

**FRÉDÉRIQUE LAURENT**

Préface de Nathalie Vallet-Renart  
Cofondatrice et directrice d'Entreprise et Cancer

# MES 1 000 ORDONNANCES NATUROPATHIE



**INCLUS :**  
les meilleures recettes  
de tisanes, infusions  
et décoctions

- Acné, nausée, stress, troubles du sommeil...  
les meilleures formules naturopathie et plein  
de conseils pour soigner toute la famille.
- Aromathérapie, phytothérapie, massages...  
toutes les techniques 100% naturelles pour  
aller mieux au quotidien.

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

# MES 1000 ORDONNANCES NATUROPATHIE

Pour votre santé, il est nécessaire de se soigner naturellement, et de retrouver le bon sens des remèdes que pratiquaient nos aïeux. Face à la pléthore de solutions proposées, prendre soin de soi dans sa globalité devient souvent un véritable casse-tête.

C'est pour cela que l'auteure a voulu partager, dans cet ouvrage, l'essentiel de la naturopathie, qu'elle utilise tous les jours lors de ses consultations.

**Prendre soin de nous et de ceux qui nous entourent au quotidien, voilà la promesse de cette bible.**

**Frédérique Laurent**, première Française membre du Marathon Gran Slam Club, est formatrice au CENATHO et conférencière. Elle partage en tant que naturopathe son expérience et ses connaissances du corps et de ses capacités, dans son cabinet à Annecy-le-Vieux.

Préface de **Nathalie Vallet-Renart**, cofondatrice et directrice d'Entreprise et Cancer. [www.entreprise-cancer.fr](http://www.entreprise-cancer.fr)

## Dans cette bible :

- **Découvrez la prévention et l'accompagnement des petits et grands maux du quotidien** à travers les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires, les élixirs floraux, les techniques respiratoires, la nutrition...
- Alimentation, activité physique, gestion des émotions, techniques respiratoires, techniques manuelles, hydrologie...  
**les 10 techniques naturopathiques.**
- De Abcès buccal à Zona en passant par Allergies, Arthrose, Baby blues, Bouffées de chaleur, Cholestérol...  
**1 000 ordonnances adaptées à chacun pour traiter 300 troubles avec précision.**
- Pour chaque ordonnance, **découvrez les premiers soins, les compléments et les conseils pour aller plus loin.**

*Avec ce livre, découvrez 1000 façons de se soigner naturellement grâce à la naturopathie.*

ISBN : 979-10-285-1384-9



**24,99 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ



De la même auteure aux éditions Leduc.s

Ma bible de la naturopathie « spécial sportif », 2017.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik  
Photographies de couverture : Adobe Stock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1384-9

FRÉDÉRIQUE LAURENT

MES **1 000**  
ORDONNANCES  
NATUROPATHIE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



### **MISE EN GARDE**

L'auteur comme l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise application ou compréhension des conseils contenus dans ce livre.

### **AVERTISSEMENT**

La naturopathie n'est pas une solution thérapeutique. Elle peut parfois être complémentaire d'approches médicales pour soutenir l'organisme et ses particularités. En aucun cas elle ne peut se substituer à un traitement médical.



# SOMMAIRE

Préface de Nathalie Vallet-Renart .....	13
Introduction .....	15
Qu'est-ce que la naturopathie ? .....	17
<b>Mes 1 000 ordonnances .....</b>	<b>27</b>
Abcès buccal (muguet) .....	28
Abcès cutané .....	29
Abcès dentaire .....	30
Accouchement .....	31
Acétonémie .....	32
Acide urique .....	33
Acidité gastrique/Gastralgie .....	34
Acidose latente .....	35
Acné juvénile .....	36
Acné rosacée .....	38
Acouphènes.....	39
Aérophagie .....	40
Agitation .....	41
Albuminurie .....	42
Algodystrophie .....	43
Allaitement .....	44
Allergie cutanée.....	46
Allergies.....	47
Allergies respiratoires .....	48
Alopécie (chute de cheveux) .....	49
Aménorrhée (absence de règles) .....	50
Ampoules.....	51
Andropause .....	52



