

CONFÉRENCE :

« L'IMPORTANCE
DE
L'ALIMENTATION
EN
NATUROPATHIE »

par Catherine Charrier

- PLAN -

I. PRÉSENTATION DE LA
NATUROPATHIE VITALISTE.
devenir son propre thérapeute.

II. ALIMENTATION ET TOXINES
Retrouver un équilibre

III. RÔLE DU TUBE DIGESTIF
Intestins et santé.

IV. ALIMENTATION SPÉCIFIQUE
La voie du bien-être

V. Conclusion: HYGIÈNE DE VIE
ET SANTÉ

Un mode de vie vers l'épanouissement

- LE CADRE NATUROPATHIQUE -

LES 7 TEMPÉRAMENTS

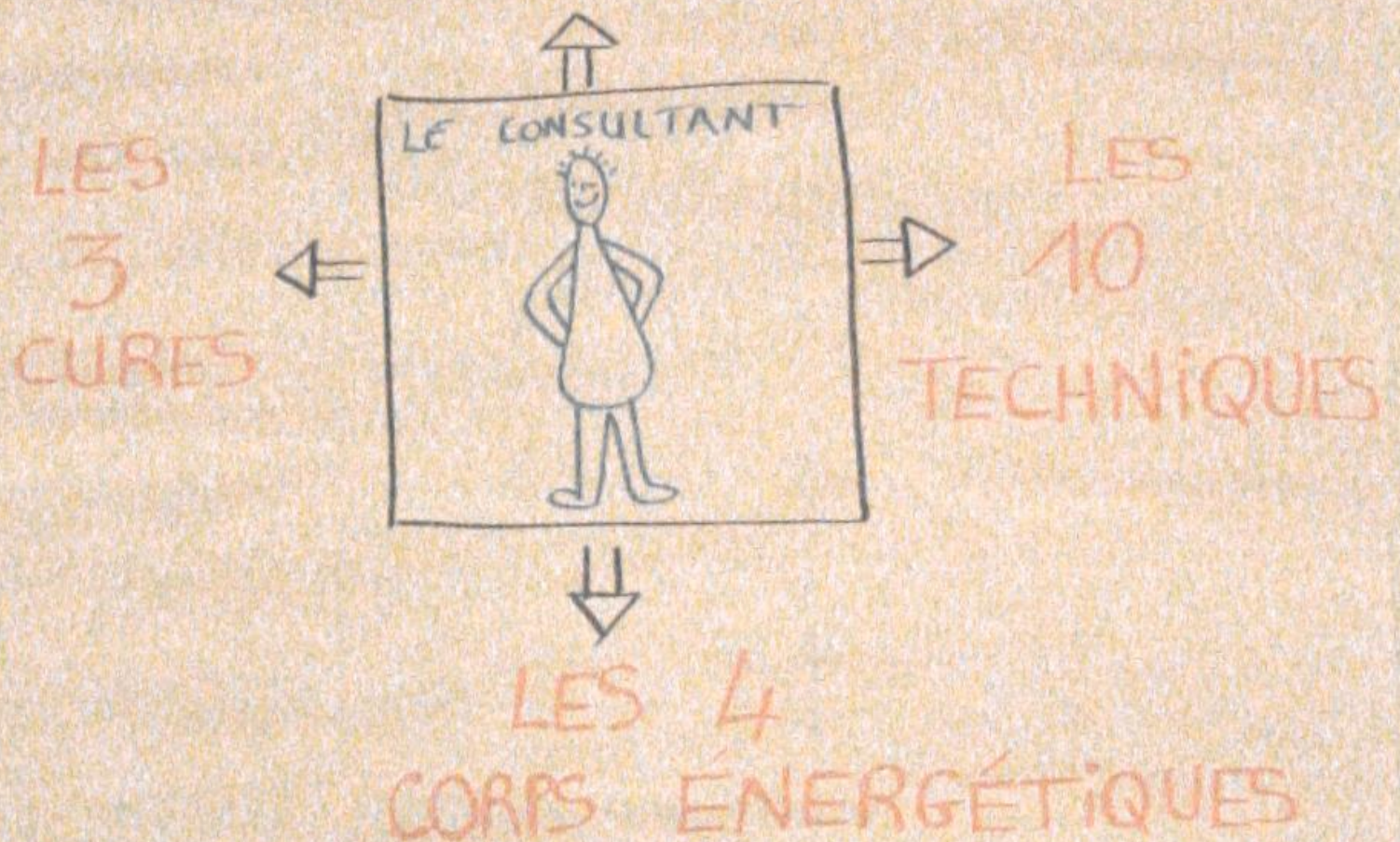


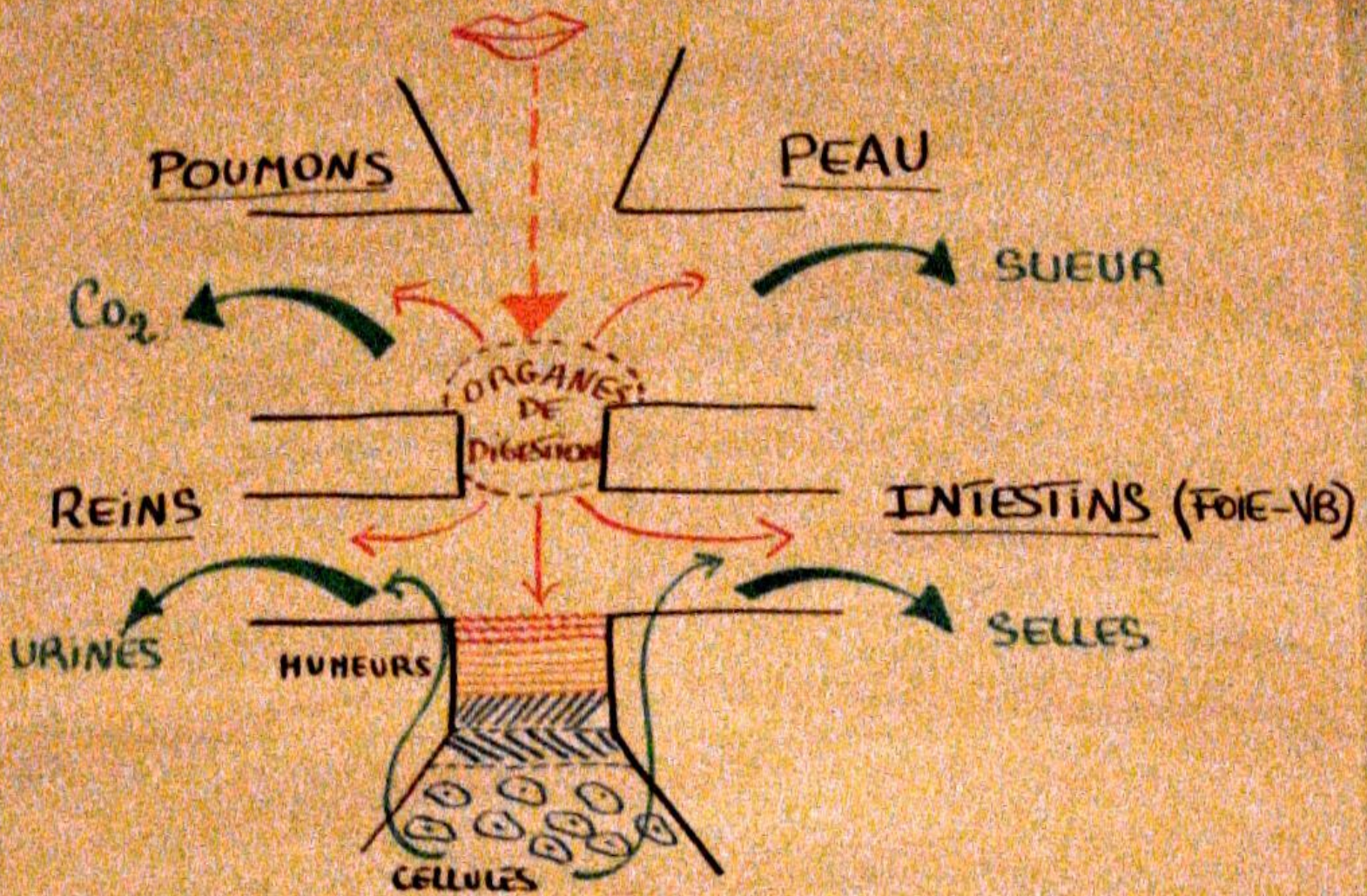
TABLEAU DES DISSOCIATIONS ALIMENTAIRES

LISTE DES ALIMENTS	COMBINAISONS	
	BONNE	MAUVAISE
