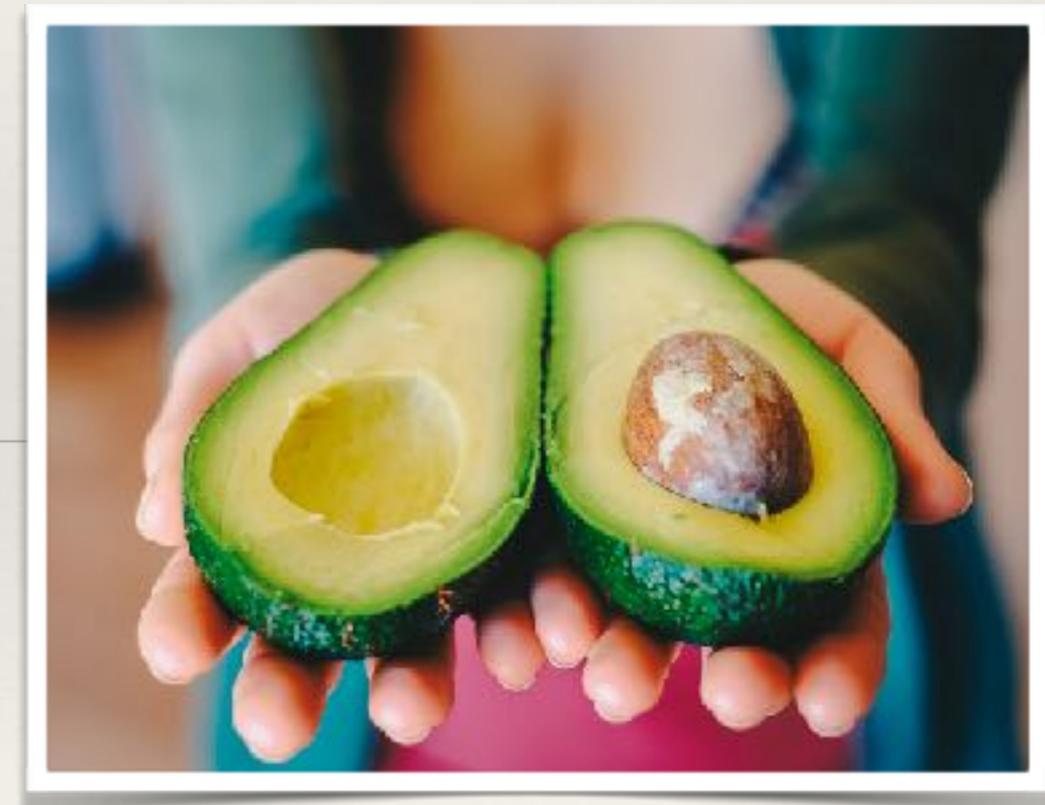
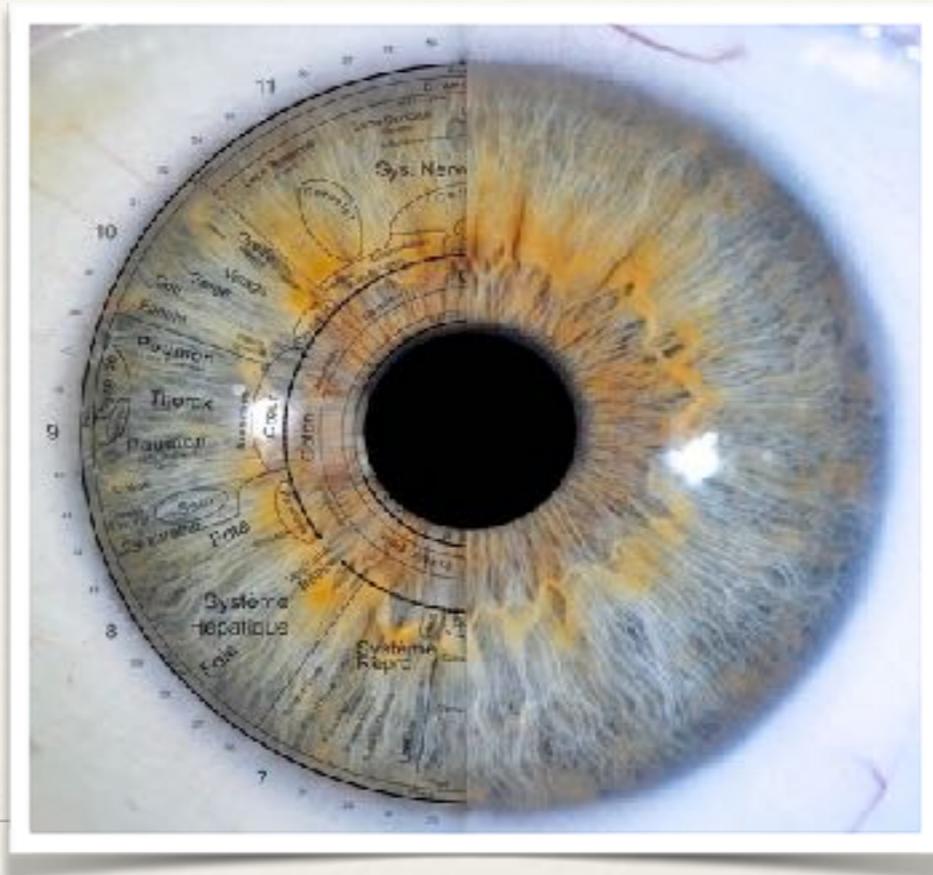


SOS Hépatites PACA - 16 et 17 novembre 2017

La Naturopathie au service de la Santé



Céline Subira - Naturopathe Iridologue - Aix en Provence

Sommaire

en 3 points

1. Présentation, Principes et Philosophie
2. L'énergie Vitale par l'Iridologie
3. Accompagnement des pathologies du Foie avec la Naturopathie



1. Présentation, Principes & Philosophie

« Chercher la cause et supprimez la ! »

Hippocrate

médecin Grec, 460 - 370 avt JC

Médecine Ancestrale

Ensemble de méthodes de soins, visant à **renforcer les défenses de l'organisme** par des **moyens naturels et biologiques**". Elle a pour mission d'apporter à l'organisme **tout ce dont il a besoin ; et enlever tout ce qui l'empêche de fonctionner normalement.**

La Naturopathie descend de l'enseignement **d'Hippocrate (considéré comme le père de la médecine occidentale)**, mais elle se structure tard (au 19ème siècle), tout d'abord dans les pays anglo-saxon et aux E.U.

