

COMMENT PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

Le présent document est fondé sur un extrait du plus récent ouvrage du Dr Marion Wentz portant sur la nutrition cellulaire, *Miracles invisibles*. Le Dr Wentz a obtenu son doctorat en microbiologie et en immunologie à l'Université de l'Utah. Il a d'abord fondé le Gull Laboratories dans les années 1970, où il a mis au point le test du virus Epstein-Barr qui lui a valu une renommée internationale. Il a par la suite fondé une entreprise de fabrication de produits nutritionnels, USANA Health Sciences. Il est également le fondateur de Sanoviv, un centre de recherche et de traitement médical à la fine pointe des derniers développements scientifiques.

Sa passion pour la cellule humaine l'a amené de la culture d'une cellule saine qu'il exposait à différents virus, à l'élaboration de nutriments d'une qualité exceptionnelle pour nourrir les cellules des humains, jusqu'à l'exploration de nouvelles méthodes de dépistage des maladies dégénératives.

L'expression « système de santé » est plutôt contradictoire quand on constate que quatre-vingt-dix-huit pour cent du budget national est consacré au traitement de la maladie, alors que deux pour cent seulement est destiné à la prévention. Notre système de santé intervient en réaction plutôt qu'en proaction.

Malgré l'augmentation vertigineuse des maladies dégénératives dues à la pollution, à l'appauvrissement des sols et des aliments, au stress et à la sédentarité, il existe des moyens pour prévenir la plupart, sinon toutes, les maladies dégénératives comme le cancer, les maladies cardiaques, l'ostéoporose, le diabète de type 2, les cataractes et la dégénération de la macula. Bien sûr, qui dit prévention dit style de vie approprié.

En attendant que notre système de santé mette davantage l'accent sur les moyens de prévention de la maladie que sur les produits pharmaceutiques pour la traiter, nous devons nous responsabiliser face à notre santé et celles de nos proches. Il nous incombe de devenir les spécialistes de notre bien-être et de prendre notre santé en main. Je vous suggère trois étapes qui vous aideront dans votre démarche vers une santé optimale.

Étape I – Prenez un engagement envers votre santé.

Cette première étape est cruciale car elle donne le ton à la suite de votre démarche. Posez-vous d'abord la question : Combien vaut ma santé à mes yeux? Que puis-je faire pour la conserver?

La santé est un choix. Nous pouvons choisir de vivre de manière à promouvoir une santé à long terme et à réduire considérablement les risques de maladies dégénératives chroniques.

- ♥ Engagez-vous avec passion envers votre santé. Ne la prenez pas pour acquise. Traitez-la comme le plus précieux des cadeaux. Sans la santé, tout ce qui constitue l'essence de votre vie se trouve diminué.
- ♥ Prenez également la santé de vos enfants à cœur. En tant que parents, nous avons la responsabilité de guider nos enfants sur la voie de la santé à long terme en leur inculquant des habitudes saines qui les garderont en santé toute leur vie durant.
- ♥ Perfectionnez-vous en devenant un autodidacte de la santé. Apprenez-en le plus possible sur les moyens d'être en santé aujourd'hui. Consultez des sources de renseignement fiables : amis, parents, professionnels de la santé, livres, magazines,

journaux, Internet, etc. Et n'oubliez pas ceci : si c'est trop beau pour être vrai, ce l'est probablement. Obtenez toujours une seconde opinion, voire une troisième, et comparez-les.

- ♥ Sachez vous entourer de professionnels de la santé compétents qui vous aideront à rester en santé. Trouvez un professionnel qui soigne la santé plutôt que la maladie.
- ♥ Engagez-vous à faire les changements qui s'imposent à mesure que vous découvrez ce qui est bon pour vous. Osez modifier votre style de vie en conséquence. Mangez mieux, faites de l'exercice, laissez tomber certaines habitudes nuisibles. Prenez un engagement personnel envers vous-même. Agissez MAINTENANT. Il n'est jamais trop tard pour bien faire, à condition que vous commenciez aujourd'hui.

Étape II – Observez un programme de santé à long terme.

Il s'agit maintenant d'élaborer un programme de santé à long terme qui corresponde à vos besoins et de mettre ce programme en pratique chaque jour. Voici les recommandations que je vous propose.

Adoptez un régime alimentaire optimal.

Commencez d'abord par consommer les meilleurs aliments possibles. Apprenez quels sont les aliments qui sont bons pour vous et ceux qui ne le sont pas. Ralentissez un peu le rythme de votre vie et prenez le temps de bien manger. Ne soyez pas aussi pressé de mourir jeune.

