

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réservé à un usage privé

Vous venez d'acquérir cet e-book, je vous en remercie.

Cet e-book est distribué gratuitement sur mon blog <http://www.naturopathiebienetre.com>

En aucun cas il ne peut être revendu.

Qu'est ce que la naturopathie ? Et ses bienfaits...



<http://naturopathiebienetre.com>

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réservé a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

Définition :

Donnons tout d'abord une définition étymologique du mot puisqu'elle fait la lumière sur ce qu'est la naturopathie. Le terme "naturopathie" provient du latin "natura" qui signifie la nature et du grec "pathos" qui signifie la maladie.

La naturopathie est donc, d'un point de vue large, la guérison par la nature. autrement nommée naturothérapie, c'est une médecine non conventionnelle dont le but est de parvenir à l'équilibre du fonctionnement de l'organisme humain par un certain style de vie et des méthodes dites naturelles dont une alimentation saine et équilibrée, l'exercice physique, l'usage de la phytothérapie, les massages réguliers, etc.

C'est une approche holistique que ses partisans définissent comme science fondamentale. La naturopathie intervient sur les différents niveaux d'une personne, c'est à dire son corps, sa dimension émotionnelle, son psychisme et son énergie. Elle englobe tous ces aspects en situant la personne au cœur d'une écologie socio-culturelle et environnementale.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

La naturopathie repose sur la théorie des humeurs d'Hippocrate, laquelle estime que la maladie est tout d'abord le résultat d'un déséquilibre des humeurs de l'organisme.

La notion d'auto-guérison est donc très présente dans cette approche qui repose ainsi sur dix pratiques : une hygiène alimentaire basée notamment sur une nutrition sobre et des cures à effectuer selon les saisons. Une hygiène psychologique reposant sur des exercices relaxants, une bonne gestion du stress, des relations positives avec son entourage, etc. Le sport comme le Pylates, la natation ou le taekwondo, pour maintenir une bonne hygiène des muscles et leur bon fonctionnement. L'hydrologie, ou les différentes utilisations de l'eau pour profiter de ses bienfaits, que ce soit par le biais de bain froid ou de thalassothérapie. Les massages, n'ayant pas de but médical comme le massage californien par exemple. La réflexologie tel que le shiatsu. Les techniques de respiration par le biais de séances de méditation, yoga, etc. La phytologie, ou l'utilisation des plantes afin de bénéficier de leurs différentes propriétés, pour le bien-être du corps. Les techniques énergétiques. Les techniques vibratoires basées par exemple sur l'utilisation des couleurs, de la musique.

Ces dix pratiques entrent de façon quotidienne dans la vie d'une personne pratiquant la naturopathie. Pratiquer cette approche exige également de

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

respecter les cinq principes sur lesquels elle repose, c'est à dire "ne pas nuire", "la nature est guérisseuse", "identifier et traiter la cause", "détoxifier et purifier l'organisme", et enfin "la naturopathie enseigne".

Un peu d'histoire :

L'homme ayant toujours fait appel à son instinct, il a depuis toujours recours aux plantes, à l'eau, etc. pour se soigner. De ce point de vue, on peut considérer que la naturopathie existe depuis le commencement de l'humanité. Puis, avec le temps, ce qui n'était que connaissance basée sur l'expérience est, petit à petit, devenue une technique thérapeutique.

C'est au IVème siècle avant J-C. que la naturopathie se développe vraiment et pose ses premières bases grâce à Hippocrate et son célèbre serment, lequel vantait notamment la nécessité d'une harmonie entre le corps et l'esprit. La naturopathie est alors la seule médecine et le restera jusqu'au XVIIème siècle. Au cours de ce siècle va naître la pensée rationaliste et d'importantes découvertes scientifiques vont être faites, notamment par Descartes.

La médecine est alors appréhendée d'une façon toute différente et ses principes s'en voient bouleversés de façon profonde. La médecine pratiquée en Occident repose alors essentiellement sur l'analyse scientifique et une séparation s'opère entre le corps et l'esprit.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réservé à un usage privé

Là où il y avait harmonie, il y a dorénavant scission. C'est au début du XXème siècle, que la naturopathie est de nouveau envisagée par certains médecins, tel que John H. Tilden qui a mis sur pied une médecine ne sollicitant pas la prise de médicaments.