Un naturopathe hygiéniste (Bénédicte LUST) donne le nom à ce mouvement :

NATUROPATHIE = NATUR' & PATH : les Sentiers de la nature !

Accompagner avec des techniques naturelles, et dans le sens voulu par la Nature

Elle se structure en France avec Pierre Valentin MARCHESSEAU - Naturopathe, dans les années 40. Y découlent les écoles de naturopathie d'aujourd'hui....

Médecine Complémentaire

Considérée comme **médecine traditionnelle** par l'**O.M.S**, aux cotés des médecines Chinoise et Ayurvédique.

On parle aujourd'hui de **médecine complémentaire** à la médecine allopathique, et à toutes pratiques sanitaires, médicales et/ou paramédicales...

~~Diagnostic Pronostic Prescription de médicaments Modification d'ordonnance~~

La naturopathie s'adresse a tous :

Les personnes ayant **des problèmes de santé**, et qui **souhaitent un accompagnement** pour **minimiser les effets secondaires de leur traitement** et **les personnes en bonne santé**, pour **la conserver et l'optimiser** .

Philosophie et Pratique actuelle

- **la conception holistique :**

la naturopathie incarne une **vision globale** de la santé et **appréhende l'être humain dans son unité**, au travers de ses dimensions :

- **physique**
- **émotionnelle**

- **l'approche individualisée :**

avec le **bilan de vitalité et de terrain** (iridologie, anamnèse ...),
et les **conseils proposés à chacun !**

Philosophie et Pratique actuelle

3 principes fondamentaux :

Vitalisme

Causalisme

L'Humorisme

- **Le Vitalisme** : la naturopathie considère qu'une **force de vie** anime le vivant (on parle **d'énergie vitale**)

Comme le « Chi » en médecine traditionnelle chinoise

- **Le Causalisme** : la naturopathie vise toujours à **rechercher la cause première des troubles** (les symptômes n'étant que les CONSEQUENCES)

- **L'humorisme** : la naturopathie recherche l'équilibre du **terrain** (dit aussi **les humeurs**) : sang, lymphe, liquides entre et extra-cellulaire

l'Énergie Vitale



Énergie Vitale Innée = capital de naissance
acquise à la naissance, mais va petit à petit diminuer
c'est le cycle naturel de la vie !

Nous avons besoin de fabriquer de l'énergie au quotidien : avec l'aide de **nos 2 batteries (le stock de l'énergie vitale),**



Batterie 1 :
Le Système Nerveux
(substance blanche sous corticale)



Batterie 2 :
Le Système Endocrinien
(les glandes endocrines)

On recharge les Batteries avec :

- * **l'Alimentation**
- * **La Respiration**
- * **Le Sommeil**
- * **La Nature**

Cette « intelligence vitale » confère à notre organisme ses capacités **d'auto-réparation,**
et donc **d'auto-guérison.**

« *le microbe n'est rien, le terrain est tout !* »

Antoine Béchamp

médecin, chimiste et pharmacien 1816 - 1908

Le **terrain (les humeurs)** s'il est nourrit sainement et drainé suffisamment, **pourra se défendre contre les virus et les bactéries !**

S'il est carencé, s'il a des surcharges en **déchets et toxines** : l'immunité s'affaiblit et résiste mal aux agressions.



Le **déséquilibre du terrain (les humeurs)** provoquent une **altération de la santé.**

Les surcharges humorales : déchets & toxines

Tout ce qui va :

- être source de toxémie,
- qui va perturber les éliminations de ces toxines

vont être les CAUSES principales
d'une perturbation du TERRAIN.

Toxines de l'extérieur :

- * pollution atmosphérique
- * chimie agricole, chimie alimentaire...
- * les faux amis : thé, café, alcool, tabac, etc....
- * les nouvelles technologies

Toxines de l'intérieur :

- * les cellules mortes
- * les toxines issues de la vie cellulaires : acide urique, acide oxalique, urée, etc....
- * les ralentissements digestifs : sur-alimentation, mastication insuffisante, grignotage, intolérances alimentaires, etc...
- * le stress

Ce qui perturbe les éliminations :

- * émonctoires qui tournent au ralenti
- * manque d'activité physique, de sommeil
- * baisse d'énergie vitale

Pour éliminer les surcharges humorales

Nos émonctoires
naturels :

