

• Alessandra Moro Buronzo •



Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE



EYROLLES

Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE

Votre consultation à domicile par une naturopathe !

Comment préserver votre force vitale grâce à une bonne hygiène de vie ? Quelles cures suivre et à quel moment ? Quels aliments privilégier ? Comment bien éliminer et être au top de votre forme ?

Autant de questions auxquelles Alessandra Moro Buronzo répond en vous confiant tous ses secrets de naturopathe. Grâce aux fiches pratiques truffées de conseils de pro, retrouvez la forme et préservez votre bien-être ! Prendre soin de vous n'a jamais été aussi simple !



Alessandra Moro Buronzo est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et diplômée en psychologie. Auteur de plusieurs ouvrages, elle est une spécialiste reconnue du bien-être et des méthodes naturelles.

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles/Shutterstock

Code éditeur : 056055
ISBN : 978-2-212-56055-8

Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Pictogrammes © Shutterstock

Mise en pages : Florian Hue

Dans la même collection :

Mes astuces et conseils de nutritionniste, Véronique Liégeois

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56055-8

Alessandra Moro Buronzo

Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE

EYROLLES

Avertissement

Seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
-------------------	---

Partie 1 Comprendre la naturopathie	13
--	-----------

Chapitre 1 LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NATUROPATHIE	15
--	----

La force vitale.....	16
-----------------------------	-----------

Savoir prendre soin de sa force vitale : halte au gaspillage !	17
--	----

La naturopathie : une discipline holistique.....	20
---	-----------

Le corps physique	21
-------------------------	----

Le corps mental	21
-----------------------	----

Le corps vital	21
----------------------	----

Le corps spirituel	22
--------------------------	----

Ma fiche conseil	23
------------------------	----

L'importance du terrain.....	26
-------------------------------------	-----------

Ma fiche conseil	28
------------------------	----

Chapitre 2 LES CURES EN NATUROPATHIE	33
--	----

Des cures pour tous les besoins	33
--	-----------

La cure de désintoxication	33
----------------------------------	----

Ma fiche conseil	35
------------------------	----

La cure de revitalisation	38
---------------------------------	----

La cure de stabilisation	38
--------------------------------	----

La cure de régénération.....	39
------------------------------	----

Les cures de saison : un grand classique de la naturopathie...40

Mes fiches conseils 41

Chapitre 3 L'ÉLIMINATION 45

Les déchets à éliminer 46

Les substances mucosiques 46

Les substances cristalloïdales 46

Ma fiche conseil 48

Les voies de sortie de notre organisme..... 50

La peau 50

Ma fiche conseil 53

Les reins..... 57

Ma fiche conseil 58

Les poumons..... 60

Ma fiche conseil 62

Le foie, la vésicule biliaire et les intestins 65

Mes fiches conseils 67

Partie 2 Les règles d'or d'une bonne hygiène de vie 81

Chapitre 1 UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILBRÉE 83

Ce qu'il faut savoir avant de passer à table..... 85

Mangez moins !..... 85

Ne passez pas à table si vous êtes stressé..... 86

Lorsque vous mangez, mangez ! 86

Se faire plaisir à table 87

Apprenez à bien sélectionner les aliments..... 89

Les fruits et légumes de saison 89

Les aliments biologiques..... 90

Les aliments à index glycémique bas..... 90

Ma fiche conseil	94
Les aliments crus	96
Les aliments les moins raffinés possible	96
Faites les bonnes associations alimentaires	98
La dissociation prônée par Shelton.....	98
Une position plus modérée	98
Chapitre 2 UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.....	103
Ma fiche conseil	105
Chapitre 3 BIEN RESPIRER POUR BIEN VIVRE.....	107
Ma fiche conseil	109
Chapitre 4 LE REPOS, C'EST LA SANTÉ.....	111
Bien commencer la journée.....	111
Ma fiche conseil	112
Savoir se reposer pour mieux agir	114
Ma fiche conseil	115
Chapitre 5 UN BON ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE.....	119
Traiter les problèmes psychologiques	119
Maintenir un bon équilibre psychique	120
Adopter la pensée positive.....	120
Rire suffisamment.....	122
Fuir le stress.....	122
Se relaxer	123
Ma fiche conseil	124

Les fleurs de Bach : des élixirs pour l'équilibre émotionnel . 126

Ma fiche conseil 128

Bonus Renouez avec les pratiques naturelles 135

Ma fiche conseil 136

CONCLUSION 143

INTRODUCTION

Pourquoi s'intéresser à la naturopathie ?

