



Rechercher un article :



### Top Bien être

10 astuces pour un visage moins fatigué

10 bonnes raisons pour reprendre le sport

4 conseils pour réussir à reprendre confiance en soi

7 conseils pour faire face au stress et réussir sa relaxation

Affirmation de soi : Comment faire à vos hésitations ?

Affirmation de soi : optimisez vos compétences relationnelles

Alternatives naturelles aux déodorants

Accueil » Santé » Naturopathie » Principes de naturopathie

## Principes de naturopathie

NATUROPATHIE

Partager TWITTER FACEBOOK G+ +



Principes de naturopathie

Naturopathie comme nature (ou essence) et maladie (pathos). Venir à bout de la maladie grâce à la nature, littéralement.

[Retour sur la médecine la plus ancienne qui soit...](#)

### Qu'est ce que la naturopathie ?

La naturopathie est la synthèse des méthodes naturelles de santé appliquées à la prévention et à l'auto-guérison. Elle implique pour chacun de devenir acteur et responsable dans son rapport à sa santé. Une autre définition de la maladie s'impose selon cette approche, celle-ci n'est pas un accident ni une fatalité, c'est une expression générale ou locale de l'auto-défense organique, et de la saturation de nos liquides organiques : sang, lymphe, sérums.

Les altérations de l'environnement (pollutions, stress) et la mauvaise qualité des apports extérieurs (alimentation, boisson, air inspiré) amènent des stress qui perturbent l'apport d'énergie vitale et sa distribution interne. Les mécanismes vitaux sont alors freinés : assimilations et éliminations, sommeil, circulation, ... L'organisme, saturé de déchets, développe des maladies, d'abord aiguës, puis chroniques, puis dégénératives. Même si l'expression des maladies varie selon la personne (vitalité, terrain, tempérament, histoire personnelle, ...), la recherche de « la cause de la cause » amènera toujours le naturopathe à proposer des solutions permettant l'épuration des liquides biologiques ou détoxination, associées à une revitalisation.



**Aloe arborescens bio**  
Selon la Recette du P. Romano Zago

Draine et purifie  
Reminéralise et revitalise

www.lamaisondejoseph.com

Nous suivre sur facebook

Nous suivre sur twitter

### Top Santé

7 Antidouleurs naturels à tester !

Alcoolisme : le baclofène et ses effets indésirables

Allergies : Les bons gestes

Allergies printanières : la phyto à la rescousse

Allergique aux pollens ?

Aloe vera : La plante aux mille vertus

Alzheimer et les troubles de la mémoire ... les clés du mystère

Apithérapie : Quand les butineuses nous font du bien !

Apithérapie, guérir par les abeilles...



# Top Beauté

**10 astuces pour un visage moins fatigué**

**13 conseils infallibles pour se débarrasser des boutons**

**3 des huiles essentielles les plus utilisées**

**4 raisons fiables pour choisir la cosmétique bio**

**4 techniques de maquillage correcteur**

**5 bonnes raisons pour choisir la cosmétique naturelle**

## Prévention au quotidien

Etre adepte de naturopathie signifie donc surtout de garder à l'esprit le lien entre la santé et le mode de vie. Des études prouvent que la prévention, seule, pourrait réduire la moitié de nos maladies dites de l'époque.

La prévention est basée sur quelques règles essentielles, la qualité de la nutrition (et de l'élimination donc) y compris la qualité de l'eau que l'on boit, la qualité du sommeil, et la qualité des relations sociales ou affectives. Ce sont des piliers majeurs auxquels il faut ajouter l'activité physique quotidienne pour permettre une bonne digestion, une bonne circulation sanguine et lymphatique, une bonne élimination, et une bonne humeur aussi. Car le volet émotionnel fait partie intégrante de la santé physique.

La qualité des relations humaines que nous avons au quotidien compte aussi beaucoup dans l'état de santé physique et mentale. Des situations toxiques, un patron toxique... sont comme une nourriture toxique, sources de préjudices pour le corps. Il est donc impératif de reconnaître ces situations ou ces sources d'émotions négatives pour ne pas les laisser agir sur le corps. Mais aussi pour aller vers les situations et les relations sources d'émotions positives.

Etre adepte de naturopathie c'est aussi se rapprocher de la terre mère, s'exposer au soleil autant que possible, être en contact avec les végétaux, écouter le bruit des vagues, etc. Tous ces éléments émettent des vibrations qui harmonisent le corps et lui donnent un bien-être incontestable.

## Des compléments alimentaires naturels : Témoignage de Bertrand **Bimont**

Je suis un ancien thérapeute formé à la médecine chinoise et à l'ostéopathie. Au cours de mon activité de praticien, j'ai développé plusieurs gammes de compléments alimentaires issus de la pharmacopée chinoise. Il existe près de 8000 formules finies à spectre large qui m'ont permis de créer la ligne Clinicasie, des compléments alimentaires issus de la pharmacopée chinoise qui disposent d'une AMM permettant la commercialisation légale de ces produits, même en pharmacies, ce qui est une première en France.

Deux autres gammes ont vu le jour au cours des 10 ans d'existence de mon laboratoire : la gamme des Cinq Saisons pour la prévention et le confort, et la gamme Univers de la perle basée sur un ingrédient majeur de la pharmacopée chinoise : la poudre de perle.

Celle-ci est de par sa composition (16 acides aminés, oligo-éléments, calcium, protéines, aragonite), l'un des compléments les plus riches du règne minéral. En réunissant les principes actifs de la poudre de perle et ses principes thérapeutiques en médecine chinoise, j'ai pu extrapoler chacune de ses qualités à travers 4 produits : Energie, Emotions, Eclat et Restructuration. Produits de conception et de fabrication française.

### MOTS-CLÉS :

#Auto-Guérison

#Corps

#Essence

#Lymphatique

#Maladie

#Médecine

#Nature

#Naturopathie

#Organisme

#Pathos

**Arrêter de ronfler**

**Arthrose : Comment vaincre la douleur ?**

**Astuces détox en attendant le printemps**

**Astuces pour sortir d'une dépression chronique**

**Attention aux coups de chaleur**

**Au beau milieu du changement climatique !**

**Bien dormir permet d'être en bonne santé**

**Bienfaits de l'eau magnétisée**