Intestins



les selles

Foie



les sels
biliaires

Poumons



la respiration

Reins



l'urine

Peau



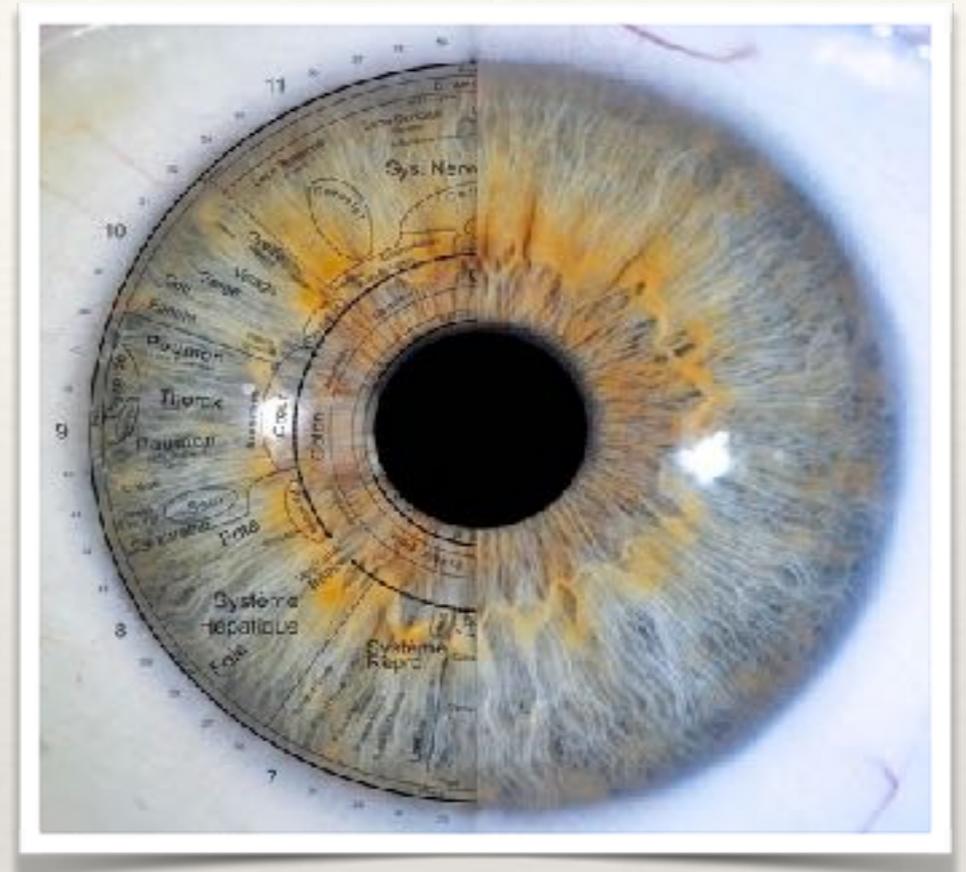
la sueur

Ce sont des stations d'épuration, filtrant et éliminant les déchets, si nous avons des **conditions normales de la santé**;

S'ils sont dépassés, apparaîtront des **signes de mauvaises conditions de santé**, allant vers des pathologies si les signes ne sont pas écoutés....