Nul doute que la médecine allopathique soit nécessaire, en particulier en cas d'urgence. Alors pourquoi de nos jours un nombre croissant de personnes cherchent-elles des alternatives à cette médecine qui a été considérée pendant des décennies comme la seule solution à tous les maux ? Les raisons sont multiples et dépendent du vécu de chaque individu. Certains évoquent les scandales causés par des produits issus de l'industrie pharmaceutique, d'autres les effets indésirables de la plupart des médicaments chimiques ou encore la surmédicalisation proposée par certains médecins sur une trop longue durée. À ce propos, qui n'a pas en tête les dégâts causés par l'usage massif des antibiotiques ? On sait que certaines bactéries sont devenues résistantes à l'antibiotique censé les éradiquer (on parle d'antibiorésistance), ce qui devient un véritable problème de santé publique. Il semblerait en effet que dans un horizon très proche la majorité des antibiotiques utilisés actuellement sera inefficace pour le traitement des maladies. Et ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres.

Alors un peu par méfiance, un peu parce qu'on cherche une autre façon de prendre soin de soi, nous sommes nombreux à ressentir le besoin de comprendre et de découvrir des médecines différentes ainsi qu'un large éventail thérapeutique dans lequel nous pouvons trouver des solutions à nos différentes attentes.

La naturopathie fait incontestablement partie de ces médecines complémentaires à la disposition de tout un chacun permettant d'entretenir et si besoin de recouvrer la santé. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Sous ce terme qui évoque la nature, nous retrouvons une discipline qui utilise des techniques modernes et ancestrales pour maintenir et renforcer la santé. Elle se base sur l'idée que l'être humain possède une capacité d'autoguérison et s'appuie sur sa force vitale.

On constate que les personnes qui s'intéressent à la naturopathie aiment en général la nature et se sentent proches des techniques de soin naturelles. Elles ont une vision responsable de la vie et pensent que leur comportement et leur façon de vivre peut avoir une incidence sur leur état de santé. Conscientes donc que leur mode de vie influence leur bien-être, elles préfèrent agir préventivement plutôt que guérir. Ainsi, elles sont prêtes à se remettre en question de façon à corriger leur mode de vie dans le sens d'un plus grand respect de la nature et de leur santé, et décident de se prendre en main, tout naturellement.

La naturopathie peut être vue comme un ensemble de principes théoriques et pratiques qui s'appuient sur le bon sens et l'expérimentation et permettent d'adopter une bonne hygiène de vie. En cas de maladie, le recours aux remèdes proposés par la naturopathie constituera un accompagnement. Mais n'avançons pas trop vite et essayons de mieux comprendre en quoi consiste cette discipline si étroitement liée à la nature.

Avant tout comprendre...

La naturopathie

Sous le terme de « naturopathie » on désigne une philosophie de vie qui se base sur l'adoption d'une hygiène de vie permettant à chacun d'entre nous de vivre en bonne santé. Comme son nom l'indique, elle suit le chemin (*path* en anglais) de la nature. Cependant, l'origine du terme ne fait pas l'unanimité et change selon les pays et les auteurs.

Le dictionnaire Larousse Médical de 2006 définit la naturopathie comme : « un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Elle repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme

permet à celui-ci de se défendre et de guérir spontanément. Elle consiste donc à renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.), aidées par les seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.), un traitement médical ne devant intervenir qu'en cas d'urgence ». Et la Fenahman, la Fédération française des écoles de naturopathie, dans sa charte de 1985, fait écho en la définissant ainsi : « La naturopathie est la science fondamentale englobant l'étude, la connaissance, l'enseignement et l'application des lois de la vie afin de maintenir, de retrouver et d'optimiser la santé par des moyens naturels. » Quant à l'OMS (Organisation mondiale de la santé), elle classe la naturopathie dans la catégorie des médecines traditionnelles, au même titre que la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise. L'OMS définit ainsi la naturopathie : « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

La naturopathie occupe donc une place dans le panorama des médecines dites « non conventionnelles ». Elle est respectueuse de l'environnement tout comme de la spécificité de chaque individu. Fidèle à l'enseignement d'Hippocrate de Cos, médecin grec qui vécut au ^{ve} siècle av. J.-C., la naturopathie respecte le principe *primum non nocere*, c'est-à-dire « d'abord ne pas nuire ».

Mieux vaut prévenir que guérir !

