

Ce site utilise des cookies.

Les cookies améliorent l'expérience utilisateur et aident à rendre ce site plus performant. En continuant à utiliser ce site, vous acceptez notre politique de confidentialité. Plus d'informations ici : [Politique des cookies](#)

✓ Ok



Accueil

Naturopathie

Alimentation

Bien-être

Forme physique

Prévention/Media

Contact

Oscar Ponce Force Nature

Qu'est-ce que la Naturopathie?

Fondée sur le principe de Force Vitale, la NATUROPATHIE est l'art, la philosophie, la technologie et la science des humeurs qui participe holistiquement à la restauration, l'équilibre le maintient et la préservation du bien-être total de la personne par des moyens naturels permettant ainsi sa régénération et la auto-guérison.

L'activité de Naturopathe

Le naturopathe utilise différentes techniques (bio-nutrition, bio-diététique, exercices physiques et respiratoires, hydrologie (bains chauds-froids-dérivatifs, ...) phytologie et aromathologie, utilisation optimum de la

**Consultatio
n**

Respirer

lumière et des couleurs, techniques manuelles, réflexologies, techniques de gestion du stress, compléments nutritionnels naturels dans le cadre d'une stratégie de cures (détoxification, revitalisation, stabilisation) propres à normaliser le terrain et optimiser les réponses adaptatives qu'il applique en fonction des contraintes et de la vitalité du client.

Le naturopathe établit un bilan de vitalité selon des méthodes qui lui sont propres. Sur la base de ce bilan de vitalité, ses actions de promotion de la santé visent à enseigner et conseiller une hygiène de vie plus saine, à l'écoute des besoins physiologiques, énergétiques, psychologiques, environnementaux et même sociologiques.

Le naturopathe accompagne la personne dans sa globalité et dans ses interactions avec l'environnement (écologie). Il dispense ses conseils en prenant en compte les conditions de vie quotidiennes : justes rythmes de vie, meilleur sommeil, qualité des aliments ingérés, lutte contre la sédentarité, les pollutions ou le stress, alternances travail / repos, surveillance des éliminations naturelles, relations humaines et gestion des émotions, loisirs, climat, etc.

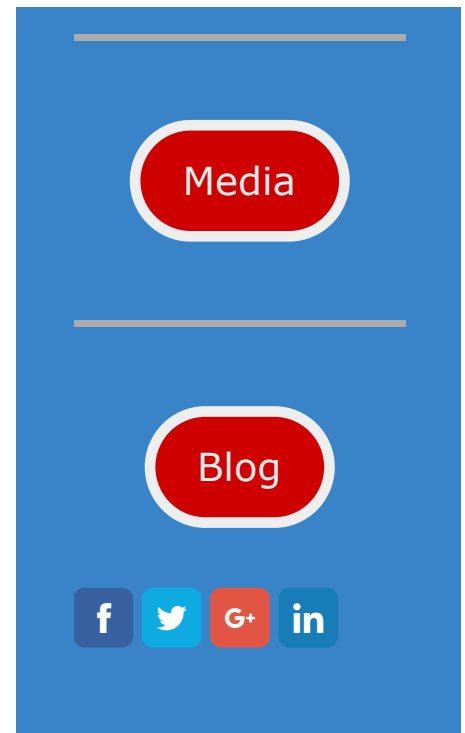
Les connaissances du naturopathe en sciences fondamentales lui permettent d'orienter et renvoyer vers les services médicaux toutes les situations réelles ou supposées d'urgence, de gravité ou de lésion. Le naturopathe est ainsi un éducateur de santé qui collabore avec tous les acteurs de la santé publique.

Un peu d'histoire:

Hippocrate, médecin grec qui a vécu il y a 2400 ans, Il a d'abord formulé le concept de «*la puissance de guérison de la nature*». Ce concept a longtemps été au cœur de la médecine dans le monde et reste l'un des principes fondamentaux de la naturopathie. En Amérique du Nord, la naturopathie retrace ses origines au Dr Benedict Lust en 1895. Il a utilisé le terme «naturopathe» pour décrire une pratique qui a intégré des méthodes de guérison naturelle comme la botanique, l'homéopathie, la Alimentation, les techniques manuelles, l'acupuncture et des conseils de d'hygiène de vie. Plus tard la naturopathie a été enseigné et diffusée à New York en 1902 par Benedict Lust.

