disait Einstein : *la définition de la folie est d'espérer régler un problème avec le même niveau de pensée qui a amené à le développer...*

Guérir est un choix responsable

La vie nous envoie des messages pour nous signaler que ce que nous faisons avant n'était pas suffisant et qu'un changement est nécessaire. Guérir implique presque toujours un changement dans la façon dont nous percevons les choses, dans la façon dont nous

nous parlons. Cela veut dire également de nouvelles habitudes de vie et de pensées.

La guérison vient de l'intérieur. Ce qui distingue la chiropratique des autres professions de la santé, c'est qu'elle ne mise pas sur les symptômes ou les conséquences extérieures. C'est la seule à avoir une action précise et ciblée au système nerveux. En dégageant les interférences, les ajustements permettent une meilleure communication entre le système nerveux, les muscles et les organes, ce qui permet au corps de se rééquilibrer et se réparer. Le système nerveux, c'est la vie, l'électricité dans notre corps, c'est la lumière régénératrice. Sans lui, la guérison est impossible.

De l'extérieur, nous devons pour guérir également permettre à notre corps de fonctionner de façon optimale en lui fournissant le bon carburant : nutrition, eau, pensées, exercice et sommeil.

La seule façon d'atteindre la guérison n'est pas de traiter une maladie ou un symptôme, mais bien de prendre sa santé en main. Pour plusieurs d'entre nous, nous prenons vraiment conscience de l'importance de notre santé qu'en présence d'une maladie ou d'une douleur qui nuit à notre qualité de vie, malheureusement. Et là repose tout le choix de la guérison. Sommes-nous vraiment prêts à guérir et faire ce qui est nécessaire pour être en santé ? Car la guérison est un processus qui demande du temps, comme la maladie, mais à l'inverse. Et cela demande une implication personnelle, autant de l'intérieur avec un suivi chiropratique personnalisé que de l'extérieur avec des nouvelles pensées, actions et habitudes alimentaires et d'exercice.

Dans la vie, nous sommes soit en train de nous guérir, soit en train de mourir. Ce sont nos pensées, nos choix et nos actions qui détermineront notre direction. Vous êtes donc en parfait contrôle de votre destinée. En terminant, voici **10 éléments qui peuvent également améliorer notre qualité de vie et de santé**, sans être nécessairement en ordre d'importance :

- 1- **Mouvement** : La vie est le mouvement, la mort est statique : alors bougez ! l'exercice est une bonne chose, mais le mouvement peut aussi signifier marcher, se lever périodiquement au travail si vous êtes toujours assis, jouer avec les enfants, bref, les possibilités sont infinies !
- 2- **Se détoxifier** : Premièrement, en arrêtant de consommer des choses qui sont nuisibles pour la santé et tout le monde sait lesquelles... En ce qui concerne les médicaments, ne consommez que ceux qui vous sauvent la vie et laissez de côté ceux qui vous empêchent de la ressentir en masquant les symptômes. La chiropratique est également un excellent moyen de se détoxifier, autant physiquement, chimiquement qu'émotionnellement.
- 3- **Manger sainement** : La meilleure diète est une saine nutrition combinée à une supplémentation optimale de qualité. Des produits de nutrition cellulaire permettent

des résultats incroyables sur la santé, la récupération et l'énergie. Renseignez-vous Au Printemps de la Vie pour en savoir plus.

- 4- **Faire travailler ses neurones** : *If you don't use it, you lose it...* Lisez des livres inspirants et évolutifs, jouez à des jeux de société, ayez des conversations inspirantes plutôt que de vous planter à off devant le téléviseur. Investissez votre temps sur des actions constructives. Au moins autant de temps que celui que vous prenez pour vous loisirs (important aussi, il va s'en dire...)
- 5- **Repos et détente** : Un sommeil réparateur et suffisant est essentiel. Et réservez-vous aussi un moment pour la détente et un programme de méditation, visualisation, prière, yoga ou tai-chi, qui sont également d'excellents moyens de se détendre et d'augmenter le bien-être.
- 6- **Silence et connexion** : l'introspection aussi par la prière, méditation ou visualisation permet de se connecter avec soi-même et d'obtenir souvent les réponses aux questions que nous nous posons.
- 7- **Se réserver des moments privilégiés** : se faire plaisir, rencontrer nos amis, partager un moment avec un être cher...
- 8- **Passion** : La passion est le contraire de l'équilibre. Faire ce qui nous passionne en donnant 100% et en recevant 1000% ! L'équilibre, c'est chercher le contrôle et notre passion doit être exprimée, non contrôlée, pour que nous soyons heureux.
- 9- **Spiritualité** : Se consacrer régulièrement à sa spiritualité et à son développement personnel. Prendre le temps de réfléchir et développer sa philosophie de vie, ses buts, son plan de vie. Ne pas vouloir faire de plan pour réussir, c'est un plan pour échouer...
- 10- **Gratitude** : Prendre 5 à 10 minutes quotidiennement pour remercier la Vie pour les expériences, les personnes et les circonstances de la journée, bonnes ou mauvaises. Sourire plus souvent et dire je t'aime. Plus vous aurez de la gratitude, plus la vie vous amènera des événements pour avoir de la gratitude positive. Faites le test sérieusement, vous serez surpris des résultats !

En espérant que cette chronique vous ait permis de voir la guérison sous un nouvel œil et qu'elle vous inspire à adopter dès aujourd'hui un mode de vie de santé et de guérison !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

*S= système nerveux libre d'interférences
A= attitude mentale positive
N= nutrition et supplémentation de qualité
T= temps de repos approprié
E=exercice physique régulier*

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.