

Les 5 concepts clés de la naturopathie

Grande synthèse des méthodes naturelles, la naturopathie vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, ainsi qu'à aider l'organisme à s'auto régénérer grâce à des moyens naturels.

Elle se différencie des autres médecines en ce sens :

- Qu'elle ne traite pas les symptômes, c'est à dire les manifestations de la maladie, mais elle recherche et agit sur les causes.
- Qu'elle s'attache à la qualité de vie de la personne sur ses différents plans d'existence (physique, énergétique, psychologique et spirituelle), indissociable de l'équilibre socioculturel et planétaire.

La naturopathie puise ses racines dans la médecine Hippocratique. Elle est soutenue par 5 concepts clés :

1) Le vitalisme

Si notre médecine moderne règle des situations qui hier représentaient des cas désespérés (greffes d'organes, chirurgie réparatrice par exemple), son regard purement matérialiste l'a éloignée d'une vision qui pourtant a toujours présidé dans le passé : notre corps, nos organes, nos cellules sont en relation avec une « force », une « énergie », qui organise, régule, répare nos fonctions organiques. C'est le « Chi », le « Qi » ou le « Prâna » des orientaux ou la force d'auto guérison chère aux naturopathes.

Prendre en compte cette force de Vie, c'est donner la primauté à la notion de terrain par rapport au symptôme ou à l'hôte indésirable, celui que la médecine actuelle considère comme l'ennemi numéro 1 à abattre : le microbe !

La stimulation de notre énergie vitale peut se faire grâce à des manœuvres naturopathiques adaptées, comme les cures de revitalisation et de régénération.

Ces cures concourent à la recharge de notre énergie en puisant dans les sources vives de l'aliment (cru et germé par exemple), en utilisant la respiration, l'exercice physique, la relaxation ou mille et une autres clés vitalogènes (huiles essentielles, couleurs, magnétisme, etc.). Ce travail peut être complété ou précédé par des soins énergétiques. Ceux-ci sont particulièrement bien adaptés pour les personnes épuisées, pour celles qui ont vécu de gros stress ou pour celles qui vivent dans des environnements pollués par les ondes électromagnétiques (TV, téléphone portable, ordinateur...)

Ces situations justifient l'apport de l'énergétique pour :

- Libérer les éventuels blocages de la circulation de l'énergie
- Rééquilibrer les fonctions et les polarités énergétiques

- Aider à la recharge des « batteries ».

Les apports de la naturopathie viendront ensuite consolider les résultats.

Cette approche qui intègre deux grandes médecines naturelles, la naturopathie et l'énergétique, est à l'origine du concept que j'ai mis en avant à travers ma pratique en « naturoénergétique ».

2) L'humorisme.

Le naturopathe est attaché à la qualité de nos « humeurs » que sont : le sang, la lymphe mais aussi les liquides à l'intérieur et à l'extérieur des cellules. En effet, ces liquides qui composent les 2/3 du corps humain ont pour fonction de nourrir nos cellules.

Pour cela il est important de veiller à avoir le moins de surcharges possibles (donc le moins de toxines et toxiques divers) et le moins de carences possibles en acides aminés, acides gras essentiels ($\Omega 3$ et $\Omega 6$), vitamines, oligo-éléments, enzymes etc.

Tous les liquides organiques sont inter-communicants, aussi la moindre perturbation aura des répercussions sur l'intégrité de toutes les fonctions cellulaires et métaboliques.

Le corps possède ses propres éléments de régulation permettant le maintien de l'homéostasie grâce au travail des émonctoires (reins, intestins, peau, poumons et foie) qui sont des portes d'élimination des déchets en tout genre.

Le naturopathe veillera toujours au bon fonctionnement de ces émonctoires. Il saura les « décrasser » avec des cures comme les monodiètes de raisins ou de riz par exemple, l'activité physique ou les stimuler avec des plantes ou des huiles essentielles par exemple.

3) L'hygiénisme.

Ce concept se rapproche de la notion de mode de vie. L'hygiénisme met en avant les conditions adaptées à notre biologie et à notre psychologie pour pouvoir vivre pleinement la santé ou la retrouver.

En naturopathie, il existe une hygiène alimentaire, basée sur le choix des aliments, des compléments alimentaires et des cures saisonnières. Une hygiène du mouvement à travers la pratique d'exercices physiques tels que la marche, la natation, la gymnastique, la musculation, la danse, les arts martiaux. Et enfin une hygiène neuropsychique qui peut être soutenue par des pratiques comme la relaxation, la sophrologie ou la méditation, la gestion du stress, l'alternance travail/repos, etc.

Il n'est pas de santé possible sans une bonne hygiène alimentaire et corporelle, ni sans contact régulier avec les éléments naturels : air pur, eau, terre, soleil, etc.

4) L'holisme.

La naturopathie holistique conçoit l'humain dans sa globalité somatique (qui concerne le corps), énergétique, psychologique, spirituelle et sociale. Elle considère l'homme comme faisant partie d'un tout.

Le causalisme

Le causalisme signifie que le thérapeute doit rechercher la cause première des troubles ou des désordres.

L'authentique mission du naturopathe, à l'image des Thérapeutes d'hier, est de rechercher la racine du mal et de proposer à son patient les corrections nécessaires. Celles-ci passent le plus souvent par une révision de son hygiène de vie, de sa nutrition, de son éventuelle sédentarité, de ses probables surcharges humorales, voire de ses troubles psychologiques (stress...).

Parfaitement complémentaire des médecines «allopathiques » et des médecines douces, la naturopathie s'apparente aux médecines issues de la Tradition. Elle trouve toute sa place en matière de santé préventive et auto curative.

Aussi, à la lumière de la crise que nous traversons, mieux vaut prévenir que guérir (cela coûte moins cher) et s'attaquer aux causes de nos maux plutôt qu'à ses symptômes.

Alain HUOT
NatueroEnergéticien