

La Newsletter santé

par Camille Chopinot **Naturopathe**

www.naturomygieneiste.fr

capitaine des seniors garçons BAB'SS



Bonjour et meilleurs vœux de bonheur et bien sûr de **santé** pour cette nouvelle année !

Je commencerai donc cette newsletter par cette citation :

« **L'exercice** est, avec l'alimentation et la gestion du stress, l'un des trois piliers fondamentaux de la **santé naturelle** . Tout le monde le répète, c'est écrit partout, même les médias et les slogans officiels vous le disent : **il faut manger bouger !** »

Alors à l'heure des bonnes résolutions, je vous invite donc à continuer, reprendre ou pratiquer avec plus d'assiduité votre sport ! Une pratique adaptée à votre âge, votre niveau et votre condition physique du moment, mais **une pratique régulière**.

Ensuite j'aimerais faire le point et vous mettre en garde contre « ces régimes et detox » en tout genre que l'on va retrouver dans les journaux et magazines en ce début d'année : radis noir, artichaud pour le foie, plantes laxatives (intestins) et diurétiques (reins) misent à toutes les sauces !!

Il peut être tentant de se dire que prendre tel ou tel compléments alimentaire, d'autant plus si il est naturel va nous aider à perdre du poids ou détoxifier tel ou tel organe.

Mais ceci est loin d'être anodin et peut parfois être dangereux.

Il existe en Naturopathie 3 grandes cures : **revitalisation, désintoxification, stabilisation**.

L'ordre de ces cures et les techniques employées sont déterminées et hiérarchisées par le Naturopathe à la suite d'un bilan de terrain.

Il prendra en compte :

- le tempérament avec les points forts et faibles de chacun
- la force vitale disponible
- la nature de la toxémie et des surcharges
- mais aussi l'environnement familial et professionnel
-

Le Naturopathe pourra ainsi décider de recharger, relaxer, stimuler (réflexologie, **activité physique**..), réajuster (diététique, nutrition ..), déparasiter (psychologie, méditation ...) etc ; selon les besoins de chacun.

Je reste donc à votre disposition pour toutes questions ou informations complémentaires

Bien à vous,

Camille Chopinot

Tel: 06.19.91.55.38

Site web : www.naturomygieneiste.fr