La Vocation Naturopathique:

Avant toute chose « éducateurs de santé », les Praticiens de Santé Naturopathes ne procèdent ni au diagnostic ni au traitement de maladies : ils enseignent l'art de conserver, retrouver ou optimiser la santé, conscients que le bien-être de chacun est indissociable de sa qualité de vie comme de son harmonie avec la société et avec l'environnement. En ceci, ils répondent clairement aux orientations données d'une façon répétitive depuis les années 70 par l'O.M.S., le Parlement européen et les services de la santé publique français en matière de « prévention primaire » active et « d'éducation pour la santé ».



Le bilan Naturopathique:

Il s'agit d'un ensemble d'examens, spécifiques et non diagnostiques, permettant d'estimer l'énergie vitale d'un individu au travers de son portrait constitutionnel et tempéramental. Peuvent être ainsi utilisés la morphologie, l'iridologie, et certains bilans énergétiques et de terrain (bioélectronique, cristallisations, ...). En fonction de la vitalité disponible, le Praticien de Santé Naturopathe pourra prendre en charge son consultant (secteur de la grande prévention et des troubles fonctionnels) ou l'orienter vers le médecin allopathe (secteur de l'urgence et des troubles lésionnels et dégénératifs).

Le programme d'hygiène vitale (PHV):

Il rassemble tous les conseils, individualisés à la suite du bilan, et structurés sous forme de « cures » spécifiques (désintoxication, revitalisation, etc). Sans ressemblance aucune avec une ordonnance médicale, ce programme contient au minimum des conseils pour une meilleure hygiène nutritionnelle, pour mieux se relaxer ou mieux gérer le stress, et pour pratiquer des exercices physiques indispensables à la santé. S'y ajoutent souvent des clés utilisant les conseils de réflexologie, hydrologie ou respiration, des plantes, des compléments alimentaires, biothérapies ou des techniques énergétiques. (Extrait: Votre première visite chez le naturopathe Daniel Kieffer)

Consulter un Naturopathe pour:

Pour obtenir toutes les clés préventives utiles à son mieux être, à tous les âges de la vie, et mieux prendre ainsi en charge sa santé sur un mode responsable.

Pour solutionner naturellement la plupart des troubles chroniques (préalablement diagnostiqués par un médecin), chaque fois que les soins de l'allopathie ne sont pas indispensables (troubles dits « fonctionnels » et mineurs concernant par exemple la digestion, le sommeil, la circulation, le stress, l'arthritisme, le sur-poids, la déprime, les allergies, etc).

Actuellement intégrés favorablement dans 10 nations européennes sur 15, les Praticiens de Santé Naturopathes travaillent en France sans encadrement législatif (vide juridique).

Ils ne s'opposent pas à la loi qui réserve le diagnostic et les traitements aux docteurs en médecine (L-4161-1) mais oeuvrent principalement « en amont de la maladie », participant ainsi à la réalisation d'économies substantielles pour les caisses de l'état. Généralistes de la santé et non de la maladie, ils représentent un véritable corps de professionnels de la relation d'aide, responsables et hautement qualifiés, essentiellement complémentaires des partenaires médicaux et paramédicaux.

Le Bilan de Vitalité (Vitalométrie):

Le bilan de vitalité est la pierre angulaire de la pratique de la naturopathie. Il est indispensable pour s'assurer que la naturopathie puisse être appliquée avec succès au sujet et sans danger. Il est spécifique au naturopathe (il ne s'agit pas d'un diagnostic) en ce sens qu'il permet de comprendre et d'accompagner la vitalité du sujet et les voies de stimulation possible du principe d'auto-guérison. Il prend du temps, une heure environ. Il permet au naturopathe de comprendre le tempérament de la personne reçue en consultation, la nature des surcharges (souvent présentes), les voies d'élimination les mieux adaptées mais aussi les contraintes de vie spécifiques de la personne. Il permet de déceler les particularités individuelles de chaque sujet. Grâce à ce bilan bien conduit, le praticien pourra faire du sur-mesure et suffisamment impliquer la personne reçue en consultation dans la réussite de sa démarche. Compréhension et motivation, les deux conditions de la réussite du bilan de vitalité pour le thérapeute et de réussite du retour à une meilleure santé pour le client. Le bilan de vitalité est un art.

Source: FENAHMAN



Principes de la Naturopathie

À gauche : Hippocrate, le plus grand médecin de l'Antiquité (460-v.377 av JC). À droite : Claude Galien, médecin grec (v.131-v.201). Miniature du XV^e siècle.

