

Le terrain en naturopathie

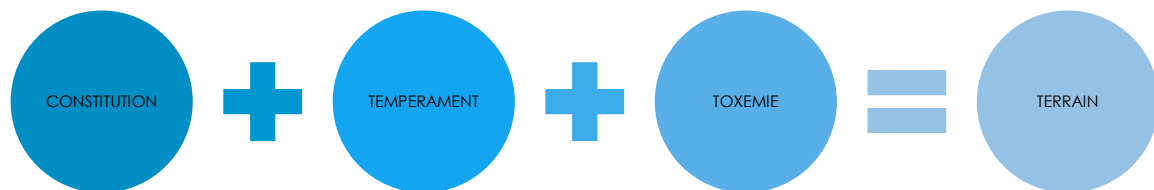
Plusieurs facteurs rentrent en compte dans la définition du terrain d'une personne :

- ▶ La constitution : C'est l'inné, l'hérédité que l'on nous a transmis à la naissance.
- ▶ Le tempérament : Ce qu'est devenu cet inné sous l'influence de notre hygiène de vie, notre alimentation, notre affectif, nos liens sociaux.
- ▶ La toxémie : j'en suis où aujourd'hui ? C'est l'engrassement des liquides organiques par toutes ces influences (sang, lymphes, liquides intra et extra-cellulaires).

⇒ deux formes de toxémie ...

- 1 - L'intoxication ou intoxication endogène : par des toxines issues de notre métabolisme (au sein de notre corps)
- 2 - L'intoxication exogène : par des toxiques extérieurs comme la pollution, les pesticides, les perturbateurs endocriniens, les métaux lourds.

Le corps humain est constitué à 70% de liquides organiques dans lesquels baignent nos cellules et selon l'état d'engrassement de ces liquides, le corps fonctionnera plus ou moins bien et sera par conséquent plus ou moins sensible aux soucis de santé.



Le terrain est l'état d'un individu à un moment précis, défini par son équilibre :

- Physique
- Psychologique
- Mental
- Spirituel

Selon l'étude et l'analyse du terrain de chacun, la naturopathie adaptera l'alimentation, la phytothérapie ainsi que diverses techniques manuelles et énergétiques, les exercices physiques, l'hydrologie, la psychologie.