

LA NATUROPATHIE

« chemin de la nature »

DEFINITION :

- Maintenir la personne en parfaite santé par des moyens naturels
- La naturopathie est fondée sur :
 - o Le principe de l'énergie vitale et de l'équilibre des humeurs,
 - o La préservation et la prise en compte de la santé globale de la personne, sa qualité de vie : les relations « corps-âme-esprit »,
 - o La capacité de l'organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels.

LA DEMARCHE :

- Le naturopathe établit un bilan de santé individualisé fondé sur :
 - o Une écoute de la personne sur l'histoire de ses douleurs et de sa souffrance intérieure pour lesquelles elle vient consulter : toute affection physique est liée à des émotions,
 - o Son équilibre alimentaire : recherche des signes de carences (en apports nutritionnels en vitamines, en oligo-éléments...) et en surcharges de toxines, par un questionnaire, et grâce à diverses techniques (iridologie, techniques magnétiques...)
 - o La **compréhension** du **terrain** et **des conditions de vie** de la personne

LES CONSEILS en santé du naturopathe portent sur :

- La correction alimentaire : l'équilibre alimentaire, les diètes adaptées à la personne, le jeûne, l'utilisation des eaux, les compléments alimentaires, les cures de détoxination/revitalisation, les cures spécifiques, le recours à la phytothérapie et à l'aromathérapie,
- L'hygiène de vie : les mouvements et les exercices physiques recommandés, les exercices de respiration,
- L'équilibre intérieur : l'harmonie « corps-âme-esprit » par la relaxation, la gestion du stress, les Fleurs de Bach, le Training Autogène, les massages, et l'orientation vers la sophrologie et autres approches...

Le naturopathe n'établit pas de diagnostic et ne prescrit pas de traitement médical : son action est complémentaire à la médecine et participe à l'éducation à la santé. Chaque personne peut prendre en main sa santé avec des moyens naturels.