La Naturopathie

2. Le bilan de Vitalité : Déterminer l'énergie vitale par l'Iridologie

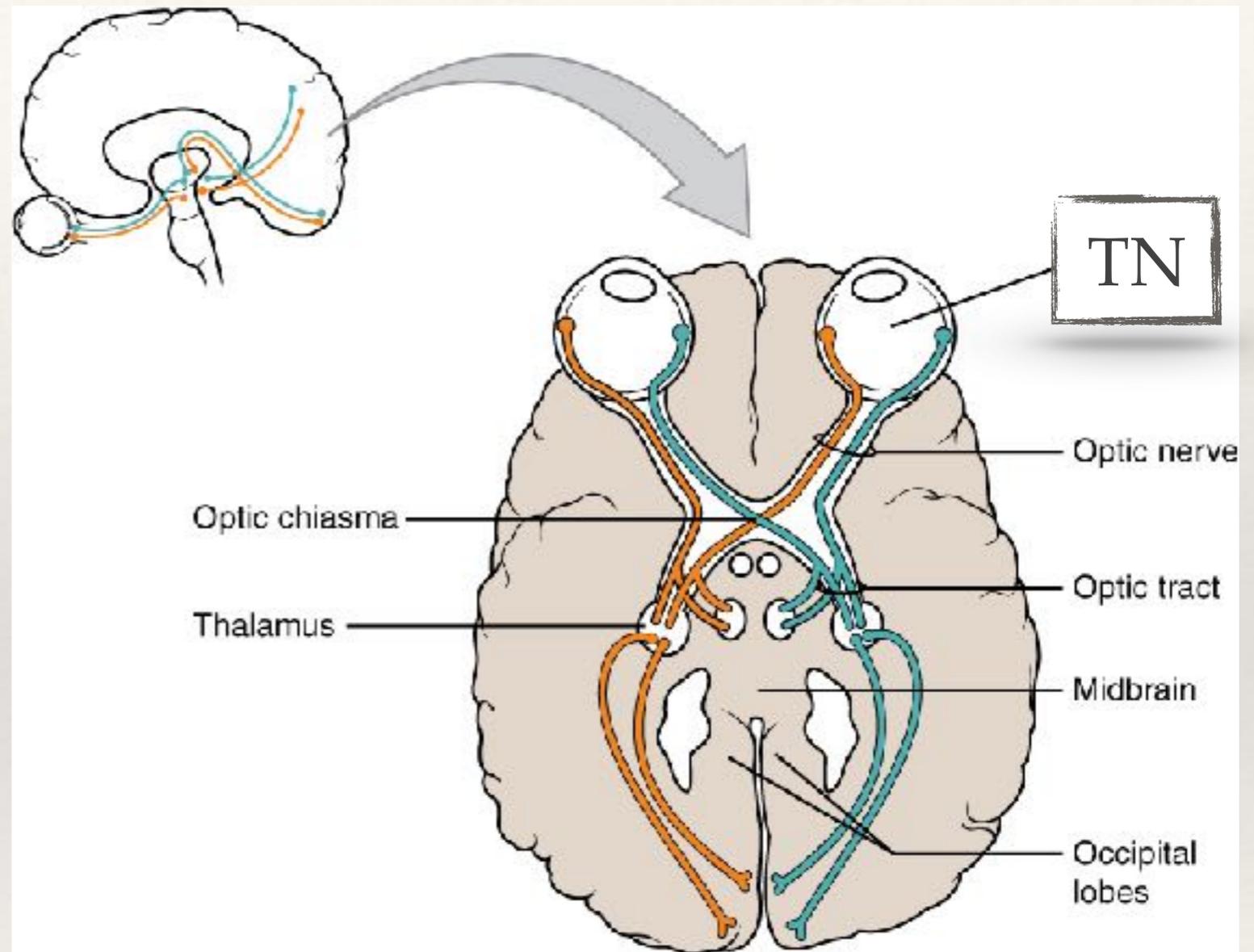


Physiologie

1. Terminaisons Nerveuses
2. Nerf optique / Projections des autres centres nerveux du corps via le SN et via le nerf optique

Oeil/Iris = témoignage de toutes les informations des autres centres nerveux du corps, via le SNC.

3. Si altérations : signes iridologiques



Description

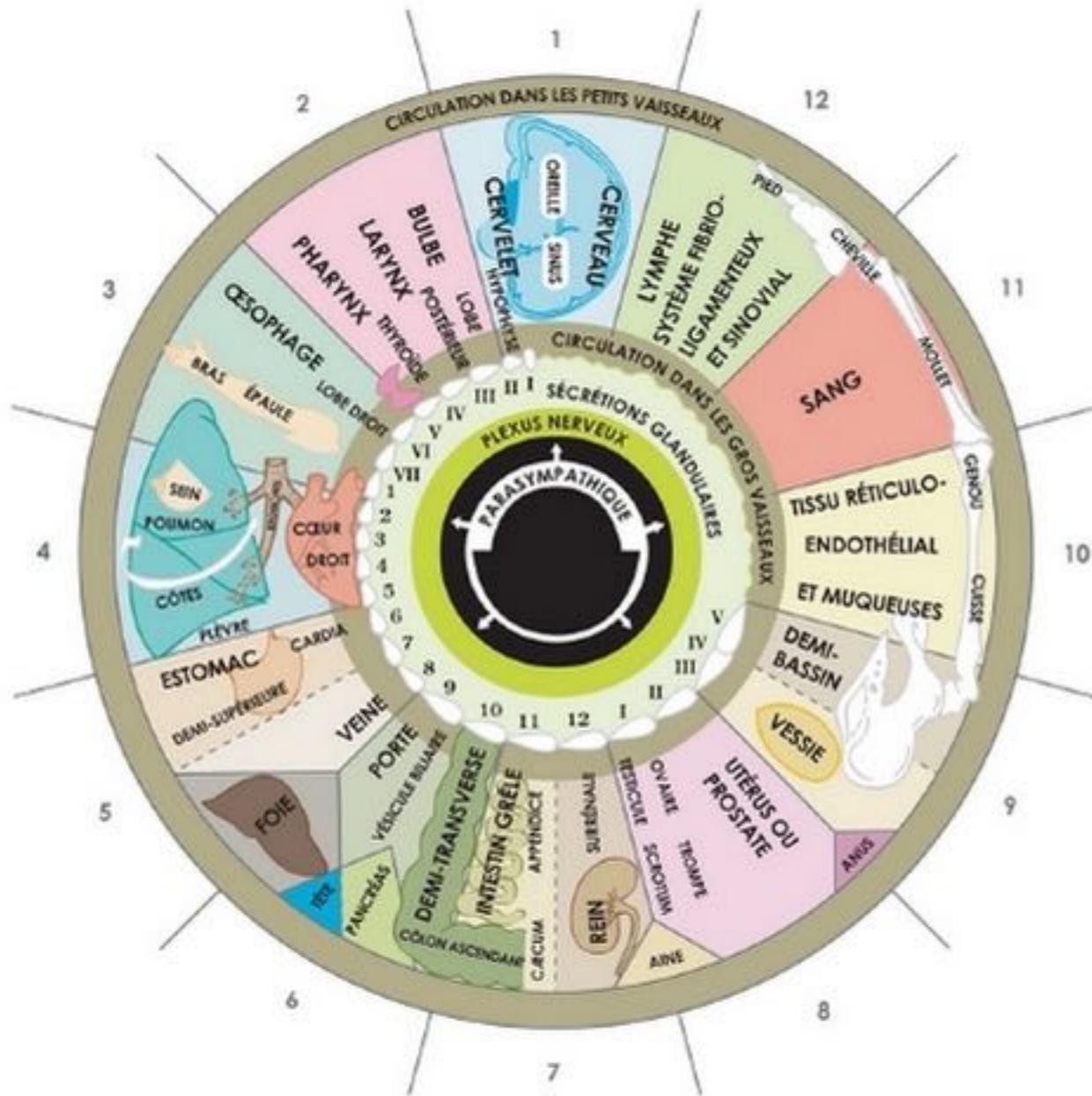
Donne donc des informations sur :

- la force vitale d'un individu, son terrain
- **pathologies maladies**
- ses prédispositions héréditaires et génétiques à certains troubles organiques,
- certaines carences (minéraux, vitamines)
- l'état du SN (énergie du moment)
- la trame,
- le relief, analyse de la pigmentation et de la texture
- les signes : de toxémie, inflammatoires, iriens

