

Julia Laclen

# Mémo-Naturo



Fiches synthétiques de Naturopathie  
(Hygiène de Vie, Alimentation, Soins Naturels)

Avec les illustrations de  
Källyel-uin-menel

# Mémo-Naturo

Fiches synthétiques de Naturopathie  
(Hygiène de Vie, Alimentation, Soins  
Naturels...)

Julia Laclen

Illustrations de Källyel-uïn-Menel

Auto-édition, Fréjus, 2023 - 2ème édition

ISBN : 979-1-0396-6492-9

Dépôt Légal : septembre 2023

Le texte et des illustrations contenus dans le présent ouvrage sont la propriété de l'auteure et de l'illustrateur.

Sauf en cas d'accord préalable, toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle est strictement interdite.

# *Première approche de la santé naturelle*

Voici quelques points-rappels importants qu'il me semblait indispensable de souligner concernant la Santé Naturelle :

## 1. Écoutez-vous et ayez confiance en votre corps

L'organisme est programmé pour s'autoguérir. Mon plus grand conseil dans la santé naturelle, c'est donc de toujours l'écouter ; ne faites pas taire les symptômes mais essayez de les COMPRENDRE... Accompagnez et laissez l'organisme agir naturellement si vous ne voulez pas atteindre l'état pathologique (sauf, bien sûr, dans le cas de dangereuses infections)



## 2. La Santé Naturelle est une médecine du Terrain, qui se concentre avant tout sur l'INTÉRIEUR.

Dans la santé naturelle, on se préoccupe toujours nourrir le TERRAIN et LA FORCE VITALE à l'INTÉRIEUR DE NOUS. Lorsqu'un trouble survient, on rééquilibre alors la santé depuis l'INTÉRIEUR. Les symptômes sont là pour nous indiquer que quelque chose ne va pas, ne fonctionne pas correctement dans l'organisme, mais on ne s'attaque pas seulement à ces derniers. Faire ce que j'appelle un « soin symptomatique », c'est avant tout pour le confort de la personne, mais cela ne doit pas être le seul et unique soin à effectuer ; nous devons également aller travailler sur le Terrain, comprendre pourquoi il y a un dysfonctionnement à tel ou tel endroit, le nettoyer et le revitaliser.

*À ce jour, il est indispensable que  
chacun prenne en main toute la  
responsabilité de sa santé dès  
aujourd'hui.*

*Et surtout...*

***Pas de pression !***

***Œuvrer pour sa santé,  
c'est fun !***

# Les 57 Fiches-Mémo

## Catégorie « Mémo-Naturo » (5)

Médecine Holistique  
Les Lois du Vivant  
Les Notions : Terrain / Force Vitale  
« Devenir » Malade  
L'État d'Esprit

## Catégorie « Hygiène de Vie » (10)

La Respiration  
Le Sommeil  
L'Activité Physique  
L'Ancrage (2 fiches-mémo)  
Les Automassages  
L'Hygiène du Quotidien  
Se Protéger des Ondes  
La Symptothermie  
Routines

## Catégorie « L'Alimentation » (18)

L'Alimentation, première Médecine  
Philosophie de l'Alimentation-Santé  
Le Mécanisme Digestif  
L'Eau que nous buvons  
Les Glucides (2 fiches-mémo)  
Les Lipides  
Les Protéines  
Les Fibres  
Les Minéraux et Oligo-éléments (3 fiches-mémo)  
Les Vitamines (2 fiches-mémo)

Les Antioxydants / Les Super-Aliments  
Les Apports d'Origine Animale  
Exemples de différents types d'Alimentation-Santé  
Les Aliments à Proscrire

### Catégorie « Auto-Soins » (17)

Le Jeûne  
Pratique : Le Jeûne Long  
La Monodiète  
L'Argile  
Hydrologie  
Les Huiles Végétales  
L'Huile de Ricin  
Les Fleurs de Bach  
Les Produits de la Ruche  
Les Plantes (2 fiches-mémo)  
Les Huiles Essentielles (2 fiches-mémo)  
Respiration, Inhalation, Diffusion  
Gemmothérapie  
Compléments Alimentaires et Oligothérapie  
Le Chlorure de Magnésium

### Catégorie « Pour aller plus loin » (6)

Se Faire Accompagner  
Savoir se Positionner  
Clés et Outils (4 fiches-mémo)  
  
+ 1 Fiche-mémo « Résumons-nous »

*Les  
Fiches-mémo*





## Médecine Holistique

L'Être humain s'incarne et vit sur différents plans : **Physique, Énergétique, Mental, Émotionnel et Spirituel** (pour faire simple). De ce fait, il est impossible d'envisager la pratique de la naturopathie autrement que comme une médecine holistique, c'est-à-dire une médecine qui prend en compte la totalité de l'Être ; lorsqu'on entame un accompagnement avec un individu, on l'interroge dans sa globalité, sur tous les plans.

Le premier objectif de la naturopathie, c'est d'optimiser au maximum l'équilibre de l'organisme afin de lui permettre de vivre avec sa pleine puissance vitale. Pour cela, on utilisera comme outils prioritaires la stimulation de son immunité ainsi que de sa force d'auto-guérison sur le plan physique, mais sans oublier bien sûr de s'interroger sur les autres plans (émotionnel, mental...), utilisant alors des outils de détente, d'invitation à la créativité, de travail transpersonnel, ou encore de décharge émotionnelle et mentale...

### Le Grand TOUT

L'humain est relié à un TOUT ; il a besoin de la terre pour se nourrir et de tout ce(ux) qui l'entoure(nt), qui lui permet(tent) d'expérimenter, de réagir. L'homme est animé par ce TOUT, et son énergie vitale dépend donc des énergies qu'il côtoie autour de lui et amène en lui au quotidien.

L'état naturel de l'être humain est la pleine santé. Dans les croyances communes, on pense qu'il est normal d'avoir des douleurs ou des problèmes de santé avec l'âge alors qu'il ne s'agit que de croyances basées sur notre mode de vie occidental, coupé du grand Équilibre et de notre véritable Nature, allant donc à l'encontre des Lois du Vivant, et ne se souciant pas de l'énergie de Force Vitale qui circule en nous.

Avec une bonne hygiène de vie générale, très peu de maux nous atteignent sur le plan physique - du moins, pas en grosses pathologies dégénératives.

# Sources des Troubles

(D'un point de vue holistique)

## Spirituel

(Âme / Incarnation...)

Mémoires / Programmes inconscient(e)s erroné(e)s - Transgénérationnel - Génétique

## Mental

Conscience collective "à l'envers"

(La masse n'est pas forcément le "bon sens" / ce qui est à l'endroit)

Blessures émotionnelles

(Certes, elles viennent du corps émotionnel, mais elles ont un impact direct sur notre corps mental qui agira et prendra des décisions en fonction de ces blessures).

