

S'aider pour la grippe

La santé ce n'est pas seulement ne pas être malade. Ce n'est pas non plus une question de performance sportive ou la quantité d'activité que l'on arrive à faire avant d'être en état de fatigue. Même la maladie à sa raison d'être.

La santé c'est un état d'équilibre.

Je m'en occupe à tous les jours quand :

- **Je choisis de me détendre.**
- **Je choisis des aliments qui me nourrissent et me renforcent.**
- **Je fais de l'exercice régulièrement sans pression.**
- **Je ris le plus souvent possible.**

Le stress que nous observons par l'irritabilité, la tension ou l'hyperactivité ralentit les efforts du système immunitaire. Nous pourrions utiliser des étirements ou des pressions longues et profondes pour diminuer l'effet du stress sur notre organisme.

Le réseau lymphatique est la première défense de l'organisme, il permet au anticorps de circuler dans le corps, Il est surtout concentré à l'abdomen, au thorax et au cou. Les zones importantes seront décongestionnées par les ondulations de la respiration simultanément à une très légère pression en profondeur : 1-sous le petit intestin, 2- au niveau des clavicules et 3- de derrière l'oreille.

En ostéopathie le rôle de circulation est primordial. Sans l'apport sanguin, pas de nutrition, pas d'apport en oxygène, ni d'élimination des déchets. Aussi, les ostéopathes relancent la circulation sanguine pour éviter les stases et la surinfection via le pompage naturel du diaphragme thoracique, en enlevant les blocages (privilege de l'ostéopathe) et en inhibant les ganglions nerveux responsables de la contraction des vaisseaux sanguins pour les faire relâcher.

(Inhiber: pression longue et très profondes fait de chaque côté des vertèbres jusqu'à ce que ça deviennent rouge. Soit à l'endroit ou nous observons des tensions paravertébraux ou sur une zone choisies).

Les organes immunitaires sont le thymus chez l'enfant et l'adolescent, le foie, la rate et les glandes surrénales. Ils peuvent devenir une zone congestive, il est bon de les décongestionner par des vibrations lors de période de grippe mais aussi au changement de saison (automne – printemps).

Il existe des techniques pour la tête qui demandent une palpation avancée qui ont pour effet de diminuer les maux de tête et de relancer la vitalité de la personne (privilege de l'ostéopathe).