

La naturopathie.... est-ce une science, une philosophie de vie ?

Comment se situe-t-elle par rapport aux autres approches thérapeutiques ? Quel est son champ d'intervention ? Quelles sont ses limites ? Quels moyens a-t-elle à sa disposition ?

Un concept de médecine préventive

L'OMS définit, aujourd'hui, la santé pour l'individu comme un «état complet de bien-être physique, mental et social ».

La Naturopathie va au-delà de cette définition, pour faire simple ; elle défend le « capital santé » de l'individu, qui repose sur l'art de rester en bonne santé, d'être acteur de sa santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels.

C'est une synthèse de méthodes naturelles de santé : une discipline d'hygiène de vie globale enracinée dans les principes des médecines traditionnelles (grecque, éssénienne, égyptienne, arabe, chinoise, indienne...) mais toujours en évolution....

Elle tient compte de l'individu dans tous ses plans d'expression : physique, énergétique, émotionnel, mental, socioculturel et aspirations transpersonnelles (quête de sens, humanisme, écologie, fraternité, créativité, art, service, quête du Sacré).

Elle est au service de la qualité de vie des individus, a pour mission de prévenir la maladie, de conserver la santé ou de l'optimiser par un mode de vie sain ... en cela, elle se situe avant tout dans le champ de la prévention et de l'éducation sanitaire, qui est la partie pauvre du système de santé publique officiel (en dehors des 5 fruits et légumes/jour, des bienfaits des laitages, d'une eau avec laquelle on doit bouger et éliminer, le port du préservatif, les campagnes régulières de vaccination et de divers dépistages...).

La naturopathie se compose de 2 axes distincts mais complémentaires :

- Des clefs pour une hygiène de vie optimum ,à savoir ; conseils alimentaires, gestion du stress, activités physiques, énergétiques et respiratoires + outils et techniques naturels. En celà, le(a) naturopathe agit en qualité d'un(e)« éducateur (trice)de santé », dans le cadre d'une prévention primaire.
- Des clefs thérapeutiques individualisées pour rééquilibrer le terrain et redynamiser et orchestrer les capacités d'auto guérison propres à notre organisme.

La Naturopathie contribue ainsi à la promotion d'une santé globale et durable, qui pourrait, si elle était mieux reconnue par les pouvoirs publics français, s'inscrire en parfaite complémentarité avec les autres pratiques sanitaires, médicales et/ou paramédicales. Je suis également convaincue qu'elle pourrait s'inscrire dans une démarche politique et sociale de santé qui s'orienterait vers une volonté de

promouvoir l'accès au plus grand nombre d'une véritable santé, incluant différentes approches thérapeutiques. C'est d'ailleurs dans cette intention, que je pratique ce métier depuis des années...

Cette démarche politique et sociale, est aujourd'hui, indissociable d'une conscience écologique et humaine, dans laquelle notre société devrait rapidement s'impliquer en s'en donnant les vrais moyens, surtout devant les différents problèmes, incohérences et scandales qui émergent aujourd'hui : problèmes alimentaires divers, pollutions des sols, de l'eau, de l'air, l'amiante, la dioxine, pollutions électromagnétiques, nucléaires, problèmes dûs aux médicaments, les vaccinations excessives...mais également avidité du système économique et financier des trusts de l'agro-alimentaire engendrant un tiers-monde exploité, dénutri, dépendant...

En France, la Naturopathie connaît un véritable paradoxe ; pas reconnue d'un point de vue juridique, elle est pourtant référencée et identifiée par les services administratifs et fiscaux comme une activité libérale, avec toutes les charges et impositions qui incombent à tout professionnel en activité. Ce paradoxe pénalise la profession. Pourtant,

Elle est considérée comme une « médecine traditionnelle » par l'Unesco.

Référencée par l'OMS à la conférence d'Alma Ata en 1978, classée au sein des « médecines non conventionnelles » par le Parlement Européen.

Officiellement enregistrée au Bureau International du Travail de l'ONU.

Elle est intégrée dans 10 nations européennes, au Canada, dans certains états de l'Amérique du Nord.... En 1997, la résolution européenne Collins/Lannoye a invité tous les états membres à l'intégrer dans leurs programmes sanitaires. Le Portugal en 2013, la légalise....

En 2005, un colloque à la faculté de pharmacie de Paris a réuni des thérapeutes de toutes spécialités (médecine allopathique, médecine chinoise et ayurvédique, homéopathie, naturopathie, phytothérapie, ostéopathie...). Le terme d'écomédecine est né à cette occasion. Les spécificités et les vertus des écomédecines prennent en compte l'environnement extérieur et intérieur de l'individu, son hygiène de vie, son alimentation, ses conditions de vie, son hérédité... se sont les grands principes de la Naturopathie.