Pensées erronées / Croyances Limitantes

Ruminations

Ignorance

Blocages

## Émotionnel

Chocs émotionnels / Traumas

Stress (peurs/phobies)

Affaiblissement de l'énergie des organes / parties du corps reliés à une émotion désagréable (+ un programme inconscient) qui y est attachée.

Émotions non exprimées / intériorisées

Mauvaises relations / Relations toxiques

## Physique

Intoxication / Stress oxydatif

- Mauvaise alimentation (forte toxémie - cristaux, colles...)
- Mauvaise élimination
- Contraception hormonale
- Pollution de l'air
- Pollution électromagnétique

(= perturbation de la communication et du fonctionnement normal des cellules / hormones...)

Mauvaise circulation de l'énergie dans le corps ("Nœuds énergétiques" / Vide d'énergie...)

Comportements inadaptés (mauvaises postures (assis, courbé, pour dormir...), mouvements répétitifs - y compris dans les activités sportives)

Mécanique (chute, faux-mouvement, coup, accident, mauvaise literie...)

## À Savoir

Les plans s'affectent et se déséquilibrent entre eux. Une faille quelque part peut avoir des conséquences sur plusieurs plans, de même que la manifestation d'un problème peut avoir plusieurs causes en même temps sur différents plans. Les plans sont liés les uns aux autres, et ont toujours des conséquences les uns sur les autres.

# Soutenir son organisme dans l'application des Lois du Vivant

En naturopathie, on aime accompagner l'individu sur son terrain physique en priorité (c'est celui qui est le plus palpable). Bien que chaque personne soit unique, voici un fil conducteur à notre type d'accompagnement, plus ou moins adaptable à tous, dans le respect des lois du Vivant :

1. Redonner de la Force Vitale au Corps (cf. fiche "Les Notions Terrain/Force Vitale")
2. Bien ouvrir les évacuations des eaux usées (les déchets du corps) - ce que l'on appelle les émonctoires
3. Faire sortir la pollution de l'organisme
4. Assainir les eaux restantes\*

\*métaphore de Marchesseau comparant notre organisme à une rivière polluée.

Les 4 nécessités de base du Vivant dans la matière sont : Respirer, s'Alimenter, Dormir, Éliminer.

Et

Les 3 nécessités pour la Régénération sont : Détoxifier, Reminéraliser, Revitaliser \*

Quelques exemples pour :

## Détoxifier

1. L'utilisation de Plantes
2. Le Jeûne
3. La cure d'Argile en interne
4. La purge à l'Huile de Ricin

## Reminéraliser

1. La consommation ++ de produits naturels et crus
2. Les Jus de légumes
3. L'eau de Quinton

## Revitaliser\*

1. La consommation de fruits +++
2. La Respiration
3. Le Mouvement
4. Le Repos
5. La Nature / Le Soleil

\* Voir la fiche "Les notions : Terrain / Force Vitale -> Toutes les pratiques qui remontent notre force vitale"

## Zoom sur Hippocrate

Lorsque l'on parle "santé" on entend bien souvent parler d'Hippocrate. En naturopathie, nous nous efforçons de maintenir quelques uns de ses grands principes :

1. Ne pas nuire ("Primum non nocere")
2. Détoxifier et purifier l'organisme
3. La pureté des humeurs permet à la nature d'opérer avec son pouvoir d'auto-guérison.
4. Identifier et traiter la cause profonde des troubles
5. Transmettre (le médecin guérit également par la transmission, c'est-à-dire en enseignant à la personne qui vient le consulter les comportements qui l'on amené à ses troubles, afin qu'il ne les reproduise plus vers la suite - l'ignorance étant la source de bon nombres de troubles de santé).



## L'Ancrage

L'Ancrage, c'est la capacité à être présent à soi dans sa propre vie, en harmonie avec tout ce(ux) qui nous entoure(nt) - humains, animaux, nature... Il y a plusieurs types d'ancrages, dont certains que l'on peut facilement conscientiser et travailler ; l'ancrage physique et énergétique - celui que l'on connaît le plus souvent - l'ancrage émotionnel et l'ancrage mental (ce dernier étant celui dont on a souvent moins conscience de son importance).

Tous les types d'ancrages sont reliés et s'entraident les uns les autres (par exemple, pour l'ancrage émotionnel, on utilise des outils de gestion émotionnelle avec les outils d'ancrage physique et énergétique (méditer, aller marcher en forêt...) afin de s'apaiser et de redescendre dans le corps, ainsi que les outils de l'ancrage mental qui conscientise, et qui fait sortir intelligemment l'émotion en prenant du recul sur les choses...). Cela explique l'importance de cultiver et d'équilibrer l'ancrage à tous les niveaux afin d'accéder à notre pleine puissance.

### Quelle différence ?

#### L'ancrage Physique et Énergétique

L'ancrage physique et énergétique, c'est le fait d'être présent à la Terre, de se connecter à elle et aux énergies qui nous entourent. Le but de cet ancrage est de faire circuler l'énergie dans notre corps, de faire un échange d'énergie entre nous et la Terre (se recharger/ se décharger par exemple), de se calmer, s'apaiser, de redescendre dans le corps...

#### L'ancrage Émotionnel

L'ancrage émotionnel, c'est le fait de ne pas se laisser déborder par ses émotions, de ne pas les laisser gérer notre vie. On les voit, on les exprime mais on le fait en conscience, sans les "vomir" partout et de manière incontrôlée sur les autres.

#### L'ancrage Mental

L'ancrage mental, c'est le fait de conscientiser et d'accueillir sa vie ici, dans son incarnation, dans son époque, avec son entourage, avec le(s) système(s) qui nous entourent, avec ce que l'on peut faire sur terre dans notre champ d'action, contrairement au fait de fuir la réalité en restant "dans ses rêves" / "dans sa tête".

**L'outil commun pour s'ancrer, peu importe le plan, c'est le retour à soi (l'auto-observation, la prise de recul sur les choses - sur soi, sur le monde...).**

# L'Ancrage Physique et Énergétique

## Les Outils

**Marcher pieds nus** - dans la Terre, la boue, l'herbe, l'eau, la rosée, le sable...

Marcher pieds nus permet la négatvation (= se recharger en ions négatifs). La négatvation est aussi efficace lorsqu'on va aux pieds d'une cascade (c'est la concentration la plus forte en ions négatifs), en allant dehors après un orage (+ toujours ouvrir ses fenêtres à la fin de l'orage !), en bord de mer (ou dans la mer), en montagne, à la campagne, en forêt (notamment dans une forêt de pins)...

**Aller dans la Nature** - parc, forêt, montagne, circuits de randonnées...

Moment où l'on se coupe du quotidien pour faire le "silence" sur nos habitudes. Pause, on respire, on profite du moment présent, on observe ce qui est autour, et on kiffe ce cadeau qu'on se fait à soi-même. À pieds (avec ou sans chaussures - profitez aussi des pieds nus en balade !), en courant, en marchant, en vélo...

