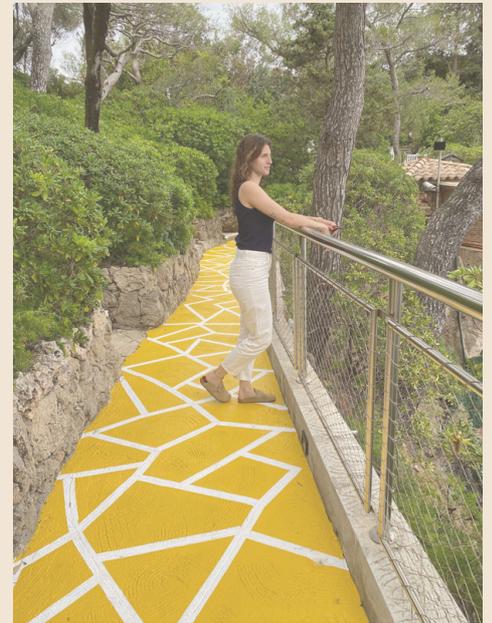


QU'EST CE QUE LA NATUROPATHIE ?

J'ai décidé de créer ce petit guide, pour vous expliquer mon métier, et en quoi je peux vous être utile.

En effet, je me suis rendue compte que peu de personnes savent en quoi consiste la naturopathie. Et ce, à raison, car c'est un métier certes en plein essor, mais depuis très peu de temps.

Alors que pour tout vous dire, la naturopathie a pris naissance il y a des siècles, et puise ses origines dans plusieurs médecines ancestrales telles que l'Egypte, l'Inde et la Chine.



Revenons tout de suite dans le vif du sujet, alors qu'est ce que la naturopathie ?

La naturopathie est une forme de thérapie. Une thérapie est une cure qui a pour but de prendre soin de l'être.

Si on prend l'étymologie du mot Naturopathie :

"Nature", car nous reprenons l'essence même de ce que la nature nous offre depuis la nuit des temps, à travers l'alimentation, le mouvement, la respiration, etc. Mais pour la symbolique, cela veut aussi dire que nous fondons notre travail sur la stimulation de l'énergie vitale dont l'organisme dispose pour s'auto-guérir. Ce n'est pas le thérapeute ou le naturopathe qui guérit !

"Pathie" de "patho" parle ici d'une émotion, d'un ressenti, qui se déclare souvent sous forme de symptôme.

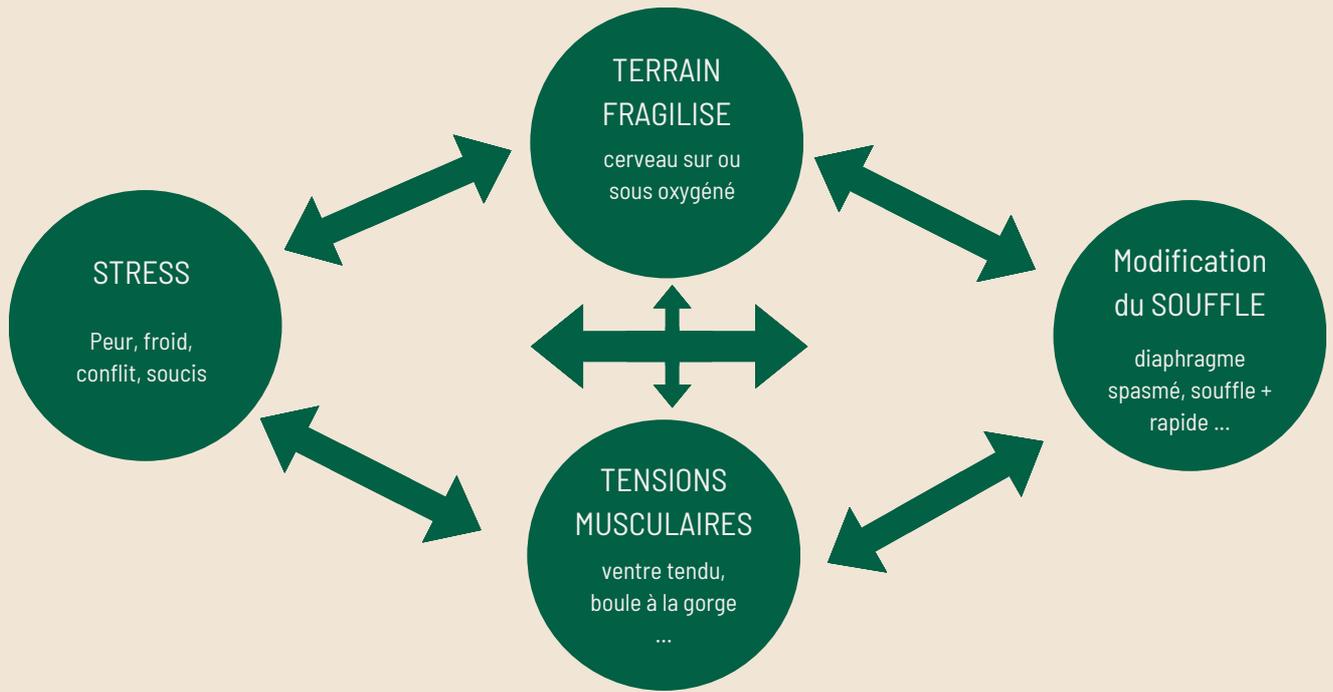
Comme toute discipline, la naturopathie est une pratique construite autour d'une philosophie, d'une science, d'applications pratiques et d'une méthodologie.