- ♥ Consommez des aliments à base de plantes composés d'acides et de gras animal peu élevés. Selon des centaines d'études récentes, il existe un lien important entre l'alimentation et la santé. Les fruits, les légumes et les glucides complexes (fibres de grains entiers) jouent un rôle déterminant pour réduire les risques de maladies dégénératives mentionnées antérieurement.
- ♥ Optez pour une moyenne de dix portions de légumes et de fruits par jour et nourrissez-vous en technicolor. Plus ces aliments sont de couleur vive, plus ils sont riches en vitamines et minéraux. Mais ce qui est encore plus important, c'est qu'ils offrent à vos cellules un éventail diversifié d'antioxydants dont elles ont besoin pour fonctionner, se soutenir et se réparer.
- ♥ Faites des grains entiers votre principale source de glucides. Ces aliments sont non seulement riches en fibres, en vitamines et en minéraux, mais ils contiennent habituellement un taux de glycémie peu élevé, réduisant ainsi les problèmes comme la suralimentation, l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.
- ♥ Ajoutez à votre consommation quotidienne des légumes, des graines et des noix qui vous fourniront des protéines complètes et des bons gras.
- ♥ Optez pour des aliments à basse teneur en gras comme l'huile d'olive, l'huile de lin et les poissons d'eau froide, tout en évitant le plus possible les gras transgéniques, oxydés ou rances.
- ♥ Consommez modérément les produits laitiers, voire pas du tout. N'oubliez pas que les plantes et non le lait constituent la source de calcium qui nous convient le mieux. Voyez le yogourt comme une source de bactéries probiotiques et le fromage comme un condiment.

- ♥ Réduisez votre consommation de viande. Choisissez du poulet et du poisson de haute qualité. Prenez de la viande rouge en petites quantités et évitez les poissons à chair rouge comme l'espadon, dont la teneur en mercure est élevée.
- ♥ Limitez votre consommation de produits raffinés. Par-dessus tout, évitez les boissons gazeuses, les confiseries et les grignotines dont la teneur en calories et en sucre est très élevée.
- ♥ Buvez de 6 à 10 verres d'eau purifiée par jour, entre les repas. L'eau minérale est acceptable, mais souvenez-vous que les minéraux doivent venir des plantes et non de l'eau.
- ♥ Mangez lentement et mâchez soigneusement chaque bouchée. Rendez grâce pour ces aliments qui contribuent à vous garder en vie.
- ♥ Équilibrez le nombre de calories que vous consommez avec le nombre de calories que vous dépensez en faisant de l'exercice pour conserver un poids santé.

Ajoutez des suppléments alimentaires de haute qualité.

Complétez votre alimentation avec des suppléments nutritionnels de toute première qualité afin de vous garantir que vous avez les nutriments essentiels dont votre corps a besoin.

- ♥ Adoptez les suppléments qui contribuent à diminuer les risques de maladies dégénératives.
- ♥ Consommez des acides gras oméga 3 et des fibres en vous assurant que ces nutriments sont fabriqués selon des normes de qualités strictes et élevées, où la qualité des produits n'est pas compromise.

Par exemple, si vous désirez avoir une dose quotidienne de vitamine E selon la quantité de base pour votre santé, vous devrez avaler une livre et demie de graines de tournesol, boire une chopine d'huile de lin, manger deux livres et demie d'amande ou ingurgiter cinq livres de germe de blé... par jour!

Si vous voulez obtenir ces puissants antioxydants (proanthocyanidines) en quantité équivalente, vous devrez boire dix verres de jus de raisin par jour. Pourquoi de telles quantités? Parce que plus de 70 pour cent de la valeur nutritive de ces aliments est perdue durant la moisson, le transport, la transformation et l'emballage. Manger des aliments de première qualité est important, tout comme l'est aujourd'hui la consommation de suppléments. Vous comprenez maintenant pourquoi les suppléments sont de la nourriture de première qualité pour vos cellules et non des « pilules ».

Faites régulièrement de l'exercice.

Inscrivez-vous à un programme d'entraînement régulier. Le corps humain a besoin de bouger. Tout ce que vous ferez de bien pour votre corps sera amplifié par l'exercice. Si vous ne savez pas par quel bout commencer, parlez-en à votre médecin ou prenez un rendez-vous avec un professionnel de la condition physique. Un programme d'exercice régulier vous permettra d'atteindre les objectifs suivants :

- ♥ Promouvoir la santé cardiovasculaire,
- ♥ Maintenir la flexibilité;
- ♥ Ralentir la perte de masse et de tonus musculaires;

- ♥ Favoriser la circulation du système lymphatique, élément essentiel à l'évacuation des toxines.

Examinez votre style de vie.