**Méditer** - chez soi, dans son jardin, dans un parc, en pleine nature, à la plage...

La méditation permet de se recentrer dans le corps, de se réaligner à soi et à ses propres valeurs, de se relier à ce qui nous entoure et surtout de se détendre en se vidant l'esprit.

**Faire du Taï Chi, du Qi Gong ou encore du Yoga**

Que ce soit quelques mouvement de Qi Gong, s'exercer aux formes en Taï Chi, ou répéter quelques enchaînements d'Asanas en Yoga, leur pratique ont en commun de travailler sur la mobilité du corps, le souffle, la concentration, mais aussi et surtout sur la circulation de l'énergie dans le corps. Ainsi, leur pratique régulière - pour ne pas dire quotidienne - est très intéressante afin d'optimiser les capacités de l'organisme sur tous les plans.

## Zoom sur le Taï Chi et le Qi Gong

Le Taï Chi et le Qi Gong sont des pratiques millénaires qui ont plus que prouvé leurs bienfaits sur la santé ; on peut les décrire l'un et l'autre comme un "art du mouvement parfait", facilitant la libre circulation de l'énergie dans l'organisme, améliorant et régulant ainsi les fonctions organiques de ce dernier. En plus d'une mise en mouvement bénéfique pour le corps, l'observation attentive et la concentration portée sur les sensations internes apportent apaisement, sérénité, souplesse, énergie et détente.

Le Qi Gong regroupe des mouvements dynamiques, des postures statiques, mais aussi des auto-massages.

**Enchaînements connus :** Les huit pièces de Brocart / Les mille mains sacrées / Le wu dang

Le Taï Chi - dans le style "Yang originel" - est composé quant à lui de ce que l'on appelle "la forme", série de 108 mouvements distingués en trois grandes parties (la terre, l'homme et le ciel), enchaînés de manière fluide et harmonieuse, .

**Note :** D'une école à l'autre, il existe de nombreuses variantes dans la pratique du Taï Chi.

# L'Ancre Émotionnel

## Le fonctionnement des émotions

1. Une émotion naît toujours en réaction à quelque chose / à quelqu'un.
2. Une émotion est toujours utile et n'est jamais "positive ou négative" - on dira alors qu'elle est "agréable ou désagréable"
3. **Une émotion doit TOUJOURS être exprimée** - mais exprimée INTELLIGEMMENT (une émotion que l'on refoule et qu'on ignore restera dans le corps et continuera de grossir)
4. Seule une action peut modifier / transmuter une émotion

### Les Outils

**L'auto-observation** - que l'on peut faire en méditant, respirant, marchant en forêt...

1. Une émotion désagréable (tristesse / colère) monte, je la conscientise.  
« Stop. Quelque chose m'arrive là, dans ma vie ».
2. Déplacer son attention à l'intérieur de soi (pas sur l'autre !)  
"Qu'est-ce que je ressens immédiatement ?" // "Pourquoi je ressens ça?"  
= > Je nomme mon émotion.
3. Quel est mon besoin universel qui n'est pas satisfait ?
4. Qu'est-ce que je peux entreprendre pour répondre à mon besoin maintenant ?

### La respiration

Se concentrer sur sa respiration à travers différents exercices (cf. fiche "La Respiration") permet au mental de ne pas partir en roue libre sur ce qui nous a blessé et de se recentrer en prenant du recul sur la situation.

**L'activité artistique** - le chant, le dessin, le coloriage, la danse (danse intuitive)...

À travers diverses pratiques artistiques, l'art permet l'expression de l'âme, qui, à travers cet outil fait sortir les émotions à exprimer, et est parfois en mesure d'apaiser un ego blessé.

**L'écriture** - sur un cahier destiné à ça, sur son téléphone, un texto qu'on enverra jamais, en faisant une lettre que l'on brûlera ensuite...

L'écriture permet de se décharger complètement, de faire sortir tout ce que notre ego a sur le cœur, tout ce qui le touche, et surtout, de tout exprimer "tel quel", sans aucun filtre ni aucune peur (sans affecter celui ou celle qui a déclenché cette émotion - avec qui, vous pourriez probablement avoir une conversation "posée" plus tard - mais pas à chaud).

**Le sport** - courir, faire du vélo, aller à la salle, faire des arts martiaux...

Le muscle est le contrepoids du nerf. Le sport (en plus de nombreux autres bénéfiques) a cette capacité à nous décharger de notre trop plein émotionnel.



## Se protéger des Ondes

Les champs électromagnétiques existent sous forme naturelle (le soleil, le magnétisme de la Terre...), et sous forme artificielle (la wifi, les ondes reçues et émises de nos téléphones...). À ce jour, des milliers d'études ont été effectuées afin de déterminer les effets des champs électromagnétiques artificiels sur notre organisme et beaucoup s'accordent à dire que les résultats ne sont pas fameux... C'est pourquoi, avoir conscience de leur effet néfaste sur notre santé et savoir s'en protéger au quotidien est un plus dans la pratique d'une hygiène de vie saine.

### Les effets nocifs sur notre corps

- Perturbation dans la communication des cellules entre elles ; tout est vibratoire et communiquant dans notre organisme mais les interférences des ondes empêchent la communication saine et efficace entre nos cellules.
- Cellules en état de stress chronique ; les cellules se forgent un bouclier oxydatif pour se protéger de l'agression des ondes artificielles qui ne cesse jamais vraiment et donc elles finissent par se détériorer.
- Perturbation du flux sanguin : stagnant, visqueux, perte d'oxygène (une étude avec une longue exposition au téléphone portable proche de l'oreille en communication le confirme)
- Perturbation du flux du calcium (flux excessif du calcium intracellulaire).
- Perturbation hormonale : mélatonine, dopamine, noradrénaline... Sans oublier de parler du système reproductif (grand danger avec les micro-ondes).

### Ce qui a pour conséquence

- Développement de tumeurs / cancers ; en Novembre 2018, une étude faite sur des rats exposés à des niveaux élevés d'ondes équivalentes à la 2G/3G se concluait sur le développement de tumeurs cardiaques, tumeurs du cerveau, tumeurs cancéreuses...
- Perturbation du sommeil (avec la perturbation de la sécrétion de mélatonine)
- Apparition d'une dysbiose intestinale
- Infertilité (Masculine et Féminine)
- Hypersensibilité aux ondes : Douleurs, migraines, malaise général, fatigue, problèmes de peau, problèmes aux yeux / oreilles...