Anémie.....	53
Angine simple .....	54
Angine blanche.....	55
Angine rouge .....	56
Angiome .....	57
Angoisse.....	58
Anorexie.....	59
Antimoustique.....	60
Antibiothérapie (post).....	61
Anxiété .....	62
Aphtes .....	63
Apnée du sommeil.....	64
Appendicite .....	65
Appétit (excès).....	66
Appétit (manque) .....	67
Artériosclérose .....	68
Artérite .....	69
Arthrite articulaire .....	70
Arthrite débutante (petite gêne).....	71
Arthrite des petites articulations .....	72
Arthrite installée.....	73
Arthrose.....	74
Arthrose chez la femme de plus de 50 ans .....	75
Arthrose de la hanche.....	76
Articulations gonflées et enflammées avec déformations.....	77
Arythmie (trouble du rythme cardiaque).....	78
Asthénie (fatigue persistante) .....	79
Asthme allergique.....	81
Asthme nerveux.....	83
AVC (post).....	84
Baby blues .....	85
Bouche (troubles) .....	86
Ballonnements .....	88
Bile (dyskénie) .....	89
Blessure.....	90
Bleu .....	91
Bouffées de chaleur.....	92
Bronchite aiguë .....	93
Bronchite aiguë avec toux grasse .....	94
Bronchite aiguë avec toux sèche.....	95
Bronchite chronique .....	96





Bronzage (activer).....	97
Brûlures par la chaleur.....	98
Brûlures par irradiation.....	99
Bursite .....	100
Buste (ferme) .....	101
Calcium (carences) .....	102
Calculs biliaires .....	103
Calculs rénaux .....	104
Callosités.....	105
Canal carpien.....	106
Cancer (pour accompagner chimio).....	107
Candidose intestinale.....	108
Carie.....	110
Cataracte (prévention et soin).....	111
Cellulite .....	112
Cernes.....	113
Cervicarthrose .....	114
Cheveux gras .....	115
Cheveux chute .....	116
Cheveux secs .....	117
Cheveux ternes.....	118
Cheveux tonicité .....	119
Choc émotionnel .....	120
Choc physique.....	121
Choc psychologique .....	122
Cholécystite .....	123
Cholestérol .....	124
Cicatrisation .....	125
Chlamydirose .....	126
Claquage musculaire.....	127
Colite (gros intestin) .....	128
Colopathie spasmodique .....	129
Concentration conduite véhicule .....	131
Conjonctivite.....	132
Constipation chronique .....	133
Constipation passagère .....	134
Contraception naturelle.....	136
Contracture musculaire .....	137
Convalescence .....	138
Coqueluche .....	139
Cor .....	141



Coup de soleil (post) .....	142
Coup de soleil (prévention) .....	143
Couperose.....	144
Courbatures .....	145
Crampes .....	146
Crevasse .....	147
Crise de nerfs .....	148
Crystalgie (douleurs de la vessie).....	149
Cystite – Infection urinaire.....	151
Dartres.....	152
Décalcification – Déminéralisation .....	153
Décalcification chez l'enfant .....	154
Décalcification ménopause.....	155
Déchirure musculaire.....	156
Congestion veineuse .....	157
Défenses immunitaires .....	158
Démangeaisons (plaques d'origine non identifiée) .....	159
Démangeaisons anales (parasites) .....	160
Démangeaisons vaginales .....	161
Dépression .....	162
Dépression saisonnière .....	163
Déprime .....	164
Dermatite atopique (eczéma de contact) .....	165
Déstockage de graisses .....	166
Diabète type 1 .....	167
Diabète type 2.....	168
Diarrhée aiguë .....	169
Diarrhée chronique.....	170
Difficultés face au changement.....	171
Digestion lente et difficile.....	172
Discopathie (affection d'un disque intervertébral) .....	174
Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) (prévention et limitation) .....	175
Douleurs articulaires .....	176
Douleurs de croissance .....	177
Dysplasie du col de l'utérus .....	178
Écharde .....	179
Eczéma aigu .....	180
Eczéma chronique .....	181
Empoisonnement .....	182
Endométriose .....	183



Engelures .....	185
Enrouement.....	186
Entorses .....	187
Énurésie des petits (pipi au lit) .....	188
Digestion lente .....	189
Épidémies (prévention).....	190
Équilibrer la flore intestinale .....	191
Éraflure .....	192
Érythème fessier.....	193
Escarre .....	194
Épuisement.....	195
Fibromyalgie.....	196
Fièvre .....	198
Fissure anale.....	200
Flatulences .....	201
Folliculite (inflammation du follicule pileux) .....	202
Foulures .....	203
Fracture.....	204
Fracture de fatigue .....	205
Furoncle .....	206
Gingivite.....	208
Glaucome .....	209
Gonarthrose .....	210
Goutte.....	211
Grippe.....	213
Hémorroïdes.....	215
Hernie hiatale.....	216
Herpès buccal .....	218
Herpès génital.....	219
Hoquet .....	220
Hyperactivité concentration .....	221
Hypersalivation .....	222
Hypertension aiguë (poussée hypertensive) .....	223
Hypertension chronique.....	224
Hypoglycémie.....	225
Hypotension .....	226
Impatiences (jambes).....	227
Impétigo .....	228
Impuissance .....	229
Incontinence urinaire .....	230
Indigestion .....	231



