

Raïssa Blankoff
NATUROPATHE



SE SOIGNER AU NATUREL



PASSEPORT **SANTÉ**.NET

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

Introduction

Comment fonctionne notre corps ?

De quoi notre corps a-t-il besoin ?

Etre attentif aux surcharges et aux pollutions

Comment équilibrer son corps ? Comment le revitaliser ?

Quelques exemples

Digestif : la constipation

Renforcement du système immunitaire

Candidoses et infections urinaires chroniques

Syndrome prémenstruel

Allergies, rhume des foins

Gingivites

Acné

Troubles veineux

Contraception

Les 3 incontournables de la sante holistique

BIEN MANGER

« A la bonne table » : le panier de courses et la chrononutrition

BOUGER

Halte à la sédentarité au quotidien par les pratiques corporelles

ETRE UN ESPRIT LIBRE ET TRANQUILLE

« Accepter ce que je ne peux changer, changer ce que je ne peux accepter et savoir bien distinguer les deux. »

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

Thérapies complémentaires et alternatives : les outils naturels

LES MEDECINES A PART ENTIERE

Ostéopathie, naturopathie, médecine traditionnelle chinoise, ayurveda, homéopathie, médecine anthroposophique

LES THERAPIES DES MAUX DU CORPS

Acupuncture, chiropraxie, massages, relaxation musculaire progressive, yoga, hydrothérapie, kinésiologie appliquée, Aston-patterning, technique Alexander, thérapie par les arts, Méthode Feldenkrais, myothérapie

LES THERAPIES DES MAUX DE L'ESPRIT

Biofeedback, hypnothérapie, sophrologie, méditation, imagerie mentale dirigée, isolation sensorielle, PNL, thérapies respiratoires, cohérence cardiaque, psychothérapies

BIOETHERAPIES NATURELLES

Compléments, vitamines, minéraux, enzymothérapie, jus, essences florales, thérapie orthomoléculaire, aromathérapie, phytothérapie, probiotiques

THERAPIES ENERGETIQUES

Toucher thérapeutique, thérapie de la polarité, équilibrage des chakras, luminothérapie, magnétothérapie, reiki, thérapie par les sons

AUTRES

Iridologie, hydrothérapie du colon, symbolisme des maladies, NAET

Conclusion

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

Introduction

Cher lecteur, chère lectrice,

Ce petit livre a pour but de vous offrir un voyage au pays de la médecine intégrative, naturelle, holistique, alternative ou complémentaire, avec l'espoir d'éveiller votre curiosité sur les capacités extraordinaires dont le corps dispose pour se guérir par lui-même ou à l'aide de ressources naturelles.



- **Comment fonctionne notre corps ?**

Si nous vivions dans une bulle ou sous une cloche, nous ne tomberions jamais malades. C'est parce que nous sommes en constante interaction avec le monde extérieur - notre tube digestif avec les aliments, nos poumons avec l'air, notre psychisme avec notre environnement, notre peau avec notre espace - que nous possédons une immunité qui nous permet de négocier les sollicitations extérieures en acceptant ou en refusant, en tout ou en partie, ce qui se présente à nous, et de gérer cette fragile interface avec le monde qui nous entoure et où nous sommes amenés à vivre.

Nous ne pouvons pas nous laisser envahir par lui, mais nous ne pouvons non plus le refuser entièrement. Nous avons un espace propre à défendre mais qui dépend cependant totalement des apports étrangers : nous avons besoin de manger, de boire, besoin de chaleur, d'amour, de relations sociales, de vie spirituelle. C'est donc bien notre immunité physique et psychique qui va se charger de tout ce processus.

Dans notre tube digestif, notre immunité (80% de l'armée matérielle que nous possédons pour nous protéger) va nous défendre contre une ingestion alimentaire toxique.