Dans notre monde industrialisé, des maladies dites « de civilisation » continuent de se développer. De plus en plus de cas d'obésité, de cancers, de diabète, d'Alzheimer, de dépression... Les programmes mis en place par l'État visent plutôt au dépistage à grande échelle de certaines pathologies. Ils sont certes fort utiles, mais *quid* d'une véritable prévention ? Il n'existe pas de programme structuré proposé à la population visant à prévenir plutôt qu'à guérir.

C'est précisément le concept de prévention qui est essentiel pour le naturopathe, il le considère comme fondamental dans le maintien de

la santé. Dans cette optique, la mise en place et le suivi d'une bonne hygiène de vie semblent couler de source. Le naturopathe pense en effet qu'il vaut mieux vivre sainement en suivant certaines règles adaptées aux besoins propres de chacun, plutôt que d'avoir recours à des traitements médicamenteux. C'est pour cette raison que l'on compare souvent le naturopathe à un éducateur de santé. Il est en effet en mesure de conseiller et de corriger certains comportements qui épuisent notre énergie. Et lorsque l'on est malades, le naturopathe saura donner les conseils nous permettant de retrouver la forme, à condition de posséder une force vitale suffisante pour que le processus d'autoguérison se remette en route.

Pour appliquer les principes de la discipline, le naturopathe s'appuie sur une conception globale de l'être humain au sein de l'environnement pour préserver la santé à travers différentes approches naturelles. Les techniques que le naturopathe utilise sont également en harmonie avec la nature, on y retrouve entre autres la diététique, la phytothérapie, les massages, les bains, la relaxation, la pensée, la respiration et l'exercice physique.



Partie 1

Comprendre la naturopathie

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NATUROPATHIE

Depuis la découverte des microbes au cours du ^{xix}^e siècle, la médecine officielle considère que le seul moyen de recouvrer la santé est de combattre ces hôtes pathogènes. Tout se résume à cette lutte sans merci, peu importe les moyens employés. C'est cette logique de destruction sans prise en compte de la notion de terrain qui a justifié l'utilisation massive pendant de nombreuses années de médicaments comme les antibiotiques. Malheureusement, cet usage inapproprié n'est pas sans conséquences. En effet, comme nous l'avons dit en introduction, de nos jours les experts parlent d'un grave problème qui est en train de s'amplifier : l'antibiorésistance, à savoir la résistance aux antibiotiques développée par les bactéries. Il semblerait que dans quelques dizaines d'années nous ne pourrions plus bénéficier d'un large spectre d'antibiotiques car un grand nombre d'entre eux seront devenus inefficaces pour combattre les microbes !

La force vitale

Mais que faisait-on avant d'adopter cette mentalité pasteurienne du combat à tout prix ? On agissait sur le terrain en essayant de stimuler la force vitale pour que notre système immunitaire puisse nous protéger convenablement de toute attaque microbienne. Et encore aujourd'hui les naturopathes pensent qu'il est très utile de faire appel à cette force vitale pour garder la santé ou la recouvrer si besoin. Cependant, le concept de force vitale n'est pas une exclusivité de la naturopathie, il est partagé par la plupart des médecines non conventionnelles, même si elle change de nom selon les cultures. Qui n'a pas entendu les Indiens parler de *prana* ou les Chinois et les Japonais nommer respectivement le *chi* ou *ki* ? Ce ne sont que des termes à la consonance exotique pour désigner une idée unique : l'énergie qui circule à l'intérieur de chacun d'entre nous et qui régule le fonctionnement de notre organisme. Dans l'optique holistique, la santé n'est rien d'autre qu'un subtil équilibre des différentes forces énergétiques en jeu. Cependant, comment expliquer et démontrer l'existence de cette force qui habite chaque individu et lui permet de vivre mais que l'on ne voit pas ? Une force que l'on ne peut pas mesurer à l'aide de nos instruments modernes et sophistiqués. Et pourtant, même si l'on n'est pas en mesure de la toucher, la force vitale est bel et bien présente dans chacune de nos cellules afin de réguler les mécanismes biochimiques et physiologiques. Déjà Hippocrate, le père de la médecine moderne, en parlait comme d'une sorte de médecin intérieur et l'identifiait à la force qui organise et coordonne le corps humain.

Cette force agit de façon intelligente permettant ainsi à notre corps de fonctionner au mieux ou d'agir pour recouvrer la santé en cas de maladie. Lorsque nous perturbons le fonctionnement de notre organisme, la force vitale intervient pour trouver une solution permettant la continuation du déroulement de toutes les fonctions physiologiques.