Infection.....	232
Infertilité (féminine) .....	233
Infertilité (masculine).....	234
Insomnie.....	235
Insuffisance biliaire .....	236
Insuffisance hépatique .....	237
Insuffisance rénale .....	238
Insuffisance veineuse .....	239
Intestin irritable.....	240
Intolérance (humeur).....	241
Intolérance alimentaire.....	242
Intoxication alimentaire.....	243
Jambes lourdes.....	244
Laryngite .....	246
Libido (baisse) .....	247
Lumbago .....	249
Mal des transports .....	250
Maladie de Crohn.....	251
Maladie de Dupuytren .....	252
Maladie de Raynaud.....	253
Manque d'attention .....	254
Manque de confiance en soi.....	255
Manque d'entrain .....	256
Manque d'intérêt .....	257
Mauvaise haleine.....	258
Mémoire (perte) .....	259
Ménopause .....	260
Maux de tête.....	261
Migraines .....	262
Mononucléose.....	263
Mycose cutanée.....	264
Mycose de l'ongle.....	265
Mycose digestive ou buccale .....	266
Nausée .....	267
Nausée lors de la grossesse .....	268
Néphrite .....	269
Nervosité .....	270
Névralgie .....	271
Œdème de Quincke (préventif) .....	272
Ongles cassants.....	273
Opération chirurgicale (post).....	274



Opération chirurgicale (pré) .....	275
Ostéophyte (bec-de-perroquet) .....	276
Ostéoporose .....	277
Otite .....	278
Oxyures (parasites intestinaux) .....	279
Panaris .....	280
Pancréatite chronique .....	281
Parodontoses .....	282
Pellicules .....	283
Périménopause .....	284
Pertes blanches .....	285
Peur ou inquiétude .....	286
Phlébite .....	287
Piqûres d'insectes .....	288
Piqûres d'araignée .....	289
Piqûres de méduse .....	290
Polyarthrite rhumatoïde .....	291
Prostate (adénome) .....	293
Prostatite .....	294
Prurit (démangeaisons) .....	295
Psoriasis .....	296
Pubalgie .....	297
Pityriasis versicolor .....	298
Reflux gastro-œsophagien (RGO) .....	299
Refroidissement .....	300
Règles douloureuses .....	301
Règles douloureuses .....	302
Règles hémorragiques .....	304
Reins (dysfonctionnement) .....	305
Rétention d'eau .....	307
Rétine (détachement) .....	308
Rhinite allergique .....	309
Rhino-pharyngite .....	310
Rhume .....	311
Rumination .....	312
Salpingite .....	313
Sang (troubles) .....	314
Sciatique .....	315
Seins douloureux .....	317
Sinusite .....	318
Sommeil (troubles) .....	319



Spasmophilie.....	321
Spondylarthrite ankylosante.....	322
Stress.....	323
Sucre (attirance).....	325
Suppurations.....	326
Surpoids.....	327
Syndrome prémenstruel.....	329
Tabac (sevrage).....	330
Tachycardie anxieuse.....	332
Tendinite.....	333
Tensions nerveuses.....	335
Thrombose.....	336
Thyroïde (hyperthyroïdie).....	337
Thyroïde (hypothyroïdie).....	339
Torticolis.....	340
Toux.....	341
Toux spécifiques.....	342
Tremblements.....	343
Tuberculose.....	344
Ulcère gastroduodéal.....	345
Ulcère variqueux.....	346
Urticaire.....	347
Vaginite.....	349
Varices.....	350
Vergetures.....	351
Verrue.....	352
Verrue pédonculée.....	353
Vertiges.....	354
Vieillessement cutané.....	355
Zona.....	356
Annexes.....	357
Bibliographie.....	373



# PRÉFACE

## de Nathalie Vallet-Renart

1 000 ordonnances, comme 1 000 personnes. Nous sommes tous différents et cette singularité doit résonner avec les réponses que nous cherchons à nos maux.

C'est à une anthropologie du soin que nous invite la naturopathie. Une vision de l'Homme et de son humanité que la technologie ne résumera pas en chiffres et autres normes exclusives mais qui intègre la notion de temps et d'incertitude propre à la vie, et qui lui donne aussi sa saveur.

