**** NAS S Ш ASIQU **LES**

Frédérique Laurent

La naturopathie

PAS-À-PAS ILLUSTRÉS
POUR SOIGNER 100 MAUX DU QUOTIDIEN
AVEC LA NATUROPATHIE



LEDUC

Z

La naturopathie

Vous débutez en naturopathie ? Vous voulez savoir comment prévenir et accompagner les petits et grands maux du quotidien à travers les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires, les élixirs floraux, les techniques respiratoires, la nutrition... Suivez le quide de la naturopathie basique.



Les techniques de som du nataron phytothérapie, hydrologie, relaxation, respiration...



De Abcès buccal à Vertiges en passant par Allergies, Bouffées de chaleur, Cellulite, Cholestérol... 100 troubles et leurs solutions pour soigner les maux du quotidien.

DÉCOUVREZ 100 FAÇONS DE SE SOIGNER NATURELLEMENT GRÂCE À LA NATUROPATHIE.

Frédérique Laurent, ingénieure agroalimentaire et naturopathe, partage son expérience et ses connaissances du corps et de ses capacités dans son cabinet à Annecy-le-Vieux. Auteure, consultante et formatrice au FNATHO.

14,90 euros Prix TTC France RAYON : SANTÉ





DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie (avec Raphaël Gruman), 2020.

Ma bible de la naturopathie spéciale minceur, 2019.

Mes 1 000 ordonnances naturopathie, 2019.

Ma bible de la naturopathie spéciale sportif, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici: bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.







Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Caroline Gioux Illustration : © olenka758 / Adobe Stock Maquette : Sébastienne Ocampo Illustrations : Kevin Épée, Fotolia

© 2021, Leduc Éditions 10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon 75015 Paris — France ISBN: 979-10-285-1966-7

١Ш SANT

LES

Frédérique Laurent

La naturopathie



Mise en garde

Cet ouvrage ne remplace en aucune façon une consultation chez un professionnel de santé. Si vos symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

SOMMAIRE

1 LES BASIQUES DE LA	La bardane	26
NATUROPATHIE11	Le bouleau	27
Les aliments et compléments	La camomille romaine	28
naturo les plus judicieux12	Le cassis	29
Les algues12	Le chardon-marie	30
Les aliments lactofermentés 13	L'échinacée	31
L'argile14	L'escholtzia	32
Le charbon végétal activé15	L'estragon	33
Le chlorure de magnésium16	Le figuier	34
L'eau de Quinton	Le gingembre	35
(sérum ou plasma marin)17	L'harpagophytum	36
Les graines germées18	La mélisse	37
Les jus de légumes19	La menthe poivrée	38
Le pollen20	L'ortie	39
Les plantes21	La passiflore	40
Les plantes en vrac21	La piloselle	41
Les plantes transformées22	La reine-des-prés	42
Les poudres de plantes22	Le romarin	43
Les extraits de plantes22	Le thym	44
Les ampoules22	La valériane	45
Les teintures-mères de plantes	Les huiles essentielles	46
	L'arbre à thé	
Les 22 plantes sur mesure		
L'achillée millefeuille24	Le basilic tropical	
L'aubépine25	L'eucalyptus radié	50

La gaulthérie couchée51	Allergie cutanée	79
Le géranium rosat 52	Allergies respiratoires, asthme	80
L'hélichryse italienne53	Anémie, carence martiale	81
La lavande officinale54	Angine blanche	82
Le pin sylvestre55	Angine rouge	83
Les huiles végétales de support 56	Angoisse, anxiété Antimoustiques	
Huile végétale d'amande douce57	Aphtes	86
Huile végétale d'arnica	Appétit (excès)	87
Huile végétale de calendula 59	Appétit (manque)	88
Huile végétale de noisette60	Asthénie (fatigue persistante)	89
Les + naturopathiques61	Asthme allergique	90
L'hydrologie61 Les bains61	Asthme nerveux (en cas de crise)	91
La bouillotte	Asthme nerveux (hors crise)	92
La poche de glace63	Ballonnements, gaz	93
La respiration64	Blessure, coupure, plaie	94
La cohérence cardiaque64	Bleu (hématome)	95
La respiration triangle pointe	Bouffées de chaleur	96
en haut65	Brûlure, coup de soleil	97
La réflexologie palmaire66	Burn-out, surmenage	98
	Calculs biliaires	99
2 100 PAS-À-PAS POUR	Canal carpien	.100
SOIGNER LES MAUX	Cellulite	101
DU QUOTIDIEN 69	Cheveux fourchus et secs	102
Abcès buccal (muguet)74	Cheveux ternes	103
Abcès dentaire75	Choc émotionnel	. 104
Acidité gastrique, reflux	Choc physique	105
gastro-œsophagien	Cholestérol	. 106
Acné77	Cicatrisation	107
Aérophagie78	Colite	. 108

