

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

Le mot « naturopathie » trouve son origine dans *natur*, nature en grec et *path*, chemin en anglais. Naturopathie veut donc dire chemin vers la santé par la nature.

C'est une science millénaire dont les principes sont directement hérités du *serment d'Hippocrate*. Elle s'appuie sur le concept que « toutes personnes gardant ses humeurs propres et saines n'auront pas un terrain propice aux développements des pathologies » (Médecine des humeurs).

La Naturopathie est un système de santé issu de la synthèse de méthodes naturelles héritées de savoirs ancestraux et enrichies des connaissances scientifiques et écologiques actuelles. Elle favorise la stimulation des mécanismes biologiques d'autoguérison du corps en utilisant des moyens et techniques naturels comme l'alimentation, les plantes, les minéraux et oligo-éléments, les massages, la gestion du stress (relaxation, activités sportives, yoga...), le soleil, l'eau (thalassothérapie), les exercices physiques, l'air...

Cette approche naturelle et globale de la santé prend en compte les différentes dimensions de l'individu (physique, psychique, énergétique, émotionnelle) et l'interaction de son environnement (habitat, travail, contexte familial et social) afin de définir le tempérament (terrain) de chaque consultant. C'est en considérant son tempérament, son niveau de surcharge toxémique et sa capacité d'élimination que le Naturopathe va conseiller le consultant.

Pour ce faire, il stimulera les organes d'élimination des toxines (foie/intestins, peau, poumon, reins...) selon leurs possibilités à l'aide des éléments naturels précités, recherchera la cause du dysfonctionnement de l'organisme et tentera d'éliminer ou d'atténuer cette cause en utilisant ces mêmes techniques naturelles.

Ces actions s'effectueront selon un protocole hiérarchisé en 3 cures naturopathiques individualisées d'une durée moyenne de 1 mois chacune :

- une première cure dite « préparatoire » correspondant essentiellement à une phase de pré-réglage alimentaire,
- une deuxième cure dite « de désincrustation » correspondant à une phase de drainage humoral,
- une troisième cure dite « d'harmonisation » correspondant à une phase de revitalisation et de stabilisation des résultats obtenus.

La vocation première de la Naturopathie est l'éducation à la santé. Toute personne bien portante trouvera auprès du Naturopathe les conseils qui lui permettront de préserver sa bonne santé et d'avancer en âge de façon harmonieuse.

Son deuxième champ d'action se trouve dans la prise en charge des maux résultant des conditions de vie générées par notre monde moderne et qui fabriquent des « mal-portants » chroniques.