*Mes 1 000 ordonnances naturopathiques* incarne cette vision. À sa lecture, c'est une partie de nos vies, de nos maux qui surgit avec des pistes de réponses générales mais aussi spécifiques. Prendre soin de nous et de ceux qui nous entourent au quotidien, avec simplicité et exigence, voilà la promesse de cet ouvrage.

Dans nos vies de tous les jours une place importante est accordée au travail où parfois nous sommes affaiblis par des maux bénins, d'autres fois par des maladies qui nous font prendre conscience de la possibilité d'un basculement irréversible. Le cancer est la maladie chronique la plus présente en milieu professionnel. Parce que j'ai éprouvé cette maladie, j'ai créé *Entreprise et Cancer* dont la mission est d'accompagner les organisations dans les situations impactées par un cancer pour faciliter le maintien et le retour au travail des salariés. Car lorsque le cancer touche l'un d'entre nous en milieu professionnel, les questions qui se posent, les problématiques soulevées, les peurs, les espoirs diffèrent de l'un à l'autre. Chacun cherche alors son chemin et le trouve d'autant mieux qu'il est écouté, entendu, compris et inclus dans ce cadre qu'est le collectif de travail.



Loin des recettes toutes faites, quelques repères cependant comme autant de conditions facilitant la reprise ou la poursuite du travail. Ainsi en est-il des bonnes relations avec son manager au moment de la survenue de la maladie, du maintien du lien pendant l'absence qui souligne la place que l'on garde malgré l'épreuve transformatrice de la maladie, et de la reprise à temps partiel thérapeutique en fonction de ses possibilités.

Au-delà des processus facilitant le retour au travail après une longue absence, c'est la qualité des relations interpersonnelles qui reste le fondement du lien social, de ce qui fait que nous sommes au travail dans une communauté de partage et de vie. La problématique est bien alors pour l'entreprise de trouver l'équilibre entre la prise en compte de la singularité et le collectif de travail, entre la fragilité et la nécessaire performance : accompagner, oui, mais jusqu'où ?

Il me semble que nous avons là quelque analogie avec la naturopathie, qui commence par une relation de confiance entre le patient et son naturopathe. Une attention à la personne, certes, mais à son contexte de vie, à ses possibilités, formulée par des recommandations sur mesure pour dépasser les grandes lignes du bon sens et aller au plus près de la personne. Dans une juste et délicate attention à elle qui respecte son autonomie et la confiance absolue en son pouvoir d'agir.

Nathalie Vallet-Renart  
Cofondatrice et directrice d'Entreprise et Cancer  
[www.entreprise-cancer.fr](http://www.entreprise-cancer.fr)





# INTRODUCTION

Depuis quelques années, prendre soin de soi « naturellement » s'offre une belle place dans les rayons des libraires, sur les sites Internet ou dans les conversations entre amis sous forme de trucs et astuces. C'est une véritable prise de conscience sur la nécessité de retrouver le bon sens des remèdes que pratiquaient nos aïeux. Pas facile pourtant de s'y retrouver dans la pléthore de solutions proposées et prendre soin de soi dans sa globalité devient souvent un véritable casse-tête... chinois !

C'est pour cela que j'ai voulu partager, dans cet ouvrage, l'essentiel de la naturopathie. Celui que j'utilise tous les jours lors de mes consultations auprès de patients soucieux d'une vie plus saine et plus équilibrée. Vous découvrirez au fil des pages, la prévention et l'accompagnement des petits et grands maux du quotidien à travers les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires, les élixirs floraux, les techniques respiratoires, la nutrition... De façon simple et structurée, vous pourrez trouver, les préconisations « En première intention » pour aller à l'essentiel, puis « En complément » si vous voulez avoir une approche au-delà du symptôme, basé sur la recherche de la cause ; et enfin « Pour aller plus loin » la prévention par l'équilibre de votre terrain.

Que vous soyez expert en la matière ou néophyte, vous trouverez des solutions proposées au regard des vertus scientifiquement avérées et de la législation qui autorise (à ce jour) les produits suggérés.

Pour bien se soigner, il faut aussi des produits de qualité. Rapprochez-vous des spécialistes dans le domaine et n'hésitez pas à demander des conseils avisés.



Enfin, ce livre ne se substitue pas à une consultation avec un praticien de santé naturopathe ou un médecin, qui peut vous accompagner selon vos spécificités et vos besoins du moment. Ne jouez pas aux apprentis sorciers !