Constipation chronique109	Hyperglycémie	
Constipation passagère111	Hypoglycémie	
Convalescence112	Hypertension aiguë	
Courbatures113	Poussée brutale	144
Crampes114	Hypertension chronique	145
Crevasse115	Hypertension nerveuse	146
Dartres116	Hypotension	147
Décalcification ménopause 117	Impatiences (jambes)	148
Défenses immunitaires118	Infection urinaire	149
Déprime119	Insomnie	150
Déstockage des graisses121	Mains, pieds froids	151
Diarrhée aiguë122	Mal des transports	152
Diarrhée chronique123	Mauvaise haleine	153
Diarrhée infectieuse124	Maux de tête	154
Digestion lente et difficile125	Mycose cutanée	155
Si maux de tête associés 127	Nausée	156
Douleurs articulaires129	Nausée lors de la grossess	e 157
Douleurs musculaires130	Nervosité	158
Eczéma aigu131	Ongles cassants	159
Eczéma chronique	Peur ou inquiétude	160
(si séborrhéique)132	Piqûres d'insectes	161
Enrouement133	Prurit (démangeaisons)	162
Fièvre134	Psoriasis	163
Pour l'augmenter134	Pubalgie	164
Pour la contenir135	Reflux gastro-œsophagien	
Fracture, consolidation136	(RGO)	165
Goutte, urée, acide urique137	Règles douloureuses	166
Grippe, coup de froid138	Rétention d'eau	167
Hémorroïdes139	Rhinite allergique	168
Herpès buccal140	Rhume	169
Herpès génital141	Rumination	170

Surpoids	180
Tension nerveuse	182
Toux	183
Urticaire	184
Varices	185
Vergetures	186
Vertiges	187
	Tension nerveuse Toux Urticaire Varices Vergetures Vertiges

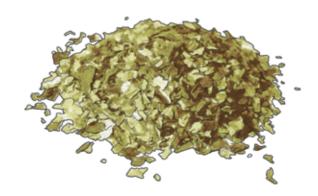


LES BASIQUES DE LA NATUROPATHIE

LES ALIMENTS ET COMPLÉMENTS NATURO LES PLUS JUDICIEUX

LES ALGUES

Les algues sont riches en protéines et en mucilage, agents de la satiété et facilitant le transit intestinal. Elles contiennent de nombreux minéraux et oligoéléments indispensables à l'organisme. Par exemple, le calcium en quantité plus importante que le lait et autant que le sésame (iziki, wakamé, aramé, kombu et laitue de mer). Et aussi le fer (nori et laitue de mer), de l'iode (kombu et wakamé), du phosphore (nori, wakamé, kombu, aramé), du potassium et du magnésium, du cuivre, du cobalt, du zinc, du chrome, brome, silicium, fluor, argent, or, sélénium... Sans oublier les vitamines A, B1, B2, B6, B12, PP, acide folique, C. Les algues sont à consommer quotidiennement en petites quantités : 2 à 10 grammes en poids sec (ou 35 grammes fraîches ou réhydratées).



LES ALIMENTS LACTOFERMENTÉS

La lactofermentation est un ancien procédé de conservation. Naturel, économique et permettant d'obtenir des aliments de haute qualité nutritive. Elle peut être employée pour conserver un grand nombre de légumes (à l'exception des pommes de terre) et même certains fruits comme les citrons, pommes, cerises, prunes ou melons.

C'est la fermentation, grâce aux bactéries lactiques, qui transforme les glucides en acide lactique. Les légumes ainsi transformés ont une saveur acidulée plus ou moins prononcée. Les enzymes des aliments lactofermentés ne sont pas altérées et les minéraux sont mieux assimilés. De plus, la teneur en vitamines, notamment C, B et K, et en bêtacarotène est augmentée car les bactéries produisent des vitamines lors du processus de fermentation. Ces aliments sont également une excellente source de probiotiques nécessaires au bon équilibre de la flore intestinale.