Ce qui différencie un thérapeute d'un autre, est d'ailleurs cette méthodologie qu'il met en place. Pour ma part j'ai une prédilection pour l'énergétique et la psychologie, le développement personnel. C'est le fil conducteur des consultations et des soins que je propose.

Mon rôle en tant que naturopathe est d'optimiser votre santé, en vous éduquant sur la prévention à mettre en place au quotidien pour vous sentir bien physiquement et psychiquement.

Ma mission : Vous aidez à préserver et optimiser votre santé globale et votre qualité de vie, à l'aide de moyens naturels

Comment s'équilibre votre corps ?



Mon approche du métier est holistique.

L'holisme de son étymologie "le tout", signifie que je prends en compte tout l'être dans sa globalité.

Nous avons 9 plans, les voici ainsi qu'une liste exhaustive de ce qui les perturbe :

- **le plan physique** : les surcharges dues aux excès alimentaires ou médicamenteuses, les diverses carences vitaminiques et minérales, la sédentarité, les amalgames dentaires, les prothèses.
- **le plan mental** : les pensées négatives, les critiques et les auto-critiques, les obsessions, les ruminations.
- **le plan énergétique** : les ondes électromagnétiques, les vaccins, les cicatrices, la matière synthétique de vos vêtements, une respiration inadaptée, des troubles géobiologiques (dans votre intérieur notamment).
- **le plan émotionnel** : les peurs, les chocs, les frustrations, les carences affectives, le stress chronique, les tristesses non évacuées, la culpabilité, les colères rentrées.
- **le plan spirituel** : l'égoïsme, la perte de l'idéal, l'intégrisme, l'hypermatérialisme.
- **le plan socio-culturel** : le stress des médias, le racisme, les conflits.
- **le plan éco-planétaire** : les pollutions, la surconsommation, le changement climatique, les aérosols.

Tous ces plans sont interdépendants les uns des autres. Dès qu'un plan s'effondre, c'est tout votre être qui est déstabilisé. C'est ce qui se passe notamment lorsqu'on parle du lien entre la santé de notre microbiote (de nos intestins) et notre santé mentale.

C'est ce que l'on appelle l'approche systémique et holistique.