Je vous souhaite une bonne lecture, en espérant que cet ouvrage trouve une place dans votre quotidien afin de vous accompagner sur le chemin de la santé. Portez-vous bien, prenez soin de vous... naturellement !



# QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

## LA NATUROPATHIE... UN PEU D'HISTOIRE

La naturopathie contemporaine puise ces racines dans les médecines traditionnelles. C'est une synthèse de toutes les médecines thérapeutiques naturelles, depuis les temps les plus reculés (Hippocrate, Essène, ayurvéda...) jusqu'aux plus récentes (Dr Kousmine, Dr Seignalet, De Ménétrier, Marchesseau, Louis-Claude Vincent, Kirlian...).

Le respect de l'énergie vitale, l'utilisation des plantes, l'imposition des mains, l'alimentation vivante, le jeûne, les cures hydriques... se retrouvent dans toutes les pratiques de santé des grandes civilisations.

C'est une médecine de terrain qui travaille sur la prévention des dysfonctionnements de l'organisme en se basant sur l'hygiène de vie. L'approche est holistique parce qu'elle traite l'être humain dans sa globalité de ses différents corps : physique, énergétique, mental, émotionnel... La maladie est une conséquence de divers déséquilibres (surcharges ou carences), d'un ou plusieurs de ces corps qui favorisent le développement de micro-organismes pathogènes ou la dégénérescence de certains organes.

La naturopathie appréhende chaque personne d'une manière individualisée, en fonction de son capital de vitalité qu'elle a reçu à la naissance et de son évolution. Lors de la consultation, le praticien de santé évalue ce capital par l'observation de la morphologie et par des questions sur les différents troubles, en lien direct et indirect avec la maladie. Les conseils donnés dans cet ouvrage sont donc d'ordre général et permettent une action de base, mais il sera toujours bénéfique d'affiner le protocole avec un thérapeute.



Le naturopathe n'est ni un médecin, ni un guérisseur. Il est un éducateur de santé qui enseigne et applique les lois de la vie saine par des conseils d'hygiène vitale. Il œuvre dans le domaine de la prévention primaire afin d'optimiser en chacun l'énergie vitale régénératrice, le terrain biologique et la qualité de vie.

Aujourd'hui, dans notre société, la médecine grecque reste sans doute la plus connue de ces médecines traditionnelles. Hippocrate (4 siècles av. J.-C.) est son emblème avec la force vitale, centre de la vie. Sa règle d'or : *primum non nocere* (d'abord ne pas nuire). Il associe diététique, mental (méditation, prière, formules positives...) et tonification du corps (respiration, gymnastique). Une démarche globale attentive non seulement aux symptômes, mais aussi aux racines comportementales.



Toutes ces médecines traditionnelles ont plusieurs points communs.

- *Le premier étant la force vitale autoguérissante.* Les praticiens des médecines traditionnelles sont au service de cette intelligence biologique. Elle est le *Prana* des Hindous, le *Chi* des Chinois, le *Ki* des Japonais, le *Sila* des Esquimaux.
- *Le deuxième est la priorité donnée à l'art de vivre et à la prévention.* Les interventions sont limitées à l'urgence quand la vie est menacée.
- *Le troisième est la non-utilisation de substance de synthèse* (ce qui peut faire sourire aujourd'hui !).
- *Le quatrième est la vision de l'être humain dans sa globalité.* En d'autres termes, l'approche holistique où l'être humain est considéré dans ses dimensions, cœur, corps, tête, associées.



Issue de ces médecines traditionnelles, la naturopathie contemporaine peut se définir de nos jours comme une discipline qui préconise une alimentation saine et naturelle, une bonne gestion des émotions par des techniques adaptées et de l'exercice physique personnalisé pour retrouver et rester en harmonie avec son corps, en utilisant au mieux les capacités de l'organisme. Ainsi, véritable synthèse des méthodes naturelles de santé, la naturopathie est aussi une pédagogie considérant l'être dans sa globalité.

Pour cela, elle s'appuie sur une dizaine de techniques complémentaires et adaptables selon vos spécificités et vos besoins.

## LES 10 TECHNIQUES NATUROPATHIQUES

### 1. L'ALIMENTATION

L'alimentation est une source essentielle d'énergie. L'adapter à vos spécificités et privilégier la qualité des aliments est un excellent moyen de préserver voire d'améliorer votre capital santé.

L'idée n'est pas de vous dicter ce que vous devez trouver dans votre assiette chaque jour ! Le meilleur guide, c'est vous, et plus exactement votre ressenti corporel. Cultiver ce ressenti est le meilleur moyen de donner à votre organisme ce dont il a besoin. N'avez-vous jamais senti vos papilles frémir à l'évocation d'un abricot cueilli sur l'arbre ? Et une madeleine encore tiède peut être un régal pour vous ou un tsunami pour un organisme intolérant aux œufs !