Prenons un exemple facile à comprendre car très fréquent dans nos vies frénétiques. Lorsque nous « tirons sur la corde » en abusant ainsi

pendant un certain temps de nos facultés physiques ou mentales, l'intelligence qui nous est propre essaie de nous avertir. Par le biais de petits maux ou de troubles légers, elle nous fera comprendre que nous devons lever le pied. Si nous restons sourds aux premières tentatives et poursuivons dans notre démarche, nous serons avertis de manière plus violente. Certains arrivent même au « burn out » quand l'organisme tout entier impose un « stop » net et sans possibilité d'appel. Cependant, si nous y prêtons attention, nous verrons que cet arrêt n'arrive qu'après plusieurs tentatives d'avertissement, face auxquelles nous sommes restés insensibles. Mieux vaut donc savoir s'écouter et réagir avant d'être confrontés à des situations graves.

Savoir prendre soin de sa force vitale : halte au gaspillage !

Savez-vous évaluer la force vitale qui est en vous ? Probablement pas ! Comme nous l'avons dit, il est impossible de la quantifier exactement. Nous ne disposons pas d'une unité de mesure de la force vitale ! Mais ceci n'est pas si important... Peu importe la « quantité » de force vitale qui circule à l'intérieur de chacun de nous, ce qui compte c'est ce que nous en faisons. Avant tout, il faut comprendre que naturellement nous ne naissons pas avec le même « capital » de force vitale : certains peuvent se vanter d'avoir des natures plus fortes et d'autres bien plus faibles. Le capital de force vitale se gère un peu comme de l'argent sur un compte en banque. Si notre gestion est correcte, le capital peut nous permettre de vivre bien et longtemps. En revanche, lorsque le gaspillage prend le dessus, alors le capital de départ ne sera pas suffisant pour satisfaire tous nos besoins, pas pour longtemps tout du moins. Exactement comme avec l'argent, le potentiel que chacun hérite de ses propres parents n'est pas fixe et immuable. Au cours du temps, il peut évoluer en fonction de notre gestion, à savoir l'hygiène de vie que nous allons adopter. Alors, comment prendre soin de notre propre capital de force vitale ? Il convient de mettre en place une hygiène de vie adaptée à chaque individu.

Une personne née avec beaucoup de vitalité (ou comme nous l'avons dit avec un important capital d'énergie) aura l'impression de pouvoir tout faire sans conséquences apparentes pour sa santé, elle aura tendance à gaspiller son capital d'énergie. Elle se livrera par exemple à des excès alimentaires (car elle digère tout); elle abusera de l'alcool (car elle le supporte bien); elle dormira peu (de toute manière elle dit que des nuits courtes lui suffisent); elle pourra traverser de longues périodes de stress (elle affirme y être parfaitement habituée) et ne pensera pas à arrêter de fumer (car elle ne tousse pas). Dans ces conditions, même un capital de force vitale très important s'épuise au fil du temps. Les conséquences se manifestent tôt ou tard, parfois sans préavis !

À l'opposé, une autre personne née avec une petite « quantité » de force vitale présente souvent des maladies bénignes, ne peut pas manger tout ce qu'elle voudrait car elle ne le digère pas, a besoin de beaucoup de repos et de mener une vie très « raisonnable ». Elle vit ainsi selon ses possibilités en économisant son capital. C'est ainsi qu'elle aura toutes les chances de vivre très longtemps et en bonne forme. Peut-être bien plus longtemps que le cas évoqué dans le paragraphe précédent !

La quantité d'énergie dont nous disposons a donc une importance relative, l'essentiel réside dans la gestion de notre capital. Dans cette optique, l'idée d'une hygiène de vie prend tout son sens. Prendre soin de son énergie signifie réfléchir et adapter son mode de vie à ses besoins propres. Même si souvent on les considère comme anodines, nombreuses sont les activités qui font gaspiller une quantité d'énergie considérable.

Prenez la digestion, par exemple. Lorsque vous digérez, vous dépensez de l'énergie, exactement comme vous le faites pour toutes les autres activités physiologiques. Mais la dépense énergétique est variable : une alimentation non conforme à vos besoins sera une source de gaspillage énergétique bien plus importante qu'une alimentation parfaitement adaptée. Le gaspillage énergétique lié à un repas n'a pas beaucoup de conséquences, mais imaginez le gaspillage énergé-

tique provoqué en mangeant « mal » trois fois par jour, et ceci tous les jours... Il peut être considérable !