Les fondements de la naturopathie

Avec l'holisme, on retrouve 4 autres fondamentaux de la discipline :

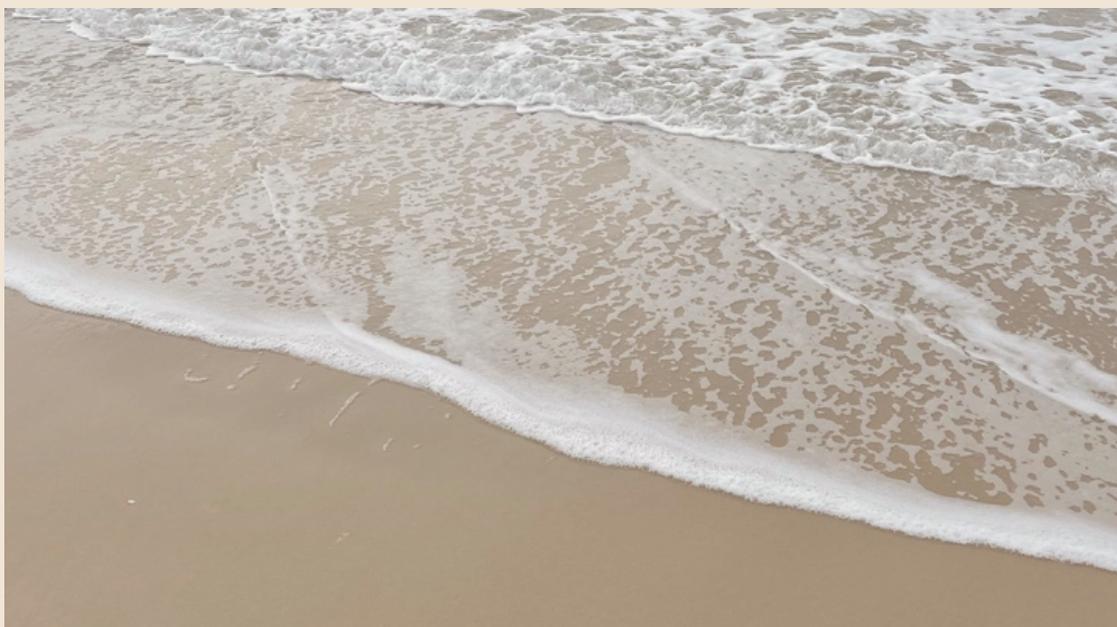
- **Le vitalisme** : Savez-vous que vos empreintes digitales révèlent des traits importants de votre personnalité ?

J'établis un bilan de votre vitalité innée (celle avec laquelle vous êtes né.e, dont vous avez souvent hérité, de vos ancêtres), puis j'analyse votre vitalité actuelle grâce à des observables physiques (votre corps et votre visage donnent de nombreux indices sur votre caractère, vos besoins, vos prédispositions à certaines pathologies, vous verrez c'est passionnant !). Est ce que vous avez su préserver votre énergie au fil du temps, ou est ce qu'au contraire, vous avez gaspillé cette énergie parce que vous avez trop donné en vous oubliant ? Il est essentiel de conserver de l'énergie pour votre âme et pour votre corps, pour que tout votre être soit équilibré et épanoui. Cela vous évitera de vous sentir sans cesse fatigué.e, épuisé.e, parfois au bord du burn-out. Un bon moyen de vous accompagner de manière individualisée et personnalisée. A chaque énergie vitale sa cure adaptée.



- **L'humorisme** : il s'agit d'une science qui étudie les humeurs de l'organisme. Quel sont-elles ? Le sang déjà, essentiel à notre vie. Le sang transporte les nutriments, anticorps et hormones. Puis la lymphe, qui transporte les déchets les plus gros afin qu'ils soient évacués. La bonne qualité de nos humeurs permet une bonne homéostasie (équilibre) car le sang apporte les nutriments et l'oxygène à nos cellules, et permet l'évacuation du CO2 et des toxines. De nombreuses méthodes naturelles vont aider à leur bonne circulation.