Pour bénéficier pleinement de leurs bienfaits, il est préférable de les consommer crus plutôt que cuits. L'idéal est d'en prendre une ou deux cuillères à soupe de préférence en début de repas. Comme pour les fibres, évitez de consommer, au début, une grande quantité de légumes lactofermentés pour laisser à l'organisme le temps de s'habituer à ces nouveaux aliments.



L'ARGILE

Réputée pour ses propriétés apaisantes et cicatrisantes en usage externe, l'argile, appartenant au règne minéral, réserve également bien des vertus pour l'organisme. Estomac trop acide, digestion lourde, intestin sensible ou douloureux ? Quelques signes d'un besoin imminent de grand nettoyage! L'eau d'argile est alors la meilleure alliée pour un drainage en profondeur et en douceur.

Il suffit de miser sur une argile verte de type surfine ou ventilée, adaptée à une consommation interne. Chaque soir, mélangez-en une cuillère à café dans un verre d'eau de source. Évitez d'utiliser une cuillère en métal (argent, Inox...) pour mélanger la préparation. Laissez reposer toute la nuit en couvrant le verre puis consommez l'eau sans le dépôt au matin, à jeun.



LE CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ

Utilisé dans les cosmétiques (en masque pour purifier la peau) ou pour améliorer le confort intestinal, le charbon végétal activé est un remède de grand-mère parfois oublié.

C'est avant tout un produit naturel purifiant reconnu pour sa capacité à décontaminer l'organisme. Il est notamment utilisé pour lutter contre les intoxications alimentaires, médicamenteuses ou l'ingestion de produits ménagers. En raison de sa grande capacité d'absorption, il permet d'éliminer les toxines et substances présentes dans le système gastro-intestinal comme les métaux lourds, les pesticides, les additifs alimentaires, les hormones de synthèse...

Il permet de soulager les flatulences, les ballonnements, la diarrhée ainsi que la gastro-entérite... et de retrouver un véritable confort intestinal ainsi qu'un ventre plat, dégonflé.

Le charbon activé est largement utilisé en cosmétique, notamment pour les soins d'hygiène du visage en raison de ses propriétés purifiantes. En masque tout prêt ou à faire soi-même, il va nettoyer et purifier en profondeur les pores de la peau en absorbant tous les polluants. À appliquer une fois par semaine, il élimine l'excès de sébum des pores, les résidus de pollution à la surface de la peau ou encore les toxines présentes dans la fumée de cigarette. En bain de bouche ou dans le dentifrice, il aide également à assainir la bouche et neutraliser la mauvaise haleine.



LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM

Il se compose de deux minéraux majeurs, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : le magnésium et le chlore. Il est très assimilable par l'organisme et son utilisation est pratique grâce à sa haute solubilité.

Un sentiment de fatigue, une baisse de moral, un état de nervosité accru ou des problèmes d'insomnie ? Peut-être le signe d'une carence en magnésium... et le chlorure de magnésium devient un atout indispensable.

Il booste les défenses immunitaires du corps et efface les états de fatigue. Ces bienfaits ont été mis en lumière par le Dr Neveu dans les années 1940. Il conseille le chlorure de magnésium en cas de céphalée, de mal de gorge, d'angine classique, mais aussi contre l'asthme, la constipation, l'acné et les infections cutanées...

Attention toutefois car une surconsommation peut provoquer des problèmes intestinaux et le produit est contre-indiqué chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale, de problèmes artériels, d'hypertension ou suivant un régime sans sel.

Pour l'adulte, mélangez 20 grammes de chlorure de magnésium (ou sel de nigari) à un litre d'eau. Pour les enfants, mélangez cette quantité à deux à quatre litres d'eau. Pour lutter contre la fatigue et le manque de tonus, buvez un verre tous les matins au réveil, de préférence à jeun, pendant 7 jours.



L'EAU DE QUINTON (SÉRUM OU PLASMA MARIN)

L'eau de Quinton est en fait... de l'eau de mer. Elle est produite selon un procédé d'extraction et de filtration exigeant, permettant au précieux liquide de conserver toutes ses propriétés nutritionnelles. À la fin du xixe siècle, René Quinton s'intéresse de près au milieu marin et ses recherches l'amènent à la conclusion que la prise d'eau de mer peut être bénéfique à la santé humaine.