Un des buts de la naturopathie est de permettre à une majorité d'individus de se prendre en main au niveau de leur santé globale et de se responsabiliser.

Il y a 3 grandes orientations pour appréhender la santé et pour soigner (allopathie, médecines douces ou alternatives, naturopathie).

Ces trois orientations représentent un triangle médical dont

les trois côtés devraient se compléter harmonieusement, dans le respect et la considération mutuelle pour le mieux-être des « consultants ». Ce qui n'est malheureusement pas le cas en France et actuellement ça s'élargit à l'Europe où la liberté des choix thérapeutiques et des remède utilisés, risque d'être de plus en plus menacée au nom d'intérêts politiques ou financiers.

1^{er} côté : l'ALLOPATHIE

Médecine majoritaire (toujours pratiquée par les Docteurs en Médecine). Essentiellement interventionniste. Utilise des remèdes chimiques avec des risques d'effets secondaires (remèdes iatrogènes) pour agir sur les symptômes. La disparition des symptômes est critère de guérison. Cette médecine tient peu compte du terrain, de l'hygiène globale. La PRÉVENTION est quasiment absente.. Mais elle est indispensable dans tous les cas d'urgence, les infections graves, les grandes douleurs, les blocages émonctoires, les accidents. Ses approches biologiques, analytiques et ses investigations fonctionnelles sont performantes et la chirurgie fait des miracles.

2^{ème} côté : LES MÉDECINES DOUCES ou alternatives

Médecins ou praticiens de santé non médecins mais formés à leur spécificité (Homéopathie, phytothérapie, acupuncture, aromathérapie, ostéopathie, réflexologie etc..)

Là , on considère le terrain du patient, on individualise les soins ou interventions. Les remèdes ou soins, s'ils sont bien utilisés, sont non-iatrogènes. Mais ces approches thérapeutiques n'insistent pas forcément sur la nécessité d'une hygiène de vie globale. Elles sont nécessaires pour harmoniser, réguler, corriger ou stimuler le terrain du patient. Utiles auprès des enfants, les vieillards dévitalisés, auprès des personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas entreprendre les réformes de fond que demande la Naturopathie.

3^{ème} côté : LA NATUROPATHIE

Avant tout, science de la santé pratiquée par des médecins ou non médecins formés à cette approche de santé spécifique, dont la vocation est de PRÉVENIR LA MALADIE et d'orchestrer l'AUTO-GUÉRISON (n'oublions pas que 70% des maladies viennent d'un non respect des lois biologiques : mauvaise alimentation, sédentarité, stress, drogues diverses.., manque d'amour et négativité).

Les racines de la naturopathie proviennent d'une première source : la Médecine hippocratique et d'autres sources du côté des médecines traditionnelles (essénienne, ayurvédique, chinoise, tibétaine, égyptienne, arabe et druidique).

La Naturopathie d'aujourd'hui (qualifiée d'écomédecine), même si elle a évolué à la lueur de nouvelles recherches, reste fidèle aux grands principes communs à toutes les médecines traditionnelles, A SAVOIR :

- 1) Respect et reconnaissance de la force vitale ou force d'auto-guérison, en la réveillant et la conservant grâce à des moyens naturels.
- 2) Epuration des humeurs (sang, lymphe, liquides intra et extracellulaires qui baignent organes et cellules) et non-iatrogène des remèdes utilisés.
- 3) Primauté de l'hygiène globale, avant toute autre intervention, sur trois plans distincts mais indissociables :
 - Hygiène alimentaire
 - Hygiène physique et énergétique
 - Hygiène neuropsychique (nerveuse et mentale)
- 4) Conception globale de l'individu (prendre en compte son corps physique, son corps énergétique, son corps émotionnel, son corps mental et son aspiration spirituelle (quête de sens, humanisme, fraternité, créativité, art, service, quête du Sacré).

Pourtant, au cours de l'histoire, ces principes se sont effilochés. Seules les Ecoles de Montpellier et de Palerme ont continué à diffuser et à respecter cet enseignement traditionnel.

A la fin du 19^{ème} siècle, des professeurs, des médecins, des naturopathes-hygiénistes, des biologistes, vont s'opposer à la conception microbienne de Pasteur (qui va nous amener à la médecine allopathique essentiellement anti-symptomatique) et défendre cette idée « **qu'il n'y a qu'une cause à la maladie : l'encrassement** » : Les professeurs Bichat, Becha, Broussais, Claude Bernard, A. Carrel.

