

Médecines douces

Témoignage Dana Charlionet

Il y a quelques années, je fonctionnais comme la plupart des gens de notre société occidentale : travail, cours de gym pour avoir bonne conscience, famille, télé, dodo. Même si je me sentais malade, pas question de m'arrêter ! Il ne me fallait que quelques comprimés de paracétamol ou d'ibuprofène et ma journée continuait comme avant !

Un matin, je me suis réveillée les yeux gonflés comme des balles de ping-pong, les doigts gonflés et un eczéma sur la peau. C'était une réaction allergique évidente. J'ai mis un peu de temps mais j'ai enfin compris le message : mon corps intoxiqué et démoli a crié stop ! Au secours !

Plus question de reprendre tous ses médicaments et de continuer ce rythme de vie de fou. Mais comment se soigner sans traitements habituels ? A ce moment, j'ai eu une pensée pour ma grande mère, qui connaissait bien les plantes médicinales, et qui m'a transmis quelques une de ses connaissances. J'aurais aimé en apprendre plus, mais elle n'est plus là. J'ai donc commencé à m'intéresser à la phytothérapie ; La nature est si merveilleuse ! A chaque saison elle nous offre ce dont nous avons besoin. Il suffit de la connaître, de l'observer et de se servir avec égard.

Mais tout d'abord, il fallait que j'apprenne à m'écouter et à comprendre mon corps. Une fatigue passagère, une émotion ou une situation de stress déséquilibrent notre énergie vitale et ouvrent la porte aux maladies. Plus tôt on réagit, mieux c'est ! Du coup, il faut venir aussitôt en aide à notre corps pour rétablir son équilibre. **La naturopathie** (1) nous offre une multitude de solutions : un bon plat, une bonne tisane, un bain relaxant ou un massage énergétique. Si, malgré cela, la maladie gagne du terrain et nous avons des symptômes objectifs comme des maux de tête, des maux de gorge, une température élevée, alors nous pouvons choisir une méthode relative à **la médecine douce** (2) bien adaptée à notre état, en écoutant notre corps et en ayant une bonne hygiène de vie.

Maintenant cela fait plus de 5 ans que je me soigne avec succès à l'aide des médecines douces. Je suis devenue une apprentie passionnée de la naturopathie et j'espère en faire ma vocation afin de pouvoir apporter conseil aux autres. Tout le monde n'est pas obligé d'aller si loin. La naturopathie -le chemin de la nature- reste pourtant accessible à tous. Afin de préserver notre bonne santé, il suffit de prendre soin de soi. Il ne s'agit pas de devenir égoïste, au contraire, votre bien-être participera au bien-être de votre entourage. Chaque corps sain a un pouvoir d'auto-guérison ! Écoutez-vous, vivez en accord avec votre conscience et construisez votre journée autour des trois piliers de la bonne santé : **bonne alimentation, bon sommeil et bonne respiration**. Bien à vous !

(1) *Nature* (Eng.) = la nature et *path* (Eng.) = le chemin, soit « chemin de la nature » ;

La **naturopathie** est la science fondamentale englobant l'étude, la connaissance, l'enseignement et l'application des lois de la vie afin de maintenir, retrouver et optimiser la santé par des moyens naturels (définition donné par FENAHMAN).

(2) **Médecines douces** sont également connues sous les noms de médecines alternatives, médecines parallèles, médecines holistiques, médecines traditionnelles, médecines naturelles, médecines non conventionnelles. Elles comprennent l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la réflexologie, etc.

