

# Retrouver votre équilibre avec la naturopathie



## Qu'est ce que la naturopathie

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la naturopathie comme un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». La naturopathie est une médecine douce qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause.

## Déroulement d'une séance de naturopathie

1° Dans un premier temps, je vous invite à remplir un **questionnaire** afin de pouvoir échanger lors de notre rendez-vous sur votre mode de vie, votre alimentation, votre environnement, votre état psycho-émotionnel ...

Je pratique la **naturopathie holistique** qui prend en charge la personne dans sa globalité en cherchant les **causes des dysfonctionnements** qu'elles soient **physique, biologique, énergétique ou psycho-emotionnel**.

## 2° votre bilan de vitalité

Je complète par l'analyseur de résonance magnétique Quantum, appareil qui recueille les données concernant l'énergie vibratoire de divers systèmes du corps afin d'appréhender les troubles de l'organisme dans une vision globale (carences, déséquilibres, excès).

### Résultats du test

Élément	Valeur Normale	Valeur Mesurée	Résultats du test
Coefficient d'ostéoclastes	86,73 - 180,97	171,569	
Taux de Perte en calcium	0,209 - 0,751	0,992	
Degré d'hyperplasie osseuse	0,046 - 0,167	0,544	
Degré d'ostéoporose	0,124 - 0,453	0,7	
Densité minérale osseuse	0,796 - 0,433	0,175	

Référence: Normal(-) Anomalie légère(+)  
 Anomalie modérée(++) Anomalies sévères(+++)

Exemple de résultats du test sur la densité minérale osseuse

### Ce bilan vous permettra d'identifier :

- **les fonctions en déséquilibre** (cardio-vasculaire, gastro-intestinale, hépatique, rénale, pulmonaire, osseuse...),
- la présence de **toxines** dans votre corps (métaux lourds, pesticides, rayonnement électromagnétique...),
- vos **carences** dans certains nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) ... ;

### Comment se déroule la séance

Vous prenez une sonde dans la main. Les données sont recueillies en une minute.

Vous recevez par la suite un bilan permettant d'apprécier les différents déséquilibres ainsi que **des conseils en nutrition, en hygiène de vie, en relaxation et en compléments alimentaires.**

Oligo-éléments	Potassium	0,689 - 0,987	0,403
	Avis d'Expert	Il faut compenser le manque d'oligo-éléments et/ou de vitamines en utilisant une variété d'aliments ainsi que des compléments alimentaires. Un déséquilibre de certains oligo-éléments et/ou de vitamines est à compenser rapidement pour rétablir le métabolisme et retrouver un bien être au quotidien. Une cure sera conseillée avec un apport régulier d'aliments concernant cette carence. Cela pourra alors se vérifier lors de la prochaine séance.	
Vitamine	Vitamine B1	2,124 - 4,192	0,92
	Vitamine B3	14,477 - 21,348	10,25
	Vitamine C	4,543 - 5,023	3,574
	Vitamine E	4,826 - 6,013	3,722
	Avis d'Expert	Il faut compenser le manque de vitamines en utilisant une variété d'aliments ainsi que des compléments alimentaires. Un déséquilibre de certaines vitamines est à compenser rapidement pour rétablir le métabolisme et retrouver un bien être au quotidien. Une cure sera conseillée avec un apport régulier d'aliments concernant cette carence. Cela pourra alors se vérifier lors de la prochaine séance.	
Acide aminé	Tryptophane	4,978 - 6,289	3,624
	Avis d'Expert	On les trouve dans les poissons, comme les calmars, les poulpes, les anguilles, le poulet, les algues, les haricots, les légumineuses, arachides, amandes, bananes...	

### *Exemple de bilan suite aux carences ou excès identifiés*

3° Je vous propose un **programme d'hygiène vital** qui sera constitué de conseils naturopathiques personnalisés et dédiés pour une prise en charge globale des différents plans de la santé (alimentation, activités physiques, gestion psycho-émotionnel...) et pourra être complété selon le cas par des complémentations nutritionnelles.