

# Naturopathie, aromathérapie & phytothérapie

d'autres voies naturelles

par Christian Dalisson

**L**a naturopathie ainsi que l'aromathérapie permettent un rééquilibrage de nos organes qui bloquent par leur mauvais fonctionnement le processus naturel de l'amincissement.

## La naturopathie

Le but de la naturopathie sera de rééquilibrer les différents organes et systèmes hormonaux. Grâce à un bilan énergétique par l'intermédiaire des points ting d'acupuncture (points terminaux des méridiens au niveau des mains et des pieds), on pourra vérifier l'équilibre énergétique de chaque organe. On apportera une attention particulière au foie et au colon.

En cas de déséquilibre énergétique du foie, une personne aura tendance à prendre facilement du poids même avec une alimentation peu calorifique, sa perte de poids sera très limitée.

Le colon ou gros intestin est tout aussi important pour l'amincissement: un colon équilibré permettra de libérer et d'aider le foie dans l'élimination des toxines. C'est pourquoi il est important de nettoyer le colon avec des méthodes telles que l'hydrothérapie du colon ou l'aromathérapie intestinale.

## L'aromathérapie

Grâce aux huiles essentielles, nous pouvons rééquilibrer les différents organes de notre corps.

### La voie orale

Le propos n'est pas de donner ici des formules concernant le rééquilibrage de tous les organes. Par souci de simplification et d'efficacité nous ne nous intéresserons qu'aux systèmes hépatique et intestinal.

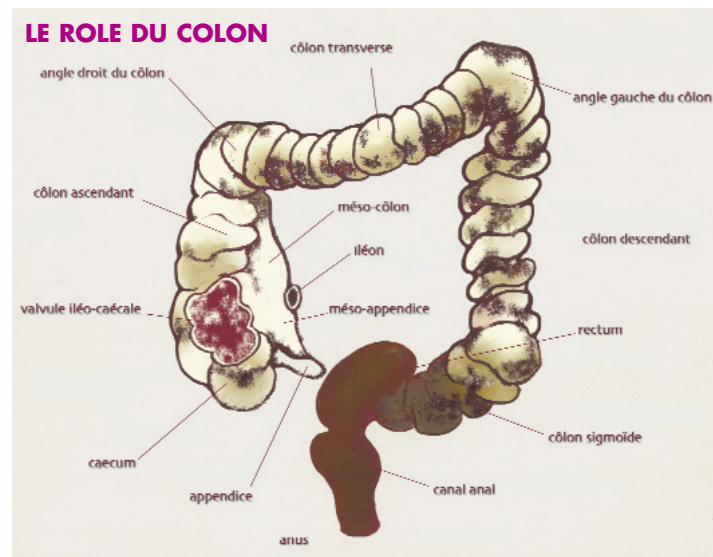
**Le système hépatique:** les principales huiles essentielles qui vont stimuler le système hépatique et en particulier le foie sont principalement: le Romarin 1,8 Cinéole, le Romarin Verbenone, la Menthe poivrée et le Citron.

**Le système intestinal:** afin de rééquilibrer la flore intestinale, on peut conseiller la synergie: Melaleuca Alternitalia (Tea Tree), Thymus Vulgaris Thymoliferum (Thym à Thymol), Clous de girofle et Romarin 1,8 Cinéole.

### La voie cutanée

En réalisant une huile de massage concentrée à 10 ou 15 % d'huiles essentielles, on peut agir sur les tissus gras, la

cellulite, et le raffermissement de la peau. Les huiles essentielles de l'amincissement au niveau cutané sont les suivants: Bois de rose, Palmarosa, Géranium, Patchouli, Romarin 1,8 cinéole, Carvi, Cèdre, Cyprès, Genièvre. Vous pouvez utiliser une des huiles essentielles ci-dessus, seule ou en synergie (mélange de plusieurs huiles essentielles). Pour retonifier la peau, on peut également alterner une friction aux huiles essentielles chauffantes, suivie d'une friction aux huiles essentielles réfrigérantes (alternance chaud-froid) en



Le colon ou gros intestin est important pour l'amincissement: équilibré, il permet d'aider le foie dans l'élimination des toxines.

utilisant le poivre pour le chaud et la menthe poivrée pour le froid (en faisant très attention de les diluer correctement en raison du risque de brûlure).

