

Alessandra Moro Buronzo

MES ASTUCES ET CONSEILS
de

NATUROPATHE

Retrouvez votre énergie vitale,
facilement et pour longtemps !



● Éditions
EYROLLES

Votre consultation à domicile par une naturopathe !

Vous vous sentez fatigué, même après une bonne nuit de sommeil ? Vous aimeriez retrouver de l'énergie et savoir quels réflexes adopter pour améliorer votre santé physique et mentale ?

La naturopathie vous aidera à retrouver votre force vitale. Dans ce livre très pratique et accessible même aux novices, Alessandra Moro Buronzo vous confie tous ses secrets de naturopathe. Vous découvrirez comment améliorer votre hygiène de vie, quels aliments et quelles plantes privilégier pour une santé optimale, les meilleures cures à suivre et à quel moment, et comment bien éliminer pour être au top de votre forme. Grâce aux fiches pratiques truffées de conseils de pro, vous allez préserver votre bien-être et retrouver votre vitalité. Prendre soin de vous n'a jamais été aussi simple !



Alessandra Moro Buronzo est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et diplômée en psychologie. Auteure de plusieurs ouvrages dont *Les incroyables vertus du bicarbonate de soude* (éditions Jouvence), elle est une spécialiste reconnue du bien-être et des méthodes naturelles.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photo de l'auteur : © Collection personnelle de l'auteur

Code éditeur : 657129
ISBN : 978-2-212-57129-5

Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE

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

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.

Pictogrammes © Shutterstock

Mise en pages : Florian Hue

Dans la même collection :

Mes astuces et conseils de nutritionniste, Véronique Liégeois

Mes astuces et conseils de sophrologue, Véronique Carrette

Mes astuces et conseils de pharmacienne, Solange Strobel

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

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57129-5

Alessandra Moro Buronzo

Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE

Seconde édition

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
Pourquoi s'intéresser à la naturopathie ?	9
Avant tout comprendre... ..	11
Partie 1 Comprendre la naturopathie	15
Chapitre 1 LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NATUROPATHIE	17
La force vitale.....	18
Savoir prendre soin de sa force vitale: halte au gaspillage !..	19
La naturopathie : une discipline holistique.....	23
Le corps physique	24
Le corps mental	24
Le corps vital	24
Le corps spirituel	25
Ma fiche conseil	26
L'importance du terrain.....	29
Ma fiche conseil	31

Chapitre 2 LES CURES EN NATUROPATHIE 35

Des cures pour tous les besoins 35

La cure de désintoxication 36

Ma fiche conseil La cure de désintoxication en pratique.. 37

La cure de revitalisation 40

La cure de stabilisation 40

La cure de régénération..... 41

Les cures de saison : un grand classique de la naturopathie..... 42

Mes fiches conseils 43

Chapitre 3 L'ÉLIMINATION 47

Les déchets à éliminer 48

Les substances mucosiques 48

Les substances cristalloïdales 48

Ma fiche conseil 50

Les voies de sortie de notre organisme..... 52

La peau 52

Ma fiche conseil 56

Les reins..... 60

Ma fiche conseil 61

Les poumons..... 63

Ma fiche conseil 65

Le foie, la vésicule biliaire et les intestins 68

Ma fiche conseil 71

Ma fiche conseil 79

Partie 2 Les règles d'or d'une bonne hygiène de vie ... 85

Chapitre 1 UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILBRÉE..... 87

Ce qu'il faut savoir avant de passer à table..... 89

Mangez moins !..... 89

Ne passez pas à table si vous êtes stressé..... 90

Lorsque vous mangez, mangez !..... 91

Se faire plaisir à table 92

Apprenez à bien sélectionner les aliments..... 93

Les fruits et légumes de saison 93

Les aliments biologiques..... 94

Les aliments à index glycémique bas..... 95

Ma fiche conseil 98

Les aliments crus 100

Les aliments les moins raffinés possible 101

Faites les bonnes associations alimentaires 102

La dissociation prônée par Shelton..... 102

Une position plus modérée 103

Chapitre 2 UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE..... 107

Ma fiche conseil 109

Chapitre 3 BIEN RESPIRER POUR BIEN VIVRE..... 111

Ma fiche conseil 113

Chapitre 4 LE REPOS, C'EST LA SANTÉ..... 115

Bien commencer la journée..... 115

Ma fiche conseil 116

Savoir se reposer pour mieux agir	118
Ma fiche conseil	120
 Chapitre 5 UN BON ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE.....	123
Traiter les problèmes psychologiques	123
Maintenir un bon équilibre psychique	125
Adopter la pensée positive.....	125
Rire suffisamment.....	127
Fuir le stress.....	127
Se relaxer	128
Ma fiche conseil	129
Les fleurs de Bach : des élixirs pour l'équilibre émotionnel.....	131
Ma fiche conseil	133
 Bonus RENOUVEZ AVEC LES PRATIQUES NATURELLES.....	139
Ma fiche conseil	140
 CONCLUSION	147

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 diffé-

rentes 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 ^v^e 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.