

Les Infos d'Yrsa Prietzel

Naturopathie Holistique

Présentation générale



La naturopathie est une méthode de soins naturels qui vise la préservation, l'optimisation de la santé et l'auto guérison au travers de l'auto régénération. Elle cultive la qualité de vie.

Holistique vient d'un mot grec, *holè*, qui signifie totalité. L'approche holistique consiste à considérer l'être humain dans sa totalité plutôt que de manière parcellaire (organe ou maladie isolément).

La naturopathie holistique s'élargit à une reconnaissance de l'être humain dans sa totalité (plan physique, mais aussi différents plans subtils).

Elle repose sur **10 techniques naturelles de santé** (3 majeures et 7 mineures):

Les 3 techniques majeures:

- l'alimentation,
- le mouvement,
- la psychologie

Les 7 techniques mineures:

- l'hydrologie,
- les rayons,
- les plantes,
- les techniques manuelles,
- les techniques réflexes et
- les techniques énergétiques,

Les fondements de la naturopathie holistique sont:

- 1°) le vitalisme (il existe une énergie vitale inhérente à l'organisme),
- 2°) l'humorisme (conception d'Hippocrate relative aux liquides organiques, leurs fonctions et leur importance),
- 3°) l'hygiénisme (hygiène de vie à travers les différentes techniques naturelles de santé),
- 4°) le causalisme (recherche de la cause première et non du symptôme),
- 5°) l'holisme (concept qui conçoit l'être humain dans son entier et qui prend en compte tous ses aspects dans leurs interrelations).

Le naturopathe travaille principalement en appliquant ces **quatre cures fondamentales**:

1°) Cure de **désintoxication**, qui libère l'organisme des surcharges, stimule les émonctoires et aide à la gestion du stress,

2°) Cure de **revitalisation** (installation d'un fond nutritionnel correct et individualisé, apport de compléments nutritionnels, élimination des facteurs dévitalisants et conseils d'éléments revitalisants),

3°) Cure de **stabilisation** (équilibrage des échanges du métabolisme physiologique et énergétique, harmonisation des fonctions biologiques et physiologiques et accompagnement du développement personnel et transpersonnel),

4) Cure **anti-radicalaire** (élimination des facteurs de stress oxydatif et apport d'antioxydants).

Pour le naturopathe, il ne suffit pas d'appliquer une biothérapie pour combler telle carence d'une façon momentanée:

Il s'interroge plutôt sur l'origine de cette carence et des symptômes ou désordres qui y sont associés.

Par l'amélioration de l'hygiène de vie, le naturopathe permettra au corps de fonctionner au maximum de son potentiel biologique, énergétique, émotionnel, mental, voire spirituel.

Ainsi, le naturopathe fait appel à la responsabilité propre de l'individu envers sa santé, ainsi qu'à sa volonté d'action et d'autogestion.

Pendant l'élaboration du **PHV** (programme d'hygiène de vie) et du bilan vital, les conseils du naturopathe sont individualisés en fonction de la constitution (capital héréditaire), du tempérament (lié à la gestion du capital héréditaire) et de la diathèse (portrait énergétique momentanée).

Le naturopathe ne remplace en aucun cas le médecin (jamais de diagnostic ou de traitement symptomatique).

Il convient de travailler en parfait respect, coopération et complémentarité avec ce dernier.