

L'ostéopathie et le système immunitaire.

L'ostéopathie peut aider à relancer votre système immunitaire. Avec l'automne qui s'installe, les températures plus froides, la diminution des heures d'ensoleillement et les changements alimentaires reliés à la saison il est très important se préoccuper de son système immunitaire.

Lorsque votre ostéopathe travaille au niveau des os plats tel que le sacrum, le crâne ou le sternum, il aide à relancer le système immunitaire dans sa fonction.

De plus, le travail au niveau de certains organes, particulièrement la rate et le foie qui sont des organes clés du système immunitaire, permet d'avoir un bon « terrain » immunitaire.

Il est important de conserver un bon niveau d'énergie, c'est pour quoi votre ostéopathe pourra s'assurer qu'aucune restriction ne diminue votre vitalité systémique.

Finalement, en normalisant les poumons, l'intestin et les reins, l'ostéopathe s'assure que les organes émonctoires pourront bien faire leur travail et arriver à éliminer les toxines le cas échéant.

Pour les tout-petits, des percussions au niveau du sternum et du haut du dos aident à réveiller le système immunitaire lors d'un rhume ou d'une infection, c'est le site du Thymus, un organe du système immunitaire qui doit travailler fort pour garder les tout-petits en santé.

Dans tous les cas, cet automne et au cours de l'hiver, buvez beaucoup d'eau, choisissez bien vos aliments et surveillez vos heures de sommeil et votre santé s'en portera mieux.

Pascale-Julie Robinson, DO
Membre OQ # 08410

