LA VIE DES LIVRES

L'auto-défense immunitaire, un espoir

Les maladies du système immunitaire sont en nette augmentation ainsi que les maladies chroniques dites de « civilisation ». La naturopathe Karine Bernard préconise une méthode qui permet de mobiliser les ressources propres de l'organisme pour lutter contre elles.

Notre corps dispose de ses propres défenses contre ce qui entrave son bon fonctionnement ou ce qui menace son intégrité comme sa survie.

Le terme « immunité » désigne cette capacité du corps à se défendre contre les agents pathogènes qui l'envahissent. Ces pathogènes sont légion dans notre société hyperindustrialisée, hypercomplexifiée et hyperfragilisée qui suractive et épuise notre système immunitaire...

Ce dernier peut être comparé à une armée qui défend son château, c'est-à-dire notre organisme dont il assure la bonne régulation. Notre corps est mis à mal dans une « civilisation » sursaturée de toxines en tous genres (métaux lourds, perturbateurs endocriniens, etc.).. Ces dernières nous pénètrent sans répit, jour après jour, par la pollution de l'air, de l'eau, de l'alimentation dénaturée et même de nos habitats. De pire en pire : les nanotoxiques produits par l'ingénierie moléculaire des nanotechnologies envahissent notre quotidien, des aliments humains et animaux jusqu'aux cosmétiques, vêtements, prothèses, médicaments et même compléments alimentaires.

Naturopathe et titulaire d'un doctorat en immunologie, Karine Bernard constate une « augmentation des maladies du système immunitaire telles que les maladies auto-immunes ou allergiques » ainsi qu'une « augmentation des maladies chroniques modernes qui incluent l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, l'arthérosclérose, les maladies neurodégénératives et les cancers ».

L'alimentation, modulateur de l'inflammation chronique

La « malbouffe » industrielle semble « la cause la plus fréquente de l'immunodéficience au niveau mondial ».

Notre alimentation hyper-transformée suractive notre système immunitaire. Celui-ci produit alors des anticorps « et parfois se trompe en produisant des auto-anticorps ». Ainsi, « l'alimentation toxique perturbe énormément notre écosystème intestinal et facilite l'hyperperméabilité intestinale et la bascule de notre microbiote vers une prédominance de flore pathogène ». Ne creuserions-nous pas notre tombe avec le chariot de « victuailles » que nous poussons bien trop distraitement vers la caisse de notre supermarché ?

La réponse inflammatoire est la « première ligne de

Dans notre trousse de secours d'urgence, il nous faudrait intégrer au quotidien des aliments anti-inflammatoires bien connus (ail, ail des ours, légumes à feuilles vertes, céleri, betterave, graines de chia ou de lin) et privilégier des nutriments antioxydants (vitamine C, D, E, caroténoïdes, polyphénols et minéraux comme le zinc, le cuivre, le manganèse et le sélénium).

Les piliers de la santé

Notre **écosystème intestinal** constitue le premier pilier de notre santé. Autant prendre soin de son microbiote et de sa muqueuse intestinale en privilégiant des aliments contenant des fibres non digestibles, des aliments fermentés (chou blanc lacto-fermenté, kéfir, tempeh, jus de légumes fermentés, kimchi, etc.). et, dans certains cas, des compléments alimentaires sous forme de probiotiques, prébiotiques, symbiotiques et anti-microbiens naturels.

Il est évident que « l'hygiène intestinale démarre bien souvent dans la bouche ». Une hygiène bucco-dentaire appropriée, avec des bains de bouche à l'huile (sésame, coco) empêche la formation de la plaque dentaire et prévient les gingivites ainsi que les paradontites. Nombre de substances bénéfiques (huile essentielle de basilic sacré ou d'eucalyptus, extraits de feuilles de romarin, gel d'Aloe Vera, gingembre, etc.) favorisent également la santé bucco-dentaire.

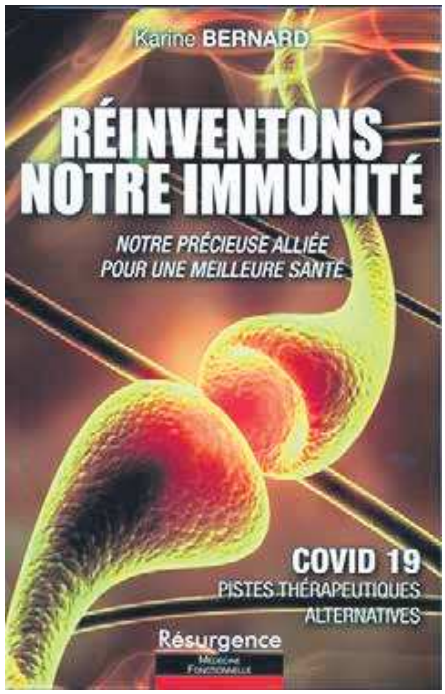
Second pilier de notre santé, pour rappel : **l'immunonutrition** par une alimentation anti-inflammatoire et antioxydante.

