**LA NATUROPATHIE**

La naturopathie considère l’individu dans sa globalité et elle est destinée aussi bien aux enfants, aux adolescents qu’aux adultes. Elle s’adresse de manière individuelle car chaque personne est unique aves ses forces, ses faiblesses et son histoire.

Fatigue, stress, anxiété, migraines, troubles ORL, troubles articulaires, allergies alimentaires, difficultés digestives, nausées, ballonnements, constipations, problèmes cutanés, troubles de la circulation, surpoids…

La naturopathie rééquilibre le corps et nous permet de devenir acteur de notre santé à l’aide de moyens naturels.

Quand consulter un naturopathe ?

- Lorsque que vous souhaitez faire un bilan de santé ( iridologie, bilan d’hygiène vitale, bilan alimentaire, gestion du stress, remise en forme) afin de comprendre votre terrain ( tendances, fragilités, etc…) et de mettre en place un véritable programme d’hygiène de vie adapté à votre personnalité et axé sur le soin et/ou la prévention

- Lors de problèmes ponctuels ou chroniques, le naturopathe vous guidera et vous conseillera en vous proposant un réglage alimentaire personnalisé, des thérapies naturelles, des compléments naturels et spécifiques, une hygiène de vie adaptée.

- En complément de vos traitements allopathiques, afin d’optimiser vos chances de guérisons et, si besoin est, à mieux les supporter.

- de façon générale tout au long de l'année et plus particulièrement lors des changements de [saisons](http://isanature.org/01naturopathie/naturopathie_saisons.htm), afin de préparer, drainer et revitaliser votre organisme

LA PREMIÈRE CONSULTATION POUR UN FAIRE UN BILAN

La première consultation dure environ 1h30 et se déroule ainsi :

* Le temps du bilan vital : c’est un questionnaire détaillé sur vos habitudes de vie et vos troubles éventuels. Il permet de déterminer votre vitalité actuelle et votre terrain c’est-à-dire l’ensemble de vos forces et fragilités
* Le temps du conseil : à l’aide du bilan vital, votre programme d’hygiène vitale est proposé
	+ Un programme alimentaire et nutritionnel, où chaque point est expliqué et ajusté de manière à ce qu’il soit réaliste dès à présent. On ne parlera pas simplement de quantité, mais aussi de la qualité et de plaisir !
	+ Des conseils pour équilibrer vos rythmes de vie par la pratique d’une activité physique cohérente pour vous et par l’apprentissage d’outils de gestion du stress
	+ Des cures personnalisées, alliant plusieurs techniques naturelles en fonction de vos besoins :

- Elixirs floraux (Fleurs du Dr Bach),

- Réglages alimentaires,

- Utilisation des plantes (phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, plantes dans l'assiette), oligo-éléments, vitamines, acides gras, minéraux, compléments alimentaires ortho moléculaires, huiles essentielles,…

- Conseils d'exercices physiques,

- Conseils de techniques respiratoires,

- Soins corporels (réflexologie)

- Bol d'Air Jacquier.

L’iridologie

Qu'est-ce que l'iridologie et quelle est l’utilité du bilan iridologique ?

L'œil est le reflet de notre corps. Il agit comme un miroir, il est le témoin de tout ce qui se passe dans le corps.

C’est surtout cette faculté de **découvrir des faiblesses organiques** avant même l’apparition des symptômes qui distingue l’iridologie des autres méthodes de diagnostic.

L’examen sera donc une "lecture" des signes de l'iris humain (partie colorée des yeux) dans lequel se marquent les différentes étapes de la vie d'un individu, son hérédité, ses prédispositions.

Tous les signes représentent une mine d'informations et sont donc scrupuleusement interprétés comme la structure et les modifications de la trame irienne, nature des fibres, différentes marques, lacunes, taches, stries, anneaux, pigmentations/dépigmentations, état de la pupille, etc.

L’iridologie se présente donc comme un **outil permettant d’orienter vers une faiblesse constitutionnelle** non comme une thérapie en tant que telle.

L’iridologie ne remplace pas les examens médicaux classiques, mais elle peut les orienter.

L'iridologie permet d'établir un bilan de santé très précis permettant de définir pour chaque personne :

* le potentiel vital
* le terrain
* le tempérament
* l'état des organes
* L’état émotionnel

De manière plus générale, il permet également une indication du fonctionnement des différents systèmes du corps humain entre eux, ainsi que de l’état du système nerveux et des carences éventuelles

Simple technique d’observation, l’iridologie ne présente **aucun risque** et convient à tous les sujets.