# Comment se protéger ?

1. Apprendre les bons gestes de base
2. Se Mettre à Distance
3. Renforcer son Organisme avec une bonne Hygiène de Vie

## Concernant l'organisme

- Renforcez votre organisme avec une hygiène de vie saine (tout l'objet de ce Mémo-Naturo)
- N'utilisez pas votre ordinateur portable sur les genoux (trop proche des organes génitaux)
- Portez le moins possible de corps métalliques sur vous (bijoux métalliques, lunettes, soutien-gorges avec armature, couronnes dentaires...)
- Protégez-vous de la lumière bleue (activez le mode nuit sur votre téléphone, pratiquez un couvre-feu numérique, portez des lunettes protectrices, évitez les ampoules écoénergétiques bleues...)
- Pour optimiser votre sommeil : pas d'appareil électrique autour du lit (même dans la chambre tout court), au mieux, le téléphone hors de la chambre la nuit (ou au sol en mode avion)
- Femmes enceintes et bébés : utilisez un bandeau anti-ondes pour les femmes enceintes / pour les bébés, éloignez-les au maximum de toute onde (téléphones, WI-FI, babyphone...).
- Pour prendre l'avion, à l'aéroport, évitez la fouille électromagnétique (et à l'atterrissage allez dans un parc public, mains et pieds nus dans l'herbe).
- Faites des IRM, Scanners, Radios uniquement si cela est nécessaire.

## Le cas du téléphone portable

- La règle pour se protéger du téléphone portable : **LA DISTANCE** ! (au moins à 1m du corps) – évitez de le porter sur vous (ou le dos tourné vers l'extérieur / jamais dans les poches ou seulement en mode avion).
- Attendez que l'autre décroche avant de coller votre oreille à l'appareil lors d'un appel.
- Évitez d'appeler dans les zones à faible signal (parking souterrains...)
- Évitez les longs appels (ou avoir le téléphone loin de la tête, par exemple avec des oreillettes que l'on appelle « écouteurs à tube d'air ») – À défaut, préférez les SMS.
- Dans les paramètres, désactivez la 4G et préférez la 3G.
- Évitez d'appeler en voiture (ou fenêtre ouverte) et utilisez le GPS en mode avion si possible – évitez de téléphoner également dans le train ou dans tout transport en commun.
- Évitez TOUJOURS le Bluetooth

## Concernant le lieu de Vie

- Vivez loin des lignes hautes tensions, antennes relais, radars, transformateurs électriques.
- Ayez le moins d'appareils électriques possible (ne gardez que ceux qui vous sont vraiment nécessaires – que ce soit pour la cuisine, dans la chambre, pour le travail...).
- Débranchez au maximum les appareils électriques lorsqu'ils ne servent pas.
- Optez pour le filaire PARTOUT (pas de téléphone fixe sans fil (très mauvais !), pas de Bluetooth, pas de WI-FI si possible (préférez le câble Ethernet) et si vous utilisez la WI-FI, coupez-la la nuit), bref, on oublie toutes les technologies connectées !
- Ayez bien des prises de terre partout.
- Faites attention à l'électricité sale (il s'agit de pics irréguliers de hautes fréquences d'énergie électrique) : téléphones maison sans fil, transformateurs d'ordi, chargeurs, lampes économiques, néons, certains appareils électriques, compteurs communicants – linky, gazpar..

À Savoir : Pour la chambre, il existe des dispositifs de blindage pour se protéger (un peu onéreux)





## Routines

Nous avons souvent la croyance erronée qui est que l'on doit faire attention à nous seulement lorsque nous tombons malades ou que nous avons un problème - quel qu'il soit - et qu'après cela, "la vie peut reprendre". Ce comportement est justement ce qui mène le corps à un état d'engrassissement, de fatigue et de perte de vitalité, c'est pourquoi, mettre en place des routines (qu'elles soient matinales, du soir, quotidiennes ou hebdomadaires) peut être un bon moyen de garder dans un coin de sa tête l'importance de prendre soin de soi chaque jour, tout en avançant sereinement dans sa vie et ses projets.

Aérer l'espace de Vie  
(tôt le matin ou tard le soir)

Méditation

Pratiquer une activité  
artistique

Faire du Sport

Savouer un moment  
de Silence

Mettre le nez dehors

S'apporter un moment de  
douceur  
(câlins, détente...)



Manger nutritif pour  
soutenir son corps

Pratiquer la respiration  
consciente

Se créer des Affirmations

Réveil du Corps  
le Matin  
(Étirements, Qi Gong,  
Tai Chi, Auto-massages)

Nourrir son Esprit  
(lire, écouter un  
podcast...)

Travailler



## L'alimentation Première médecine

Depuis des millénaires, de nombreux penseurs/guérisseurs/médecins/spécialistes s'interrogent et étudient l'impact de l'alimentation sur notre santé. "Nous sommes ce que nous mangeons" disait Catherine Kousmine, une phrase qui, à notre époque, est complètement oubliée ou non enseignée à la plus grande partie de la population occidentale, qui ne se pose même plus la question de la qualité de ce qui entre dans son corps depuis des décennies. De nos jours, de plus en plus d'études scientifiques mettent en avant qu'un retour à une alimentation plus saine - et qui nous convienne - est une base pour nous éviter bien des problèmes de santé, voire de nous guérir de certains maux. C'est pourquoi cette fiche se nomme "L'alimentation, première médecine".

**L'alimentation-Santé, c'est lorsque votre SANTÉ guide vos choix alimentaires.  
On cherche avant tout à satisfaire le corps, et non pas la gourmandise.**

Dans le choix des aliments, privilégiez :

- Les produits frais, non traités
- Les fruits et légumes de saison
- Les produits locaux
- Les produits non transformés (frais, surgelés, conserves)

### Consommer du Bio, OUI !

Bien qu'il ne soit pas prouvé que le bio soit à 100% bénéfique pour le corps, il est prouvé à 100% que les pesticides et les traitements industriels sont des tueurs de vie. Donc qu'espérons-nous pour notre santé en ingérant des aliments contenant des produits qui tuent la vie ?! Qu'espérons-nous également comme avenir pour la planète si l'on continue à l'anéantir de la sorte ? En achetant BIO (même 50% de nos courses mensuelles), chacun se rend à la fois responsable pour sa santé et pour la planète, en apportant son soutien à tous les agriculteurs qui s'investissent eux-aussi dans ce véritable "combat" POUR la vie !

Néanmoins attention sur un point : "BIO" ne signifie pas toujours "sain pour la santé". Diverses marques BIO développent les mêmes produits néfastes pour la santé que n'importe quelle grande industrie (biscuits, aliments transformés...). Un aliment mort reste un aliment non-nutritif, qu'il soit bio ou non.

## Zoom sur la toxémie

La toxémie est responsable de divers troubles chroniques dans notre organisme. Cette dernière est toujours due à une surcharge que l'on dit soit "colloïdale", soit "cristalloïde" (surcharge de colles ou de cristaux). Les deux se trouvent dans les humeurs (liquides de l'organisme) :

### Les colles et les cristaux

- Les colles sont des déchets qui restent en suspension dans les humeurs - mucus, glaires, expectorations, kystes... Leur source est la **surconsommation de glucides (amidon et sucres), et de lipides (graisses)**.
- Les cristaux sont des déchets de nature acide qui circulent dans les humeurs et qui doivent être rapidement éliminés ou neutralisés sous forme de sels, formant des dépôts cristalloïdes qui sont appelés « cristaux ». Leur source est, entre autres, la **surconsommation de protéines**.