Une autre source de dépense énergétique importante est la « réparation », c'est-à-dire le processus de rétablissement en cas de maladie. En effet, les petits « bobos » à répétition demandent une intervention de la part de notre organisme et en réduisent la performance générale. Voilà pourquoi il est judicieux de ne pas attendre les manifestations physiques d'un dérèglement quelconque et de faire des cures préventives. On verra plus loin comment faire ces cures afin de prévenir et d'éviter ainsi de gaspiller l'énergie alors nécessaire pour se soigner.

Mais le physique n'est pas tout, les sphères émotionnelles et mentales sont également à surveiller, car elles peuvent représenter une perte énergétique extrêmement importante. Les émotions mal gérées peuvent vous « bouffer » toute votre énergie. Qui n'a jamais vécu des moments de colère qui vous mettent « hors de vous » ? Une fois l'émotion passée, vous vous sentez épuisé. Ceci est également valable pour l'inquiétude, la peur, l'angoisse, le manque de confiance en soi, l'incapacité à prendre une décision, le découragement... Vivre tous ces états émotionnels dans la durée demande beaucoup d'énergie. Sachez donc vivre correctement vos émotions – sans qu'elles ne soient trop fortes, perturbatrices voire dévastatrices –, si vous ne voulez pas gaspiller inutilement votre énergie.

Les relations que vous entretenez avec les autres peuvent être une autre source de gaspillage énergétique. Votre capital peut s'épuiser sur la simple base de mauvaises relations interpersonnelles. Il est donc important d'avoir un positionnement correct dans vos relations et de ne pas vous laisser « bouffer » par les autres.

Et puis, il y a le mental... Là aussi il faudra être vigilant, car il consomme beaucoup d'énergie puisqu'il est tout le temps actif. Il faut savoir que lorsque l'on réfléchit trop, le cerveau absorbe beaucoup d'énergie. Parfois, la quantité est telle que le reste de l'organisme ne peut plus fonctionner correctement. Prenez conscience de vos limites et sachez faire des pauses pour être lucide et concentré quand vous en avez réellement besoin.

La naturopathie : une discipline holistique

On entend par discipline holistique le fait que la naturopathie prend en compte l'ensemble des parties qui constitue l'individu. La naturopathie considère en effet l'être humain comme étant constitué de plusieurs parties qui communiquent entre elles et forment un tout, sans oublier que l'individu entretient aussi des relations avec son environnement. Cette approche globale, partagée par la plupart des disciplines thérapeutiques plurimillénaires, telles que la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ou la médecine indienne (l'ayurveda), est très importante. En effet lorsqu'un individu est confronté à un problème de santé, la naturopathie considère qu'il n'est pas suffisant de se concentrer sur la résolution du symptôme, mais qu'il faut intervenir sur l'être dans sa globalité, à savoir sur les différents corps qui le composent.

Mais de quoi est constitué l'être humain selon la philosophie de la naturopathie ? En naturopathie, on considère que l'être humain n'est pas fait que de matière, mais qu'il existe quatre corps : le corps physique, le corps vital, le corps psychique ou mental et le corps spirituel. Ces quatre parties interagissent sans cesse entre elles, ce qui explique que le bon ou le mauvais fonctionnement de l'un aura forcément des répercussions directes ou indirectes sur l'état de santé de tous les autres.

Avec cette conception, la naturopathie permet non seulement de mieux comprendre le fonctionnement de notre être mais également d'observer quelles sont nos forces et nos faiblesses. Loin de tout jugement, elle vise à conserver les points forts et éventuellement à renforcer les points faibles. De même que nous pouvons gaspiller notre capital d'énergie, nous sommes également en mesure de le faire fructifier. Il est donc possible d'améliorer notre état de bien-être lorsque nous agissons sur l'ensemble des quatre corps dont nous sommes composés.

Le corps physique

Il s'agit de la partie la plus dense que nous possédons, car elle est constituée de matière. C'est le corps que nous tous connaissons bien, car nous pouvons le voir et le toucher. Nous avons également conscience de son existence car en cas de maladie c'est lui qui nous fait ressentir la douleur. En revanche, si nous en respectons les exigences il nous permet de bien vivre.