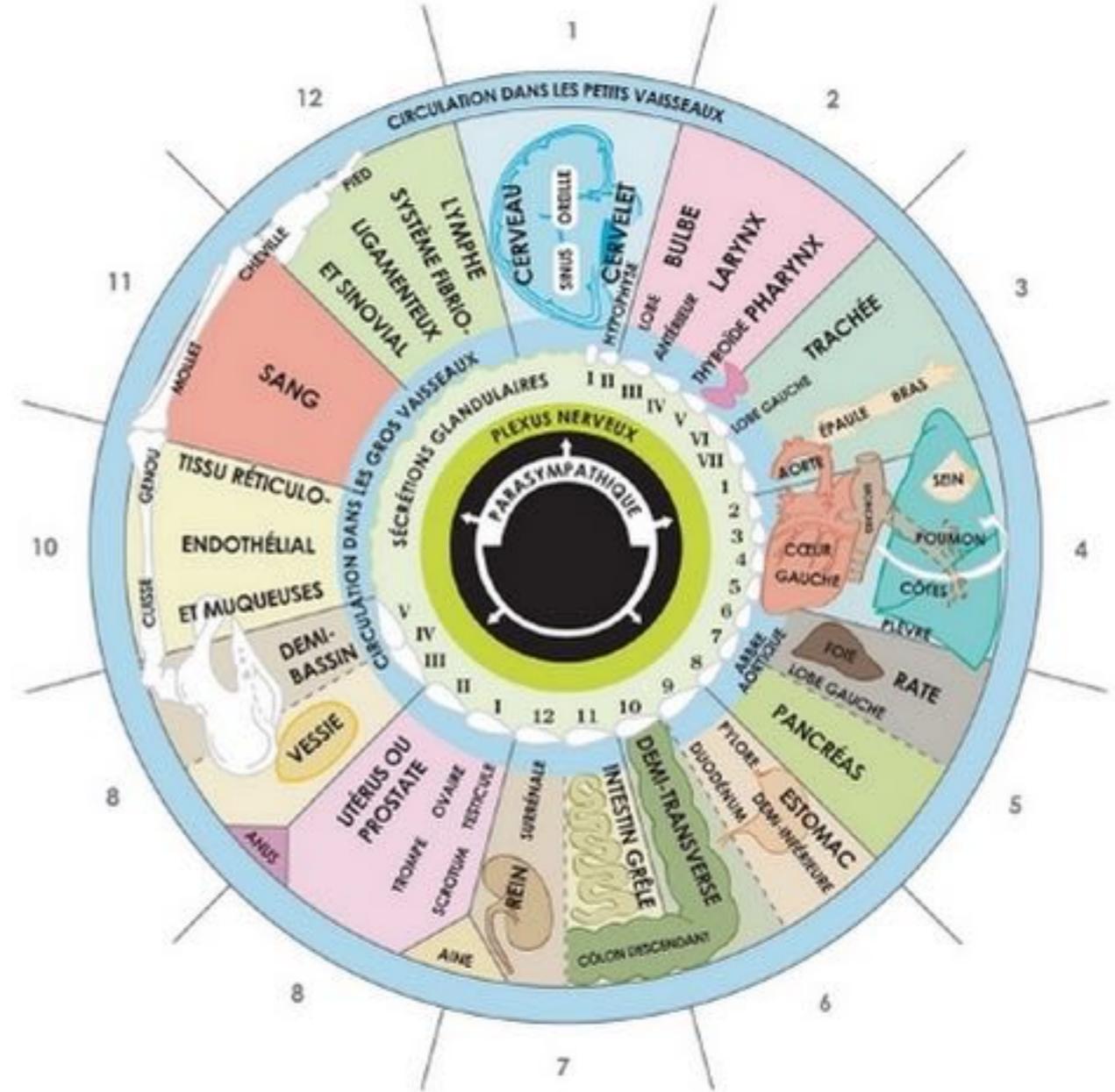
outil de prévention +

En observant les besoins de notre corps, nous sommes mieux à même de déterminer les conditions d'une meilleure santé (par l'alimentation, la pratique physique, la respiration, le repos, etc....)