Aujourd'hui, malheureusement, nos intestins sont soumis à de nombreux stress (alimentation dégradée, produits chimiques, repas pris à la hâte, anxiété) qui attaquent la flore intestinale, ce tapis de bactéries protectrices, allant jusqu'à créer

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

des phénomènes d'immunodépression, c'est-à-dire des pertes de puissance immunitaire. Il arrive même, et de plus en plus souvent, que le système se trouve tellement perturbé qu'il finit, dans cette confusion à ne plus reconnaître les siens et à se retourner contre eux (maladie auto-immune), dépouillé qu'il est de tous ses repères. Il en va de même de notre psychisme, qui possède sa propre immunité, et qui, à l'aide des pensées et des émotions, doit sans cesse réguler notre relation au monde également soumise à de nombreux stress (violence, bruits, difficultés relationnelles, crises de toutes sortes...)

Entre ces deux systèmes immunitaires, la conversation va bon train et le feedback est opérationnel 24H/24. Vous avez mal dormi, vous avez vos règles, vous manquez de fer, votre humeur sera affectée. Vous êtes stressé(e), vous êtes insatisfait(e), vous venez de vous disputer, vous aurez le transit dérangé, vous aurez des tensions musculaires, vous attraperez le premier microbe qui passe, ou plutôt c'est lui qui vous attrapera.

Pour restaurer l'équilibre, il faut veiller aux carences et aux surcharges de nos corps et de nos esprits.

- **De quoi notre corps a-t-il besoin ?**

Comblent les carences physiques, psychiques, énergétiques, spirituelles

Les carences alimentaires peuvent être les suivantes : vitamines, minéraux, oligoéléments, certains acides aminés, lipides de bonne qualité ... Par exemple, la vitamine A pour la peau, la vitamine B pour le système nerveux, la vitamine C pour fortifier l'immunité et pour favoriser la croissance des os, l'iode pour la thyroïde, le magnésium pour les défenses de l'organisme, le fer pour les globules rouges, le calcium pour le squelette, les fibres cellulosiques végétales pour le transit intestinal, les acides aminés pour la synthèse des protéines... Notre corps peut aussi peiner à fournir ses propres substances vitales : hormones, vitamine D, enzymes...

Il est bon de noter que les aliments, outre leurs apports nutritionnels, fournissent leur énergie vibratoire s'ils sont vivants et de bonne qualité. Aujourd'hui, ils sont souvent pauvres sur les plans nutritionnel et énergétique à cause de nos terres vidées de leurs éléments nutritifs, de l'agriculture hors sol et de notre nourriture manipulée à outrance.

De ce fait, il conviendra d'être tout aussi vigilant sur nos carences immatérielles : carence d'amour, carence de temps, carence de calme, de paix et de joie, carence de nature, carence de silence, carence de lumière, carence de sommeil, carence de mouvement, carence de concentration et d'attention... Veillons à fournir à notre être ces aliments si précieux...

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- **Etre attentif aux surcharges et aux pollutions physiques, psychiques, énergétiques, spirituelles**

En terme de pollution, si nous pensons spontanément à l'alimentation (viande, poisson, sucre, alcool, café ...), nous n'avons pas toujours conscience des pollutions respiratoires, auditives, psychologiques, électromagnétiques, cutanées, énergétiques ou générées par les xénobiotiques, molécules chimiques polluantes qui peuvent être toxiques à l'intérieur de notre organisme, y compris à de faibles concentrations (comme par exemples les médicaments, les pesticides, les perturbateurs endocriniens, les additifs alimentaires...).

Si des symptômes liés à la présence trop importante de ces substances dans notre organisme s'expriment, il conviendra de les limiter en aidant le corps à accomplir sa mission naturelle : le filtrage et l'évacuation des toxines par les intestins, les reins, les poumons, la peau et le couple foie-vésicule biliaire. Mais il faudra également en parallèle, apaiser l'esprit par des attitudes, des comportements et des techniques visant à le libérer des pensées récurrentes (le vélo mental) et des idées noires.