### La voie olfactive

La technique consiste à respirer une huile essentielle en mettant une goutte sous les narines, ce qui va agir directement sur le cerveau et sur nos sentiments. Cette technique est intéressante, mais est très individualisée: une même odeur ne produira pas obligatoirement les mêmes effets sur chaque personne.

Cependant, on peut affirmer que la respiration des huiles essentielles de lavande, mandarine, orange, verveine, myrte, a plutôt tendance à relaxer.

L'huile essentielle de Patchouli est particulièrement intéressante en respiration car elle permettrait de diminuer l'envie de nourriture.

### La phytothérapie

Il existe de nombreuses plantes pour favoriser l'amincissement. Certaines sont connues, d'autres le sont moins car découvertes plus récemment. Ces plantes pourront être utilisées sous forme de gélules, tisanes, teintures mères, etc.

- Les algues, en particulier le Fucus, mais également la Chorella, la Chiste marine et bien d'autres encore... C'est en général grâce à la présence d'iode qu'elles contiennent que le métabolisme sera stimulé.
- Le Chitoson, extrait de la carapace des crustacés, permet de limiter l'absorption des graisses. Il en est de même pour le son de blé, le son d'avoine, l'Ispagoul, le Kon jac.
- Le Baccharis est une plante d'Amazonie qui permet une régulation du poids et l'élimination des graisses.
- Le Thé vert est très intéressant en ce sens qu'il est d'un prix très abordable, qu'il peut être consommé sous forme de boisson, qu'il est riche en anti-oxydants et qu'il aide à l'amincissement grâce à la caféine qu'il contient.
- Le Guarana, le Tayaya, Garcinia Cambogia, Citrus aurantium, participent également à l'amincissement. ■

### ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

**Christian Dalisson :** Après une spécialisation dans la filière « classique » de l'amincissement, Christian Dalisson se tourne il y a une vingtaine d'années vers la naturopathie et se spécialise dans l'aromathérapie intestinale. Cette nouvelle méthode de drainage intestinal permet notamment d'assainir la flore intestinale, et de limiter la prolifération des toxines et bactéries nocives du colon.

**Sandrine Toutard :** Archéologue de formation, Sandrine Toutard se penche très tôt sur les problèmes générés par le déséquilibre alimentaire. Elle parachève cette année sa formation professionnelle dans la co-naissance de soi auprès de Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

Pascal Da Silva : Pratiquant d'aïkido, tradipraticien en médecines chinoise et vietnamienne, Pascal Da Silva est l'un des fondateurs de l'Institut TAO (Thérapies Asiatiques de l'Ouest) qui propose des week-ends de conférences en Bretagne avec des spécialistes des thérapies traditionnelles asiatiques. Ces conférences s'adressent à ceux qui pensent qu'il est possible et nécessaire de se perfectionner, que l'on soit thérapeute, étudiant ou simple curieux de la pensée traditionnelle asiatique.

**Dr Liujun Jian :** Docteur en MTC, professeur de l'Université de MTC de Guangzhou, disciple de la 12e génération de Tai ji Quan style Chen. Il est fondateur de l'Institut du Qimétao et de l'Institut de Wushu de France.

André Nahun : Après un parcours dans la publicité, André Nahun se consacre à la pratique et à l'enseignement du shiatsu qu'il a découvert au Japon. Il fonde avec sa compagne l'Ecole de Shiatsu qui délivre plusieurs formations de praticien shiatsuki et massothérapeute.