

Sommaire

Voir aussi l'index et la table des matières détaillée en fin d'ouvrage.

Avant-propos 9

Partie 1

LES GRANDS PRINCIPES

Qu'est-ce que la naturopathie ?

Le vitalisme.....	12
L'humorisme.....	13
Cristaux et colles selon Marchesseau.....	13
Qu'est-ce que la santé ?	14
Dix techniques et trois grandes cures	16

De la naturopathie à la médecine, et vice versa

Naissance de la médecine moderne.....	17
Naissance de la naturopathie.....	17
Les grands noms de la naturopathie	18

La consultation de naturopathie

Différence entre médecin et naturopathe.....	24
Le métier de naturopathe.....	26
Naturopathie et sectarisme.....	27

Les différents niveaux de thérapie

Le niveau corporel.....	28
Le niveau émotionnel.....	29
Le niveau intellectuel.....	29
Le niveau énergétique.....	29
Le niveau systémique.....	30
Le niveau spirituel.....	30
L'interrelation des niveaux.....	30

Les tempéraments, bases du terrain en naturopathie

Un outil de connaissance de soi et des autres.....	32
Les tempéraments hippocratiques.....	34
Les quatre tempéraments.....	36

Le terrain biologique

L'apparition des déséquilibres.....	48
Les différents types de terrains biologiques.....	48

L'iridologie

« Tels sont tes yeux, tel est ton corps. ».....	54
Le travail de l'iridologue.....	56

Partie 2

LES TECHNIQUES NATUROPATHIQUES

La nutrition

Privilégier la qualité.....	62
Nutriments et aliments.....	63
Les douze principes d'une alimentation santé.....	71
L'alimentation vivante.....	74
Les super-aliments.....	75
Les régimes minceur.....	76

50 recettes végétariennes 81

Les compléments alimentaires

Soutien général.....	89
Soutien de l'immunité et anti-infectieux.....	99
Soutien de la sphère intestinale.....	102
Soutien du système ostéo-articulaire.....	104

L'oligothérapie

Naissance de l'oligothérapie.....	109
Alimentation et supplémentation.....	110
Les principaux oligo-éléments : sources et propriétés.....	110
Oligothérapie et terrain : les diathèses de Ménétrier.....	114
Quelle est votre diathèse ? Faites le test !.....	118

Les trois cures selon Marchesseau

La cure de détoxination.....	120
La cure de revitalisation.....	127
La cure de stabilisation.....	129

Les cures naturopathiques

Les toxines encrassent le corps.....	132
La cure de l'équilibre acido-basique.....	133
La cure de désintoxication des métaux lourds.....	135
La cure de nettoyage du foie et de la vésicule biliaire.....	138
Les monodiètes.....	140
Le jeûne.....	142
La cure Breuss.....	146
Les cures de jus frais : légumes, fruits et herbe de blé.....	148
La cure de gel d'aloë vera.....	150

L'équilibre psychologique

Psychisme et maladie corporelle.....	151
Le rôle du psychisme sur la santé.....	154
Les méthodes de la naturopathie face au stress.....	156

L'hygiène par le mouvement

Pourquoi pratiquer une activité physique ?.....	171
Pour une pratique optimale.....	172
Auto-ajustements et postures curatives.....	175

La phytothérapie

Molécules de synthèse ou plantes ?.....	187
Une large palette de fonctions.....	187

La plante sous quelle forme ?.....	188
Le drainage par les plantes.....	189
Quelques plantes essentielles à connaître.....	192
La gemmothérapie.....	203

L'aromathérapie

Critères de qualité.....	205
Précautions d'emploi.....	205
La posologie.....	206
Les principales huiles essentielles.....	207
Les familles de phytochimie.....	211
Les principales huiles végétales.....	213

L'homéopathie

Efficace, l'homéopathie ?.....	214
Historique et fondements.....	215
Le terrain en homéopathie.....	216
La trousse familiale homéopathique.....	219

Les fleurs de Bach

Rôle et efficacité des fleurs de Bach.....	221
Composition et posologie.....	221
38 fleurs pour 7 états émotionnels.....	222
Récapitulatif des fleurs de Bach en fonction des troubles.....	226

L'énergétique

Le magnétisme animal.....	227
La médecine traditionnelle chinoise.....	229
La stimulation des points d'acupuncture.....	235
Le protocole EFT en 7 points.....	237
Les tests musculaires.....	239
La bio-électronique.....	240
Les exercices énergétiques.....	240

L'hydrologie

L'usage de l'eau à travers les âges et dans le monde.....	243
L'eau dans le corps humain.....	243
L'hydrologie en usage interne.....	244
L'hydrologie en usage externe.....	249

Les techniques respiratoires

L'air : un « aliment » de première importance.....	258
Le rôle du diaphragme.....	259
Les techniques respiratoires.....	260

Les massages et la réflexologie

Quelques notions de base	266
Le massage bien-être	267
Les points de Knap	270
L'automassage du visage	270
Le massage Breuss (ou Hakim)	271
La réflexologie.....	273
Cupping-thérapie : le soin par les ventouses.....	275

Partie 3

À CHAQUE MAL SON REMÈDE

Le système digestif

Notions fondamentales	280
Généralités et conseils élémentaires	282
Nos conseils au cas par cas.....	284

Le système ostéo-articulaire et tendino-musculaire

Notions fondamentales	298
Les pathologies du système ostéo-articulaire.....	299
Nos conseils au cas par cas.....	301

Le système immunitaire

Notions fondamentales	311
Fortifier le système immunitaire	312
Les réactions inflammatoires.....	315

Le système respiratoire et ORL

Notions fondamentales	319
Généralités et conseils élémentaires	319
Nos conseils au cas par cas.....	323

Le système cardiovasculaire

Notions fondamentales	332
Conseils de prévention élémentaires	333
Nos conseils au cas par cas.....	335

Le système cutané

Notions fondamentales.....	344
Nos conseils au cas par cas.....	345

Le système urinaire

Notions fondamentales	352
Nos conseils au cas par cas.....	353

Le système génital

Le système génital féminin	356
L'appareil génital masculin.....	362

Les troubles neuropsychiques

Le stress	365
L'anxiété.....	367
L'addiction au tabac	368
L'insomnie.....	369
La dépression	371

Le système neurologique et le vieillissement

La sclérose en plaques.....	375
Les maladies neurodégénératives : Parkinson et Alzheimer...	375
Éviter le vieillissement précoce.....	378

L'accompagnement du cancer

Principes généraux	380
Huit directions d'action	380

Conclusion 385

Bibliographie.....	389
Index.....	397
Table des matières détaillée.....	403