Des hygiénistes ou médecins de divers pays vont oeuvrer pour étayer les bases opérationnelles de la Naturopathie moderne : les Docteurs Shelton, Dewez aux Etats Unis, le Docteur Berthollet en Suisse, Louis Kuhne, Salmanoff, hygiénistes allemands.

En France : le Docteur Carton, les hygiénistes Durville, le biologiste Marchesseau qui va créer la première école de Naturopathie en France vers 1935. Il va synthétiser tous les travaux et recherches de l'époque et établir les bases de la naturopathie orthodoxe. C'est lui qui formera tous ceux qui ouvriront plus tard d'autres Ecoles : Rousseau, Roux, Kieffer etc..

Bien sûr la naturopathie orthodoxe de Marchesseau s'est enrichie. Un nombre croissant de recherches, de travaux, d'expériences scientifiques, étayent et démontrent le bien fondé et la cohérence de la démarche naturopathique, l'affinent et lui permettent d'être en continuelle évolution.

- La Bioélectronique de L.C. Vincent, le physicien-biologiste Simoneton et ses mesures d'énergie vibratoire, ont démontré l'importance de l'alimentation biologique et du cru, de la qualité de l'eau, de l'importance du terrain d'une personne dans le développement des pathologies.

- L'aromathérapie de pointe qui se développe avec les travaux du professeur Belech et de P. Francomme.
- La pratique thérapeutique de la Doctoresse Kousmine (alimentation saine, biothérapies naturelles, épuration des terrains et des intestins...) laquelle a relié tradition et science.
- Quelques oncologues (Professeurs Joyeux, Latarjet, Mathé, le Docteur Elio Riboli) qui constatent le lien évident entre alimentation et cancers, avec des études françaises et européennes sur les habitudes alimentaires et leurs incidences sur la santé. Le Docteur Seignalet, responsable du service ORL à l'Hôpital de Montpellier.
- Le yoga, vieux de 4000 ans, connu dans de nombreuses traditions de santé, se pratique maintenant dans certains hôpitaux pour améliorer diverses pathologies. Ce yoga qui inspire aussi des approches de relaxation ou de psychanalyse.
- Grande avancée également de la médecine énergétique avec, en mars 1990 à Paris, le premier congrès sur « Le corps énergétique de l'homme ».
- La physique quantique, la chronobiologie etc...

Autant d'approches, d'expériences qui alimentent actuellement la Naturopathie.

La Naturopathie explique la cause des maladies par l'engorgement et la saturation de nos humeurs (sang, lymphe, liquides intra et extra-cellulaires). En cela elle reste fidèle à Hippocrate et à L.C. Bernard (Prix Nobel de médecine) : le ralentissement des éliminations naturelles et des échanges cellulaires.

Ces désordres sont dûs souvent à un non respect des lois biologiques (mauvaise alimentation, sédentarité, sommeil insuffisant, négativité, stress, abus de médicaments, alcool, tabac, environnement défavorable, pollutions diverses..).

Le symptôme, pour le naturopathe, révèle l'engorgement humoral. La maladie se développe que si le terrain est favorable ; elle ne vient pas de l'extérieur mais de l'intérieur.

C'est après un bilan de vitalité et un entretien approfondi que le (la) praticien (ne) naturopathe proposera un programme d'hygiène générale individualisé (alimentation, exercices physiques et énergétiques, techniques de gestion du stress) plus si besoin, correction et redressement du terrain (minéraux, vitamines, phytothérapie, compléments alimentaires..)

Ce protocole dans le but d'épurer le terrain, de réveiller ou renforcer la Force Vitale.

La Naturopathie insiste sur l'importance d'une hygiène de vie globale pour amener l'individu à une BONNE SANTÉ DURABLE.

Par contre, le ou La Naturopathe devra rester conscient(e) de ses limites et de son champ d'intervention, respecter les protocoles médicaux en cours, renvoyer systématiquement à la médecine allopathique tous les cas graves, maladies lésionnelles, situations d'urgence ou de danger vital suspect ou réel.

Mais bien sûr, la démarche naturopathique a toute sa place en complémentarité avec les protocoles médicaux lourds (réduction des effets secondaires des médicaments, soutien et renforcement du terrain, écoute, conseils d'hygiène de vie globale...)

Le(la) Naturopathe pourra aussi conseiller d'autres approches si nécessaire : Ostéopathie, acupuncture, homéopathie, psychologie, magnétisme, etc...

Il est important de réaffirmer que ces approches thérapeutiques devraient se compléter et travailler en bonne entente pour le bien-être et la santé de tous.

