

# LUXODETOX

CENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ NATURELLE

## Pourquoi consulter un naturopathe?

D'abord un naturopathe c'est quoi ?

C'est un praticien de santé naturelle sérieux reconnu par l'OMS (Organisation Mondiale de la santé) qui prend en compte la globalité de votre personne. En fait il ne va pas s'attarder sur votre symptôme. Il va faire un « checkup » total de votre corps de la tête aux pieds avec vous en fonction du motif de la consultation. Il va venir travailler sur les différents piliers de votre vie. Il va trouver et agir sur la cause de votre déséquilibre plutôt que de chercher à combattre quelque chose.

Il modifie votre terrain, stimule vos fonctions organiques, réveille la circulation des fluides du corps, comble les carences, écoute et équilibre les émotions perturbatrices.

Le naturopathe va passer en détail les piliers de votre vie :

### VOTRE ALIMENTATION, la première essence de votre corps

Comment mangez-vous?

Comment cuisinez-vous?

Quelles sont vos habitudes alimentaires?

Etes-vous attiré par le sucré/salé?

Prenez-vous le temps de manger?

### VOTRE SOMMEIL, pour recharger vos batteries

Dormez vous bien?

Avez-vous du mal à vous endormir?

Vous réveillez vous la nuit parfois souvent à quelle heure?

Etes-vous fatigué au réveil?

### LA CONNEXION A VOUS-MEME, pour prendre soin de vous

Etes-vous aligné avec vous-même, avec vos choix de vie?

Vos relations avec vos proches, vos collègues?

Aimez-vous votre travail? Avez-vous trouvé votre place?

### LEXERCICE PHYSIQUE, pour permettre à votre corps d'évacuer les toxines accumulées

Pratiquez-vous du sport? 123 fois par semaine ou pas du tout?

Etes-vous en mouvement ou plutôt sédentaire?

### LA GESTION DE VOTRE MENTAL, pour sentir et comprendre ce qui vous traverse

Est-ce que 'le petit vélo' est sans cesse en train de tourner dans votre tête ou vous sentez vous plutôt apaisé?

Comment gérer vous vos émotions et vos périodes de stress?

## 3 bonnes raisons de prendre rendez-vous!

- Vous souhaitez prévenir plutôt que guérir !

Tout va bien ! Envie de changer des choses !

En France, on a plutôt l'habitude de s'occuper de soi plutôt quand on est malade...

Idéalement il faudrait consulter en premier lieu un naturopathe pour faire le point sur vos habitudes de vie, comprendre les réactions de votre corps et comment il fonctionne, connaître vos faiblesses comme vos points forts et ajuster votre hygiène de vie.

Vous pourrez ainsi conserver l'équilibre naturel de votre corps et conserver une santé optimale pour prévenir la maladie.

Réapprendre des choses toutes simples comme bien manger, bien respirer, bouger.

Votre corps est un « véhicule » à chouchouter. Vous devez lui porter toute votre attention, le comprendre.

La prévention, c'est le cœur de la mission d'un naturopathe, qui est avant tout un éducateur de santé. Il vous apprend à devenir autonome, à être acteur de votre équilibre, de votre santé globale.

A l'aide de plusieurs outils et de son analyse, le naturopathe peut apprécier l'état de santé global d'une personne. En cas de faiblesse d'un organe, il pourra agir en donnant des conseils personnalisés pour éviter l'apparition d'un déséquilibre puis éventuellement plus tard l'apparition d'une maladie.

- Vous désirez solutionner naturellement des troubles installés depuis longtemps, chroniques et répétitifs !

« Tous les ans je fais des angines à répétition, des allergies, des rhumes... Qu'est ce que je ne fais pas de bien ? Qu'est ce que je peux faire pour m'en sortir ? »

Les rhumes, la grippe ne s'attrapent pas, elles se développent à partir d'un terrain affaibli ! Sur un terrain sain, les microbes et les virus sont inoffensifs, car ils ne prolifèrent qu'en milieu favorable, c'est-à-dire saturé de toxines. D'où la fameuse exclamation du microbiologiste Béchamp, « Le microbe n'est rien, le terrain est tout »

Le naturopathe va vraiment travailler sur les piliers de vie, sur votre terrain et chercher la cause de votre déséquilibre : pourquoi et comment modifier votre mode de vie pour agir à la racine du mal.

- Vous souffrez d'une maladie lourde, lésionnelle ou dégénérative!

La naturopathie peut vous accompagner dans toute pathologie en complément positif avec la médecine conventionnelle.

**Le naturopathe ne touchera jamais à vos médicaments** mais pourra améliorer vraiment votre qualité de vie.

Seul le médecin est capable de poser un diagnostic et d'évaluer l'urgence de la situation. En aucun cas, la naturopathie ne peut se substituer à un traitement médical, ni interrompre ce dernier car elle ne soigne pas, elle soutient la force vitale propre à chacun pour retrouver la pleine santé.

