

## Sommaire – (Section T)

### Naturopathie

« La base d'une alimentation personnalisée »

T.1

- T.1 Sommaire – Naturopathie
- T.2 Les fondements
- A.14 Notre corps se développe et se répare

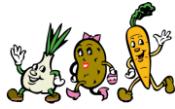


## Naturopathie – Les fondements

« La base d'une alimentation personnalisée »

T.2

- Le corps humain, si on lui fournit une aide adéquate, **possède une étonnante capacité à guérir.**
- Toutefois, la **nature travaille lentement.**
- Une maladie peut frapper de façon brutale, mais **la guérison prend toujours beaucoup plus de temps.**
- Les **phases**
  - **Soigner l'écosystème digestif**, les **muqueuses de l'estomac**, **nettoyer et soigner** le tube digestif afin qu'il cesse de constituer une **source majeure de toxicité** pour **l'organisme** et qu'il reprenne sa fonction naturelle, qui est de **nourrir le corps.**
  - **Éliminer les toxines** situées dans les différents **tissus.**
- Les **solutions**
  - Une **hygiène intestinale** (HI)
  - Des **règles alimentaires** (RA)
  - Un **régime adapté** (RA)
  - Des **compléments** (C)
  - Une **cure d'élimination des toxines** (ET)
  - Des **changements de mode de vie** (CMV)



## Notre corps se développe et se répare à partir des aliments qu'il reçoit

A.14

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ « **Nous sommes faits de ce que nous mangeons !** » Et lorsque des carences s'installent, celles-ci ne sont pas immédiatement ressenties. **Le corps s'adapte et essaie de les compenser.** Mais il arrive un moment **où il ne le peut plus.**

Alors les **troubles** de santé apparaissent.

C'est là toute la difficulté de faire admettre, à des sujets qui ont toujours eu **certaines habitudes de vie**, qu'il faut désormais en **changer...**

→ Analyser nos comportements demande une très **grande objectivité.**

→ S'attaquer au problème de l'alimentation demande beaucoup de motivation et de persévérance.

**Motivation** : parce que manger est pour beaucoup un **plaisir facile** et même une **compensation face aux difficultés** de tous les jours.

**Persévérance** : parce qu'il faut accepter que les efforts d'aujourd'hui ne donnent des résultats que plus tard. Le corps bien géré s'en trouve mieux. Jour après jour, il fonctionne mieux et les **symptômes s'amenuisent** pour finir souvent par **disparaître.** Cela demande du temps. Le corps a mis des années pour tomber malade. Il ne peut guérir en quelques jours

**« S'il faut en plus se priver... alors autant mourir tout de suite ! »**

