

# **LE STRESS ET LA NATUROPATHIE**

## DEFINITION DE LA NATUROPATHIE

- Définition générale
- statut et droit

## SES APPLICATIONS

- dans la nourriture
- en prévention
- en mode curatif
- en mode préventif PVH

## COMMENT SE PROCURER LES PRODUITS

- la nature
- les pharmacies
- magasins diététique

## DEFINITION DU STRESS

### A QUOI EST IL DU ?

### EST-IL LE MEME DANS DES PAYS DIFFERENTS ?

### COMMENT LE TRAITER : MEDECINES DOUCES ET THERAPIES

- Les plantes, l'homéopathie, les oligo éléments, les huiles, les thérapies, la relaxation

## INTRODUCTION ET DEFINITION DE LA NATUROPATHIE

Depuis ma plus jeune enfance, j'étais attiré par la nature et plus précisément son contenu. Les grandes ballades en forêt ainsi que les vacances à la campagne qui m'ont fait découvrir une grande richesse.

J'étais émerveillé par les plantes, les fleurs, les herbes. Dès l'adolescence, j'ai commencé à me documenter sur les propriétés thérapeutiques que l'on pouvait utiliser grâce aux plantes. J'ai très vite compris que la nature contenait tous les éléments nécessaires à la vie et que grâce à elle on pouvait s'immuniser contre beaucoup de maux.

Ce n'est qu'après de longues années d'observation et de lectures approfondies que j'ai décidé de devenir naturopathe.

Mais qu'est-ce que la Naturopathie ? Avant d'avancer plus en profondeur, il est important de connaître la définition de ce mot. Il s'agit de l'ensemble des méthodes de soins faisant partie des médecines douces. Ces méthodes ayant pour objectif de renforcer les défenses de l'organisme.

Le mot naturopathie vient de nature et de pathos, ce qui signifie :

*Etat d'être étudié en fonction de la nature*

Mais à quand remonte la naturopathie? Certains pensent que celle-ci vient d'HIPPOCRATE ; pour ma part, je n'en ai aucune certitude mais une forte présomption en cette théorie du fait de la déclaration d'Hippocrate :

***Seule la nature guérit.***

Je vous ai parlé de médecines douces, mais quelles sont-elles ? Je vous citerai les plus connues et les plus efficaces. En effet, il convient d'être prudent, car dans ce domaine on trouve beaucoup de charlatanisme.

La naturopathie fait appel à plusieurs disciplines :

La diététique, la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie, l'iridologie et la chromothérapie (soins par les rayons de couleur).

La naturopathie comprend aussi l'acupuncture et les massages ainsi que les techniques de relaxation comme la sophrologie , la balnéothérapie et l'ostéopathie.

L'ensemble de ces méthodes de soins constitue la spécialité de naturopathe. Bien sur chaque naturopathe peut se spécialiser dans une ou plusieurs de ces techniques.

Au delà de ces moyens reconnus, certains thérapeutes peuvent utiliser d'autres méthodes n'ayant aucune reconnaissance scientifique ou légale. Je déconseille vivement de consulter de telles personnes.

Le naturopathe possède également une formation en psychologie et il peut être un excellent