- Vous vous sentez fatigué, stressé, déprimé, démotivé et souhaitez retrouver forme & vitalité
- Vous souffrez de problèmes digestifs (ballonnements, troubles du transit, brûlures d'estomac)
- Vous désirez perdre du poids (ou au contraire en prendre) de manière durable par un réglage alimentaire adapté à votre cas
- Vous désirez apprendre / connaître les bases d'une alimentation saine pour vous et votre famille
- Vous êtes sujets à des intolérances et allergies alimentaires
- Vous avez des migraines
- Vous souffrez de problèmes de peau (acné, eczéma, psoriasis)
- Vous avez des troubles du sommeil (insomnies, réveils nocturnes, sommeil perturbé)
- Vous souffrez de troubles hormonaux (SPM, règles douloureuses, ménopause, libido en berne)
- Vous voulez arrêter le tabac
- Vous désirez renforcer vos défenses immunitaires
- Vous souffrez de douleurs musculaires, tendineuses ou articulaires
- Vous souffrez de troubles ORL chroniques
- Vous avez vécu ou êtes en train de vivre un burn out et souhaitez vous en remettre en douceur

et encore bien d'autres maux du quotidien.

## La naturopathie pour qui?

Chaque âge, chaque étape de la vie provoque des changements au niveau physiologique mais aussi au niveau émotionnel, psychologique.

Tous ces changements ont un impact sur notre santé qu'il est bon d'accompagner.

Bébés, enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes, grossesse, seniors : le corps évolue, se modifie et s'adapte à chaque changement et étapes de la vie.

L'environnement familial, affectif et professionnel peut également créer des émotions et des rythmes de vie qui influent sur l'état de notre santé.

Le naturopathe vous accompagne en fonction de vos objectifs, fixer ensemble, en fonction de votre vitalité, votre contexte de vie, et de votre temps.

Une solution naturelle pour accompagner chacun d'entre vous !

Nous pouvons tous être acteur de notre vie, de notre santé, en mettant en place des petites actions quotidiennes adaptées à notre temps et à notre budget.

La naturopathie devrait être à la portée de tous car être en bonne santé doit être la priorité de chacun.

Grâce aux moyens naturels que proposent le naturopathe, vous pouvez prendre soin de votre corps physique, émotionnel et mental et ainsi vous maintenir en bonne santé, vous sentir bien.

Certaines personnes pensent aujourd'hui que la naturopathie appartient au passé, se basant sur des concepts trop anciens avec 'les remèdes de grand-mère'.

D'autres pensent que c'est une nouvelle pratique à la mode.

Médecine traditionnelle, selon l'OMS, ses fondements remontent à plusieurs centaines d'années, bien avant la naissance de la médecine moderne qui excelle dans les interventions d'urgence ou la chirurgie.

On parle à présent de 'naturopathie moderne' qui a su faire évoluer sa pratique, ses méthodes avec une volonté d'expliquer : comment notre corps fonctionne? Quels sont les causes et les mécanismes sous-jacents d'une maladie? Pourquoi et comment modifier son mode de vie, pas à pas, pour agir à la racine du mal?

C'est une discipline en pleine évolution.

## La consultation, ça se passe comment ?

La première consultation peut paraître longue mais nécessaire (1h30 environ) car le naturopathe retrace toute votre histoire depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui : le parcours de vie dans sa globalité à savoir la gestion de l'assiette, du sommeil et du stress, la vie familiale et professionnelle, la pratique d'exercice physique, le bilan de l'état digestif, les douleurs ou les problématiques diverses, les antécédents médicaux personnels et familiaux, les traitements en cours allopathiques ou naturels...

Après cette séance de bilan, un programme personnalisé d'hygiène vitale vous sera remis constitué de conseils naturopathiques personnalisés et dédiés pour une prise en charge globale des différents plans de votre santé (alimentation, sommeil, activité physique, gestion psycho-émotionnel). L'objectif est de vous donner des clés pour devenir autonome par la suite. Il faut prévoir un peu de temps pour atteindre cet objectif d'autonomie. Un changement en douceur!

Les soins (techniques naturelles) sont variables d'un praticien à l'autre : alimentation,

compléments nutritionnels, plantes (phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie (huiles essentielles), exercices de respiration, réflexologie...

Enfin, le Naturopathe manifestera à votre égard une grande écoute, de la compréhension et de l'empathie, tout en restant respectueux des traitements médicaux en cours. Il sera aussi pédagogue pour vous expliquer le pourquoi et le comment de votre «constitution», de vos «fonctions vitales», de votre «degré métabolique» (assimilation/ élimination), de vos surcharges et/ou de vos carences, etc.

Comme pour les autres professions de santé, le Naturopathe est tenu au «secret professionnel», de sorte que les informations enregistrées par lui ne pourront être divulguées, y compris à la famille ou à des tiers.

Alors n'attendez pas ! Passez à l'action pour être acteur de votre bien-être et de votre santé.

Lancez-vous ! Contactez-moi!



**LUXODETOX**  
CENTRE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ NATURELLE  
16 rue du Bois Baron 69220 BELLEVILLE  
04 65 84 43 32

**Candy SAUZEDDE**

Naturo-praticienne  
Luxopunctrice  
Détoxologue  
[www.luxodetox.com](http://www.luxodetox.com)