

PERDRE DU POIDS (ET LA SANTÉ) AVANT L'ÉTÉ

Comme chaque année à cette période, la publicité à la télévision, sur Internet, dans les vitrines des pharmacies et parapharmacies et, même, dans les magasins de produits biologiques nous fait presque culpabiliser pour ces kilos superflus, ces poignées d'amour, cette peau d'orange et autre cellulite qu'on avait déjà oubliés et réussi à accepter et intégrer dans notre morphologie. Perdre du poids avant l'été devient presque une obligation.

Et pour cela, les propositions sont multiples et variées: drainants et dépuratifs végétaux plus ou moins naturels, pilules inhibitrices de l'absorption de graisses (bonnes et mauvaises) présentées dans des luxueux étuis, « coup-faims » avec une nouvelle plante amazonienne, médicaments à base d'hormones afin d'accélérer le métabolisme, supprimeurs de l'appétit ou anorexigènes, les classiques amphétamines et une infinité de produits accompagnés ou non de diètes qui proposent de passer la journée en ne mangeant que du pamplemousse ou de l'ananas ou d'ingérer une demie boîte de thon à chaque repas.

Maigrir devient une priorité pour beaucoup de femmes mais aussi pour beaucoup d'hommes, inquiétés de plus en plus par leur esthétique. Et la finalité de tout cet effort physique et psychique concentré en quelques semaines, est-ce simplement pour l'apparence, pour pas se sentir rejeté ou être accepté dans un groupe, pour se rapprocher des canons actuels de « beauté » pendant les mois d'été ? Et la santé dans tout cela ?

En plus du redoutable effet yo-yo, les conséquences qui dérivent des différents programmes d'amaigrissement sont multiples, pouvant être plus ou moins graves : altération de la flore intestinale, désordre métabolique, troubles hormonaux, modification de l'équilibre acido-basique, blocage des organes émonctoires (reins, foie et vésicule biliaire, intestins, peau, poumons), carences de nutriments, fragilité du système immunitaire, troubles psychiques et émotionnels, déséquilibre énergétique... avec des risques conséquents pour la santé: irritabilité, nervosité, dépendance, troubles du sommeil, fatigue, manque de concentration, déminéralisation, aménorrhée, insuffisance rénale, eczéma, candidose, perte de cheveux, herpès, troubles du transit intestinal, gingivite, anémie, hypertension artérielle, anorexie, dépression, migraine, spasmophilie, acidité stomacal, mycoses, procès inflammatoires, perméabilité de la muqueuse intestinale, extrémités froides, ongles fragiles, tachycardie, pertes blanches, cystite, halitose et un grand cætera.

La naturopathie peut accompagner de façon responsable et holistique la personne désireuse de perdre du poids, si cela lui convient et ne nuit pas sa vitalité. Après avoir déterminé la constitution, le tempérament et la vitalité du consultant, le naturopathe propose un programme d'hygiène vitale **individualisé et adapté** basé sur les différentes techniques naturopathiques: alimentation (monodiète, association correcte des aliments,

réglage hypotoxique, cure saisonnière...), psychologie (relaxation, travail émotionnel, gestion du stress...), exercice physique paisible, hydrothérapie (douche rectale, bain chaud, usage de l'argile...), exercices de respiration, techniques manuelles avec différents types de « massages bien-être », réflexologie (plantaire, auriculaire, de Knap...), phytothérapie et aromathérapie (plantes et huiles essentielles drainantes, dépuratives, revitalisantes...), techniques énergétiques (magnétisme) et vibratoires (chromothérapie, bols tibétains, héliothérapie...).

Changer certaines habitudes, dans l'alimentation ou dans le style de vie, peut prendre du temps et, à un moment, requiert de faire un « sacrifice ». Les grands groupes pharmaceutiques et les agences de publicité ont tout compris et c'est pour cela qu'ils proposent des méthodes rapides et sans effort et, même naturels, juste parce qu'il y a un extrait de plante quelconque dans leurs produits. Cette notion de sacrifice disparaît quand on observe les bénéfices salutaires obtenus grâce à une hygiène de vie correcte.

Exhibons un corps plein de santé non seulement cet été, mais aussi le reste de l'année, qui soit le reflet de notre bien-être physique, psychique et holistique!

** Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique.*

POUR EN SAVOIR PLUS:

- Seignalet, Jean. *L'alimentation ou la troisième médecine*. Éditions du Rocher, 2012.
- Vasey, Christopher. *Manuel de détoxification*. Éditions Jouvence, 2003.
- Brun, Christian. *Le pouvoir psychique des aliments*. Éditions Jouvence, 2001.