Cartographie

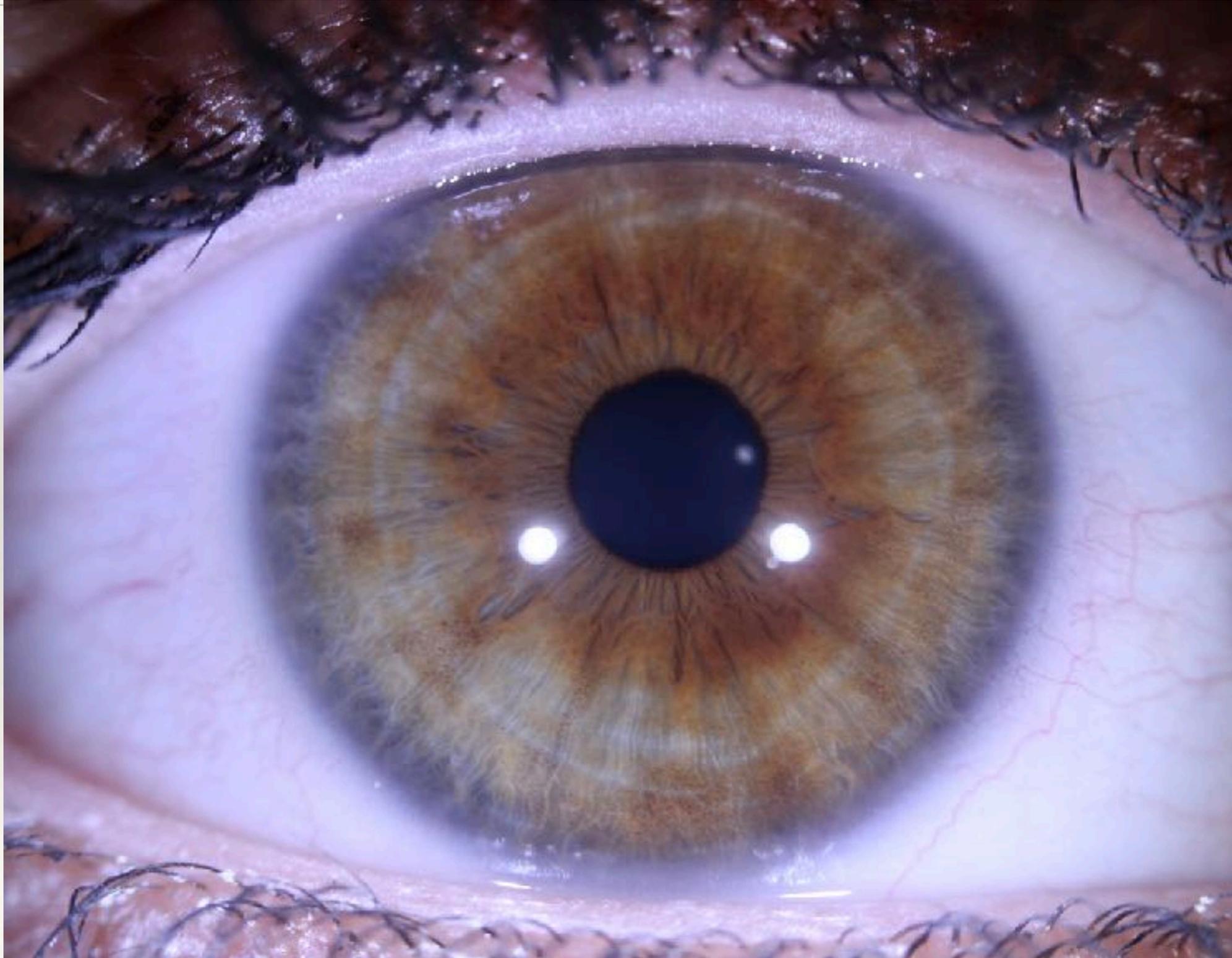


D



G

Exemple



Exemple



3. Pathologies du Foie & accompagnement avec la Naturopathie

« Que l'aliment soit ton premier médicament ! »

Hippocrate

médecin Grec, 460 - 370 avt JC

une prise en charge Holistique

1. Donner les bonnes conditions à un retour à la santé ; améliorer le rythme de vie - laisser au foie sa capacité à se nettoyer et à se régénérer

avec un programme d'hygiène de vie adéquat

programme d'hygiène de vie

Par l'Alimentation

- l'alimentation vivante
- les grandes règles :
 - * **on rajoute** : fruits/légumes/les bonnes huiles / l'eau
 - * **on réduit** les produits non physiologiques : produits laitiers, amidon (producteurs de COLLES)
 - * **on installe** de temps en temps 1 **repos digestif** avec la mono-diète ou le jeûne

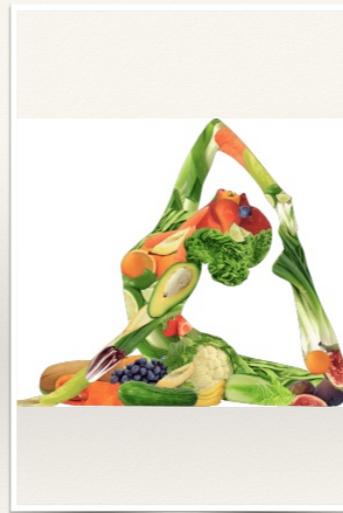
- **! attention** : aux cuissons inappropriés, faux amis alimentaires, les excès alimentaires, les sucres industriels, ...



programme d'hygiène de vie

Par l'équilibre physique

- les exercices physiques
- les exercices respiratoires
- se ressourcer dans la nature, se recharger au soleil, marcher pied-nu à la rosée du matin