- Le **causalisme** : je ne vous propose pas que des solutions naturelles pour soulager vos symptômes. J'utilise effectivement des outils puissants tels que la phytothérapie et l'aromathérapie ou certains compléments alimentaires pour réguler un déséquilibre qui vous handicape à l'instant T. En revanche, dès que vous arrêterez d'utiliser ce complément, vos symptômes reviendront très probablement car vous n'aurez rien changé dans votre mode de vie. Donc l'idée est plutôt de chercher ensemble ce qui cause ce symptôme, en gros : la source du problème. Parfois c'est même la cause de la cause, de la cause ! Je prends souvent cet exemple, mais c'est comme pour une fuite d'eau dans votre salle de bain causée par une canalisation percée. Vous avez deux solutions : celle de mettre un scotch pour combler le trou, mais la fuite ne sera pas réparée. Ou alors celle de fermer directement le robinet !



- et enfin **l'hygiénisme** : C'est là tout le focus de ma pratique, optimiser votre hygiène de vie pour que votre quotidien soit au top ! Mon but est de vous guider pour vous donner les clés adaptées qui vous accompagneront sur le long terme. Une mauvaise hygiène de vie ne signifie pas forcément que tout ce que vous faites est mal, mais signifie que votre mode de vie ne convient pas à votre organisme, et que cela engendre des maux comme des troubles du sommeil, de la tachycardie, une digestion douloureuse, etc. Je vais donc commencer par vous aider à rééquilibrer votre terrain.

Qu'est ce qui perturbe votre santé ?

1- Les surcharges :

- les toxiques : les molécules exogènes comme les pollutions diverses, les métaux lourds, le tabac, les produits industriels, les molécules de synthèse, les pesticides, ...
- les toxines : les déchets liés au métabolisme c'est à dire ce que crée notre organisme quotidiennement avec ce qu'on lui donne (alimentation, respiration, stress, ...). Il fabrique différents acides, du CO₂, des putréfactions, des fermentations. Et en excès, tout ceci parasite nos cellules et nos tissus.

2 - Les carences :

- En minéraux principalement ou en vitamines mais cela peut être aussi en protéines, en lipides, en enzymes, en fibres, en eau, en oxygène, en oligoéléments, ...

3 - Le manque de circulation de nos humeurs (sang, lymphe)

- Par un manque de mouvement par exemple, mais aussi par une viscosité importante de nos liquides, ou par des obstacles mécaniques tels que les plaques d'athérome, les caillots, ..



Comment optimiser votre hygiène de vie ?



Le plan d'hygiène de vie va s'articuler soit autour d'une cure de détoxification soit autour d'une cure de revitalisation. Ces cures vont stimuler la régénérescence et l'autoguérison de votre corps.

Le choix de la cure dépend déjà de votre degré de surcharges ou au contraire de carences. Je vais aussi tenir compte des saisons qui, en terme d'énergie ont chacune un temps adapté à la détox ou à la revitalisation.

Et c'est aussi l'étude que je vais faire de votre terrain global, et de votre vitalité disponible, qui va guider mon choix.

Je base mon travail sur 9 axes, pour vous apporter un meilleur confort de vie. Je vous explique brièvement les principaux et puis j'en citerai quelques autres.

1- L'ALIMENTATION

C'est clairement le premier pilier sur lequel je travaille car c'est pour moi le plus important, et vous verrez qu'en modifiant ne serait-ce que 2/3 choses dans votre alimentation vous observerez déjà de nettes améliorations sur votre santé.

L'alimentation régit notre bien-être physique mais aussi psychique. Si vous n'apportez pas à votre corps ce dont il a besoin, votre santé sera en péril à un moment donné. La malbouffe par exemple perturbe l'équilibre de notre flore intestinale (le microbiote). Et qui est directement lié à notre microbiote ? Notre cerveau. Vous avez déjà sûrement entendu que notre ventre était notre 2ème cerveau, ce sont spécifiquement nos intestins qui le sont.

Ce qui est essentiel c'est d'avoir une alimentation que l'on digère bien, qui nous apporte du plaisir, et du vivant. Aujourd'hui la surconsommation alimentaire, l'appauvrissement des sols, les pollutions retirent de nos assiettes tous les bons nutriments dont nous avons besoin.

Nous sommes quasiment tous carencés, sachez-le !