- **Comment équilibrer son corps ? Comment le revitaliser ?**

Notre vitalité physique et psychique est un excellent thermomètre de santé. Elle peut être conservée grâce à un mode de vie fondé sur des réflexes d'alimentation saine, en limitant le stress, en s'octroyant de bonnes nuits, en prenant en compte notre besoin de bouger, sans oublier le contact avec les éléments naturels. Aujourd'hui, des bilans de terrain disponibles sur le marché permettent, grâce à des examens des selles, des urines, de la salive ou du sang, de connaître précisément les surcharges et les carences de chacun sur un plan physiologique. Le cas échéant, il sera possible de se faire accompagner en micro nutrition, en thérapies corporelles ou psychologiques pour conserver un bel équilibre physique et mental.

Ce petit livre va, je l'espère, vous aider à mettre le pied à l'étrier. Vous y trouverez en première partie quelques exemples concrets de problèmes de santé accompagnés de leurs recommandations en terme de prise en charge : constipation, immunodépression, candidose, syndrome prémenstruel, allergies et rhumes des foins, gingivite, acné, troubles veineux, contraception... Ensuite, les conseils nécessaires et suffisants concernant la nutrition, la lutte contre la sédentarité et l'équilibre psychique. En deuxième partie, vous accéderez à un catalogue descriptif des multiples outils naturels offerts par les thérapies complémentaires et alternatives pour vous permettre de voyager librement au pays des magiciens de la santé. Laissez-

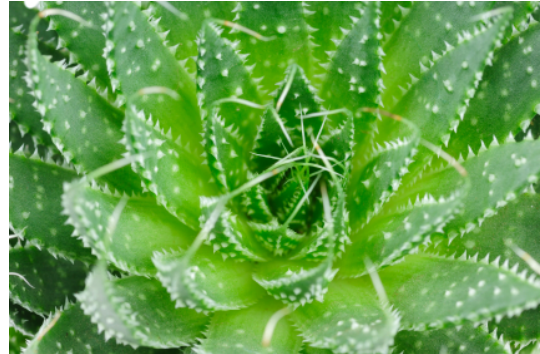
SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

vous tenter ! Se soigner représente, si on sait bien le prendre, un beau chemin pour la rencontre avec soi-même.

Pour commencer, quelques exemples concrets et courants.

**« La santé, c'est être capable de
tomber malade et de s'en relever »**
Georges Canghuilhem



Quelques exemples

Attention, ces conseils ne remplacent pas une consultation médicale.

- **La constipation** : sans doute la pathologie la plus répandue. Elle affecte fondamentalement notre santé. Source d'irritation pour le tube digestif (siège de notre immunité et de tous les échanges physiologiques avec les aliments), elle le rend inflammatoire et entretient la malabsorption intestinale. Notre corps aime se vider trois fois par jour (autant que de repas) en rendant des selles propres, moulées en forme de boudins, bien compactes, ni collantes, ni gluantes, ni saignantes. En cas de constipation, il convient de revoir son assiette : davantage de fruits (notamment pruneaux et figues), davantage de légumes cuits et de crudités douces, d'huile d'olive (éventuellement une cuillère à café à jeun le matin avec un citron pressé), des aliments semi-complets, du son de blé saupoudré. Buvez de beaucoup d'eau et des tisanes !
- ✓ Attention aux effets secondaires des médicaments qui peuvent ralentir le transit
- ✓ Biothérapies : jus d'aloé vera, graines de lin moulues matin et soir, fibres
- ✓ Evitez les vêtements serrés et allez à selle dès que le besoin s'en fait sentir. Faites-vous masser le ventre avec de l'huile essentielle de gingembre, faites trois respirations complètes avant chaque repas, prenez le temps de mâcher, ne mangez pas stressé ni devant la télé, l'ordinateur ou votre iphone à la main, pratiquez des activités corporelles et des activités de détente... Et n'oubliez pas de rire !
- ✓ Respiration : allongé, assis ou debout, expirez puissamment par le nez en rentrant le ventre. Inspirez de la même façon en le relâchant mais sans le

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

gonfler comme un ballon. Après plusieurs respirations, terminez sur une longue inspiration nasale et soufflez par la bouche.



