

FRÉDÉRIQUE CERVONI
PRÉFACE DU DOCTEUR A. ROUSSEAU

Découvrir, prévenir, se soigner autrement

Être bien au naturel

Ayurveda,
médecine
traditionnelle
chinoise,
naturopathie,
thérapies
manuelles
et autres
médecines
douces...

prat
éditions

SOMMAIRE



QUELLE MÉDECINE CHOISIR ?

La richesse des médecines douces

La prise en charge du mental, du corps

Fiches pratiques

Méthodes holistiques

- naturopathie
- MTC (médecine traditionnelle chinoise)
- ayurveda

Méthodes qui agissent sur le mental

- thérapies brèves : TIPI, EMDR
- sophrologie
- hypnose
- méditation
- cohérence cardiaque

Techniques corporelles

- acupuncture
- ostéopathie
- chiropraxie
- auto-massage : *do in*
- shiatsu
- réflexologie

Se soigner avec la nature

- les plantes
- l'eau
- le soleil
- l'exercice physique
- la respiration



LES PATHOLOGIES

Système respiratoire et ORL

Rhino-pharyngite

Mal de gorge

Sinusite

Grippe

Allergie

Bronchite chronique

Otite

Acouphène

Angine

Asthme

Conjonctivite

Système digestif

Aphte

Gastro-entérite

Intolérance alimentaire

Digestion lente

Trouble digestif

Reflux gastro-œsophagien

Tourista

Ulcère

Parasites intestinaux

Sphère cutanée

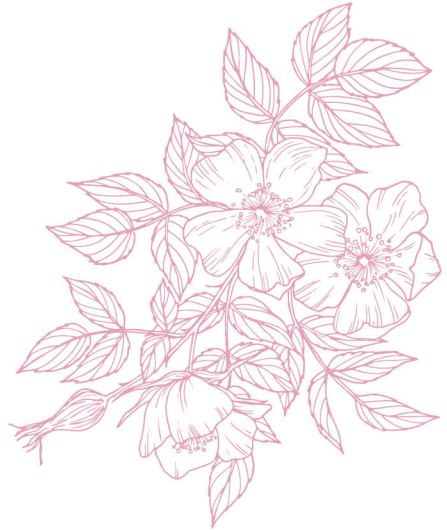
Acné

Rosacée

Eczéma

Zona

Psoriasis



Système ostéo-musculaire

Lombalgie / mal de dos

Rhumatisme

Arthrite / arthrose

Ostéoporose

Tendinite

Entorse

Système nerveux

Troubles du sommeil

Migraine

Stress

Fatigue chronique

Addiction : tabac, alcool, drogues, etc.

Trouble de l'attention et/ou de la mémoire

Système circulatoire

Varicosités

Varice

Hémorroïdes

Maladie de Raynaud

Hypertension artérielle

Sphère uro-génitale

Règles : aménorrhée, douleurs, syndrome pré-menstruel

Ménopause

Fibrome

Cystite

Mycose

Baisse de libido

Hypertrophie bénigne de la prostate

Sphère glandulaire

La thyroïde : hypo et hyper

Le diabète



COMMENT UTILISER LES REMÈDES LES PLUS COURANTS ?

Les huiles essentielles : les 12 indispensables

Basilic

Lavande fine

Niaouli

Citron

Laurier noble

Helicryse italienne

Géranium Rosat

Menthe poivrée

Eucalyptus

Camomille

Gaultherie couchée

Tea tree



L'argent colloïdal

Les produits de la ruche

Miel

Propolis

Pollen

Les extraits de pépins de pamplemousse

L'argile

Le charbon végétal

L'aloé vera

ANNEXES PRATIQUES

Associations et syndicats professionnels, formations

Livres

Lieux : centres de naturopathie, de jeûne, d'ayurvéda, etc.

Trouver un praticien : doctolib, médoucine, annuaire des thérapeutes





.....

*Quelle
médecine
choisir ?*

.....



Les médecines holistiques

Le nom de médecine holistique vient du grec *holos* qui signifie « entier ». L'approche holistique prend en considération les aspects physiques, psychiques, environnementaux, sociaux de la santé ou de son dérèglement. Médecines ancestrales, pratiquées depuis des millénaires sur tous les continents, les médecines holistiques ont donc en commun de prendre l'individu dans sa globalité.

.....

Une personne à part entière

Régler les dérèglements

La philosophie qui soutient ces médecines est que la personne en souffrance doit être prise en considération sur les plans à la fois physique et

mental et que le thérapeute doit chercher la cause du dérèglement pour agir directement sur elle plutôt que sur le symptôme. En médecine holistique, la prévention est essentielle et le consultant participe activement au rétablissement de sa santé.

« Pour info »

.....