La pratique non conventionnelle de ce médecin américain reposait sur l'usage des plantes notamment pour purifier le corps de toutes ses toxines. A cette même période, sur le territoire français, c'est Paul Carton qui pose les bases d'une médecine pratiquée à l'aide de la nature. Il est, à ce titre, l'initiateur d'une médecine naturelle reposant sur les principes du "Père de la médecine", Hippocrate.

Paul Carton envisage les causes des maladies différemment de ses confrères pratiquant la médecine conventionnelle. Pour lui, l'immunité d'une personne est déficiente si elle n'a pas de véritable hygiène de vie (englobant le corps et l'esprit), et c'est ainsi que les maladies naissent. Si l'hygiène n'est pas optimale, le corps s'affaiblit et est alors exposé aux invasions microbiennes. Dans son approche, l'accent n'était pas mis sur le microbe, mais bien sur le corps du patient.

La façon dont il envisageait la médecine lui faisait également éviter les interventions chirurgicales car il estimait que plutôt que d'ôter un organe défectueux à un malade, il fallait bien plus chercher la cause du dysfonctionnement et la traiter intelligemment.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réservé a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

Tout comme Hippocrate, il conseillait à ses patients de devenir leur propre médecin par le biais d'une hygiène harmonieuse du corps et de l'esprit. Puis, en 1935, le médecin français Pierre Valentin Marchesseau prend l'initiative de synthétiser les différentes médecines naturelles et met ainsi en place la naturopathie orthodoxe.

Depuis, cette approche s'est développée grâce à de nombreux médecins comme Louis Clair, Robert Masson et André Roux.

Aujourd'hui, la naturopathie est définie comme médecine non conventionnelle par le Parlement Européen et comme médecine complémentaire par l'Organisation Mondiale de la Santé.

La naturopathie et la guérison :

Parce qu'elle repose sur une hygiène de vie et non, par exemple, sur un traitement médicamenteux ou une intervention chirurgicale, la naturopathie ne peut fournir de preuves scientifiques de guérison. Néanmoins pouvons-nous citer un exemple connu de guérison grâce à la médecine naturelle, c'est celui du prêtre catholique allemand Sébastien Kneipp qui s'est lui-même guéri de la tuberculose grâce à un traitement thérapeutique basé sur l'utilisation de l'eau et des plantes.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

Il semble également que la naturopathie soigne de façon très efficace la constipation, et ce justement parce qu'elle englobe la dimension psychologique du patient tout autant que sa dimension corporelle.

La naturopathie et la médecine traditionnelle :

Cette approche holistique peut être envisagée comme unique traitement pour certaines maladies mais doit se contenter d'être complémentaire pour d'autres. En effet, un patient atteint d'un cancer par exemple, ne doit pas envisager la naturopathie comme unique traitement puisque cette dernière n'en a jamais soigné aucun.

La naturopathie ne peut donc pas apporter à elle seule la guérison. Néanmoins, elle peut intervenir en complémentarité du protocole médical. Testée de cette façon par différentes personnes, il semblerait qu'elle apporte une amélioration aux chances de rémission du cancer tout en procurant une qualité de vie bénéfique au patient. Ainsi, la naturopathie apporte sa contribution dans l'atténuation des symptômes provoqués par le cancer. Elle participe également à l'atténuation des symptômes provoqués par le traitement lui-même comme les nausées, les douleurs, la perte d'appétit ou encore l'état d'anxiété. En aidant les mécanismes naturels de défense du corps humain, la naturopathie se veut une approche médicale complémentaire efficace et saine.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé

Qu'est ce que la naturopathie ?

Tous les droits sont réservés- Strictement Réserve à un usage privé

C'est pourquoi, au-delà d'intervenir comme traitement pour soigner, la naturopathie semble également être un très bon moyen de prévention puisqu'elle exige une parfaite hygiène sur tous les plans.

Une étude menée dans trois villes canadiennes sur plus de 200 participants et sur une durée d'un an, a démontré l'efficacité potentielle de la naturopathie comme complément au traitement médical pour amoindrir l'incidence du syndrome métabolique et du risque cardiovasculaire.

Emmanuel qui vous a offert ce livre pourra vous donner des idées pour être bien, contactez-le par mail naturopathiebienetre@yahoo.fr.

<http://www.naturopathiebienetre.com>

Tous les droits sont réservés - Strictement Réserve a un usage privé