Le corps mental

Il correspond à notre psychisme et à notre univers émotionnel. C'est un corps qui nécessite autant de soins que le corps physique si nous voulons bien vivre. Nous avons tous fait l'expérience d'un mental très agité, d'un état émotionnel perturbé, pour savoir à quel point nous pouvons souffrir ou vivre inconfortablement sans avoir des maladies physiques.

Le corps vital

L'énergie que nous possédons et qui circule à l'intérieur de chacun de nous constitue le corps vital. La quantité de cette énergie est difficilement mesurable mais nous en faisons l'expérience au quotidien lorsque nous constatons que parfois nous avons plus (ou moins) d'énergie que les autres jours. Lorsque nous ressentons une baisse d'énergie (quand nous disons, par exemple, sans trop savoir pourquoi : « Aujourd'hui ça ne va pas »), le corps vital manque de ressources. Quand en revanche nous sommes bien reposés et que nous débordons d'énergie (après un long week-end par exemple), alors notre corps vital se porte à merveille.

Le corps spirituel

La naturopathie considère que l'être humain possède une dimension spirituelle qui donne un sens à son existence. Discipline ouverte, elle ne privilégie aucune croyance (il n'existe pas une croyance supérieure à une autre). Chaque individu est donc libre de s'orienter – sans fanatisme et dans la tolérance des autres – vers celle qui lui convient le mieux selon sa culture ou son éducation pour nourrir le corps spirituel.

Ma fiche conseil



Avoir conscience de notre complexité et entretenir nos différents corps

Pour vivre en bonne santé, il est indispensable que vous preniez en considération toutes les parties qui vous composent, sans en sous-évaluer aucune. Toutes ont leur importance car il existe des interférences entre tous les corps. Pour vous aider à comprendre, vous pouvez visualiser les différents corps et les représenter comme des cercles alignés verticalement, chacun empiétant sur l'autre. Chaque cercle possède une partie englobée dans le précédent ou dans le suivant ou les deux à la fois. Ainsi, le corps physique a une partie englobée dans le corps mental. Ce dernier aura lui-même une partie englobée dans le corps vital qui aura à son tour une partie dans le corps spirituel. Chaque corps a donc un contact direct ou indirect avec tous les autres corps, d'où l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie pour chaque corps afin de jouir d'un bien-être général. L'incidence d'un corps sur un autre dépend de leur proximité : plus elle est grande plus l'influence le sera également. Vous avez probablement constaté comment une maladie physique porte atteinte au mental (très proche). Alors, prenez soin et nourrissez chacun de vos corps !

Le corps physique

Il s'entretient par une alimentation adéquate, conforme à ses propres besoins et en quantité raisonnable (ni trop abondante ni insuffisante). Il faut pratiquer une activité physique régulière et adaptée aux capacités (il ne sert à

rien de vouloir trop en faire ou... pas assez) et aux goûts de chacun (il est également très important de se faire plaisir), et avoir une bonne oxygénation apportée par la respiration (voir la fiche « Comment les poumons peuvent contribuer à l'élimination » au chapitre 3, page 62).

Le corps mental

Il a besoin de moments de repos, de calme et de cohérence pour bien fonctionner. Le mental ne peut pas travailler sans cesse sous peine que la machine s'emballe. Évitez donc d'avoir un mental agité car, de plus, il gaspille de l'énergie et perturbe la vie. Les pensées négatives sont également à bannir ; elles peuvent être remplacées par une vision optimiste de la vie, bien plus constructive. L'hygiène du corps mental est nécessaire au même titre que celle du corps physique. Accordez-vous des pauses de relaxation mentale ou de méditation pendant la journée, elles seront salutaires.

Le corps vital

Il nécessite lui aussi d'être rechargé. Nous pouvons le constater quand nous avouons avoir besoin de « recharger les batteries » ou de nous ressourcer. C'est alors le moment de prendre des périodes de repos, des vacances ou de renouer le contact avec la nature (la mer, la forêt, la montagne, la campagne...). Imprégnez-vous de beaux paysages et d'éléments naturels pour recharger votre corps vital. Exposez-vous (sans excès bien sûr !) au soleil,

au vent, à la lumière... Ou encore « nourrissez-vous » au contact de l'art et tout ce qui est beau. Suivez votre instinct et vos goûts : écoutez de la musique, visitez des musées, des expositions ou des villes d'art, peignez, sculptez, visionnez des films, lisez des poèmes ou des romans... Pratiquez ces activités régulièrement, le soir, les week-ends, sans forcément attendre les vacances.

