

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

9 mars 2009

Votre vie et votre système nerveux, et non vos gènes, sont responsables de votre santé

Les rides de vos parents ne sont pas nécessairement le meilleur indicateur afin de prédire comment vous allez vieillir. Une étude impliquant des jumeaux identiques suggère qu'en dépit de leur bagage génétique, certains facteurs environnementaux peuvent ajouter des années à l'allure des gens. Des facteurs comme une séparation ou la prise d'antidépresseurs peuvent contribuer au vieillissement prématuré.

Pendant cette étude, les chercheurs ont amassé quantité de données et d'images digitales de près de 200 paires de jumeaux identiques. Les images ont été révisées par un panel indépendant, qui enregistrait la différence d'âge entre les jumeaux, selon la perception.

Les sujets étant divorcés avaient l'apparence d'être 2 ans plus âgés que leur jumeau marié, célibataire ou même veuf. Les antidépresseurs sont également associés avec une apparence plus vieille de façon significative et les chercheurs ont également établi un lien fort avec un gain ou une perte de poids. Chez les jumeaux de moins de 40 ans, le jumeau le plus lourd paraissait plus âgé alors que chez les plus de 40 ans, le jumeau le plus lourd paraissait plus jeune.

La présence de stress pourrait être un facteur déterminant causant le vieillissement prématuré et non le code génétique (Sources : eurekaalert, 3 février 2009 et plastic and reconstructive surgery journal).

Ce qui est intéressant de cette étude

Votre code génétique n'est pas la cause de votre vie ni de votre santé. Il en est la conséquence. Le code génétique se forme et se transforme à travers nos expériences de vie, de stress physiques, chimiques et émotionnels. Les nôtres et celles de nos parents, grands-parents et de nos ancêtres. Nos gènes en soit ne déterminent pas la vie. Un cadavre possède un système nerveux et un code génétique, mais il n'est pas en vie!

La force vitale, l'électricité du corps, l'impulsion créée dans le cerveau et circulant à travers la moelle épinière et les nerfs, c'est elle qui active le code génétique et qui permet l'expression de la vie.

Ce que cela signifie, c'est qu'une personne peut très bien avoir le gène d'une maladie, mais ne jamais l'activer et donc ne jamais développer cette maladie. Et à travers sa propre existence, elle peut même transformer ses gènes.

Comment le stress affecte et transforme vos gènes

Certains parents blaguent à propos de leurs cheveux gris qui prétendent être apparus magiquement après la naissance de leurs enfants... Dans le même ordre d'idée, si vous avez déjà vu quelqu'un passer à travers une dure et longue épreuve émotionnelle, vous avez pu constater qu'en

l'espace de quelques mois, cette personne a semblé vieillir de 10 ans.

Même après quelques jours soumis à un certain niveau de stress, nous pouvons voir à quel point tout cela est écrit dans le visage de la personne concernée.

Tel que démontré à travers la grande étude génétique Genome project, chacun de vos gènes peuvent fabriquer jusqu'à 30 000 protéines, pouvant toutes créer un résultat différent. Alors le fait d'avoir des «prédispositions» génétiques pour les rides par exemple ne signifie pas pour autant que vous êtes victime et que fatalement, vous en aurez en vieillissant.

Il y a également un autre aspect important qui active ou supprime l'activité de vos gènes et des recherches par Bruce Lipton, PhD., un pionnier dans le domaine de l'épigénétique et de la Nouvelle Biologie, démontrent que cet aspect est la pensée.

En d'autres mots, le fait que vous soyez mentalement stressé ou en meilleure capacité de maintenir une perception positive des événements vécus peut influencer l'expression de vos gènes et par le fait même avoir un impact sur le vieillissement apparent.

Considérant une étude faite en 2001, qui évaluait la rapidité avec laquelle la peau d'étudiants pouvait se guérir après avoir appliqué sur celle-ci un morceau de ruban adhésif, les résultats ont démontré que la guérison était directement liée au niveau de stress. Avec un stress élevé, la peau avait une moins grande habileté à revenir à son état optimal.

En conclusion, le stress affecte la capacité de la peau de fonctionner proprement, à guérir les blessures et à combattre la maladie et pourrait augmenter le risque de maladie de la peau comme la dermatite et le psoriasis. Par le fait même, les données scientifiques révèlent qu'une exposition prolongée aux stress psychologiques pourrait accélérer le processus du vieillissement des cellules et causer la mort prématurée de ces dernières, à un rythme plus rapide que normalement.

En considérant tout ceci dans son ensemble, cela signifie que la capacité du corps à s'adapter face aux stress internes et externes est une condition essentielle à une bonne santé et que les signes du vieillissement ne sont que les reflets de l'incapacité du corps à gérer ces stress, ce qui le fait se dégrader tranquillement.

La solution alors, dans le but de prévenir le vieillissement prématuré et surtout de promouvoir la pleine expression de notre santé optimale, est d'augmenter la résistance aux stress et d'entraîner notre corps sur les façons de mieux les tolérer. C'est une bonne nouvelle quand même, car cela signifie que nous avons tous la capacité d'influencer notre

vie, notre santé et la façon dont nous allons avancer en âge, par nos pensées et nos actions.

Les meilleurs conseils pour gérer le stress de façon efficace

La solution n'est pas de se débarrasser complètement des stress, car c'est impossible (la gravité est une forme de stress physique et elle est omniprésente), mais plutôt d'ajuster graduellement la tolérance de notre corps face à ceux-ci. Voici alors mes conseils en vue de cet objectif :

- 1- Des ajustements chiropratiques réguliers :** un système nerveux libre d'interférences est la prémisses de base afin d'assurer au corps des capacités d'adaptation et d'intégration, autant face aux stress physiques, chimiques qu'émotionnels. Il est primordial d'assurer une fonction optimale de la colonne vertébrale afin de libérer les interférences au système nerveux.
- 2- Adopter dès maintenant un style de pensées positives et libérer-vous de vos émotions négatives :** les affirmations positives, la visualisation et la méditation requièrent de la discipline, mais ce sont de puissants outils pour transformer la perception de nos événements vécus. Je vous conseille en ce sens la lecture du livre de Joseph Murphy : la puissance de votre subconscient.
- 3- Exercice :** l'activité physique est un excellent moyen de relâcher la tension et de nettoyer le corps des différents stress physiques auxquels il est soumis. Les études démontrent que pendant l'exercice, les endorphines (hormones tranquillisantes...) sont relâchées dans le cerveau, ce qui fait de l'exercice un moyen naturel d'amener le corps vers une plaisante relaxation et régénération.
- 4- Quantité et qualité de sommeil :** le manque de sommeil peut interférer avec le métabolisme et la production hormonale d'une façon similaire au

processus du vieillissement et des stades précoces du diabète. De plus, le corps a besoin d'une grande qualité de sommeil afin de le supporter vers une adaptation optimale des situations de stress

- 5- Une alimentation variée et de qualité :** Manger les bons aliments a un impact direct sur votre humeur. Il est également primordial d'inclure une supplémentation de qualité en vitamines minérales et en oméga-3, ces derniers pouvant aider aussi à réduire les effets du stress psychologiques et les signes de la dépression.

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



amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous
exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé
hauteur de leur plein potentiel.

Approche et nos services et les prochaines conférences :
auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage !