

CHRISTOPHER VASEY

DE
NATUROPATHIE
DÉTOX - ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE - DIGESTION

JouVence

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel, Mélissa Kunz

Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime, Mélissa Carlier

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et Dr Hippolyte Maurel

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non, Dr Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®, Dr Anne van Stappen

Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes, Ozalee Intuitive

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-882-9

Cet ouvrage contient en partie des extraits des livres suivants : *Spécial détox*,
Les Compléments alimentaires naturels, *Gérez votre équilibre acido-basique*,
Je reconstruis ma flore intestinale, *c'est parti !*

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : illustrations animal : François-Xavier Pavion ;

AdobeStock p. 5 : © Мария Кутепова, p. 8, 44, 72 : © LadadikArt, p. 26 : © Yevhen,
p. 31 : © Dzianis Vasilyeu, p. 54 : © 4zevar, p. 66, 76 : © VectorMine, p. 77 : © Aleksey.

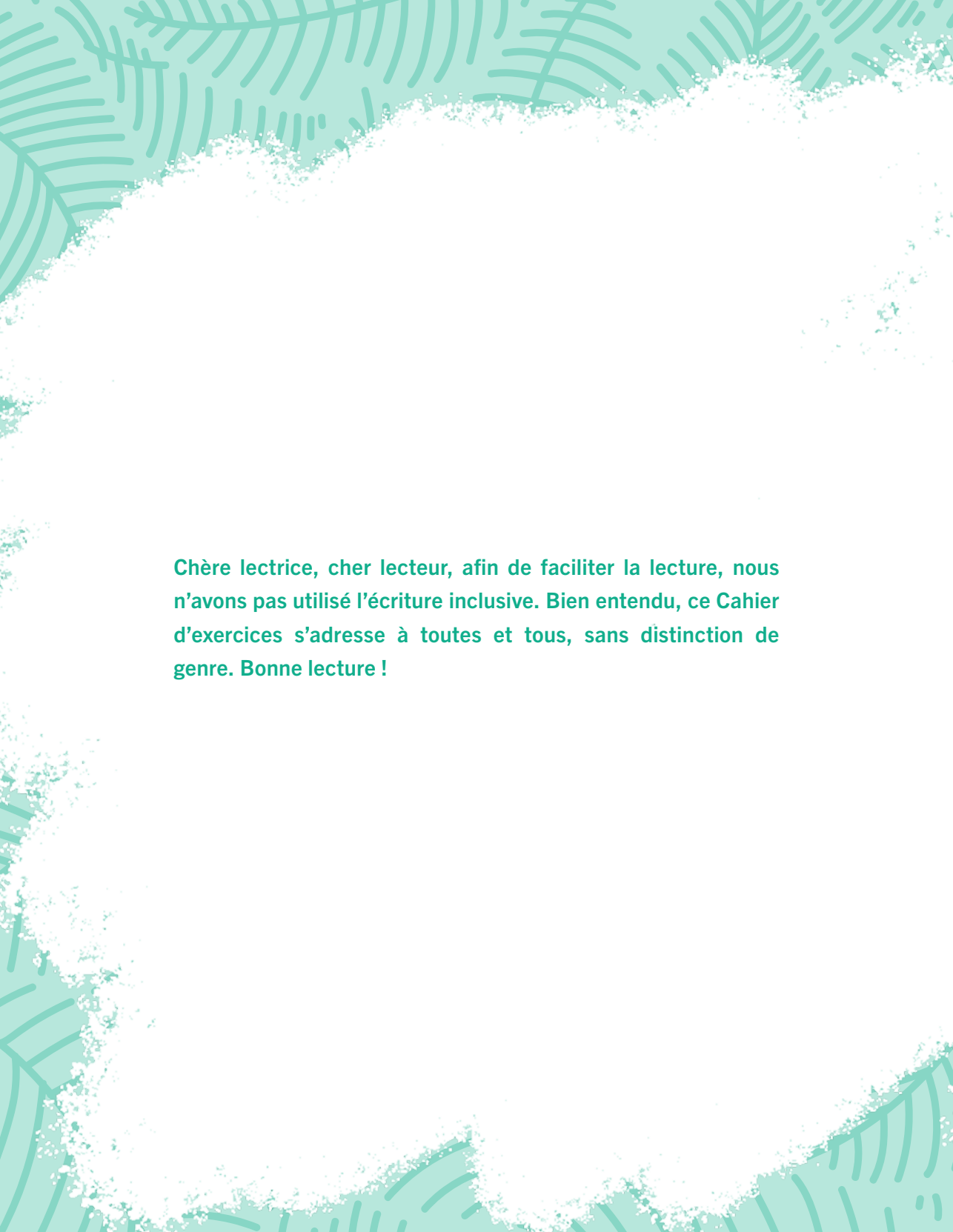
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