Le corps spirituel se « nourrit » dans la foi de n'importe quelle nature. Dans le plus grand respect des croyances d'autrui, développez ainsi vos propres intérêts spirituels.

Nombreuses sont les activités que vous pouvez pratiquer selon vos convictions : la fréquentation de lieux sacrés, la lecture des textes sacrés, la prière, la méditation, la relaxation profonde, le recueillement, la réflexion philosophique, la pratique des rituels, la retraite, le pèlerinage, les chants religieux ou la contemplation. La naturopathie ne donne pas de conseils spécifiques car elle estime que chacun est libre de trouver sa propre voie. Le but est toujours de rechercher dans le vécu un bien-être global et non un engagement fanatique religieux ou sectaire.

L'importance du terrain

On raconte que Louis Pasteur aurait prononcé cette phrase dans son lit, peu avant de mourir : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Sans nier l'importance de la découverte des microbes, il aurait compris que ces derniers ne sont pas les responsables de tous nos maux. C'est en réalité la qualité de notre terrain qui compte et fait la différence. La naturopathie partage sans réserve cette affirmation. Elle pense en effet que si l'on souhaite vivre en bonne santé, il faut avant tout ne pas « encrasser » ou si besoin « nettoyer » son terrain. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Comme tout le monde le sait, notre organisme est principalement composé de liquides, par exemple le sang, la lymphe... En circulant, ces derniers nourrissent les cellules qui composent nos différents organes. Lorsque tout fonctionne correctement, nos cellules reçoivent les nutriments dont elles ont besoin et rejettent dans ces mêmes liquides les déchets qui doivent être évacués de l'organisme. La mécanique est rodée et fonctionne ainsi depuis des millénaires.

La qualité de ces liquides circulant dans l'organisme est donc essentielle. Ils doivent apporter ce qu'il faut et être capables de se charger des « ordures » pour les conduire vers les voies de sortie. Mais que se passe-t-il si la quantité de déchets à éliminer est trop importante ? Notre organisme n'aura pas la possibilité de les éliminer complètement et devra en stocker une partie. Les lieux de stockage dans l'organisme peuvent être nombreux et varient selon les individus. Cependant à force de garder ces déchets, notre organisme va « s'encrasser », comme aiment à dire les naturopathes. Autrement dit, si les déchets présents dans l'organisme sont trop nombreux, les échanges cellulaires ne peuvent plus être de bonne qualité. Les liquides chargés de déchets ne parviennent plus à nourrir correctement les organes ni à prendre en charge la totalité des déchets présents dans les cellules. C'est ainsi que les organes, à leur tour, ne pourront plus effectuer convenablement leur travail. Et à la longue, les problèmes de santé s'installent.

Afin de mieux comprendre la nature de ces déchets, il faut savoir que certains d'entre eux sont produits directement par l'organisme, par exemple au travers du travail cellulaire (comme l'acide urique ou l'urée qui doivent être éliminés), des fermentations qui sont la conséquence d'une mauvaise digestion, d'un excès d'alimentation... Et d'autres déchets viennent de l'extérieur, nous les introduisons nous-mêmes dans notre organisme par l'alimentation et la respiration. On y trouve toutes les substances que notre organisme ne peut pas utiliser et est – encore une fois – obligé de rejeter : les substances chimiques, les molécules toxiques présentes dans certains aliments, la pollution...

Faire de notre mieux pour éviter d'encrasser notre organisme c'est le respecter. Afin de mettre en place un plan d'hygiène de vie, il est indispensable de comprendre quels sont les facteurs qui entraînent l'accumulation de toxines : les excès en tout genre, un mode de vie qui ne respecte pas les rythmes naturels et qui peut nous conduire à l'épuisement.

Vous aurez compris qu'il est impossible d'empêcher l'organisme de produire des déchets, mais vous pouvez tout de même en contrôler en partie la quantité. Comment ? En adaptant votre comportement aux véritables exigences du corps humain. La naturopathie nous met face à nos responsabilités : c'est à nous de veiller à la quantité de toxines que nous introduisons quotidiennement dans notre organisme. Elle ne conçoit pas que l'on puisse dire avec fatalité que nous sommes « tombés » malades ou que nous « avons attrapé » une maladie, mais plutôt que nous avons participé à créer les conditions – par l'encrassement du terrain – à la suite d'une hygiène de vie non conforme à nos besoins. Étant acteur de notre vie, nous pouvons donc agir de façon à garder notre terrain le plus « propre » possible.