L'OMS (Organisation mondiale de la santé, sous l'égide de l'ONU), définit ces médecines, qu'elle appelle « traditionnelles » de la façon suivante : « La médecine traditionnelle est la somme des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales. »¹

Les médecines holistiques les plus connues et les plus répandues en France sont la naturopathie, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et la médecine ayurvédique (issue de la tradition indienne).

.....

L'importance de la prévention

Reposant sur la prévention (on dit que les médecins chinois ne se font pas payer lorsque leurs patient tombent malades mais lorsqu'ils sont en bonne santé), ces médecines s'adressent à tous, dès la plus tendre enfance. En effet, de bonnes habitudes de vie prises très tôt dans la vie permettent de conserver la santé le plus longtemps. Il n'en reste pas moins que ces médecines sont aussi des systèmes de soin qui permettent de retrouver la santé et



Définition

.....

La naturopathie est une médecine holistique qui considère la personne dans son ensemble et qui prend aussi son environnement en compte. Une même cause n'aura pas les mêmes conséquences sur tout le monde car nous sommes tous différents, de part notre morphologie, notre mode de vie, notre façon de nous alimenter, de bouger, de penser, etc.

.....

s'appliquent dans de nombreuses indications : troubles fonctionnels, affections respiratoires, troubles cutanés, problèmes musculaires et articulaires, pathologies chroniques.

Des outils thérapeutiques divers

Ces médecines ont toutes en commun de chercher la cause de la maladie et de traiter cette dernière par un ensemble de recommandations utilisant divers outils thérapeutiques tels que :

- ✿ l'hygiène de vie (rythmes, activités) ;
 - ✿ l'alimentation ;
 - ✿ les soins corporels (massages, onguents) ;
 - ✿ l'exercice physique ;
 - ✿ les exercices respiratoires ;
 - ✿ le contrôle du mental ;
 - ✿ les compléments alimentaires (plantes, épices, oligo-éléments) ;
- ✿ des thérapies plus subtiles (pierres, sons, lumière).

La naturopathie

Héritière de la tradition hypocratique (d'après Hypocrate, médecin grec du V^e siècle avant JC, considéré comme un des pères de la médecine moderne), la naturopathie est une médecine traditionnelle occidentale. Comme ses « cousines », la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et la médecine ayurvédique (indienne), son but n'est pas de traiter le symptôme mais d'en rechercher la cause afin d'agir sur cette dernière.

La prévention

Le but de la naturopathie est de rétablir ou de maintenir la santé par des moyens naturels. Il existe à cet effet dix techniques qu'on utilise en synergie et toujours dans le cadre d'une cure, pour obtenir de meilleurs résultats. L'OMNES (Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire, association professionnelle de naturopathes) les rappelle comme suit :

- 1 • L'alimentation ou hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières) ;
- 2 • La psychologie ou hygiène neuropsychique (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie) ;

- 3 • Les exercices physiques ou hygiène musculaire (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation).

Ces trois premières techniques, dites majeures, sont reconnues ainsi comme nécessaires et suffisante à l'entretien de la santé.

Bien souvent il est nécessaire d'ajouter aux pratiques majeures l'une ou plusieurs des sept techniques complémentaires dites mineures, cela afin d'optimiser la prise en charge du consultant.

- 4 • L'hydrologie (utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, locale, générale, interne, externe, douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles) ;
- 5 • Les techniques manuelles –autrefois appelées chirologie– (massages non médicaux de type californien, coréen, Amma, onctions aromatiques) ;
- 6 • Les techniques réflexes ou réflexologie (appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, shiatsu, méthodes de Knapp, Jarricault) ;
- 7 • Les techniques respiratoires -autrefois appelées pneumologie- (empruntées au yoga, aux arts martiaux, méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations) ;
- 8 • Les plantes ou phytologie (revitalisantes, drainantes, adaptogènes) et les huiles essentielles ou aromatologie ;
- 9 • Les techniques énergétiques (magnétisme, recours aux aimants) ;
- 10 • Les techniques vibratoires (utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique).

Il n'est pas question d'employer de manière exhaustive les dix techniques à chaque fois sur chaque personne qui consulte, mais plutôt d'en choisir quelques-unes en fonction de ses besoins spécifiques et ses moyens (pas seulement financiers, mais aussi en temps, en motivation) ainsi que la sensibilité du thérapeute.

Comment se passe une consultation chez le naturopathe ?

Le naturopathe n'effectue pas de diagnostic, réservé aux médecins, mais il évalue la vitalité, les surcharges et carences éventuelles afin de les corriger et rétablir l'équilibre qui a conduit à la pathologie. Il s'appuiera ensuite sur les points forts et la vitalité pour compenser les faiblesses, permettant au processus d'auto-guérison inhérent à chacun de se mettre en place. Il dispose pour ce faire de plusieurs outils d'évaluation.