Les "pires" colles : la surconsommation de **glucides raffinés** (céréales raffinées, sucre raffiné - tout ce qui est "blanc", pain blanc/riz blanc, etc. -> une céréale raffinée est aussi néfaste que les sucreries car elle est complètement dépourvue de minéraux/vitamines/oligo-éléments), de **produits industriels**, de **produits laitiers**, de **produits chimiques** (pesticides, conservateurs...).

Les "pires" cristaux : la surconsommation de **protéines animales** (l'acide urique qu'elles rejettent fait appel aux réserves basiques de l'organisme qui se réduisent afin de neutraliser les acides sous forme de sels -> à la longue, cela entraîne une lente et profonde déminéralisation de l'organisme), la consommation régulière de **plats préparés** (les additifs qu'ils contiennent acidifient fortement l'organisme) ou encore **l'alcool**...

Note : La cuisson des aliments opère une transformation chimique des molécules, ce qui induit également des colles. Le propos de cette note n'est pas de dire qu'il ne faut jamais consommer de cuit, mais simplement de prendre l'habitude de cuire en "cuisson douce", en plus de toujours équilibrer votre alimentation (et votre hygiène de vie) pour ne pas créer de surcharge toxémique dans votre organisme. Bien sûr, je ne parle pas là de faire l'équilibre entre aliments complètement morts et aliments vivants... Non, un aliment mort est MORT, donc essayez au maximum de les éviter.

Certains régimes "alimentation-santé" préconisent de ne rien consommer de ce qui nous créé des accumulations de colles ou de cristaux. Encore une fois, il s'agit toujours de faire l'équilibre et de veiller à la QUALITÉ de ce que vous mangez.

Mon conseil, c'est que chacun s'attache simplement à développer une  
**"Alimentation Qualitative"**

Manger un peu de riz\* ou d'avoine de temps en temps ne vous encrassera pas instantanément, et votre corps sera en mesure de gérer les colles qui en résultent (surtout si vous prêtez attention à votre hygiène de vie)... C'est le fait de les consommer en grande quantité et régulièrement sans accompagner le corps dans leur élimination qui encrasse ce dernier au fil des années.

En bref, dans votre alimentation, visez toujours le JUSTE ÉQUILIBRE entre ce qui vous apporte du BON et les déchets rejetés. Centrez-vous sur la QUALITÉ de ce que vous mangez, la QUALITÉ de COMMENT vous mangez, le tout adapté à votre organisme qui est unique.

\* Les céréales complètes induisent aussi des colles, mais c'est "moins pire" que les céréales raffinées.

Bien que les Fibres soient présentes PARTOUT dans les aliments "vivants" (aliments qui viennent de la terre, non transformés), voici ici une liste d'aliments contenant les fibres solubles et insolubles - surtout pour vous permettre d'être aiguillés en cas de problèmes digestifs. Les aliments sont séparés selon le type de fibre prédominante (la liste est non exhaustive) mais n'oublions pas que les deux types de fibres sont parfois présentes au sein d'un même aliment.

## Les Fibres solubles



Fruits en général

(Abricots, pommes, bananes, poires, fruits rouges, fraises, pêches, oranges, mangues...)



Pomme



Algues



Psyllium



Graines  
(Lin, Chia...)



Agrumes



Flocons  
d'Avoine



Poires



Tomates



Partie Tendre des  
Légumes

## Les Fibres Insolubles



Haricots secs



Châtaignes



Céleri branche



Amandes



Dattes sèches



Rhubarbe



Haricots verts



Oléagineux  
(noix, noisettes...)



Brocolis



Choux  
(Chou-fleur, kale, Romanesco...)



Lentilles



Pois Chiches



Pois Cassés



Céréales complètes  
(⚠ sans gluten !)

# Les Minéraux et Les Oligo-éléments

Les minéraux (ou "sels minéraux") sont des micronutriments présents en quantité importante dans l'organisme. On estime que 4% du poids total du corps est constitué de matières minérales. Le rôle principal des minéraux, bien loin d'être une source énergétique, est plutôt d'ordre fonctionnel et structurel ; ils sont indispensables pour un bon équilibre général de tous les systèmes (influx nerveux, régénération cellulaire, constitution des tissus, maintient des équilibres métaboliques - dont le transport des glucides, lipides, protéines, vitamines, etc.).

Les Minéraux sont au nombre de cinq :

- Le Calcium
- Le Magnésium
- Le Sodium
- Le Phosphore
- Le Potassium

Les oligo-éléments quant à eux sont des minéraux ou métaux présents à l'état de trace dans notre corps. La liste des oligo-éléments est longue (Argent, Aluminium, Chlore, Chrome, Cobalt, Cuivre, Fer, Fluor, Iode, Lithium, Manganèse, Sélénium, Silicium, Soufre, Zinc...), c'est pourquoi, nous n'en verrons ici que quelques uns parmi les plus "importants" (bien que CHAQUE oligo-élément ait sa place et son importance dans notre corps).

Que ce soit pour les minéraux ou pour les oligo-éléments, ils ne fonctionnent jamais de manière indépendante. Ils se complètent et s'équilibrent entre eux (tous confondus, y compris avec les vitamines), l'un interagissant avec un autre, qui peut à son tour interagir avec un autre, et ainsi de suite. À l'inverse, par manque ou par excès, certains peuvent empêcher l'assimilation correcte d'autres. Voilà pourquoi un apport équilibré dans ces micronutriments reste fondamental pour un fonctionnement optimal de l'organisme.

Dans toutes les fiches qui concernent les minéraux et oligo-éléments, vous trouverez une explication rapide des rôles de chacun, ainsi que les aliments dans lesquels nous les trouvons en général (les listes ne sont, bien sûr, pas exhaustives)

**Note :** La teneur en minéraux et oligo-éléments dans les aliments dépend de leur présence dans les terres cultivées ainsi que de la nourriture donnée aux animaux (dans le cas des viandes et poissons que nous consommons). Elle dépend donc aussi des pollutions diverses dans les sols ou dans la mer, ce pourquoi, il faut veiller au maximum à une alimentation biologique, dans le respect du Vivant..

# Le Magnésium

Le Magnésium intervient dans au moins 600 réactions biochimiques de notre organisme. Il agit sur l'équilibre nerveux - en particulier en cas d'anxiété, de dépression, d'insomnies - l'équilibre musculaire (crampes, contractions, spasmes...), et joue un rôle de booster d'immunité. Il travaille de paire avec le Calcium.

Note : pour être mieux absorbé, on peut l'associer à la Vitamine B6



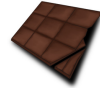
TOUS les Légumes verts  
(Épinards, Choux, Brocolis, Salades -roquette...).



Haricots secs  
(Surtout les noirs et les rouges...)



Algues



Chocolat Noir  
(70% mini.)