Comment éviter d'« encrasser » notre terrain

Bien choisir ses produits

Pour limiter l'apport de toxines, choisissez correctement vos aliments, vos produits de beauté, vos produits d'entretien de la maison... Soyez vigilant sur la qualité des produits que vous utilisez au quotidien car les « poisons » entrent aussi à travers la peau. Préférez les produits biologiques dont le cahier des charges limite l'emploi de produits chimiques. Sachez que la plupart des shampoings et des gels de douche contiennent des tensioactifs, à savoir des agents lavants qui ne sont pas bénéfiques pour nous, loin de là. C'est le cas du sodium laureth sulfate (SLES), considéré aujourd'hui comme très irritant et même suspecté d'être parmi les facteurs favorisant le cancer, mais qui reste très présent dans le commerce. Faut-il préférer les savons ? Oui, mais beaucoup de savons contiennent par exemple de l'EDTA (acide éthylène diamine tétra-acétique), un stabilisant qui est irritant, voire toxique pour la peau. Faites aussi attention aux imitations. Il est difficile de trouver un « vrai » savon de Marseille ou d'Alep. Alors choisissez-le bio et renseignez-vous sur la qualité du produit. Lisez toujours les étiquettes des produits que vous achetez et sachez que lorsque vous trouvez les mots « fragrance » ou « parfum » il s'agit de produits de synthèse.

Gare aux excès alimentaires !

Avant tout, gare aux excès alimentaires : une alimentation mal adaptée, trop d'aliments ou une trop grande quantité

d'aliments nocifs (trop de mauvaises graisses, trop de sucres, trop d'aliments raffinés, trop d'aliments industriels...) conduisent à un épuisement du système digestif. Comment vous sentiriez-vous si, après chaque passage d'aspirateur, votre salon se remplissait à nouveau de poussière ? À la fin de la journée, vous seriez épuisé. Imaginez alors le travail que le corps doit effectuer pour éliminer (dans un premier temps) et stocker (quand l'élimination n'est plus possible) tout ce dont il n'a pas besoin.

Halte au stress !

Mais les excès peuvent s'exercer dans d'autres domaines. L'activité mentale est l'une des causes les plus importantes de dépense énergétique. À force de réfléchir sans cesse, nous consommons tous beaucoup d'énergie au quotidien. Vous vivez probablement comme le plus grand nombre dans le stress de la vie actuelle avec un cerveau qui est tout le temps sollicité et fort souvent sous tension. L'épuisement mental vous guette. Prenez du temps pour vous afin de pouvoir « débrancher la prise » et laissez reposer votre tête. Lorsque vous utilisez l'énergie pour penser, il ne vous en reste pas suffisamment pour vos activités physiologiques. Au même titre, un excès dans le travail n'est pas à souhaiter. En effet, le travail est devenu un souci pour beaucoup et il prend une dimension très importante pour un grand nombre de personnes. Certains travaillent tout le temps, le soir, le dimanche, tôt le matin... à tel point que le travail devient leur seule raison de vivre et qu'ils

succombent souvent au stress. Les tensions professionnelles associées à un rythme de vie trépidant et au sentiment d'insécurité économique favorisent un stress répétitif pouvant conduire à des troubles anxieux généralisés (TAG) avec une réaction anxieuse disproportionnée et permanente qui perturbe le fonctionnement général de l'organisme.

N'oubliez pas qu'une vie existe en dehors de toute activité de travail. Sachez gérer au mieux les situations, prenez du recul et laissez une place à la famille, aux amis, au sport, aux passions... Le sens du devoir est certainement important, mais le plaisir également.

Tous les excès sont donc à éviter, y compris les excès sportifs et sexuels. Peut-être êtes-vous passionné de sport, mais il faut savoir que pratiquées à l'excès même les activités que nous aimons peuvent devenir nocives. Toute pratique peut et devrait être suivie avec mesure, sans excès ni fanatisme.

Respecter son rythme

Et enfin, il faut veiller à bien vous reposer. Le sommeil est d'une très grande importance car pendant la nuit vous reprenez des forces en vous rechargeant tant sur le plan physique que sur le plan mental. Évitez alors les nuits trop courtes, en sachant que tout est relatif car chaque personne a besoin de son propre temps de repos. Le sommeil doit être réparateur et donc il ne doit pas être agité ou coupé. Veillez également à respecter vos rythmes, certains sont plus « couche tôt » que d'autres.