Je ne vous proposerai jamais de régimes drastiques, contraignants, frustrants mais plutôt une alimentation équilibrée, adaptée, et qui tienne sur le long terme.

Avant tout, être en bonne santé doit rimer avec plaisir, on nourrit autant notre corps que notre mental !



2 - L'EXERCICE PHYSIQUE

On l'a vu, la sédentarité est l'une des principales causes des maladies d'aujourd'hui. L'exercice physique commence avec peu de choses. L'idée est de remettre du mouvement dans vos tissus, dans vos liquides et d'adapter cet effort à vos envies, votre mode de vie, vos possibilités.

Je recommande souvent d'intégrer au moins deux fois par semaine une activité qui vous plaît, et j'aime l'alternative entre des exercices cardios (marche, vélo, course, natation, sport de combat, sport collectif) et une activité plus relaxante qui va vous aider à vous ancrer (yoga, Pilates, qi gong).

Pas d'excuses, tout ce qui vous fait bouger est bon pour vous : vous défouler en dansant sur la piste de danse le samedi soir avec vos ami.e.s, remplacer votre trajet en voiture pour aller travailler, par le vélo ou la marche si c'est possible. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Aller faire ses courses plutôt que de se faire livrer.

Très rapidement, vous allez obtenir des résultats sur votre santé physique et psychique.

Rien d'impossible je vous promets !

3- LA GESTION ÉMOTIONNELLE

C'est le dernier point que je vais détailler, parce que ces trois premiers piliers sont ceux sur lesquels vous êtes surs que je vais axer votre programme.

J'ai une formation spécifique en psychologie et en énergétique, ce qui me permet de comprendre un certain nombre de pathologies liées au psychisme, et vous orienter si besoin vers la meilleure méthode thérapeutique pour vous.

Mais avant cela, je vais vous proposer plusieurs outils qui vont vous permettre de mieux réguler votre stress, votre sommeil, de reprendre confiance en vous, d'équilibrer votre système nerveux en somme.

Ce pilier est clé car notre corps a besoin de récupération pour pouvoir fonctionner correctement et éviter la surchauffe. Or, aujourd'hui nos vies vont à 1000 à l'heure et nous n'avons jamais le temps de nous poser ne serait-ce que 5 minutes (vous savez, sans votre portable ?). Grâce à mes connaissances et mes outils, je vous apprend à rééquilibrer votre état émotionnel.

J'ai alors à votre disposition des exercices de respiration, des séances guidées de relaxation profonde, des synergies de fleurs de Bach avec lesquelles j'obtiens de très bons résultats, des méthodes de développement personnel.

Travailler votre hygiène mentale, c'est inclure le rire, l'optimisme, une bonne alternance travail/repos, un rythme de vie qui vous convient.



LES AUTRES AXES COMPLÉMENTAIRES :

L'aromathérapie (les huiles essentielles)

La phytothérapie (les plantes)

L'hydrothérapie (l'eau avec tout ce qu'elle peut nous apporter en local, comme en interne)

Les techniques manuelles avec les massages bien-être.

Les techniques réflexes avec par exemple la moxibustion, la réflexologie plantaire ou les ventouses chinoises.



Voilà, c'est la fin de ce petit guide. J'espère qu'il vous aura plu, et surtout qu'il vous aura éclairé sur ce beau métier qu'est la naturopathie. Pour ma part aujourd'hui je ne considère pas mon métier comme tel, mais plus comme un mode de vie que j'apprends chaque jour à me créer grâce à mes connaissances et mes apprentissages quotidiens. Je suis votre guide, je vous partage tout ce que je sais, mais vous seul pourriez prendre les choses en main et définir ce qui vous convient ou non.

Pensez toujours à demander conseil, ne prenez pas un conseil pour argent comptant, il faut individualiser. Et n'oubliez pas, les naturopathes ne remplacent pas la médecine, mais au contraire la complémente !

Maintenant que vous avez toutes les informations en main, n'hésitez pas à me contacter au 06.62.11.67.59, ou par email palosantoandcoconut@gmail.com pour comprendre comment je peux vous aider vous personnellement.