De nouvelles mouvances émergent aujourd'hui reliant la spiritualité, la recherche de la vraie santé humaine, l'écologie, l'engagement social et citoyen.

En a été un des témoignage, ce 12^{ème} Forum de Terre du Ciel qui s'est déroulé il y a quelques années. ; Graines de sagesse dans un monde fou . Ce Forum a réuni plusieurs représentants de courants spirituels divers, des praticiens de santé, psychothérapeutes, enseignants de yoga - méditation ou autres, musiciens, conseillers internationaux en agrobiologie, élus municipaux aux affaires sociales, responsables de démarches d'économies solidaires.... Et depuis ce genre de rencontres se multiplient un peu partout... La création de l'Alliance pour la santé en Novembre 2009 ; collectif d'associations écologiques, du secteur bio, de praticiens divers, de chercheurs, de représentants de la presse alternative, de citoyens conscients ; rassemblés tous pour promouvoir un projet de santé publique cohérent...Ce type d'alliance fonctionne déjà dans 12 états nord-américains, en Australie, nouvelle-Zélande, Canada anglais, l'Inde et la Chine, en Allemagne et en Grande-Bretagne.....

Comme le dit Pierre Rabhi : deux choix se posent à nous, vivre comme des prédateurs ou vivre une convivialité planétaire.

La naturopathie a pleinement sa place dans cette mouvance de transformation.

La Naturopathie dispose de 10 techniques naturelles :

Trois incontournables :

- NUTRITION
- EXERCICES PHYSIQUES /ENERGETIQUES (gymnastique, yoga, qi gong, ect.
- SOUTIEN PSYCHO-CORPOREL(écoute,pratiques respiratoires, exercices physiques et énergétiques, relaxation et méditation, biothérapies naturelles...).

Puis :

-LES BIOTHÉRAPIES NATURELLES : plantes, bourgeons, minéraux, vitamines, argiles, compléments alimentaires.

-L'ÉDUCATION RESPIRATOIRE (yoga, exercices, bol d'air Jacquier, etc..).

-LES TECHNIQUES DU TOUCHER à visée de bien-être : Massage assis, massages des zones réflexes(Pieds/mains /Tête), onctions, harmonisation/Polarité, GSM, massages orientaux traditionnels...).

-LA RÉFLEXOLOGIE (Iridologie, auriculothérapie, podoréflexologie.

-LA MAGNETOLOGIE : magnétisme humain, des aimants ou des pierres.

-L'HELIOLOGIE (rayons du soleil, couleurs, chaleur).

-L'HYDROTHÉRAPIE (interne et externe), techniques par l'eau.

Alors, plusieurs de ces techniques naturelles seront utilisées selon les besoins, les priorités, les sensibilités du patient, selon le lieu de vie et les compétences du naturopathe qui maîtrise forcément les trois techniques incontournables et quelques complémentaires.

Elles seront proposées pour répondre à ces trois plans indissociables :

- Hygiène alimentaire
- Hygiène physique et énergétique
- Hygiène neuropsychique

Et dans le cadre de 3 cures progressives, sorte de protocole thérapeutique indispensable au maintien d'une vraie santé.

I- CURE DE DÉSINTOXICATION

- Drainage des surcharges et réduction de la source des surcharges (jeûnes, monodiètes, alimentation restrictive...)
- Ouverture des émonctoires (intestins, poumons, peau, reins) par des plantes, exercices, bains etc..)
- Déconnexion du Cortex/Diencéphale (cerveau pensant/cerveau organique) au moyen de la phytothérapie, exercices, relaxation etc..

II - CURE DE REVITALISATION

- Mise en place d'une alimentation correcte et équilibrée.
- Apport de vitamines, minéraux, enzymes, anti-radicaux libres etc...

Actuellement, la cure de désintoxication et de revitalisation se fait conjointement car, l'état de santé de la majorité le demande.

III - CURE DE STABILISATION

Cure difficile à maintenir de façon régulière, mais tendre vers ce but.

- Adoption d'une alimentation correcte (biologique, adaptée, en partie crue)
- Comportement de vie plus équilibré, avec moins de dépendances (sucre, café, thé, alcool, tabac, médicaments..)
- Plus d'exercices physiques et énergétiques
- Lieu de vie privilégié et calme
- Temps travail/loisirs équilibré
- Moments de créativité (chant, danse, peinture, artisanat etc..)
- Rapports amoureux, familiaux, amicaux et sociaux plus équilibrés et épanouissants..

Développons maintenant en détail sur quels principes repose la Naturopathie et comment utiliser les 10 techniques dont elle dispose.