Abricots



Panais



Artichaut



Oléagineux  
(Surtout noix du Brésil, de cajou)



Banane



Edamame



Pamplemousse



Riz Brun



Amande



Quinoa



Graines de Lin



Beurre de  
cacahuète



Cacao en poudre  
(sans sucre)



Avocat

## Le petit +

Plantes :

(Tous séchés)

Basilic, Persil, Menthe

Épices :

Curcuma

## Les Superaliments

Ce sont des aliments très riches en nutriments (vitamines, minéraux, protéines, glucides, lipides...) faciles à adopter au quotidien en les glissant aisément dans nos repas. Ils sont soit disponibles sous leur forme d'origine, soit transformés en poudres, graines ou liquides.

N'hésitez pas à inclure ces superaliments dans votre quotidien afin de conserver une force vitale optimale !



### Le petit +

Épices

Curcuma

Phytothérapie

Cassis



## La Monodiète

Le principe d'une monodiète est simple ; ne manger qu'un seul type d'aliment pendant une période prédéfinie. Cette période est variable en fonction du choix personnel de chacun et/ou de l'aliment sélectionné (cela peut aller de 1 à 3 jours, voire plus pour les habitués). L'objectif de la monodiète est essentiellement de mettre le système digestif au repos (un "presque jeûne", plus accessible que le fait de ne rien manger du tout pour certains).

### Quel temps définir pour une Monodiète ?

On peut choisir par exemple :

**Régulièrement 1 jour par semaine**

**3 jours consécutifs (soit chaque mois, soit plusieurs fois par an)**

Astuce : Si vous souhaitez vous lancer pour la première fois, vous pouvez déjà essayer avec 1 repas en monodiète.

### Avertissements et Contre-Indications :

D'une manière générale, en cas de problème de santé déclaré, quel qu'il soit, renseignez-vous bien avant de vous lancer.

Si vous ne l'avez jamais fait, ne commencez pas par une longue monodiète. Si votre organisme ne connaît pas cette pratique, il doit commencer doucement, au risque, au-delà de quelques jours, de créer un déséquilibre entre le sodium et le potassium qui fatiguera alors les surrénales.

Déconseillé aux personnes diabétiques insulino-dépendantes

Déconseillé aux personnes à l'IMC très faible ou souffrant de troubles du comportement alimentaire

Déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants

Précision : L'intention de base d'une monodiète est d'accompagner son corps à se reposer et se nettoyer, pas de perdre du poids.



## Exemple de Monodiète à la Pomme

Pour le choix des pommes, privilégiez les pommes bio.  
Consommez les pommes avec la peau si possible (c'est plus riche)

### Pourquoi choisir la pomme ?

Elle est pleine de nutriments  
(Riche en sels minéraux, fer, sodium, phosphore, magnésium, vitamines B,C,E et K...)  
Elle a un effet coupe faim  
Elle agit sur la baisse du cholestérol  
Elle est riche en pepsine (enzyme digestive)  
Elle participe au nettoyage du foie et draine le système digestif  
Ses fibres favorisent le transit et absorbent les toxines  
Elle est facilement transportable  
Vous pouvez la choisir toute l'année  
(mais avec une préférence pour le printemps)

### Idées de recettes à faire

Bonne nouvelle ! Vous ne mangerez qu'un seul aliment pendant une période définie mais vous avez le droit de le cuisiner à votre guise !

De plus, les épices et herbes sont autorisées en accompagnement.

Ainsi, pour les Pommes, vous pouvez faire par exemple :

Une compote de Pommes  
(Avec un peu de Cannelle - sans  
sucre ajouté bien sûr)

Des Jus de Pomme

Une  
Salade de Pommes

Des Chips de Pommes  
Déshydratées

à raison de 8 à 12 pommes/jour

Pour finir, n'hésitez pas non plus à boire des infusions pendant votre monodiète !

### Important :

En cas de monodiète sur trois jours, veillez à alléger les repas deux ou trois jours AVANT de commencer, ainsi que deux ou trois jours APRÈS (par exemple avec une alimentation 100% végétarienne), afin de ne pas faire faire une reprise trop violente à votre organisme.

### Quelles peuvent être les différentes autres Monodiètes ?

Pomme	Cerise	Pêche
Banane	Fraise	Riz
Ananas	Épeautre	Abricot
Raisin	Carotte	Melon

Renseignez-vous bien avant d'entamer une cure avec l'un de ces aliments, parfois certains d'entre eux peuvent ne pas convenir à tous les profils.



## L'Argile

L'Argile est une terre minérale naturelle dont on peut se servir pour soulager et guérir tout à la fois. L'Argile "de guérison" que nous allons aborder sur cette fiche est l'argile Verte (Illite, Montmorillonite...). Elle a un pouvoir **absorbant** (elle attire à elle diverses substances) et **adsorbant** (elle les piège afin de les faire définitivement sortir du corps).

### Comment utiliser l'Argile ?

En Cataplasme ou en Compresse (Usage Externe)

Boire du lait d'argile (ou de l'eau argileuse) / Bonbons d'argile (Usage Interne)

### Avertissements et Contre-Indications :

N'utilisez jamais de métal (cuillère ou récipient) ; l'argile devient alors inefficace  
Évitez également le contact avec le plastique (récipient, couverts, film alimentaire...)

#### Usage Interne

1. Toujours bien boire l'argile à distance des repas
2. Ingérez l'argile au moins 30 min après la prise d'un traitement médicamenteux
3. Précautions à prendre en cas de constipation ou d'antécédent d'occlusion intestinale.
4. Fortement déconseillé en cas d'ingestion d'huile de paraffine (en cours ou assez récente)
5. Déconseillé en cas d'hypertension et/ou d'insuffisance rénale.

#### Usage Externe

1. L'argile appliquée ne doit jamais sécher sinon elle devient inefficace (et irritante)
2. Ne réutilisez jamais l'argile qui a déjà servi (personnellement je vais la remettre dans la nature, sinon c'est poubelle)
3. L'argile agit toujours sur un seul organe à la fois.
4. Jamais de cataplasme sur la Thyroïde, à proximité d'un pace-maker, stérilet, ou de tout élément métallique dans le corps.
5. Jamais de cataplasme sur le bas-ventre pendant la grossesse.

# Préparations

## Cataplasmes

**Utilisation d'argile en granulés / concassés ou séchée par vous-même au soleil.**

1. Prenez un **réipient**, de préférence en verre
2. Versez la **quantité d'argile** dont vous avez besoin.
3. Versez ensuite de l'**eau froide** - non bouillie - jusqu'à **recouvrir l'argile** (notez ici qu'en fonction des différentes provenances, l'argile n'absorbe pas l'eau de la même manière, il se peut donc que certaines nécessitent de plus d'eau, alors que d'autres moins... à vos expériences !)
4. **Ne touchez à RIEN**, laissez l'argile s'imbiber d'eau pendant **30min à 1h**.  
La pâte obtenue doit être lisse, bien homogène, ni trop liquide, ni trop épaisse.