FRUITS DOUX	SEULEMENT EN DEHORS DES REPAS.	FRUITS ACIDES - PROTÉINES - LAIT - CÉRÉALES
FRUITS ACIDES	NOIX	SUCRE - CÉRÉALES - PROTÉINES
LÉGUMES VERTS	PROTÉINES - GLUCIDES - CÉRÉALES - CRUDITÉS	LAIT
FARINEUX, CÉRÉALES	LÉGUMES VERTS - GRAISSE ET HUILES VÉGÉTALES - CRUDITÉS	PROTÉINES - FRUITS - SUCRES
LES VIANDES + OEUFS	LÉGUMES - CRUDITÉS	LEGUMINEUSES - FRUITS - SUCRES - PRODUITS LAITIERS
PRODUITS LAITIERS (CHÈVRE - BREBIS)	INGÉRÉS SEULS, OU CRUDITÉS ET LÉGUMES	PROTÉINES - FRUITS - SUCRES - CÉRÉALES - LEGUMINEUSES
MELON - PASTÈQUE	SEULS	TOUS LES ALIMENTS
HUILE VÉGÉTALE (margarine)	CRUDITÉS - LÉGUMES - CÉRÉALES	TOUTES LES PROTÉINES
LEGUMINEUSES	LÉGUMES - CRUDITÉS	PROTÉINES - SUCRES - CORPS GRAS - CÉRÉALES

- LES DÉVITALISANTS -

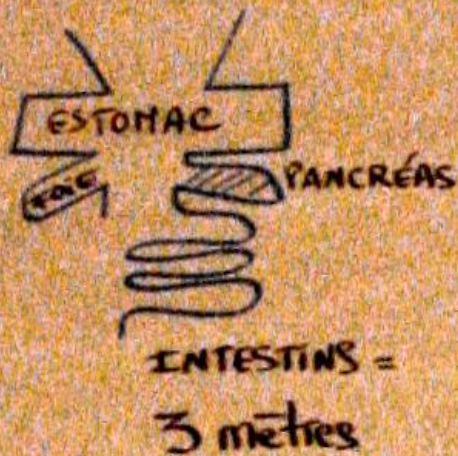
- * CIGARETTES, DROGUES.
- * CAFÉ, THÉ, ALCOOLS.
- * MÉDICAMENTS
- * VACCINS
- * PRODUITS RAFFINÉS
- * MODE DE CUISSON ($> 50^{\circ}\text{C}$ + BBQ + FRITURE...)
- * ÉDULCORANTS, ASPARTHAME, EXHAUSTEURS DE GÔUT, CONSERVATEURS, COLORANTS CHIMIQUES....
- * MÉTAUX LOURDS
- * POLLUTION INDUSTRIELLE
- * POLLUTION ELECTRO-MAGNÉTIQUE
- * NITRATES, CHLORE...
- * SÉDENTARITÉ
- * MANQUE DE SOIE.
- * CHAUFFAGE ET CLIMATISATION
- * BRUIT
- * LE STRESS
- * TRAVAIL DE NUIT
- * INSOMNIE
- * SPORT DE COMPÉTITION A HAUT-NIVEAU
- * LA SOUS-OXYGÉNATION.