- **Renforcement du système**

immunitaire : si vous

multipliez les affections

respiratoires, cutanées,

mycoses, maux de tête, maladies auto-immunes, commencez par changer vos

habitudes alimentaires : mangez vivant, frais et biologique. Surveillez le bon

fonctionnement de votre transit et de votre mental : si vous avez de la

constipation, des gaz, des ballonnements, de la fatigue après le repas, des

selles en *crottes de bique* comme le veut l'expression ou des selles liquides, si

vous êtes très sensibles au stress ou vivez des situations psychologiques

difficiles, consultez. Votre immunité est très sensible à ces déséquilibres. C'est

sur ce front-là qu'il faut agir en premier lieu. Un outil intéressant : l'immuno-

nutrition qui détermine par un bilan sanguin votre sensibilité ou votre

tolérance aux aliments et vous donne votre carte d'identité alimentaire (test

des intolérances alimentaires). Une analyse approfondie des selles ou des

métabolites urinaires permettra de vérifier l'état de votre flore intestinale.

- ✓ **Nutrition spécifique** : pour renforcer l'organisme, consommez des infusions à base d'épices (cannelle, cardamome, safran, gingembre, cumin, clou de girofle, carvi), saupoudrez vos mets de curcuma-poivre (une pointe de couteau suffit) et pollens.

- ✓ **Biothérapies** : prenez de l'échinacée, de l'acérola, des complexes de vitamines, une cure de propolis et des produits de la ruche. Ou prenez ce cocktail qui renforce le système immunitaire : 1 goutte d'huile essentielle de citron + 1 goutte d'huile essentielle de ravinstara dans un peu d'huile une fois par jour. Vous pouvez également avoir recours aux capsules d'huile essentielle d'origan.

- **Candidoses, la faute à la flore intestinale** : le tube digestif est tapissé d'une flore, comme une prairie est tapissée d'herbes et de fleurs. La biodiversité assure un bon équilibre du vivant, ainsi notre flore obéit au même principe. Dans le cas de la candidose, un champignon, le *candida albicans*, a pris trop

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

d'ampleur dans nos intestins à cause d'un traitement antibiotique ou parce que nous consommons trop de sucre, aliment pour lequel il a une vraie prédilection, ou parce que nous subissons un stress chronique délétère. Le



candida prolifère jusqu'à provoquer une candidose intestinale : troubles digestifs, fatigue inexplicable, baisse immunitaire, attirance pour le sucré et terrain à mycoses de la bouche, des ongles, de la peau, des organes génitaux...

✓ **Nutrition** : abusez

des bananes et de tous les légumes notamment ceux riches en prébiotiques : ail, asperge, salade, oignon, poireau, salsifis, topinambour. Curcuma, gingembre, huile d'olive, pépin de courges seront aussi vos alliés pour rééquilibrer la flore intestinale. Supprimez le sucre raffiné et faites attention au stress, à l'alcool et aux médicaments.

- ✓ **Biothérapies** : prenez 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan sur un comprimé neutre en pharmacie et laissez fondre en bouche trois fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours, puis recommencez si besoin une cure de 20 jours. Les ovules vaginaux en aromathérapie sont par ailleurs, eux aussi, très efficaces.

- **Syndrome prémenstruel** : le cycle menstruel fonctionne comme une horloge quand on lui fait confiance. Apprenez à le connaître, c'est le miroir de vous-même qui dit tout de vous. Si vous souffrez de douleurs au ventre, aux seins, au dos, si vous avez la nausée, mal à la tête, si vous gonflez, si des boutons apparaissent çà et là, si vous êtes de mauvaise humeur, déprimée avant et pendant les règles, sachez que ce n'est pas définitif. Il faut vérifier votre balance hormonale œstrogènes/progestérone, aider votre foie à gérer les hormones et dynamiser votre circulation dans le petit bassin. Apprenez à lire votre cycle (contraception écologique), cela suffit parfois à l'apprivoiser.



