

le bloc-notes de



CAUSERIE NATUROPATHIQUE

Les clés de l'alimentation santé : la santé débute dans l'assiette...

INTRODUCTION

HISTORIQUEMENT la naturopathie est issue du courant des hygiénistes né aux États-Unis à la fin du XIX^e siècle. Son étymologie « nature path » signifie le chemin de la nature mais on peut également l'interpréter comme le chemin vers sa propre nature.

LE NATUROPATHE est avant tout un éducateur de santé. Il est là pour accompagner l'individu vers l'état de pleine santé qu'on peut définir comme un équilibre et un bien-être global (plan physique, émotionnel et spirituel).

LE NATUROPATHE puise ses outils dans le monde naturel (alimentation saine, plantes, eau, soleil, mouvement, gestion des émotions...) et adapte ses conseils d'hygiène de vie de façon individualisée, en tenant compte du terrain de chacun (déterminé par sa génétique mais également par son mode de vie, son tempérament, ses organes forts, ses organes faibles, son degré de vitalité...).

EN FAIT, QU'EST-CE QUE LA MALADIE ? ELLE EST LIÉE à la balance entre la toxémie (ensemble de surcharges exogènes – alimentation inadaptée, air polluée, eau de mauvaise qualité, stress... – et endogènes – liées à notre activité métabolique –) et le niveau de vitalité, représenté notamment par la capacité d'élimination de nos organes filtres (foie, intestin, poumons, peau, reins, vagin pour la femme non ménopausée au travers des règles).

LORSQUE LES entrées sont équivalentes aux sorties on parle d'homéostasie.

QUAND PONCTUELLEMENT, la toxémie devient supérieure à notre niveau de vitalité, le système immunitaire s'en mêle et provoque une inflammation aigüe (fièvre, écoulements, diarrhée, vomissement, éruption cutanée...) afin de détoxiner.

QUAND LA TOXÉMIE devient trop importante, nos systèmes d'élimination sont surchargés, notre force vitale amoindrie. Les crises d'élimination aigüe laissent la place à une inflammation chronique, de bas

grade et la maladie s'installe sous forme de dysfonctionnements chroniques (maldigestions, allergies, dermatoses, insomnies, algies...), de maladies dites de civilisation (obésité, diabète de type 2, hypertension, troubles neurologiques, dépression, cancer...), et de maladies auto-immunes dans lesquelles le SI ne fait plus la différence entre le Soi et le Non Soi (sclérose en plaques, spondylarthrite ankylosante, maladie de Crohn, maladie cœliaque...).

DE MÊME QUE l'alimentation inadaptée est une source majeure de maladie, l'alimentation adaptée est un facteur clé de notre santé.

HIPPOCRATE, le père de la médecine (400 ans avant J.-C.) disait : « Que ton aliment soit ton médicament ». VOICI LES CLEFS D'UNE ALIMENTATION SANTÉ.

Gardons à l'esprit pour autant qu'il s'agit de conseils généraux qui nécessitent d'être adaptés à chacun.

Sandrine Sereno, NATUROPATHE