



Généralités sur la Naturopathie.

La naturopathie de par sa dimension holistique, encourage une approche personnalisée, considérant chacun de nous, comme un individu unique dans sa totalité physique, mentale et émotionnelle pour promouvoir un bien-être global avec pour mission, la prévention et le maintien des équilibres de l'organisme.

Aux côtés de la médecine traditionnelle chinoise et de l'ayurvéda, la naturopathie, est reconnue comme la troisième médecine traditionnelle.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, *"la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques."*

La naturopathie constitue une approche complémentaire à la médecine conventionnelle, s'intégrant harmonieusement à tous les divers secteurs médicaux.

Il est donc, vivement recommandé et impératif de consulter un professionnel de santé qualifié pour des problèmes de santé spécifiques car la naturopathie ne remplace en aucun cas, votre suivi médical et vos diagnostics faits par un médecin traitant et/ou un spécialiste.

Elle ne se substitue en aucun cas à la médecine.

** La Naturopathie met l'**accent sur la prévention** et cherche à **renforcer les mécanismes naturels de votre corps** pour vous maintenir **dans les meilleures conditions possibles dans un équilibre** et préserver votre état de santé, d'être et de vivre, en considérant chacun de vos déséquilibres ou dis-fonctionnements.

L'homéostasie est la capacité que possède l'organisme à se maintenir dans un état d'équilibre, malgré toutes les contraintes, les perturbations, les changements (extérieurs ou internes).

Processus d'auto-régulation et d'auto-régénération de l'organisme.

** La Naturopathie permet de **renforcer le pouvoir de chacun à induire de bonnes habitudes dans le mode de vie** en transmettant les différentes possibilités d'actions et en mettant en lumière les propres capacités de chacun à se maintenir dans un état de santé équilibré, stable et régulier, inhérent au corps à la base.



Naturopathie – Microbiote – Coaching de Vie

Sylvie Morrier / 74300 Cluses / Tél : 06 72 90 11 82

** La naturopathie se concentre sur la **promotion d'un mode de vie sain**, incluant une alimentation et une hygiène de vie équilibrées, la pratique régulière de l'exercice, la gestion du stress et des émotions, la relaxation, la quête d'un bien-être durable...

Voici quelques exemples de **leviers utilisés par la Naturopathie** :

- des alimentations appropriées (nutritive, émotionnelle, globale...)
- le rétablissement de la flore intestinale et des différents microbiotes de l'organisme.
- la Phytothérapie, les Fleurs de Bach, la Gemmothérapie, l'Hydrologie....
- la gestion du stress et des émotions, la respiration, la détente...
- l'évitement des différentes toxines et/ou perturbateurs (endocriniens ou pas).
- le ré-équilibrage et l'harmonisation dans votre façon de vivre, d'être et de penser.
- Etc....

Chaque être humain est unique et de surcroît, il est un tout : physique, mental, émotionnel voire spirituel et environnemental.

Les 5 principes fondamentaux de la Naturopathie (Hippocrate)

1. Le vitalisme.

Renforcement et auto-Régénération de l'Énergie Vitale (ou Force Vitale) innée dans tout être vivant, essentielle à la santé, à l'équilibre, à la stabilité et au bien-être.

Si la vitalité du corps est suffisante, il peut faire face aux diverses agressions (virus, bactéries, traumatismes...) et maintenir son niveau d'immunité.

-----Recherche des zones de blocages de la vitalité pour favoriser la circulation de cette énergie vitale.

Différentes approches sont proposées telles que la nutrition et l'analyse scientifique et détaillée du microbiote, l'exercice physique, la relaxation, le bien-être, l'état d'esprit, ...etc.

2. L'hygiénisme.

Respect d'une bonne hygiène de vie alimentaire, physique, émonctorielle (Humorisme) et psycho-émotionnelle.



- une alimentation équilibrée et saine.
- une activité physique régulière, une respiration et un sommeil adéquats.
- du contact avec les éléments naturels : soleil, eau, (hydrothérapie), terre (argile, contact avec la terre), air (respiration).
- une gestion du stress, des états d'âme et des émotions.
- un mode de vie et de penser axés, personnalisés et équilibrés.
- l'évitement de substances toxiques ainsi que l'élimination ou la diminution des sources de stress et des pollutions diverses (électromagnétique, aérienne, eau, alimentation ...)
- etc...

3. L'humorisme.

Vigilance toute particulière sur l'équilibre des fluides corporels, tels que le sang, la lymphe et la bile car leur qualité (surcharge, carences), ou leur fluidité est garante de votre santé.

-----L'évaluation des surcharges et des carences induisent des actions en conséquence sur l'alimentation mais aussi en stimulant les organes d'élimination à l'aide de plantes et/ou en comblant les carences en vitamines, minéraux et oligoéléments pour une évacuation des toxines du corps par nos différents émonctoires : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau.

Ces déchets organiques provenant soit de l'extérieur, soit de l'intérieur (car fabriqués par notre corps) ont pour rôle, de libérer le corps pour éviter les déséquilibres humoristiques susceptibles de conduire à la maladie.

« C'est la science des humeurs d'Hippocrate ! »

4. Le causalisme.

Recherche d'identification des causes sous-jacentes des problèmes de santé en examinant les facteurs causaux, comme par exemple, le stress, le mal-être, les émotions, la nutrition, l'environnement, les mauvaises habitudes de vie, l'état du microbiote....etc.

-----Les causes peuvent se situer à différents niveaux, sur un plan physique, énergétique, émotionnel, mental ou spirituel. L'origine est aussi parfois extérieure : socioculturelle, familiale ou encore éco planétaire par des pollutions diverses...

5. L'holisme

L'approche holistique ou l'holisme considère chaque individu dans sa totalité, intégrant TOUS les aspects physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socio-culturel et éco-planétaire..... dans leurs globalités.



Ces 5 principes sont interdépendants et avoir cette vision globale
aide à une meilleure prise en main de votre corps
et éventuellement,
à une meilleure compréhension de ses différents troubles.

« Si quelqu'un désire la santé,
il faut d'abord lui demander
s'il est prêt
à supprimer les causes de sa maladie.
Alors seulement il est possible de l'avoir. »

(Hippocrate)

« Les hommes...
Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent....
ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé.
Et à penser anxieusement au futur,
ils en oublient le présent
de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent ni le futur.
Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir...
Et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu.
(Dalai -Lama)

FIN