- ✓ **Nutrition** : mangez des fruits et légumes en quantité, consommez des huiles de bourrache et d'onagre, du chocolat, du pain complet, du persil (pour faire

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

venir les règles), des noix et amandes, du romarin, et des graines germées surtout dans la deuxième partie du cycle. Limitez la consommation de café et de thé, mais buvez eau et tisanes à gogo (camomille, anis vert, feuilles de framboisier, alchémille si règles hémorragiques, cannelle et noix de muscade si les règles sont trop peu abondantes).

- ✓ **Biothérapies** : prenez de l'HE d'hysope officinale, de romarin à verbénone, de sauge officinale, de basilic, d'estragon, de camomille noble. En homéopathie : le folliculinum et le luteinum sont recommandés. Assurez-vous de ne pas avoir de déficience en calcium et en magnésium.
- ✓ **Mettez une bouillote** sur le foie. Bougez si vous le pouvez (ce n'est pas le moment d'arrêter le vélo) et dormez davantage si c'est possible.

- **Allergies, rhume des foins** : l'allergie est une réaction exagérée du système immunitaire à ce qu'il considère comme un danger. Rappelons-le, le système immunitaire est installé à 80% dans les intestins. Donc, avant tout, il s'agira de vérifier le bon fonctionnement du tube digestif et calmer le mental. N'oubliez pas, l'allergie est une réponse disproportionnée : l'organisme prend des gants de boxe pour tuer une mouche, des poussières, des pollens, des acariens, des poils de chat...



- ✓ **Nutrition** : un bilan des intolérances alimentaires permettra d'exclure temporairement les aliments qui font réagir votre immunité intestinale, donc votre immunité tout court. Buvez beaucoup d'eau pour éliminer les toxines.
- ✓ **Biothérapies** : l'homéopathie obtient de bons résultats sur cette pathologie. Il faut commencer le traitement préventivement 2 à 3 mois avant la date prévisible du début de l'allergie. Prenez 3 granules matin et soir de poumon histaminum 15CH en cas d'allergie. La micro-immuno-thérapie est très intéressante en cas d'atteinte immunitaire importante. En phytothérapie, la plante anti-inflammatoire majeure est le cassis (*ribes nigrum*) en bourgeons, associée au bouleau et au genévrier. En aromathérapie, les deux huiles essentielles employées sont l'estragon et la camomille noble, ainsi que l'huile

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

végétale de nigelle. Les oligo-éléments recommandés sont le manganèse, avec le soufre et le cobalt. Veillez à bien drainer le foie avec 1 ampoule matin et soir de chardon marie (ou de radis noir ou de pissenlit)

- ✓ Ayez une activité corporelle régulière et veillez à votre temps de sommeil.
- ✓ L'automassage de quelques points bien choisis permettra d'atténuer les symptômes, voire d'arrêter une crise allergique débutante. (vessie 13, gros intestin 4, foie 3, foie 8, poumon 7)

- **Gingivites** : un saignement de gencives pendant le brossage ne doit pas être pris à la légère. Il peut s'agir

en fait d'un début de déchaussement des dents, qui lui-même a des conséquences majeures sur la santé, notamment la digestion, puisque nous ne pouvons plus mâcher comme il faut. Une visite chez un parodontologue



s'impose donc. Un détartrage régulier d'une durée d'une heure (et pas 10 minutes !) est indispensable une à deux fois par an minimum, selon votre terrain. Dépensez un peu plus d'argent maintenant, vous ferez de grandes économies plus tard.