programme d'hygiène de vie

Par l'équilibre psycho-émotionnel et mental

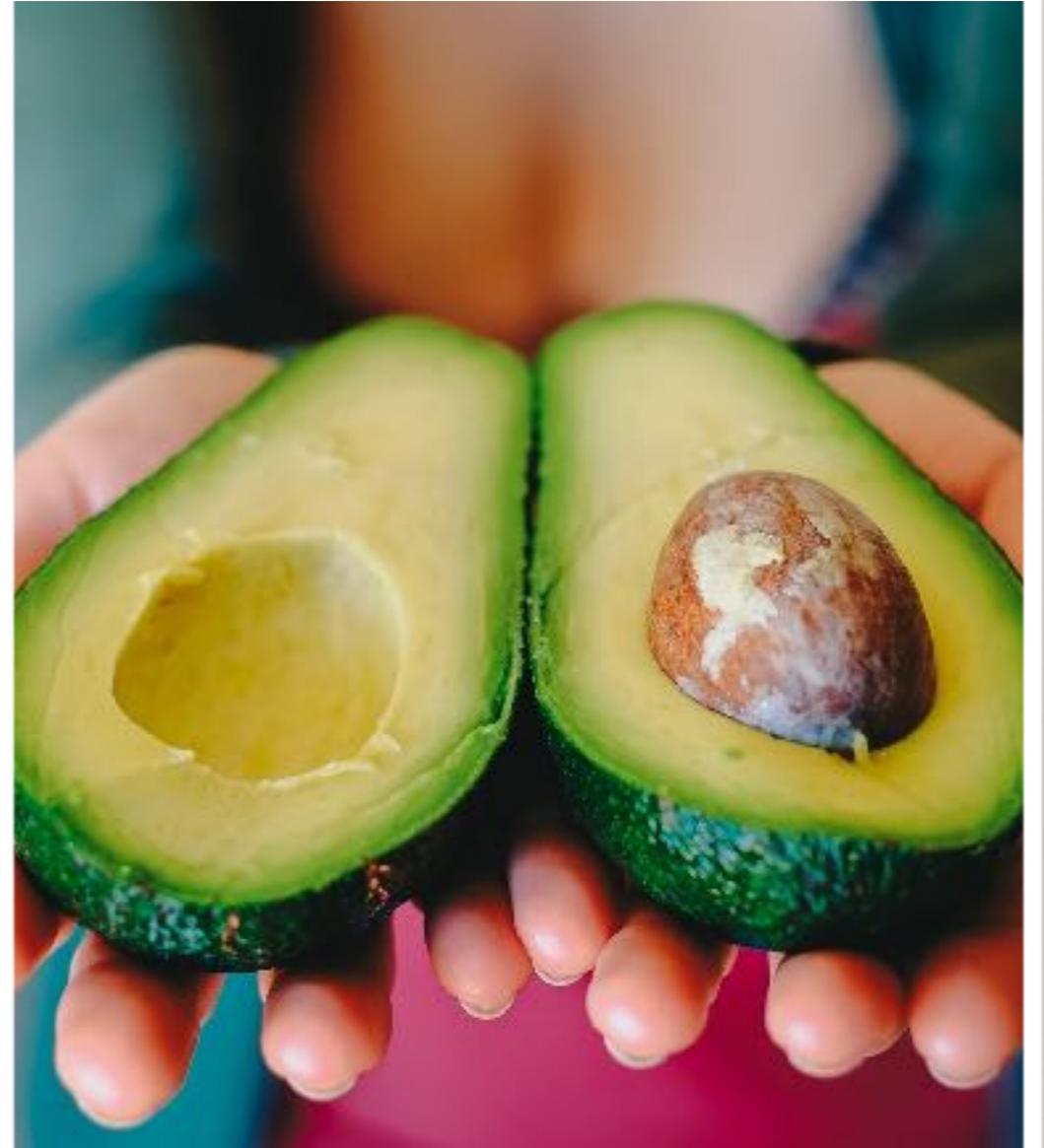
- la relaxation, le repos
- l'attitude positive, la communication non violente
- limiter le stress
- se débarrasser de nos pensées limitantes, nos croyances, nos émotions : (peur, colère), nos comportements étonnés : la **maladie devenant alors un mode d'expression et une tentative de résolution de nos conflits dans le corps !**



programme d'hygiène de vie

Par l'Alimentation

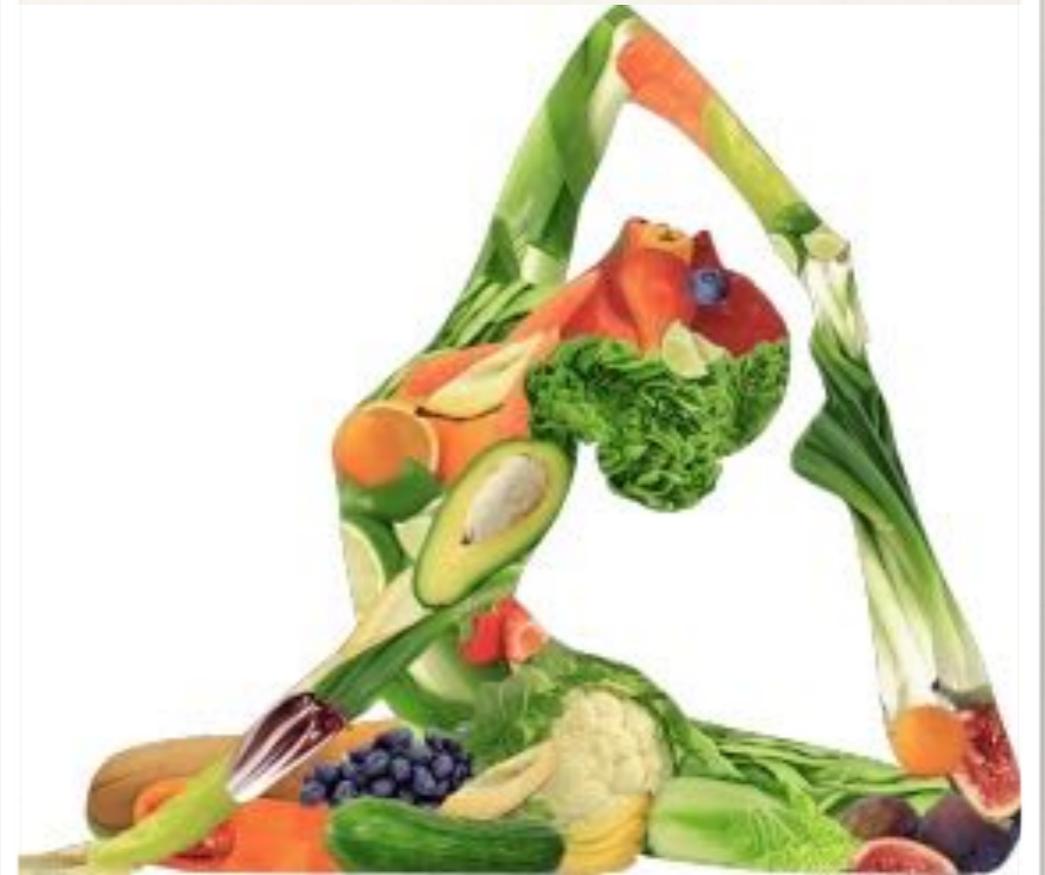
- on augmente l'alimentation vivante :
 - ❖ Produits peu transformés
 - ❖ BIO / LOCAL
 - ❖ Mûrs - Frais - de saison
 - ❖ FRUITS (en jus, entier) ; LEGUMES
 - ❖ GRAINES GERMES
- on installe 1repos digestif
- on réduit les produits non physiologiques,
! attention : aux cuissons inappropriés, faux amis alimentaires, sur-alimentation, sucres industriels ...