De plus, il existe un facteur essentiel pour l'équilibre nerveux et digestif, facteur oublié trop souvent : le plaisir ! Il peut être gustatif lorsque vos papilles dansent au rythme des saveurs des mets, ou visuel devant la farandole de couleurs qui remplit votre assiette... Ou tout simplement en cultivant la convivialité par le partage d'un repas coloré entre amis.

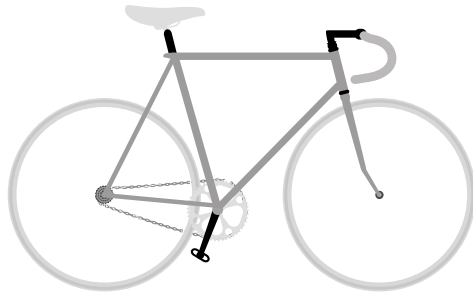
Est-ce à dire qu'il faut raisonner uniquement plaisir au détriment de la qualité ou de la quantité des aliments ? Non, bien entendu ! Les deux se complètent à merveille. Ainsi adopter une alimentation saine et naturelle est source de



saveurs variées et de plaisirs nouveaux. Celle-ci n'empêchant pas des petits écarts lors d'un repas, surtout s'ils sont pris dans la convivialité !

## 2. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La vie, c'est le mouvement. Lorsque le mouvement se ralentit au sein du monde vivant et tend vers l'immobilité du système, tout processus biologique tend à se refroidir, à se scléroser et s'encrasser... et à stocker !



Toute la subtilité est de savoir individualiser, de pratiquer l'exercice qui vous correspond le mieux en fonction de votre vitalité et de votre état de santé. Cela peut aller de la marche active, à la natation, en passant par des exercices de remise en mouvements et de prise de conscience de votre corps et pourquoi pas... la course à pied !

Pratiquez un sport ou une activité physique qui puisse s'insérer harmonieusement dans l'organisation de tous les jours. Comme en alimentation, c'est la régularité et le juste milieu qui payent le plus !

## 3. LA GESTION DES ÉMOTIONS

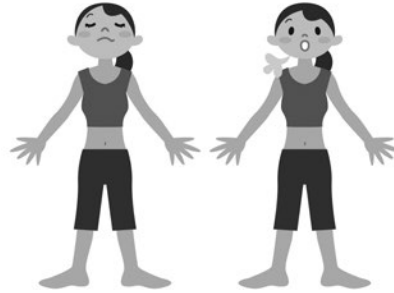
Pour limiter les tensions du quotidien qui engendrent souvent des fatigues ou des compensations alimentaires inutiles, pratiquez la relaxation, la méditation, la cohérence cardiaque comme autant de moyens pour retrouver calme et discernement. Parfois, lors de tensions générées par des conflits professionnels ou familiaux, il est possible d'avoir recours à des techniques dites de thérapies brèves (PNL, EMDR, TCC, Access Bars...) voire des aides psychothérapeutiques. L'important est d'agir avec les bons leviers sur vos émotions profondes génératrices de troubles psychiques et physiques. La visualisation ou la sophrologie sont également d'excellentes méthodes pour tenir les objectifs sur la durée et la recherche d'un équilibre pondéral en est un... de taille ! Et n'oubliez pas : la méthode la plus efficace est celle qui vous convient !





#### 4. LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Incroyable mais pourtant vrai, la respiration a un impact sur votre capital santé ! En effet, l'oxygène favorise la combustion des gras et les toxines qui favorisent l'engraissement. Plus la fréquence de respiration est lente, plus l'amplitude est élevée et plus l'efficacité est importante. D'où l'intérêt d'apprendre **à ralentir votre respiration** grâce à des exercices qui l'amplifient et la freinent.



Réapprenez à respirer ou libérez le souffle pour réharmoniser cette fonction vitale à travers des exercices empruntés au yoga, au Qi gong, à la sophrologie...

La qualité de l'air que vous respirez a aussi son importance. Privilégiez les environnements où l'air est pur (en montagne, à la campagne ou à la mer...) et évitez de pratiquer un sport à l'extérieur lorsque le pic de pollution affiche le haut du pavé. Différents outils optimisent également la qualité de l'air respiré : Bol d'air Jacquier®, humidificateur, ionisateur atmosphérique, diffuseur d'huiles essentielles...