- ✓ **Nutrition** : consommez des fruits à la croque, notamment la pomme et des légumes crus.
 - ✓ **Biothérapies** : déposez une goutte d'huile essentielle de laurier noble sur la brosse à dents pour un massage doux de la gencive enflammée. Ne lésinez pas sur le coût de la brosse à dents ! Rincez-vous la bouche avec une infusion de thym, antiseptique. Veillez à ne pas blesser vos gencives. Le tabac est un grand ennemi de votre bouche aussi.
-
- **Acné** : l'acné est le plus souvent liée aux désordres métaboliques de l'adolescence quand les hormones arrivent en masse dans le foie, et aussi, éventuellement, à l'âge où on préfère la « junk food », ce qui n'aide pas. Bon à savoir, une bonne relation entre un ado et ses parents peut calmer les éruptions (« mes parents me donnent des boutons.... »).

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- ✓ **Nutrition** : tous les fruits et légumes sont recommandés en particulier le citron, très purifiant : prenez un citron pressé dans un peu d'eau à température ambiante chaque fois que c'est possible, même 2 fois par jour si vous n'avez pas de problèmes d'estomac. Les légumes amers tels que les endives, artichauts et pissenlit sont à privilégier.
- ✓ **Biothérapies** : utilisez la levure de bière (sauf en cas de mycoses). Appliquez du jus de citron sur la zone. Faites une infusion de thym que vous pourrez boire ou utiliser pour nettoyer la peau. En nettoyage également, les hydrolats de camomille noble et la lavande (à conserver au frigo) sont recommandés. Une cure de bardane et de pensée sauvage (en ampoules) peut être envisagée. Autre remède : appliquez une goutte pure d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) directement matin et soir après la toilette sur chaque bouton. Faites régulièrement une détox du foie avec des plantes comme le romarin ou des biothérapies spécifiquement adaptées.
- **Troubles veineux** : un sang « épais » circule moins bien qu'un sang fluide. Le sang est « lavé » dans le foie et les reins, organes dont il est utile de soutenir la détoxification.
- ✓ **Nutrition** : tous fruits et légumes, frais de préférence, sont conseillés ainsi que le basilic, le gingembre, la moutarde, la muscade et le piment. Les



infusions de romarin sont également recommandées. Quant au sel, veillez à diminuer les quantités pour prévenir la rétention d'eau. Enfin, mangez des aliments riches en fibres pour prévenir la constipation.

- ✓ **Hygiène de vie** : faites des bains de pieds froids, prenez des douches froides sur les jambes, ou mettez une bouillote chaude sur le foie. Marchez, nagez, montez les escaliers, faites du vélo (tous les exercices sollicitant les jambes). Surélevez les jambes aussi souvent que possible. Bougez les pieds et les chevilles. Bougez au cours des voyages, ne restez pas assis durant tout le trajet. Evitez les sources de chaleur au niveau de jambes et les vêtements trop serrés. Les bas de contention soulagent la sensation de jambes lourdes. Le drainage lymphatique peut être d'un bon soutien. Enfin, ne forcez pas quand vous allez à la selle.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- ✓ **Biothérapie** : un drainage du foie (romarin) s'impose. Les huiles essentielles de cyprès sont recommandées sauf en cas de cancers hormono-dépendants ou à risque. On pourra sans danger utiliser les huiles essentielles de cèdre de l'Atlantique, d'hélichryse italienne, de myrte commun, de lentisque pistachier ou de menthe poivrée à appliquer en lotion sur les jambes aux concentrations prévues par la pharmacopée.