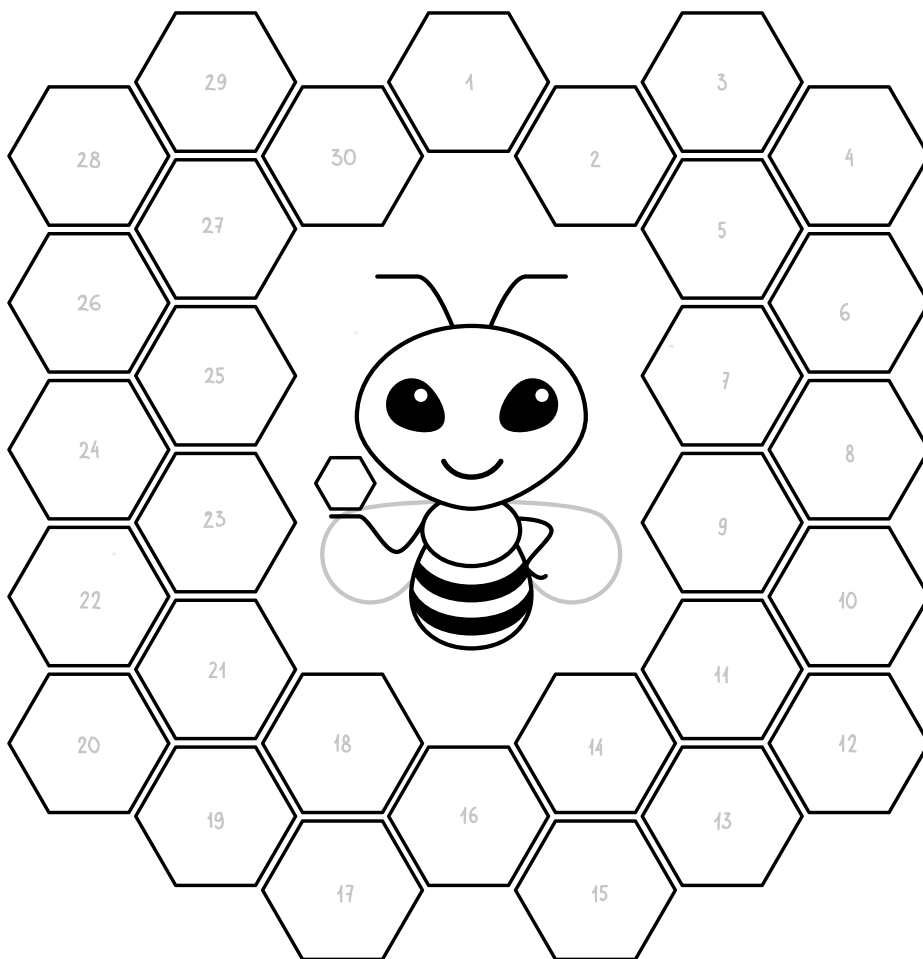
.....



Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez une case par jour selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



Jaune Rose Vert Gris



Testez vos connaissances en naturopathie et répondez aux questions suivantes en cochant les cases oui ou non, selon le cas.

La naturopathie est une approche thérapeutique qui s'abstient d'utiliser des remèdes « chimiques ».