L'eau de Quinton est riche en minéraux : aluminium, argent, brome, césium, calcium, cuivre, iode, lithium, magnésium, manganèse, potassium, silicium, sodium, zinc, etc. Sous forme isotonique, l'eau de mer est diluée avec, de préférence, de l'eau de source de qualité. Elle se rapproche ainsi davantage du plasma sanguin puisque sa concentration en sel est de 9 grammes par litre seulement au lieu des 33 grammes contenus dans un litre d'eau de mer.

Elle permet de rééquilibrer l'organisme, stimuler le système immunitaire ou accompagner une cure de détox. Son utilisation sur la durée va aider à lutter contre les problèmes de peau comme l'eczéma ou le psoriasis, les infections comme les rhumes ou les sinusites, la fatigue passagère, ou encore les problèmes de digestion. Elle permet également de réhydrater l'organisme et de pallier des carences en minéraux ou en oligoéléments.



LES GRAINES GERMÉES

Hautement concentrées en vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes et fibres très biodisponibles, les graines germées sont une véritable nourriture fraîche, saine, revitalisante, vivante et très nutritive. En accompagnement de crudités, en tartine, pour rehausser et revitaliser les plats cuits (potage, purée...), dans un jus de légumes frais, elles se glissent avec délice dans toutes les préparations!

Simple à faire chez soi, commencez par des graines faciles à germer de qualité biologique (trèfle rouge, brocolis, lentilles, luzerne, tournesol, radis, fenugrec, pois chiches, haricots rouges, blé...). Pour toutes ces graines, comptez une nuit de trempage. Rincez à l'eau claire 2 fois par jour matin et soir pour éviter les moisissures. Inclinez le germoir à 45° pour favoriser une aération optimale et éviter le développement de moisissures. La lumière doit être indirecte, pas de plein soleil. Rincez les graines avant de les consommer. Elles se conservent 5 jours au réfrigérateur.



LES JUS DE LÉGUMES

Des jus de légumes frais, et pourquoi ne pas plutôt manger des légumes entiers? Le fait est que dans les légumes, les nutriments sont emprisonnés dans des cellules fibreuses. Une mastication un peu rapide et les nutriments se trouvant dans la fibre restent prisonniers et donc moins utilisés. Par ailleurs, les aliments entiers exigent plusieurs heures de digestion avant que les nutriments qu'ils contiennent soient assimilés au niveau cellulaire. Ainsi, les jus extraits de légumes frais et crus offrent un excellent moyen de fournir à nos cellules et à nos tissus l'apport de tous les nutriments et enzymes dont elles ont besoin, et rapidement.

Selon les légumes, les vertus seront différentes. Essayez un verre avant chaque repas, et c'est adopté!



LE POLLEN

Le pollen permet de lutter efficacement contre la fatigue, qu'elle soit physique ou intellectuelle ; il permet d'augmenter les performances de l'organisme et aide à améliorer la mémoire, surtout chez les personnes matures. Il est utile pour les convalescents ; il stimule le système immunitaire et se révèle efficace pour la prévention des infections. Le pollen aiguise l'appétit et favorise la prise de poids. Il est utilisé pour lutter contre la constipation.

Le pollen est produit par les étamines des fleurs. Chaque espèce de plante produit un pollen différent. Le pollen emporté par les abeilles sert d'aliment pour la ruche, sous forme de pelotes de pollen. Ce sont les pelotes qui sont utilisées en phytothérapie. Elles contiennent, de façon variable d'une ruche à l'autre, des antibiotiques, enzymes, glucides, lipides, de nombreux minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium...), des protéines, acides aminés essentiels, vitamines du groupe B, bêtacarotènes, insaponifiables végétaux, phytostérols.

Elles peuvent être consommées de préférence fraîches (ou congelées) et par toute personne non allergique aux produits de la ruche.



LES 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 est privilégiée pour les écorces, les racines, tiges, graines et feuilles épaisses. 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 menu, ne laissez bouillir les plantes que 2 minutes. Retirez du feu, couvrez pour laisser infuser 10 minutes. Filtrez et consommez.

L'infusion est préférée pour les fleurs, le thé et quelques exceptions comme la racine de guimauve, de valériane, l'écorce de saule et les feuilles de reinedes-prés. 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 (fine, très fine...). Les poudres de plantes servent notamment à la fabrication de gélules, de comprimés voire de teintures-mères.

• 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 des plantes dans un liquide (solvant). Après évaporation du solvant (eau, alcool, éther, propylène glycol), un extrait de consistance fluide, molle ou sèche est obtenu.