Évitez les habitudes nocives pour votre santé. Si vous fumez, cessez dès maintenant. Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération. Si vous buvez avec excès ou êtes dépendant de drogues, trouvez de l'aide. Encore une fois, faites-le aujourd'hui. Ne reportez pas à plus tard ces gestes dont votre qualité de vie dépend, agissez maintenant.

Réduisez votre exposition aux toxines environnementales.

Identifiez les substances toxiques dans votre vie et faites tout ce que vous pouvez pour les éliminer.

- ♥ Dans la mesure du possible, consommez des aliments organiques et biologiques.
- ♥ Lavez et pelez les fruits et légumes.
- ♥ Faites inspecter votre domicile par des experts afin de détecter la présence de substances nocives pour la santé.
- ♥ Consultez un dentiste compétent qui n'utilise pas d'amalgames au mercure ou d'autres produits dangereux.
- ♥ Assurez-vous de savoir comment manipuler les substances potentiellement toxiques.

Diminuez le stress dans votre vie.

Éliminez les causes de stress dans la mesure du possible. L'esprit et le corps ne sont pas séparés. Ils sont inextricablement liés. La santé physique est intimement liée à la santé mentale. Nous ne pouvons tout à fait apprécier une bonne santé physique sans jouir d'une attitude mentale positive.

Établissez une saine relation corps-esprit.

Même si nous en avons encore beaucoup à apprendre sur les mécanismes du cerveau et du système nerveux central, nous sommes conscients du lien inextricable qui existe en la psyché et le soma, l'esprit et le corps. Ce qui est conçu par l'esprit se manifeste dans le corps.

Par exemple, quand nos peurs et nos inquiétudes se transforment en anxiété, nous éprouvons de la détresse. Celle-ci active le système endocrine; la production d'hormones et d'anticorps s'en trouve affectée. Notre système immunitaire est affaibli, tout comme notre résistance. Nous sommes alors plus vulnérables aux virus, aux bactéries et aux autres dangers environnementaux, y compris les radicaux libres.

Les recherches démontrent de plus en plus que les hormones jouent un rôle important dans la régulation de certains processus biologiques. L'adrénaline, par exemple, est une hormone qui nous permet de nous battre ou de fuir devant une menace. Pensons aux athlètes durant les Olympiques, aux grands-mères qui soulèvent une voiture et aux pompiers qui accomplissent des sauvetages impossibles.

De récentes études ont révélé que l'endorphine, une hormone ressemblant à la morphine, est fabriquée par le corps pour endormir la douleur dans une situation d'urgence. Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'effet placebo. De nombreux tests faits avec des volontaires ont permis de conclure que l'effet placebo est carrément

un acte de foi. Bien sûr, comme en toutes choses, la confiance a son contraire, le désespoir. Ce dernier peut avoir des effets aussi prononcés mais plus dévastateurs.

Voilà pourquoi il est très important que vous adoptiez une attitude positive envers votre santé et que vous vous entouriez de gens fiables et compétents. Pour maintenir un équilibre psychospirituel dans votre vie, retenez les points suivants :

- ♥ Garder une attitude gagnante;
- ♥ Entretenir des relations affectives enrichissantes;
- ♥ Choisir le bonheur.

Étape III - Respectez votre engagement à long terme.

Trop de gens laissent tomber après quelques semaines, quelques mois ou quelques années. Évidemment, prendre de bonnes habitudes de vie et les garder n'est pas tâche facile. Pourtant, il ne fait nul doute que prendre sa santé en main exige une attention quotidienne pour le reste de sa vie. Cela ne signifie pas de vivre chaque jour à la perfection, de ne pas se permettre de tricher un peu, bien sûr que non. Je vois les écarts comme une façon d'enrichir et de combler une vie saine. Tout est question de modération et d'équilibre.

Cet engagement à long terme envers la santé est un choix personnel, c'est-à-dire un style de vie. L'un des plus grands défis de la médecine préventive est de trouver des moyens d'encourager les gens à se responsabiliser envers leur santé et d'y rester fidèles. Comment y parvenir? Certains se prendront en main après avoir été sérieusement éprouvés, d'autres y arriveront en suivant l'exemple d'êtres chers.

Un fait demeure, nous prenons soin de nous quand nous avons compris combien la santé est un cadeau précieux et découvert jusqu'à quel point nous y tenons. Alors, prendre les moyens pour l'obtenir et la conserver devient plus facile. Car la vie est une question de passion. Puissiez-vous cultiver la santé qui se trouve en vous dans l'amour, la grâce et la gratitude!

Extrait tiré de *Miracles invisibles*, Dr Marion Wentz, 2004.
Résumé de Dominique Allaire, distributrice autorisée des produits USANA
(418) 650-3636 ou skywalcoeur@videotron.ca