programme d'hygiène de vie

Par l'équilibre physique

- pratiquer des **exercices physiques**, des **exercices respiratoires**
- tous les jours : aller se **ressourcer dans la nature** :
 - ❖ se **recharger au soleil** = vit D = système immunitaire reboosté
 - ❖ marcher **pied-nu** dans la rosée du matin,
 - ❖ faire du **jardinage**, ...



programme d'hygiène de vie

Par l'équilibre psycho-émotionnel et mental

- limiter le stress : la relaxation /repos/ méditation
- faire le point sur :
 - ❖ les croyances,
 - ❖ les émotions : peur, colère, tristesse,



La maladie peut devenir un mode d'expression et une tentative de
résolution de nos conflits = **Décodage Biologique**

Exemple avec DIABETE : Dia beth (en hébreux : coupé de la maison) = **Conflit de Séparation**
autre piste : **Conflit de Résistance**

Acompagnement par les plantes

2. L' utilisation des plantes

Phytologie : **plantes médicinales**

Aromathérapie : **HE**

Gemmothérapie : **bourgeons des plantes**

Fleurs de Bach : **fleurs sauvages solarisées**

- Support pour accélérer certains processus, réduction de la douleur, reminéralisation, etc....
- Utilisation avec parcimonie car présence de molécules !
- Regarder la force vitale de la personne, et si insuffisante proposer les 3 repos.

la Naturopathie

Hépatites : Accompagnement spécifique

Hépatites *pendant le traitement allopathique*

1. Alimentation - Augmenter l'alimentation physiologique :

- fruits, légumes, légumes « plantes amères »,
- graines germées, légumes lacto-fermentés,
- petits amidon, oléagineux
- apporter des eaux peu minéralisées

Réduire ce qui est une difficulté pour le foie :

- l'alcool, graisses cuites, fritures
- chocolat/café qui fatigue le foie

Diminuer amidons / produits laitiers : producteurs de mucus - déchet

2. Ouvrir les émonctoires : Foie

- PAS de drainage ! idéalement plante hépatoprotectrice tel que : Desmodium

Recette de jus

Régénérer le foie

- 1 / 2 de racine de **betterave cru** : nettoyant et nourrisseur de la sphère hépatique et du sang
- 2 **oranges (sans la peau)** : astringent (action bénéfique sur le foie)
- du **curcuma frais** (le rizhomme)
- en option : feuilles « amères » : pissenlit

OU

1 jus de citron le matin (astringent)



Hépatites - le DESMODIUM

Principales indications thérapeutiques du DESMODIUM :

Travaux & Etudes du Dc Pierre TUBERY - <http://tubey.pierre.free.fr>

- Hépatite Virale :
 - ❖ Phase aiguë,
 - ❖ Hépatite B chronique,
 - ❖ Hépatite C chronique
- Hépatite toxique
- Prévention des effets secondaires des médicaments sur les cellules hépatiques.

Peut aussi être proposé dans :

- Maladies du foie - dysfonctionnements hépatiques mineurs

Hépatites *pendant le traitement allopathique*

3. Accompagnements spécifiques :

- **Gemmo GENEVRIER COMMUN** : aide à drainer les déchets de l'organisme, nettoyeur du foie, rein et sang
- **Gemmo FIGUIER** : aide à lutter contre la fatigue = soutient les gl. surrénales
- **Probiotiques et Réparation de la muqueuse intestinale** : une prise continue et/ou systématique de médicaments peut entraîner des dérèglements de la flore intestinale, entraînant des symptômes de **dépression et d'anxiété - (l'intestin, notre 2ème cerveau)**.
- prendre des probiotiques de **plus de 10 milliards de souche** (Lactobacillus Rhanosus, Bifidus infantis, Bifidus longum) - faire des cures
- **Magnésium marin** : pour nourrir le système nerveux, lutter contre le stress

la Naturopathie

Diabète : Accompagnement spécifique

Diabète

pendant le traitement allopathique

1. Alimentation - Augmenter l'alimentation physiologique :

- rajouter Fruits / Légumes CRUS & CUIITS : fibres
- rajouter des protéines peu grasses
- proposer la dissociation
- aliments semi-complet, levure de bière (1à2c. À S/jour) pour la vit B ; cannelle hypoglycémiante ; graine de fenugrec : régénère le pancréas
- Supprimer sucres blancs, graisses saturées, IG haut, viandes grasses, charcuteries

2. Ouvrir les émonctoires :

- Foie : plantes hépatiques : charbon marie, artichaut : *voir en fonction de l'énergie vitale*
- Sport régulier (l'excès de poids favorise le diabète)

Diabète

pendant le traitement allopathique

3. Accompagnements spécifiques :

- Gemmo MURIER ou OLIVIER: régulateur de la glycémie
- Phyto LA BARDANE : hypoglycémiante
- L-Glutamine + Probiotiques : attention à la porosité digestive ! qui congestionne le foie
- Oligo éléments et Vitamines :
 - ❖ combler les carences en Chrome, vit D
 - ❖ renforcer en Zinc-Nickel-Cobalt (améliore l'action de l'insuline, mais agit aussi pour aider à réduire les envies de sucre)
 - ❖ Magnésium

La démarche de la naturopathie est **axée sur la prévention, et sur l'accompagnement des pathologies plus lourdes.**

Il n'y a pas **1 solution, mais des solutions adaptées** à chaque individu.

Merci pour votre écoute !

Céline Subira - Naturopathe Iridologue
celinesubira@gmail.com

06.43.19.09.05