**Le Cataplasme** : Couvrez la zone à traiter avec la pâte d'argile, comptant une épaisseur de **1 à 1,5cm**. Prenez une **feuille de chou** ou un **essuie-tout** et recouvrez cette zone. Fixez votre feuille de chou ou votre essuie-tout à l'aide d'une bande de crêpe ou d'un foulard. Le temps d'attente est très variable d'une application à l'autre mais on estime qu'**une heure de pose minimum** est en général nécessaire (cela peut aller jusqu'à une nuit entière avec un cataplasme un peu plus épais).

Astuce : Si vous en avez fait un peu plus que prévu, vous pouvez l'utiliser les jours suivants, il n'y a pas de problème là-dessus.

## Lait d'argile et Eau d'argile

**Utilisation d'argile en poudre ultra-ventilée.**

1. Prenez une **cuillère à café** (de préférence en bois) et un **verre** (25cl)
2. Versez une **cuillère d'argile ultra-ventilée** dans le verre.
3. Remplissez ce verre d'eau et ne touchez à RIEN (**ne mélangez même pas**).
4. Laissez **pauser pendant 5h minimum** (voire toute la nuit).

### Lait d'argile

Mélangez ce qu'il y a dans le verre après le temps de pause et buvez l'eau avec l'argile

### Eau d'argile

Ne mélangez pas le contenu du verre après le temps de pause et buvez juste l'eau au-dessus de l'argile

(L'action est bien moins efficace ingérée de cette manière mais c'est une bonne possibilité de test pour voir la réaction du corps lors de premières prises)

Note : En général, l'argile est à prendre en cure de 21 jours le matin à jeun, mais en cas de risques de constipation, le fait de la prendre le soir avant de se coucher peut être moins violent. Si la constipation perdure, cessez de prendre l'argile pendant quelques jours puis réessayez..



## Les Plantes

Les plantes renferment de merveilleuses qualités ; que ce soit gustatives pour certaines, odorantes pour d'autres, sans oublier notre sujet principal, les vertus thérapeutiques. Leur utilisation a déjà fait ses preuves depuis des siècles et des siècles. Mais bien qu'elles aient de merveilleuses propriétés, il est néanmoins **INDISPENSABLE** de se renseigner et de bien les connaître avant de les utiliser car leur ingestion n'est pas sans danger...

### Comment utilise t-on les plantes ?

- Infusions / Décocions
- Gélules
- Ampoules
- Poudre
- Macérats
- Cataplasmes

### Avertissements et Contre-Indications :

L'utilisation de plantes n'est **JAMAIS** anodine. Renseignez-vous toujours bien sur les contre-indications de chaque plante en fonction de votre situation avant d'en consommer.

**Note** : Il m'est impossible sur une fiche de noter toutes les contre-indications de chaque plante. Ainsi, **n'hésitez pas à vous renseigner avant de consommer une plante** si vous avez un quelconque problème de santé (surtout avec médication). En dehors de toute maladie et de toute prise médicamenteuse, les indications des plantes suivantes sont sans danger **sur un sujet sain**.

Certaines plantes peuvent provoquer des effets parfois très surprenants sur l'organisme. **Adaptez toujours** votre utilisation aux réponses de votre corps.

L'utilisation des plantes est **très différente entre adultes et enfants**. Certaines sont mêmes complètement déconseillées pour ces derniers. Une fois de plus, renseignez-vous bien avant d'en donner à votre enfant.

# Infusions et Décoctions

Les ampoules, gélules, ou poudres ne sont pas très "compliquées" à prendre ; il suffit de suivre les indications des laboratoires qui les produisent. En revanche, réaliser des infusions / décoctions n'est pas toujours connu de tout le monde, c'est pourquoi, je propose ici un petit mode d'emploi :

## Quelle est la différence entre une infusion et une décoction ?

L'infusion et la décoction sont deux différents modes de préparation des plantes, en fonction de la nature de l'extrait de la plante qui a été choisie :

Ainsi, on préparera plutôt une décoction avec les plantes dures et sèches comme les branches, les racines, les bois, les baies, les écorces ou les graines.

Les infusions quant à elles seront plus adaptées aux feuilles, aux fleurs, ou encore aux bourgeons. Néanmoins, avec un temps d'infusion plus long, il est tout à fait possible de préparer des écorces, des bois, des racines, etc.

Bon à savoir : il est possible que les extraits secs soient moins rapides à agir que les liquides.

## Comment réaliser une Infusion ?



1. Portez une eau presque à ébullition (70°/80°)
2. Plongez les plantes dans l'eau (à l'aide d'un filtre ou directement)
3. Couvrez la préparation pour préserver les essences volatiles
4. Patientez environ 5min
5. Filtrez ou enlevez le filtre déjà disposé
6. C'est prêt !

## Comment réaliser une Décoction ?



1. Déposez dans une casserole d'eau froide les plantes dont vous souhaitez extraire les principes actifs
2. Portez à ébullition pendant 5 à 10 min
3. Filtrez
4. C'est prêt !

Astuce : N'achetez les plantes en grande quantité que si vous les avez déjà goûtées et si vous savez que vous en aurez beaucoup besoin. Cela évite les surprises d'être, par exemple, déçu par leur goût, ce qui amène bien souvent à du gaspillage.

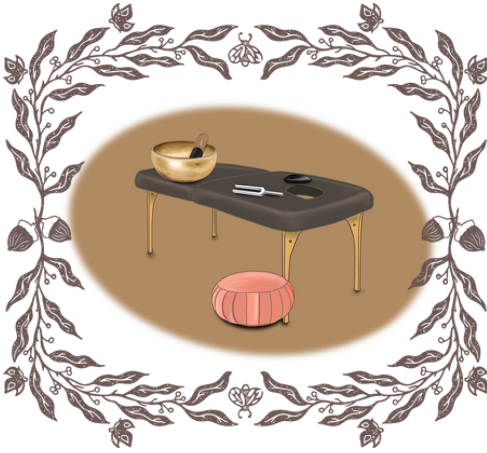


## Quelques Plantes et leurs propriétés

Voici une liste de plantes que vous pouvez prendre en fonction de l'action recherchée. Certaines plantes ne se consomment que sous une ou deux formes (ampoules, extrait sec, décoction...). Pour d'autres, vous pouvez choisir par vous-même. Je rappelle à nouveau que **chaque plante a ses précautions et ses contre-indications propres**. Renseignez-vous bien avant d'en consommer, surtout en cas de médication régulière.