Source Image: Larousse, Ph. Coll. Archives Larbor.

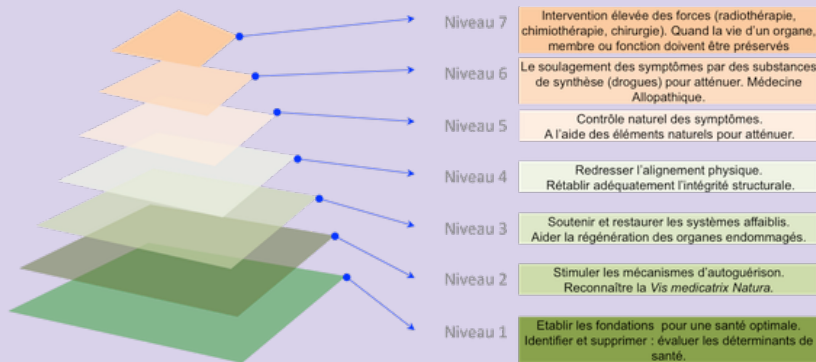
Les principes suivants sont à la base de la pratique naturopathique:

1. **Le pouvoir de guérison de la nature (*Vis Medicatrix Naturae*):** Le naturopathe reconnaît la Force Vitale inhérente à chaque être vivant qui permet le processus d'auto-guérison et régénérescence laquelle se manifeste de manière cohérente et intelligente. Les naturopathes par sont action; conscientisent, conseillent et éduquent leur clients pour identifier et supprimer les différents barrages qui s'opposent au libre processus d'auto-guérison.
2. **Identifier et traiter les causes (*Tolle causam*):** Le naturopathe cherche à identifier et éliminer les causes (Le Kybalion) sous-jacentes de la maladie plutôt que de simplement éliminer ou supprimer les symptômes.
3. **Ne pas Nuire (*Primum non nocere*):** Les naturopathes suivent trois lignes directrices pour éviter de nuire au le terrain:
 - Ils utilisent des méthodes naturelles inscrites dans les 10 agents naturels de santé (10 techniques),
 - Ils évitent si possible la suppression des symptômes nuisibles,
 - Ils reconnaissent, respectent et travaillent avec le processus d'auto-guérison et régénérescence inhérent aux individus.
4. **Le Naturopathe en tant qu'enseignant (*Docere*):** Les naturopathes éduquent leurs Clients en les encourageant à la l' auto-responsabilité pour la santé. Ils reconnaissent et emploient le potentiel thérapeutique de la relation de confiance entre naturopathe-Client,
5. **La totalité de la personne (*Home totus, Tolle totum*)** Les naturopathes considèrent la réalité totale de la personne en tenant compte des plusieurs facteurs sur tous les plans de l'être (physique, énergétique, Psycho-mentale, spirituel, socioculturel, eco planétaire).
6. **Prévention:** Les naturopathes insistent sur la prévention (prévention primaire active) de la maladie en évaluant les facteurs de risque, l'hérédité, les prédispositions à l'aide de la vitalométrie (mesure de la force vitale) et en donnant des conseils et suggestions appropriées en partenariat avec leurs clients pour prévenir la maladie.
7. **Drainer, Detoxifier (*Deinde Purgare*):** Les Naturopathes utilisent des moyens naturels pour detoxifier et drainer les humeurs (Corpus hippocratique) corporels du terrain.

Source: Naturopathic Clinic

L'ordre Thérapeutique

C'est un ensemble de lignes directrices pour aider aux naturopathes à résoudre complètement les symptômes du client et de traiter la cause sous-jacente tout en utilisant en sûreté le moins de force possible.



L'ordre thérapeutique.

C'est un ensemble de lignes directrices pour aider aux naturopathes à résoudre complètement les symptômes du client et de traiter la cause sous-jacente tout en utilisant en sûreté le moins de force possible.