1^{er} PRINCIPE

RESPECT ET CONNAISSANCE DE LA FORCE D'AUTOGUÉRISON (FORCE VITALE) ORGANIQUE

Déjà : qu'est-ce que la force vitale ?

C'est une sorte d'intelligence universelle qui anime, organise, soutient, développe et guérit l'être vivant. Hippocrate parlait du Vitalisme, le Docteur Barteaux (fin 19^{ème} siècle) de Principe Vital, Claude Bernard - père de la médecine expérimentale - d'un principe directeur échappant aux lois matérielles. Cette force vitale est déjà un potentiel donné à la naissance, plus ou moins bon capital de départ. Mais ce capital peut être nourri, amélioré ou au contraire amoindri et gaspillé... :

- Par une mauvaise alimentation (non spécifique, trop cuite, chimiquée, dénaturée, trop abondante)
- Par la sédentarité
- Par le stress, le mal-être, les émotions mal gérées et la négativité
- Par les médicaments chimiques ou les drogues diverses (tabac, alcool, café etc..), par les vaccins.

Il faut savoir que c'est la Force Vitale qui déclenche des maladies souvent d'épuration lorsque le corps dépasse son seuil de tolérance d'encrassement et de surcharge (tempête neuro-hormonale).

Il y a 3 degrés à la maladie (en relation avec le potentiel de Force Vitale) :

1^{er} degré

Troubles aigus : maladies infantiles, fièvres, éruptions, diarrhées, gripes ; toutes manifestations centrifuges et violentes. Là, la température est puissante, elle fait le grand ménage. Ici, vous assistez plutôt à des crises curatives que trop souvent nous bloquons avec des ANTI (antibiotiques, anti-diarrhéiques, antipyrétiques, etc..). Il faut, bien sûr, modérer l'organisme en lutte mais sans bloquer les processus d'épuration..

À vouloir combattre le symptôme, à vouloir museler l'expression vitale du corps, nous allons peu à peu vers le 2^{ème} degré. Là, toutes les pratiques naturopathiques sont reines et peuvent vite ramener l'ordre.

2^{ème} degré

La chronicité : allergies, maladies plus discrètes mais répétitives (sinusites, rhumatismes, dermatoses...) dites à répétition. Là, la force vitale est amoindrie et le corps a plus de mal à réagir. Les phases calmes ne sont que l'incapacité du corps à s'exprimer. Mais, là encore, il est temps de faire des corrections d'hygiène générales. On peut encore retrouver une VRAIE SANTE.

3^{ème} degré

L'anergie : Là, la force vitale est quasi nulle. Elle a été peu à peu amoindrie, étouffée. Elle s'est tue pendant des années et n'arrive plus à s'exprimer. La grosse maladie survient. C'est le stade des lésions, des maladies dégénératives, cancer, leucémie, sida, sclérose en plaque, infarctus du myocarde, maladie de Parkinson, cirrhoses.. Alors, la naturopathie ne peut plus intervenir seule mais en complémentarité avec le corps médical.

Ce potentiel vital sera estimé par un Bilan de Vitalité (iridologie, mesures bioélectroniques, cristallographie etc.

COMMENT CONSERVER, STIMULER ET DÉVELOPPER CETTE FORCE VITALE ?

Conseils qui seront donnés par le Naturopathe puisque l'un des rôles qu'il propose est de soutenir, accompagner cette force d'auto-guérison ;

1. Respect d'une alimentation saine et conforme à notre anatomie anato-digestive et éliminatoire

Avant tout changement d'hygiène alimentaire, un premier conseil à donner : RESPECTER UNE CERTAINE FRUGALITÉ. Réduisons déjà de moitié notre ration alimentaire (en pays occidental « développé ») et déjà beaucoup de nos problèmes de santé se résoudront..

Après ce premier conseil, quelles sont les autres priorités ?

- INTÉGRER PROGRESSIVEMENT LE CRU dans son alimentation. Seul l'aliment cru contient l'intégrité des vitamines, minéraux et enzymes de digestion. Seul l'aliment cru est chargé d'énergie vitale qui recharge nos plexus et notre substance blanche sous-corticale. L'aliment cru réduit l'augmentation des globules blancs que provoque la prise d'un repas. L'aliment cru économise les calories.
- RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE SUCRE. Le sucre nous carence en multiples vitamines et minéraux, perturbe la flore intestinale, provoque l'affaiblissement du pancréas, favorise cancers, obésité, déminéralisation, diabète etc.. Préférer les sucres naturels : fruits, sucre complet, sirop d'érable ou de dattes, miel mais également en petites quantités. En 1990 → 16 kg - En 1995 → 45 kg.
- TENDRE VERS UNE ALIMENTATION COMPLÈTE ET BIOLOGIQUE : les aliments sont déminéralisés par la chimie, O.G.M., pesticides, conservateurs, nitrates, antioxydants, D.T.T., sulfate de soude etc.. Toutes ces substances se stockent dans notre organisme entraînant déminéralisation, toxines, allergisation, cancérisation. Donc, dans la mesure du possible, acheter des produits biologiques (marchés, coopératives, magasins diététiques..). Acheter en saison et marchés de proximité : moins d'énergie dépensée.