OUI

NON

Le terrain, qui est l'environnement des cellules, joue un rôle fondamental pour la santé.

OUI

NON

Les carences en nutriments sont considérées comme ne jouant aucun rôle dans l'éclosion des maladies.

OUI

NON

Le foie est uniquement un organe digestif.

OUI

NON

L'alimentation a un rôle fondamental pour la santé.

OUI

NON

Un déséquilibre acido-basique vers l'acidose est nécessaire pour être en bonne santé.

OUI

NON

Les surcharges en toxines sont une des causes principales des maladies.

OUI

NON

Une flore intestinale défectueuse n'occasionne que des troubles digestifs.

OUI

NON

Les yaourts enrichissent la flore intestinale en germes.

OUI

NON

La suppression des symptômes de la maladie est suffisante pour guérir.

OUI

NON

Réponses : 1. Oui ; 2. Oui ; 3. Non ; 4. Non ; 5. Oui ; 6. Non ; 7. Oui ; 8. Non ; 9. Oui ; 10. Non.

La naturopathie est une approche thérapeutique qui n'utilise que des moyens naturels pour soigner et qui a une conception de la maladie différente de celle de la médecine allopathique.

Le but de ce Petit Cahier est de vous présenter les bases sur lesquelles repose la naturopathie (aspect théorique) et les moyens utilisés par elle pour vous soulager lorsque vous êtes malade (aspect pratique). Vous découvrirez alors que la naturopathie offre de nombreuses aides non seulement pour retrouver la santé, mais également pour travailler activement à la maintenir (aspect préventif).



Le terrain est une notion de base à connaître pour comprendre ce que la naturopathie considère comme la nature profonde des maladies et la manière de les soigner.

Comme tout être vivant, les cellules de notre corps ne peuvent survivre que dans un environnement qui leur est favorable. Cet environnement est liquide et non solide. Les différents liquides qui le composent représentent 70% du poids du corps. Ce sont d'abord deux liquides avec lesquels les cellules sont en contact direct :

- **le sérum intracellulaire**, appelé ainsi car il remplit l'intérieur des cellules. Notre organisme est avant tout composé de ce sérum, puisque celui-ci représente 50% du poids du corps ;
- **le sérum extracellulaire** est le liquide qui se situe à l'extérieur des cellules. Il constitue l'environnement extérieur direct de la cellule. Il représente 15% du poids du corps.

Deux autres liquides font partie du terrain, mais ne sont pas en contact direct avec les cellules :

- **le sang**, qui circule dans les vaisseaux sanguins ;
- **la lymphe**, qui se déplace dans les vaisseaux lymphatiques.

Ensemble, ces deux liquides représentent 5% du poids du corps.

Les cellules de notre corps sont entièrement dépendantes du milieu dans lequel elles se trouvent. La composition des liquides organiques est donc primordiale pour elles, car ils représentent leur milieu vital.

Il existe une composition idéale du terrain pris dans son ensemble, qui donne une vitalité et une résistance maximale aux cellules et aux organes, c'est-à-dire la santé. Il en résulte que toute modification de cette composition compromet la santé et engendre la maladie. La composition du terrain peut se modifier de deux manières :

- soit parce que des substances se surajoutent à sa composition idéale. Ce sont des substances qui se trouvent normalement dans le terrain mais pas en quantités si élevées (acide urique, urée, créatinine, cholestérol, minéraux usés, acides, etc.), ou alors des substances qui n'entrent pas dans la composition normale du terrain (polluants, mercure, cadmium, additifs alimentaires, insecticides utilisés dans les cultures, médicaments, etc.). **Cette accumulation de déchets qui surchargent le terrain est, d'après la médecine naturelle, la cause profonde des maladies, dites de surcharges en toxines.** Il en résulte que, fondamentalement, la guérison de ces maladies ne s'obtient que par l'élimination de ces toxines ;
- soit que des substances qui devraient se trouver dans les liquides qui forment le terrain ne s'y trouvent pas, ou pas en quantités assez grandes. Ces substances sont les nutriments indispensables à la construction et au fonctionnement du corps : les protéines, les glucides, les lipides, les minéraux, les vitamines, les oligo-éléments et les oméga 3, 6. **Les carences en nutriments affaiblissent les cellules et les empêchent de fonctionner correctement, d'où l'apparition de maladies, dites de carences.** Le corps ne pouvant produire lui-même les nutriments dont il a besoin, la guérison des maladies de carence ne s'obtient que par l'apport externe des nutriments manquants.

