

La Naturopathie

Le conseil naturopathique

Expertise reposant sur l'**appréciation de votre terrain dans ses composantes biologiques et énergétiques** - appréciation des éliminations et des capacités vitales, troubles fonctionnels, ruptures d'harmonie dans les cycles biologiques - **et dont le but est de vous aider à créer et à adopter dans votre vie quotidienne les conditions et les comportements favorables au mieux-être et à la bonne santé.**

Un ensemble de conseils personnalisés vous sera proposé par votre naturopathe pour **établir avec vous, votre programme de naturopathie.** Ces conseils portent sur :

- **une alimentation quotidienne de qualité**
- **une élimination des déchets et des toxines** - sans épuisement ! -
- **une régénération globale** (qualité du sommeil, réparation tissulaire, amélioration des facultés mentales)

Des exercices choisis d'hygiène vitale vous sont ainsi proposés : marche, relaxation, respiration, exposition aux rayons lumineux, bio-magnétisme, applications d'algues et d'argiles...**Tout ce que la nature vous offre de meilleur.**

Temporellement une **complémentation nutritionnelle spécifique** peut être **conseillée** : consommation de plantes, vitamines, oligo-éléments et différents produits d'origine naturelle.

Le conseil naturopathique est évolutif. Le réglage attentif des programmes, ou cures de naturopathie, devra être redéfini périodiquement par un bilan de vitalité. Les comportements favorables à la bonne santé s'acquièrent dans cette continuité. Cette démarche n'est pas substitutive de la médecine mais elle peut la compléter. En cas de pathologie parlez-en à votre médecin.

La naturopathie peut vous procurer des bienfaits dès les premiers jours d'application, mais **une modification en profondeur de votre terrain ne peut se mettre en place que progressivement.** Par contre **les résultats acquis seront durables**, d'autant plus que les grandes lignes de cette réforme seront maintenues...**Vous deviendrez alors réellement acteur de votre santé !**

- ⊙ *La naturopathie considère l'Homme dans sa globalité, **le terrain biologique et son évolution étant l'expression même de cette unité.** Dans son dialogue interactif entre le naturopathe et le consultant, le conseil de naturopathie ouvre un espace, une réhabilitation possible de champs expérientiels ou événementiels.*

Peuvent-être cités au cours du conseil : la pratique d' une activité artistique, le jardinage, l' expertise géobiologique de votre habitation, , la pensée positive, la cuisine faite avec plaisir ... Il peut aussi émerger une motivation, prise de conscience parfois inattendue : à suivre une formation, retrouver ou changer de travail, régler une situation familiale difficile, devenir parent... Cette exploration n'est pas systématique, elle est complémentaire.

La naturopathie vécue et racontée : un témoignage

« Je cherchais des solutions pour ma santé. Je souffrais de lombalgies, de troubles digestifs avec des crises d'hémorroïdes très douloureuses, les jambes lourdes, je ressentais une fatigue persistante avec de l'anxiété, ce qui parfois me réveillait pendant la nuit.

Je ne savais pas bien ce qu'était la naturopathie, mais j'avais déjà essayé plusieurs techniques naturelles ou alternatives dont certaines m'avait soulagé.

Je suis allé voir un naturopathe qui a étudié ma personnalité en observant ma morphologie. Il a touché mon dos, mes pieds. Il a regardé mes mains et a observé l'iris de mon œil. Il a pris en considération mes activités, mon sommeil, mon alimentation...mes habitudes.

A partir de ce bilan, il m'a donné des indications précises pour que j'améliore mon cadre de vie. Il m'a conseillé des produits naturels adaptés aux besoins de mon organisme. Il m'a dit que toutes les techniques dont j'avais eu connaissance étaient bonnes, en me précisant celles qui convenaient parfaitement à mon état du moment.

Grâce à cette rencontre, j'ai mieux compris le fonctionnement de mon corps et le pourquoi de certains troubles.

A partir de là, j'ai pris un nouveau départ... »

Le bilan de vitalité

La visite chez le naturopathe commence toujours par une première phase dénommée **“bilan de vitalité”** qui, dans une relation inter-active à partir de la motivation du consultant, des technicités du naturopathe et de l'appréciation commune de la faisabilité dans la vie quotidienne, débouche sur l'élaboration de conseils en **“hygiène vitale”**.

Ainsi le bilan permet au naturopathe de **déterminer les cadres référentiels théoriques** et **d'apprécier la qualité des lois biologiques naturelles**. Il débute par une phase d'observation de la personne : stature, tonicité des tissus, aspect de la peau, iridologie (observation de la partie colorée de l'œil). Cette observation *in visu* est complétée par un interrogatoire qui porte sur l'environnement et sur le mode de vie (biotope, habitus, rythmicité...).

Peuvent ainsi être mis en évidence les vecteurs de santé suivants : **qualité nutritionnelle et des éliminations, qualité des processus de repos et de récupération de l'organisme** ainsi que le **potentiel de vitalité** dont dispose l'organisme pour se maintenir ou se réorienter vers un état de mieux-être

Il se dégage de ce bilan des objectifs théoriques afin de préserver l'équilibre biologique favorable à une bonne santé. Fondés sur cette démarche les conseils de Naturopathie mettront l'accent sur les éléments clés de l'hygiène vitale. : réglage nutritionnel, surveillance des éliminations, sollicitation périodique des processus de

drainage, mouvements corporels et exercices physiques, relaxation et sommeil, respiration, contacts avec la nature.