Puis, éviter les calories vides qu'apportent les aliments raffinés. Les aliments raffinés nous encrassent sans nous apporter les minéraux, vitamines et enzymes indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Les aliments raffinés sont dépourvus de fibres nécessaires au bon transit intestinal (riz blanc, pain blanc...).

Préférer : le sucre complet au sucre blanc, les céréales complètes aux céréales raffinées, le sel gris marin au sel blanc, les huiles 1^{ère} pression à froid aux huiles raffinées, le pain complet au levain naturel au pain blanc.

- RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE. L'homme n'a rien du carnivore. La consommation de viande entraîne acide urique donc arthrose et calculs, déminéralisation, allergisation, favorise cancer des intestins, maladies cardio-vasculaires, constipation, déstabilise la flore ... 1990 → 40 Kg - 1995 → 100 Kg.

Trop de phosphore, trop de protéines : fuite du calcium et empêche l'absorption du calcium.

De plus, à un niveau subtil, la viande réveille nos instincts primaires. Réduire sa consommation de viande pour ne pas être complice du système d'élevage industriel qui exploite scandaleusement les animaux, qui produit de la viande polluée et dangereuse pour la santé. Les scandales éclatent (vache folle, poulets et œufs pollués à la Dioxine, farines animales...) Réduire pour ne pas cautionner un déséquilibre alimentaire au détriment du tiers monde.

Pour obtenir 1 Kg de bœuf → 15 Kg de céréales → 100 000 L d'eau → 1 kg de viande.
1600 L → 1 Kg de céréales.
Méthane → effet de serre.
Forêts détruites.

Pour plus de renseignements concernant ces points, me demander le fascicule « COMMENT SE BIEN NOURRIR ? ».

- **ÉVITER CERTAINES COMBINAISONS ALIMENTAIRES DIFFICILES A DIGÉRER :**
Protéines fortes (viandes, poissons) à ne pas manger au même repas que les amidons forts (pâtes, céréales, pommes de terre, pain). Amidons forts à ne pas manger avec les acides (fruits, vinaigre, tomates, citrons). Les fruits crus ne doivent jamais être mangés en fin de repas, mais hors des repas (exception des fruits cuits et des bananes).

Réduire les laitages de vache et tout ce qui est à base de GLUTEN (pain, blé, avoine et ce qui en découle....)

2. Mieux respirer

Nous pouvons rester plusieurs semaines sans manger, plusieurs jours sans boire, quelques minutes seulement sans respirer..

Le respir, c'est la vie. À la respiration est lié l'émotionnel, la longévité. La respiration est indispensable à nos échanges cellulaires. Les sages hindous disent : «L'homme a, à sa naissance, un potentiel déterminé de respirations. Quand ce potentiel est épuisé, il meurt ». D'où l'importance donnée dans toutes les pratiques orientales (yoga, do-in, zen etc..) à l'éducation, contrôle et maîtrise de la respiration.

L'air est chargé, en plus de l'oxygène et d'autres gazs nécessaires à la vie, de grains de lumière appelés Biotons. Prâna, disent les hindous, Ki disent les japonais : énergies subtiles qui pénètrent notre corps et chargent nos glandes endocrines de la substance blanche sous-corticale d'énergie vitale.

- L'idéal, bien sûr, c'est d'aller régulièrement en forêt, mer, montagne. Là, l'air est revitalisant et non pollué.
- Si on ne peut le faire, penser à utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles.

- Pratiquer des exercices divers (marche, footing, yoga, vélo..) qui vont favoriser la respiration.
- Utiliser éventuellement la Bouteille de Plint ou « bol d'air Jacquier » (en cas d'insuffisance respiratoire ou pour se revitaliser rapidement).
- Pratiquer régulièrement l'hygiène nasale avec l'utilisation du lota.

3. Avoir une hygiène physique, énergétique et émonctionnelle régulières

Gymnastique, yoga, qi-gong, vélo, randonnées, natation, autant de possibilités à pratiquer pour permettre l'entretien de nos articulations, l'oxygénation de notre organisme l'élimination des toxines, la détente mentale et l'ouverture de nos émonctoires.