- **Contraception** : la pilule est un médicament qui envoie dans votre corps 20 à 50 fois plus d'hormones que celui-ci n'en produit naturellement. Le stérilet hormonal également. Le stérilet au cuivre crée un milieu mortifère pour les spermatozoïdes, mais si certains survivent et qu'il y a fécondation, il empêche l'implantation de l'embryon qui sera évacué aux prochaines règles. Le préservatif est un moyen de contraception intéressant pour une relation naissante, mais il est rarement utilisé au long cours. Alors que faire ? La vie a tout prévu pour que son flot reste ininterrompu et que les générations se succèdent indéfiniment. D'où la responsabilité prendre en couple en matière de fertilité et de projet de vie. Savoir clairement ce que l'on veut est un bon premier pas et pas forcément le plus facile, contre toute évidence. Une des solutions envisageables est la contraception écologique. Elle demande moins d'investissement que l'obtention d'un permis de conduire une voiture (elle est bien moins chère aussi !) et elle est au moins aussi utile, sans compter qu'elle est un outil fantastique de connaissance de soi. Elle est connue également sous les noms de symptothermie, méthode des indices combinés, planning familial naturel, contraception écologique ou régulation naturelle des naissances. Elle requiert une auto-observation du cycle, souvent avec l'aide d'une monitrice dans les premières semaines. Ensuite, elle devient une deuxième nature. On peut l'utiliser quasiment en toutes circonstances (péri ménopause, allaitement...). Aujourd'hui, des outils informatiques facilitent cette lecture, sachant que l'observation et le ressenti restent les clés de la méthode. Un cycle, ça ne se calcule pas, ça s'observe.

Ces conseils ne remplacent pas une consultation médicale.

Ces recettes vous auront mis en appétit, je l'espère. Je voudrais vous donner maintenant les trois grandes clés qui vous permettront de garder une santé optimale en toute autonomie. Si vous suivez progressivement et dans les grandes lignes les trois axes NUTRITION-MOUVEMENT-PAIX ET EVEIL DE

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

L'ESPRIT que j'esquisse pour vous ici, la plupart de vos petits soucis de santé s'évanouiront.

« La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme »

C.G Jung

Les 3 incontournables de la sante holistique

➤ LA NUTRITION : A TABLE !

❖ RECOMMANDATIONS POUR TOUTE LA FAMILLE : LES HUIT PRINCIPES DE BASE

1. Une consommation calorique faible
2. Un quart d'aliments d'origine animale, trois quarts d'aliments d'origine végétale, biologiques de préférence.
3. Variez vos céréales et vos féculents : il n'y pas que les pâtes dans la vie ! Pensez au sarrasin, au quinoa, au maïs, à la pomme de terre...
4. Beaucoup de poisson, de la volaille, un peu de viande, peu de produits laitiers
5. Des apports en antioxydants (thé vert, légumes, fruits, soja, épices...), en acides gras oméga 3 (huile de colza, poisson, soja..) et en magnésium (soja, haricots, graines de sésame, légumes verts, patates douces...)
6. Des activités physiques
7. Une meilleure gestion du stress
8. Une appréciation de l'inestimable valeur de l'existence



❖ FAIRE SES COURSES

- L'EAU : 1,5 L par jour. Choisir dans votre supermarché l'eau de source la plus pure
- LE THE - LES INFUSIONS : 3 tasses de thé vert ou infusions par jour (chaud ou froid)