#### 5. LES TECHNIQUES MANUELLES

Le contact avec la peau est indispensable à la vie, tout autant que se nourrir, boire et dormir. Ce contact est un baume de douceur dont vous avez besoin pour vous approprier ou réapproprier votre corps dans toutes ses dimensions.



Outre le bien être, le massage procure également la stimulation de la circulation sanguine, le repos des nerfs fatigués, l'harmonisation des fonctions organiques, la détente des muscles contractés et l'apaisement des douleurs, autant de bienfaits qui contribuent à vous sentir mieux au quotidien.

Il existe différents types de massage, et notamment : le massage relaxant qui, par des effleurements, favorise l'élimination des tensions, le bien-être, le retour en soi ; le massage détoxiquant, plus en profondeur, qui permet l'accélération

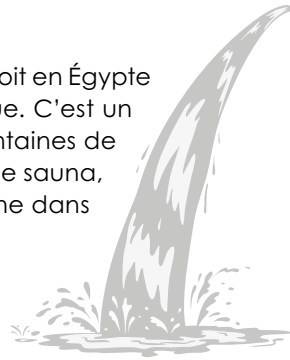


du drainage des déchets de l'organisme, une déconnexion du mental, un nettoyage cellulaire ; le massage revitalisant qui, par des stimulations réflexes, assure l'harmonisation et la vitalité de tout l'organisme. À vous de choisir le vôtre selon votre besoin et l'envie du moment.

## 6. L'HYDROLOGIE

L'emploi de l'eau remonte à la nuit des temps que ce soit en Égypte ancienne, en Grèce ou encore dans la Rome antique. C'est un système de soin individualisable comprenant des centaines de variantes (la toilette, les frictions, les bains de vapeur, le sauna, les enveloppements, les jets d'eau, les bains, la marche dans l'eau...).

L'eau est capable d'apporter de grandes quantités de chaleur à une partie du corps. Ainsi, un traitement par l'eau chaude améliore la circulation sanguine par vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins).



L'eau froide (ou l'alternance eau froide/chaude), au contraire, évacue rapidement de la chaleur, entraînant une vasoconstriction (contraction des vaisseaux sanguins) puis une vasodilatation. La vasodilatation augmente l'assimilation des apports nutritifs, l'évacuation des déchets de l'organisme et améliore la fonction d'élimination de votre peau.

## 7. LES TECHNIQUES RÉFLEXES

Les techniques réflexes mettent en œuvre un système complexe grâce auquel toute stimulation est suivie d'une réponse au niveau de l'organisme. Pour qu'il y ait réflexe il faut un récepteur (la peau et les muqueuses), une voie de transmission (le système nerveux) et une zone cible (muscle, glande, organe, groupe cellulaire).



C'est grâce à ce réflexe que la réflexologie agit et met en évidence qu'une pression forte sur une zone cutanée influence, dans le sens du rétablissement, une structure musculaire et un organe. Par exemple, la stimulation d'un point précis au niveau du pied correspondant à l'estomac permet de diminuer la douleur ou de stimuler son fonctionnement.





Shiatsu, réflexologie plantaire, auriculo-réflexologie, acupression sont des techniques réflexes utilisées pour stimuler ou réguler un organe ou une fonction. Ces méthodes peuvent se révéler utiles dans le cadre d'une perte de poids pour améliorer le fonctionnement des organes émonctoires (c'est-à-dire évacuateurs, tels que les intestins, les poumons, les reins...).

## 8. LA PHYTO-AROMATOLOGIE

Il s'agit d'intégrer la plante au sein d'une stratégie nutritionnelle, détoxifiante d'un organe pour l'accompagner dans l'élimination, ou revitalisante d'une fonction pour la soutenir dans son rôle au sein de l'organisme (système digestif par exemple).

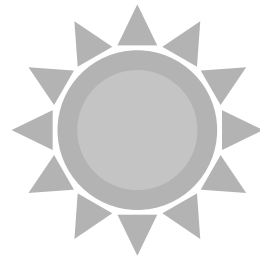


*La phytothérapie* est la plus ancienne des pratiques naturelles. C'est la thérapie par le végétal, par les plantes au travers des tisanes, des teintures-mères, de la gemmothérapie, des élixirs floraux...

*L'aromathérapie* est l'utilisation des huiles essentielles et des essences pour le bien-être et pour accompagner le corps dans son processus naturel de guérison.