L'Ordre thérapeutique est un concept unique à la médecine naturopathique et il est essentiellement l'ordre dans lequel les soins et thérapies Naturopathiques doivent être appliqués afin de fournir le plus grand bénéfice pour les clients avec le moins de dommages potentiels. Cet Ordre suit sept niveaux en fonction de la force utilisée :

1. **Supprimer les barrages qui s'opposent à la santé :** «l'état naturel de Santé» du corps est perturbé par des obstacles qui mènent à la maladie. La première étape dans le retour à la santé est de supprimer ces entités qui perturbent la santé, le plus souvent: une mauvaise alimentation, les troubles digestifs, les niveaux de stress inappropriés et désharmonie spirituelle. Les Naturopathes Participent à la construction un régime sain basé sur "les barrages de santé» propres de chaque individu dans une tentative de modifier et d'améliorer le terrain dans lequel la maladie a développé. Cela permet à la thérapeutique supplémentaire d'avoir les effets les plus bénéfiques possibles.
2. **Stimuler la *Vis medicatrix* (Le pouvoir de Guérison) :** La *Vis* est sa **force vitale** innée, c'est la capacité intrinsèque d'auto-guérison du corps. Les Naturopathes utilisent des thérapies, comme la phytologie, l'hydrothérapie, l'homéopathie, l'acupuncture, pour faciliter la stimulation et le renforcement de la puissance de la force curative.
3. **Renforcer les systèmes affaiblis :** Renforcer les systèmes qui ont besoin de réparation et pas simplement leur stimulation qui sont traitées à ce niveau de guérison. Les Naturopathes ont un arsenal d'outils thérapeutiques disponibles pour améliorer les tissus, les organes ou systèmes, y compris: la botanique, la thérapie ortho moléculaire (utilisation macro dosé de substances qui se produisent naturellement dans le corps - vitamines, acides aminés, minéraux, etc.), l'homéopathie,

l'acupuncture.

4. **L'Intégrité structurale correcte** : Certaines techniques manuelles physiques et réflexes telles que l'acupuncture, les massages bien-être, le massage Trager, Alignement posturale, entre autres sont utilisés pour améliorer et maintenir l'intégrité du squelette et de la musculature.
5. **Utiliser des substances naturelles pour restaurer et régénérer** : Le principal objectif de la Naturopathie est de restaurer la santé, de ne pas traiter la pathologie. Cependant, les naturopathes devant certaines pathologies (En France celles qui n'ont pas d'exclusion pour le Naturopathe) conseillent selon la globalité du terrain des substances (aliments) sûres, efficaces et naturelles qui n'ajoutent pas de toxicité, ni charge supplémentaire, à l'organisme déjà en détresse.
- 6 et 7. Il existe encore deux niveaux (6 et 7 non mentionnés ici) spécifique des Naturopathes Physiciens et les médecins Naturopathes (ex. USA, Canada).

Cet ordre a été identifié et articulé par Jared Zeff, ND et Pamela Snider, ND dans le livre « *la philosophie de la médecine naturelle* » → *L'Ordre Thérapeutique : Une hiérarchie de guérison*. Bien que cet ordre peut changer en fonction de la nécessité de chaque terrain, ses circonstances et sa sécurité, il se présente comme une guide qui a pour but d'encourager et promouvoir la nature de guérison propre de chaque personne.

Cette approche méthodologique pour chaque personne est la raison pour laquelle le rôle du naturopathe dans les soins de santé devient si unique par rapport à ce qui existe déjà.

Afin que la médecine naturelle et d'intégration soit réussie, les personnes (clients) ont un rôle actif à jouer. Cependant, les processus pathologiques commencent souvent bien avant que les symptômes se manifestent. L'aspect préventif de la naturopathie implique une action avant le point (le moment) où le processus manifeste des symptômes, ou dès le début, pour aider à prévenir la progression et les dommages potentiels de la maladie.

Source: A Hierarchy of Healing: The Therapeutic Order.

Stephen P Myers 01/2006; DOI: 10.1016/B978-1-4377-2333-5.00003-1

Naturonaute: du latin : "*natura*" = « la nature, l'essence » et du suffixe grec : "*-naute*" = navigateur, il signifie celui qui navigue dans la nature, "le navigateur dans la nature".

1. Ce mot désigne d'abord celui qui a l'aptitude de chercher à vivre de manière holistique tous les principes de la vie naturelle, c'est par l'amour et l'observation de la nature que le naturonaute intègre ces principes (forme, essence, structure, l'origine et le devenir des choses) dans son expérience total de vie.

2. Le naturonaute est l'ami de la nature dans ce sens le terme joint le concept du "naturophilie" proposé en 1923 par le philosophe et géographe français Henri Le Fèvre.
3. Ce néologisme (proposé par Oscar A. Ponce) est utilisé pour désigner un sorte de para-naturopathe, c'est à dire, qui sans pratiquer stricto sensu la naturopathie, le naturonaute tiens compte du concept de force vitale et les principes d'hygiène de vie afin de prendre soin holistiquement de sa santé par des moyens naturels.