Tout cela pourrait être complété par des techniques d'hydrothérapie (bains, douches, sauna, hammam, bains de siège, lavements etc..) ainsi que par l'usage des plantes et des minéraux.

4. Se recharger en Ions négatifs

Les ions négatifs sont indispensables pour notre vitalité électro-énergétique, pour garder un maximum d'électrons autour des atomes qui nous constituent.

Ce qui nous fait perdre des ions : moquettes et revêtements synthétiques, lignes à haute tension, téléviseurs, fours à micro-ondes, portables, air conditionné, réveils et montres à quartz, ordinateurs...

Ce qui nous recharge :

- promenades en forêt, à la mer, à la montagne, sources, cascades,
- manger cru,
- la respiration, les huiles essentielles,
- marcher pieds nus dans la rosée, bains de siège froids
- ioniseur
- dormir sur un futon ou un matelas latex.

5. Se relaxer, gérer son stress, positiver, développer ses valeurs humaines (bienveillance, amour, humour, conscience écologique, créativité)

En déconnectant le CORTEX (cerveau pensant) du DIENCEPHALE (cerveau organique) on économise de la force vitale, on se recharge même... La force vitale est littéralement engloutie par l'excitation permanente, par les idées fixes, par les émotions, par les idées négatives. Si l'énergie est gaspillée par le mental, il n'y en a plus pour les fonctions organiques, d'où troubles variés (mauvaise digestion, intestins bloqués, respiration insuffisante etc...) et encrassement de l'organisme.

FAVORISER UN SOMMEIL RÉPARATEUR (à la portée de tous).

Respect d'un sommeil réparateur, premier moyen naturel de déconnexion cortex-diencephale. Réparateur veut dire sans somnifères (préférer les plantes ou minéraux adaptés).

Commencer sa nuit avant minuit, manger légèrement le soir.

Dormir la tête au nord, dans une pièce aérée, sur une bonne literie non métallique.

Eviter les excitants le soir.

Pendant le sommeil, le corps mental se nettoie. Le diencephale retrouve son autonomie, son action viscérale ; le corps peut donc faire un bon nettoyage. Les forces d'auto-guérison se réveillent et la recharge des glandes endocrines et sous-corticales s'effectue.

- S'accorder le droit au repos et aux loisirs

« Le repos, c'est ce qui donne une bonne saveur au travail » Plutarque

Pratiquer la relaxation, le yoga, les massages, la méditation ou d'autres activités détendantes, dans le but de nous libérer de la congestion cérébrale, de nous restructurer positivement et de prendre de la distance par rapport à nos émotions perturbatrices. On peut y ajouter des biothérapies naturelles : plantes, vitamines, minéraux, élixirs floraux etc..

Favoriser notre créativité et notre expression (chant, danse, poésie, faire l'amour, expression de notre tendresse et parole intérieure..).

Laisser l'humour et le rire fuser en nous : excellent moyen de recharge énergétique.

2^{ème} PRINCIPE

ÉPURATION DES HUMEURS ET STABILISATION DU TERRAIN

La démarche humoriste est spécifiquement naturopathique. Les humeurs sont tous les liquides qui nous composent (sang, lymphe, liquides intra et extra-cellulaires) : 70% de notre corps, 60% en vieillissant.

Le rôle de ces liquides est primordial. Hippocrate l'affirmait, le Docteur Salmanoff aussi. Tous les travaux d'Alexis Carrel et de Claude Bernard (prix Nobel de médecine) le démontrent, et plus récemment les travaux de L.C. Vincent (bioélectronicien).

Ce sont ces liquides qui se chargent de la nutrition, de l'oxygénation de nos organes, de nos cellules et de leur désintoxication. Plus ils sont encrassés, plus les échanges sont

difficiles. Le « marécage humoral » amène asphyxie, oxydation, sclérose ou développement anarchique de nos cellules, ce qui va entraîner des pathologies diverses plus ou moins graves selon l'encrassement.

Comment seaturent ces liquides

- Les excès de protéines (viandes, poissons, fromages, laitages..)
- Les excès de sucre (sucres industriels, pâtisseries, glaces, sodas, bonbons..)
- Les excès de café, thé et chocolat
- Les excès d'alcool

Toutes ces substances induisent une « acidose tissulaire », on parlera de « surcharges cristalloïdales » avec alcalose et oxydation du sang et liquides. Cela entraînera diverses pathologies : urée, acide oxalique et urique, arthrose, calculs, problèmes intestinaux, pancréatiques, spasmophilie, dermatoses, déminéralisation, allergies, déséquilibres émotionnels et psychiques.. Ajouter à cela, le stress qui acidifie également les tissus (acide pyruvique).