Quel est l'état de votre terrain ?

L'état du terrain est primordial pour la santé. En effet, aussi sûrement un terrain surchargé de toxines ou carencé en nutriments – ou les deux à la fois – affaiblit le corps et conduit à la maladie, aussi sûrement un terrain non surchargé et non carencé est synonyme de vitalité, résistance et santé.

Trois tests permettent de se faire une idée de l'état de votre terrain.

Les aliments que vous consommez sont-ils des grands producteurs de toxines ?



Les toxines ayant pour origine principale les aliments que nous consommons, l'examen de ce que nous mangeons au cours de la journée nous indiquera si notre terrain est surchargé en toxines ou non. Certains aliments sont en effet des grands producteurs de toxines, d'autres non. Si les premiers sont fortement représentés, votre terrain est surchargé.

Je suis un grand mangeur de :

viande, poisson

Oui Non

fromage

Oui Non

œufs

Oui Non

pain

Oui Non

pâtes, flocons

Oui Non

sucre blanc

Oui Non

...

Le terrain

...

sucreries : bonbons, chocolat, biscuits,

pâtisseries, confiture...

Oui Non

limonades ou sodas industriels

Oui Non

friture

Oui Non

café, thé

Oui Non

tabac

Oui Non

alcool

Oui Non

Je suis un petit mangeur de :

fruits frais

Oui Non

fruits secs

Oui Non

légumes cuits

Oui Non

salades et crudités

Oui Non

pommes de terre

Oui Non

fromage blanc

Oui Non

Interprétation du test

Une grande majorité de oui : votre terrain est surchargé en toxines, car vous mangez principalement des aliments riches en toxines.

Une majorité de non : votre terrain n'est pas ou que peu surchargé en toxines, car chez vous les aliments faiblement producteurs en toxines prédominent.



Faites-vous des maladies de surcharge en toxines ?

Une accumulation de toxines dans le terrain conduit à des maladies bien précises, qui se distinguent de celles dues aux carences. Lorsqu'une personne est atteinte de ce genre de maladie, cela signifie que son terrain est surchargé.

Êtes-vous sujet aux maladies suivantes :

- | | | |
|------------------------|------------------------------|------------------------------|
| rhume | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| sinusite | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| toux | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| expectoration | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| acné ou boutons divers | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| peau grasse | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| eczéma | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| indigestions | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| nausée | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| ballonnement | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| excès de cholestérol | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| rhumatisme | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| tendinite | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| sciaticque | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| artériosclérose | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| varices | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| infarctus, AVC | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

...

Le terrain

...

calculs rénaux ou biliaires

Oui Non

diabète

Oui Non

Interprétation du test

Une majorité de oui : votre terrain est surchargé.

Une majorité de non : votre terrain n'est pas ou que peu surchargé.



Votre terrain est-il carencé ?

Après avoir déterminé si votre terrain est surchargé en toxines, voyons maintenant s'il est carencé. L'examen de la manière dont vous mangez est un moyen simple pour déterminer si l'on est carencé ou non (en dehors de tests plus pointus). En effet, les carences sont principalement causées par :

- la consommation d'aliments qui ont été privés d'une partie de leurs nutriments par les procédés de raffinage utilisés par l'être humain (tamisage des farines, blanchissage du sucre et pression à chaud des huiles) ;
- la non-consommation d'aliments normalement présents dans l'alimentation de l'être humain, comme c'est le cas lors de diètes sans gluten, lactose ou protéines animales (régime végétarien).

...