• Préconisations : 1 à 3 cuillères à café rases par jour.

Les ampoules

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

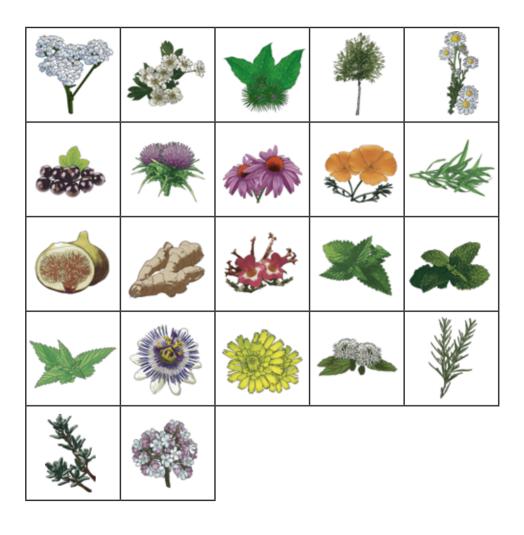
• Préconisations : 1 à 3 ampoules par jour.

Les teintures-mères de plantes

Elles sont obtenues par macération de la plante fraîche dans l'alcool à 65° 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 ou allaitantes.

Les 22 plantes sur mesure



L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE Circulation et féminin

- Troubles urinaires
- Troubles gynécologiques
- Troubles digestifs

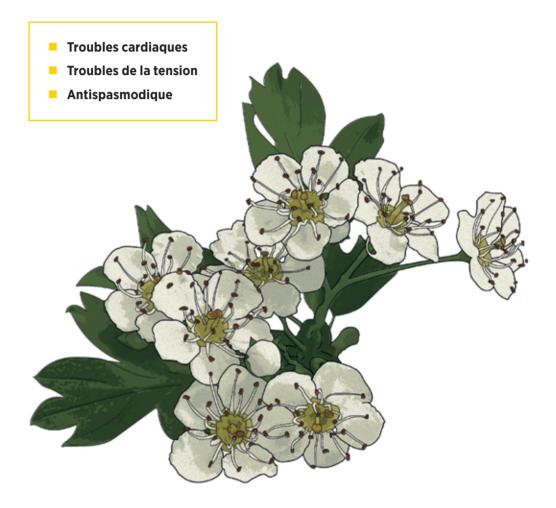


Nom latin: Achillae millefolium

Propriétés : action tonique et hémostatique sur le système circulatoire (veines, capillaires), notamment contre les hémorroïdes et la cellulite. Action antispasmodique soulageant les douleurs de règles.

△ **Contre-indications :** enfants de moins de 7 ans, femmes enceintes ou allaitantes, personnes allergiques aux Astéracées.

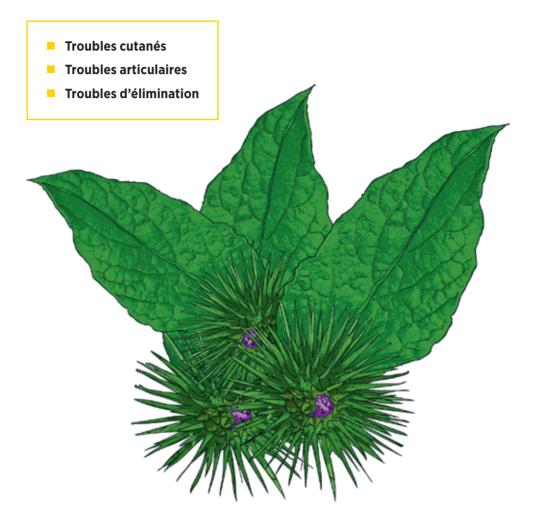
L'AUBÉPINE Cœur et sérénité



Nom latin : Crataegus oxyacantha

Propriétés : elle régularise le rythme cardiaque et réduit l'excitabilité du système nerveux. Elle rétablit la tension artérielle à un niveau normal, qu'elle soit haute ou basse.

LA BARDANE Peau et douleur



Nom latin: Arctium lappa

Propriétés : action sur la peau et notamment l'acné, la furonculose, certains types d'eczéma, les croûtes de lait. Elle a également une action stimulante sur le revêtement de la peau. Diurétique et sudorifique, elle agit comme dépuratif général de l'organisme et sur les troubles articulaires dont la goutte.