Troisième pilier : **l'homéostasie de notre milieu intérieur**. Elle est assurée en bonne partie par le foie, considéré comme un véritable « organe immunologique ». Aussi supprimera-t-on les sources de surcharge hépatique (blé, produits laitiers, aliments frits, gras hydrogénés et trans, gras saturés, abats et charcuteries, confiseries, biscuits et produits sucrés, alcool, café, etc.). L'on favorisera la synthèse naturelle de **glutathion**, cette molécule synthétisée dans l'organisme à partir de trois acides aminés (glutamine, glycine et cystéine) par l'apport de différentes substances en quantités suffisantes comme les vitamines C, E, B1, B2, B6, B12, folate, sélénium, magnésium et zinc. L'action hépato-protectrice de l'artichaut et du radis noir sont bien connues ainsi que celle du curcuma aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires éprouvées et du Chardon-Marie qui stimule la régénération des cellules hépatiques.

Autres piliers : une bonne **hygiène de vie** par l'activité physique et la « mise à terre » (en privilégiant le contact de la peau avec la surface de la Terre), l'attention portée au **système psychoneuroendocrinien** et une action directe sur le système immunitaire par des approches d'immuno-phytothérapie, d'immuno-aromathérapie, de mycothérapie et de micro-immunothérapie. Les vertus anti-inflammatoires de certaines huiles essentielles comme celles de l'encens, de la myrrhe, de la noix de muscade ou de la menthe poivrée stimulent le système immunitaire. L'utilisation de certains champignons comme le Reishi, le shitaké, le coriolus ou le Maïtaké est également recommandée pour moduler le système immunitaire. Ainsi que la consommation d'eau alcaline ou ionisée.

Le mal des ondes

Après quatre années d'études sur le cancer du mélanome (laboratoire NIH, Bouder, Colorado), Karine Bernard rappelle une « association claire entre l'augmentation de l'incidence et de la mortalité du mélanome de la peau et le rayonnement des radiofréquences FM ». Des chercheurs suédois ont conclu que la « perturbation continue des mécanismes de réparation cellulaire par des champs électromagnétiques semble amplifier les effets cancérogènes résultant des dommages cellulaires causés par les rayonnements UV ».



Ainsi, la « cause principale du mélanome est un manque de réparation cellulaire lié à un système immunitaire perturbé par les champs radiofréquences ».

Au nombre des stratégies susceptibles de réduire les effets nocifs des champs électromagnétiques : l'exercice, la restriction calorique (comme le jeûne intermittent), l'optimisation du niveau de magnésium, une alimentation riche en antioxydants et anti-inflammatoires, etc.

Bien évidemment, l'on évitera les gadgets « connectés » et autres téléphones sans fil ainsi que le WI-FI et l'on préfèrera une connexion filaire. Idéalement, l'on choisira un habitat loin de toute antenne... Ainsi, ce qui caractérise la vie, la vraie « vie bonne », se révèle comme l'exact contraire d'une relation d'indifférence et d'apathie à son milieu...

Karine Bernard a créé la méthode ISIS (« Solutions en Immunomodulation intégrative et systémique »). Ce modèle, on l'a vu, intègre le système immunitaire dans le traitement des maladies par un changement de mode de vie et une optimisation des défenses immunitaires.

Sa méthode est mise en volume en un précis d'immunothérapie hyper documenté mettant à la portée de tous une véritable éducation à la santé avec un arsenal d'armes anti-âge des plus naturelles, susceptibles de déprogrammer un vieillissement qui n'a rien d'une fatalité...

Notre auto-défense immunitaire se fonde autant sur notre capacité à cesser de nous nuire qu'à nous réinventer et à réinventer notre société confrontée à l'incertitude environnementale comme aux lois de la thermodynamique et aux pénuries annoncées : un corps sain dépend aussi d'un écosystème sain. S'éteindre paisiblement à un âge avancé et en bonne santé est somme toute une mort rare : le privilège de durer dans son être en conscience, affranchi de l'insoutenable « nécessité » du vieillissement, peut-il cependant être considéré comme la « vraie mesure de notre vie » ?

Michel LOETSCHER

Karine Bernard, Réinventons notre immunité – notre précieuse alliée pour une meilleure santé, éditions Résurgence/Marco Piétteur, 592 p., 39,90 €