LE VASE HUMORAL

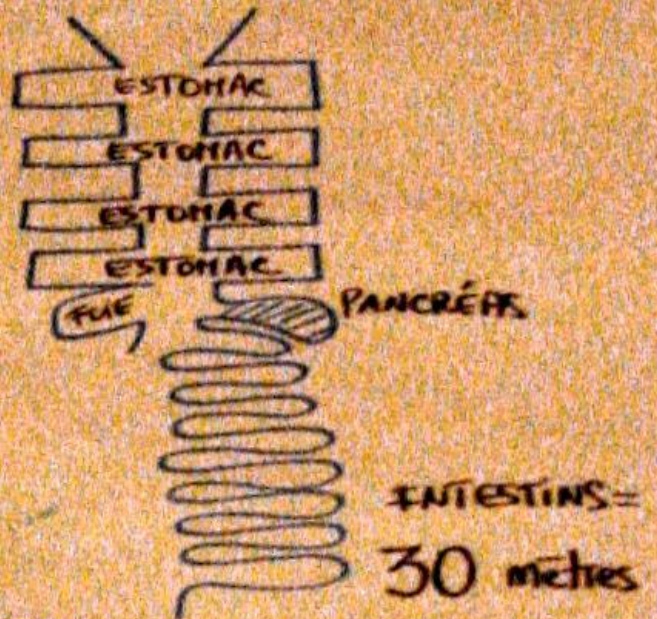


LES APPAREILS DIGESTIFS

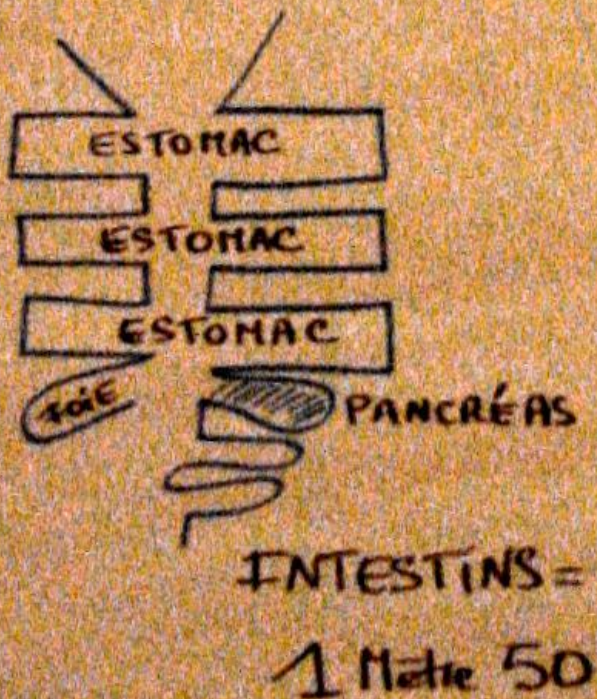
LES CARNIVORES



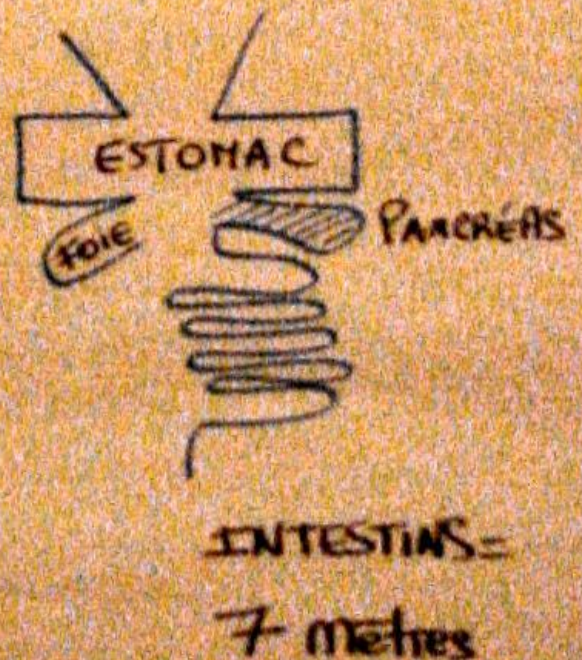
LES HERBIVORES



LES GRANIVORES



LES FRUGIVORES



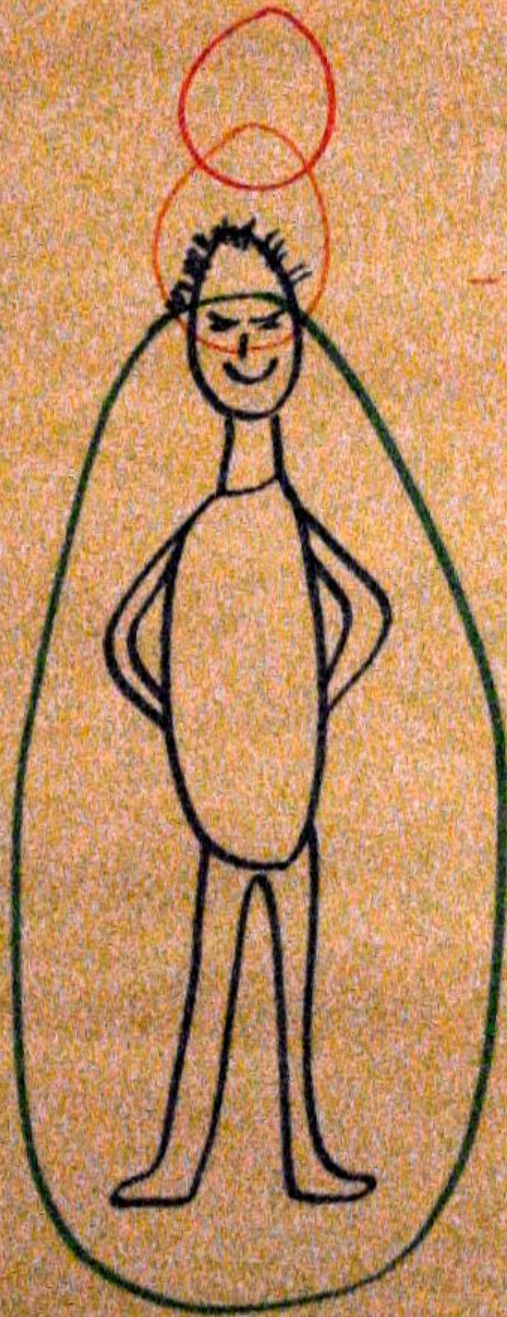
- LES 4 CORPS ÉNERGÉTIQUES -

- CORPS SPIRITUEL -

- CORPS MENTAL -

- CORPS VITAL -

- CORPS PHYSIQUE -



"La Vie ne peut pas, à la fois,
se vouloir et se détruire."

Pierre-Valentin Marchesneau

- OUVRAGES -

- * "Petit traité de Naturopathie"
Christopher Vasey. Ed. Souvence -
et du même auteur: "Gérez votre équilibre acido-basique"
- * "Le courage d'être soi". Jacques Salomé
Ed. du Relié
- * "Le jeûne en Naturopathie" et "La Santé sans médicament"
de Pierre-Valentin Marchesneau, chez Spiruvie-Natura
(05.49.59.72.60)
- * "Les combinaisons alimentaires et votre santé"
Herbert M. Shelton. Ed. le courrier du Livre
- * "B.A.-B.A de la Naturopathie" de Christine et Alain
Ed. Pardès Convaiesier.
- * "L'alimentation, ou la 3^{ème} médecine"
du Professeur Jean Seignalet. Coll. Ecologie Humaine