Les excès lipidiques (graisses saturées) viandes, fromages, sauces, crèmes, huiles raffinées, beurre.

Un excès de céréales et amidons peut accentuer ces pathologies.(Surtout les céréales à gluten....Consommer essentiellement :riz, quinoa, millet, mais, sarrasin)

Surcharges colloïdales qui sont responsables des pathologies cardio-vasculaires, cholestérol, problèmes circulatoires, problèmes hépatiques, problèmes O.R.L. (bronchites, asthmes, rhumes, sinusites..), pertes vaginales, écoulement de pus, problèmes intestinaux.

On imagine bien que l'excès général va créer des maladies d'origine mixte. N'oublions pas que le tabac, les drogues diverses, les médicaments et le stress vont également déstabiliser le terrain.

Comment s'épurer ?

C'est le rôle de la CURE DE DÉSINTOXICATION :

- Assécher la source des surcharges (alimentation plus restrictive, monodiètes, jeûnes).
- Aider à la stimulation des émonctoires (intestins en priorité, peau, reins, poumons, vagin) par des exercices, plantes, respirations, sudation, bains + cure argile, charbon, lavements...
- Déconnecter CORTEX (cerveau pensant) et DIENCEPHALE (cerveau organique) par le yoga, relaxation, respiration, massages etc..

Comment normaliser et stabiliser notre terrain ?

C'est le rôle de la CURE DE REVITALISATION

- Adoption plus ou moins stricte de l'alimentation spécifique humaine.

- Reminéralisation pour combler les carences : en oligo-éléments, en vitamines, en enzymes, en anti-radicaux libres... indispensables au fonctionnement des cellules, aux métabolismes digestifs et d'élimination.

Souvent il faudra désintoxiquer et reminéraliser en même temps (nous assistons actuellement à une fragilité minérale et vitaminique de l'individu) ceci à l'aide de biothérapies naturelles (plantes, oligo-éléments, vitamines naturelles, levures vivantes, pollen etc..).

Bien sûr plus de soleil, de grand air, la relaxation, l'oxygénation...

Et ne pas hésiter à orienter vers un magnétiseur, acupuncteur, ostéopathe, pour aider à cette revitalisation.

3^{ème} PRINCIPE

PRIMAUTÉ DES 3 HYGIENES

- Hygiène alimentaire (diététique, nutrition)
- Hygiène physique (corporelle et émotionnelle)
- Hygiène neuropsychique.

Nous l'avons déjà dit : bien manger c'est important, mais bouger, s'oxygéner, s'exprimer, se relaxer, faire l'amour, rire, sont tout aussi importants.

Si nous ignorons l'un de ces plans, la vraie santé physique et psychique ne peut être maintenue. La maladie est là pour nous faire comprendre nos erreurs de comportements ou notre mal-être.

4^{ème} PRINCIPE

CONSIDÉRATION DE L'HOMME DANS SA REALITE GLOBALE

C'est-à-dire prendre en compte son corps physique, son corps d'énergie (éthérique), son corps émotionnel dit astral (désirs, émotions, sentiments), son corps mental (siège de la pensée et du raisonnement), son corps spirituel ou individualiste (qui regroupe les qualités supérieures de l'être : intuition, clairvoyance, télépathie, inspiration créative, amour inconditionnel etc..) puis enfin, ce corps relié à l'inconscient collectif, à toute la mémoire universelle, à la source cosmique (voir tableau).

Pour conclure, je dirais que la Naturopathie n'est pas qu' une somme de recettes naturelles mais bien une démarche globale, cohérente et individualisée.

Elle peut nous proposer des clefs pour dépasser certaines dépendances en compensations (alimentation, alcool, tabac, médicaments, émotions négatives...). Accéder à un peu plus d'autonomie et de Mieux Etre, et ce quelque soit notre âge. Le Docteur Walker, naturopathe américain, mort à 110 ans, écrit en première ligne d'un de ses livres : « Nous ne sommes jamais trop vieux pour devenir plus jeune et en meilleure forme ».

Elle peut nous permettre de comprendre aussi que nous faisons partie d'un GRAND TOUT et de développer notre conscience humaine et écologique.

Il est important de nous engager quotidiennement dans une autre manière de vivre, de consommer, d'appréhender la santé, nous permettant ainsi d'être dans la mouvance d'alternatives porteuses des valeurs d'écologie, de solidarité et de spiritualité que nous voulons voir s'épanouir au cœur de notre Société.