## 9. L'ACTINOLOGIE

Elle consiste à intégrer l'emploi raisonné, hygiénique ou thérapeutique, des bains de soleil (héliothérapie), des couleurs (chromothérapie) voire des ultraviolets, des infrarouges. Véritable bien de jouvence, l'actinologie permet au corps de recharger les batteries et retrouver de la vitalité afin d'être plus performant pour éliminer ou déstocker.



## 10. LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Le magnétisme est la transmission de fluide vital par l'apposition des mains ou par l'utilisation des aimants ou d'appareils délivrant des courants bénéfiques pour la santé et assurant une véritable harmonisation du corps et de l'esprit.





## LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES

Pour extraire les substances actives des plantes fraîches ou séchées, il existe de nombreuses méthodes. Celles-ci permettent d'obtenir des préparations solides ou liquides, également appelées « formes galéniques » qui ont des propriétés distinctes.

### LES PLANTES EN VRAC

Fraîches ou sèches, elles servent à la fabrication de tisanes. Les tisanes peuvent être préparées selon deux procédés très utilisés en phytothérapie : l'infusion et la décoction.

#### LA DÉCOCTION

Pour les écorces, les racines, tiges, graines et feuilles épaisses, elle est privilégiée.

- Plongez les plantes dans l'eau froide (1 cuillère à soupe de plante pour 25 cl d'eau en général). Portez à ébullition l'eau et les plantes. Laissez bouillir 5 à 10 minutes selon la taille des morceaux. Pour les feuilles fines et coupées menues, ne laissez bouillir les plantes que 2 minutes. Retirez du feu, couvrez pour laisser infuser 10 minutes. Filtrez et consommez.

#### L'INFUSION

Pour les fleurs, le thé et quelques exceptions comme la racine de guimauve, de valériane, l'écorce de saule et les feuilles de reine-des-prés, elle est privilégiée.

- Mettez les plantes dans un filtre. Versez de l'eau bouillante dessus. Laissez infuser 5 à 10 minutes puis retirez le filtre avant de consommer.

### LES PLANTES TRANSFORMÉES

#### LES POUDRES DE PLANTES

La partie végétale est préalablement séchée, puis pulvérisée. La poudre ainsi obtenue est ensuite tamisée. Les poudres sont classées en fonction de leur granulométrie (poudre fine, très fine...). Les poudres de plantes servent notamment à la fabrication de gélules, de comprimés voire de teinture-mère.



- Préconisations : 1 à 3 cuillères à café rases par jour sous forme de poudre, ou 1 et 3 grammes de plantes par jour, sachant que les gélules sont dosées à 250 mg, le plus souvent.

### LES EXTRAITS DE PLANTES

Les extraits sont des préparations obtenues à partir de trempage dans un liquide (solvant). Après évaporation du solvant (eau, alcool, éther, propylène glycol), on obtient un extrait dont la consistance sera fluide, molle ou sèche.

#### **Les ampoules**

C'est une suspension de plantes sans alcool. Rapides et pratiques à prendre, elles se diluent dans un verre d'eau.

- Préconisations : 1 à 3 ampoules par jour.

#### **Les teintures-mères de plantes**

Elles sont obtenues par macération de la plante fraîche dans l'alcool à 65 °C pendant un temps variable. Très concentrées, les teintures mères sont utilisées en gouttes.

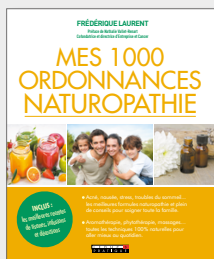
- Préconisations : 20 à 30 gouttes une à trois fois par jour dans un peu d'eau, proche du repas. La forte teneur en alcool la contre-indique aux enfants, personnes sensibles du foie et femmes enceintes.

### LES HUILES ESSENTIELLES DE PLANTES

Les huiles essentielles sont le résultat soit de la distillation des plantes aromatiques à la vapeur d'eau, soit du pressage mécanique des zestes d'agrumes. Les huiles essentielles ne font pas partie de la phytothérapie mais de l'aromathérapie.

- *Inhalation sèche* : quelques gouttes sur un mouchoir à respirer profondément. *Inhalation humide* : quelques gouttes dans de l'eau chaude ou dans un diffuseur d'huile essentielle.
- *Voie cutanée* : pures ou diluées selon la surface et le type d'huile essentielle, intégrées dans le bain mélangées à une base neutre comme le savon liquide ou dans les cosmétiques.
- *Voie orale* : 1 à 3 gouttes pures ou diluées sur un support – comprimé neutre, boulette de mie de pain, cuillère à café d'huile végétale ou de miel.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Mes 1000 ordonnances naturopathie

Frédérique Laurent



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E