La Digestion	Badiane, Fenouil, Mélisse, Menthe Poivrée, Romarin
Le Sommeil	Camomille Romaine, Mélisse, Passiflore, Tilleul, Verveine
Les Allergies	<b>Genévrier</b>
Le Stress	Aubépine, Griffonia, Figuier, Lavande, Millepertuis, Passiflore, Tilleul, Rhodiola, Valériane
Les Douleurs musculaires	Achillée Millefeuille, Camomille, Cassis, Valériane (+ top en massage : macérat huileux d'Arnica)
Les Maux de tête	Griffonia, Passiflore, Reine des Prés, Valériane
La Sphère Féminine	Framboisier, Gattilier, Mélisse
La Sphère Masculine	Tribulus, Ginseng, Cannelle
Le Système Immunitaire	Échinacée, Églantier, Thym
Le système <b>Ostéo-articulaire</b>	Cassis, Curcuma, Frêne, Harpagophytum, Ortie piquante, Prêle, Saule
Le système <b>Vasculaire et Cardiaque</b>	Aubépine, Marronnier d'Inde, Myrtille, Olivier, Vigne Rouge

(⚠ Griffonia, Millepertuis et Rhodiola beaucoup de contre-indications)



## Se faire Accompagner

En tant qu'Êtres Humains, nous nous développons tous dans des domaines pour lesquels nous sommes "spécialistes" et/ou passionnés. Et ce qui est formidable, c'est qu'étant des êtres de LIEN, nous pouvons nous entre-aider les uns les autres grâce aux compétences que chacun aura pris le temps de développer dans son domaine.

Au-delà des pratiques hygiénistes du quotidien, de l'attention que vous apportez à votre alimentation, votre relationnel, ainsi que des soins naturels que vous pouvez vous faire par vous-mêmes, il est possible de compléter votre recherche de mieux-être en passant par de nombreuses autres pratiques accompagnées par un praticien - que ce soit pour la recherche d'un simple bien-être ou en complément thérapeutique.

Chaque "thérapie" ne convient pas à tout le monde. Il est donc important d'aller expérimenter par vous-même, afin de voir ce qui vous parle le plus, ce qui correspond à votre personnalité et qui vous fait du bien à ce moment-là de votre vie.

### Choisir un(e) praticien(ne)

De nos jours, on trouve souvent un(e) praticien(ne) du bien-être :

#### Par le bouche à oreille

En cherchant sur internet (on regarde les avis, on cherche si il ou elle a une activité sur les réseaux ou sur un site internet et on voit ce qu'il/elle publie...

**Très important :** Une fois que vous avez fait votre première séance, écoutez votre ressenti (pas votre tête qui voudra vous convaincre que "c'est la bonne personne parce que vous avez besoin de quelqu'un pour résoudre votre problème"), VOTRE RESSENTI. Si vous vous sentez bien et que vous avez l'impression que le travail vous a servi, alors continuez !

(D'ailleurs écoutez-vous toujours en sortie de séance, peu importe que ce soit la 2<sup>nd</sup>e ou la 10<sup>è</sup>me ; il est possible qu'après 10 séances avec une personne, cela ne vous apporte plus de bénéfices - tout comme il se peut que ce(tte) praticien(ne) vous convienne pour de longues années !)

# Différentes Pratiques AVEC praticien

## Diverses Médecines Holistiques

La Naturopathie  
La Médecine Traditionnelle Chinoise  
L'Ayurvéda (Médecine Traditionnelle en Inde)

## Les Thérapies de relaxation et/ou de déblocages (physiques, énergétiques, émotionnels...)

### Soins sur les plans Mental et Émotionnel :

La Sophrologie  
L'Hypnose

### Soins sur les plan Physique et Énergétique :

Les Massages (Shiatsu...)  
La Réflexologie  
L'Ostéopathie  
L'Acupuncture (pratique de MTC)  
Le Magnétisme  
Les Soins énergétiques divers (Reiki...)

### + des Soins vraiment "vibratoires" :

Sonothérapie  
Chromothérapie

## Les Thérapies pour un travail transpersonnel

Coachings  
Human Design  
Décodage biologique  
Éthérapie™

Bien sûr, ceci n'est pas une liste exhaustive de tout ce qui existe (et il ne pourra jamais y en avoir tellement des milliers de pratiques peuvent exister à travers le monde, en fonction des cultures). Elles sont ici placées dans des "catégories", bien qu'une pratique puisse rentrer dans plusieurs d'entre elles. Ces cases sont là plutôt dans le but de vous donner des repères mais ne sont pas une vérité seule et unique.



# Outils

## Outils de Déblocage

Je vais me balader dans la nature (Faire une marche méditative / intuitive / introspective)

Je fais une introspection par Méditation / Écriture

J'utilise Ho'oponopono (cf. fiche "Pratique - outil de déblocage")

Je liste tout ce qui me tracasse (Prises de conscience)

J'envisage un problème sous un autre angle / je cherche une autre porte de sortie.

Je travaille avec un(e) thérapeute

Questions que je peux me poser face à un blocage :

- Quel est le "méta-problème" ? (La toute toute origine... Je prends du recul)

- Concrètement, que puis-je faire pour faire évoluer la situation ? (Quand il y a un blocage, je passe à l'action)

- Ai-je la main ?

- Ai-je un pouvoir d'action sur cette situation ?

## Outils de lâcher-prise et de libération émotionnelle

Je médite

J'écris une lettre

Je coloris

Je chante

Je dessine

Je fais de la danse intuitive

Je fais un peu de sport

Je vais marcher en pleine nature

J'écris tout ce qui me passe par la tête sur tel problème

## Outils pour prendre une décision avant d'agir

Qu'est-ce que mon cœur me dit ? (Suivre mon cœur)

Je liste tous les "pour et contre" de ce qui me pose problème.

Quel est mon objectif concernant cette décision à prendre ? Qu'est ce que je veux au final ?

(En fonction de l'objectif, il y a une infinité de manière de réagir à...)

## Outils d'intégration

Pour ces outils, je me concentre sur ce que je souhaite remodeler en moi pendant toute la pratique (une croyance erronée par exemple...). Je formule une affirmation qui me permet de faire descendre le nouveau programme/la nouvelle croyance que je souhaite intégrer en moi.

Yoga / Qi Gong intégratif (je répète l'affirmation en faisant des mouvements de Qi Gong ou avec des postures de Yoga)

Respiration

Visualisation

Écriture (j'écris ce que je veux clôturer, ce vers quoi je souhaite aller, je laisse parler librement mon esprit et tout ce que j'ai à dire / je recopie plusieurs fois l'affirmation choisie...)

Note : Il y a aussi des outils de positionnement intérieur sur la fiche "Savoir se positionner"

# Mémo-Naturo

Conçu pour être accessible à tous, ce Mémo-Naturo a pour but de résumer en quelques pages un maximum d'informations sur les différentes techniques naturopathiques.

Vous découvrirez à l'intérieur de cet ouvrage 57 Fiches-Mémo qui abordent des sujets comme l'hygiène de vie, l'alimentation ou encore les auto-soins que vous pouvez mettre en place vous-mêmes pour optimiser votre santé.

Son objectif est de vous guider vers une responsabilité et une autonomie de votre Santé - tout en ayant bien conscience qu'il vous est conseillé de vous faire accompagner (au moins pour quelques séances), afin de bien comprendre les différents processus en santé naturelle si vous les ignorez.

26 € TTC  
Prix TTC France

ISBN : 979-1-0396-6492-9