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- LE CAFE : seulement ponctuellement pour le plaisir ou en cas de migraine
- L'ALCOOL : un verre de vin rouge au déjeuner
- LES PRODUITS LAITIERS : à consommer avec modération plutôt au petit-déjeuner. 10 g de beurre par jour, le matin. Pas de lait animal.
- LES HUILES ET CORPS GRAS : achetez des huiles de première pression à froid. Pour les cuissons, utilisez l'huile d'olive sans la faire fumer. Assaisonnez avec les huiles de colza et de noix (à conserver au frigo). N'achetez que des huiles biologiques en bouteilles en verre coloré.
- LES POISSONS ET FRUITS DE MER : consommez au moins 3 poissons gras/semaine, crus, marinés, à la vapeur ou pochés.
- VIANDES, VOLAILLES, OEUFS BIO : entre 1 et 3 fois/semaine au déjeuner. Evitez les grillades. Les oeufs seront à la coque, pochés ou durs, de préférence le matin.
- CEREALES ET FARINEUX : consommez au moins deux fois par jour des céréales. De préférence sans gluten, comme le riz, la pomme de terre, le sarrasin, le quinoa. Le pain doit être au levain.
- LEGUMINEUSES (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, rouges...) Pour le repas du soir, faites-les tremper une nuit et/ou faites-les germer pour une meilleure digestion.
- FRUITS ET LEGUMES : achetez des fruits et des légumes de saison (paniers bio).
- FRUITS ET OLEAGINEUX (amandes, noix, noisettes, pignons...). Au goûter.
- SUCRE : préférez le sucre de canne complet (ou rapadura, en essayer plusieurs marques, elles n'ont pas toutes le même goût) ou le sucre de céréales (riz, blé...) ou de fruits. Sirop d'agave ; chocolat à 70% de cacao.
- AROMATES, EPICES ET SAUCES BIO uniquement
- SEL : non raffiné type gros sel de Guérande et fleur de sel bio. Variez avec des mélanges sel/algues, sauce soya (tamari) ou gomasio (sel + sésame). NB : si vous resalez au restaurant, c'est un signe que vous salez trop.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- Un repas est meilleur quand il est beau et bien présenté
- Avant le repas, prévoyez un moment-sas après l'activité qui a précédé : une grande respiration par exemple, quelques pas dehors... N'acceptez pas de vous mettre à table stressé(e).
- Prenez le temps de goûter un repas en conscience par semaine.
- Sortez de table légèr(e), tonique.
- Ne confondez pas nourriture et compensation.
- Evitez les produits industriels tout faits (trop gras, trop sucrés, trop salés, trop cuits).
- Préférez une cuisson vapeur, au four, mijotée, à l'étouffée ; cuisson *al dente*. Peu de fritures, pas de micro-ondes
- Supprimez les ustensiles en aluminium, préférez la fonte.
- Choisissez systématiquement la qualité et non la quantité.



❖ LES REPAS : répartissez judicieusement les prises alimentaires

- un petit déjeuner riche en protéines animales : beurre, fromage, jambon, saumon, œufs...
- un déjeuner complet : l'assiette en 4 : $\frac{1}{4}$ de protéines animales, $\frac{1}{4}$ de céréales ou de féculents, $\frac{1}{4}$ de légumes cuits et $\frac{1}{4}$ de légumes crus
- un goûter sucré avec des gras végétaux : fruits et oléagineux (noix, amandes, avocat...)
- un dîner léger, sans protéines animales, sauf les produits de la mer, sans alcool.



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- On peut aussi fragmenter ses prises alimentaires en 5 petits repas.
- 2 repas joker par semaine : libre envie

Que fait-on quand un problème est insoluble ? On change le problème !

Tchouang-Tseu

➤ **BOUGER** : halte à la sédentarité au quotidien, retrouvez l'usage de vos jambes ! Choisissez des pratiques corporelles qui vous agréent. Avant de penser cardio, stretching, aquagym, réapprenez à marcher au cours de votre journée. Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Les occasions sont nombreuses chaque jour.



- Chez moi et au travail, je préfère les escaliers aux ascenseurs. Dans le métro aussi. L'école est à 5 minutes en voiture : je marche. Deux arrêts de bus qu'on peut faire à pied : je marche. Vous pouvez même faire un pari : un jour par semaine sans vous faire transporter. N'oubliez pas que ça été le lot de l'humanité depuis ses origines ! Et les philosophes grecs considéraient que la marche était indispensable au déroulement de la pensée. Facile, gratuit, agréable ! Bouger permet au corps de retrouver une bonne circulation rouge et bleue (artères, veines et vaisseaux), de détoxifier l'organisme, de respirer, d'entraîner son muscle cardiaque, de se détendre, de se vider la tête, de s'assouplir, bref de conserver un capital santé du *tonnerre*. Toutes les occasions de s'aérer sont bonnes : en ville ou dans la nature, vos énergies décupleront.
- Si vous voulez travailler votre conscience du corps ou votre musculature, choisissez une pratique qui vous parle. Les pratiques traditionnelles (yogas, Qi qong, taïchi, kung fu...) sont très complètes, c'est pourquoi je les recommande en premier. Elles sont construites pour faire travailler tout le corps en harmonie, en esthétique et en spiritualité, avec un grand soin pour la respiration qui est la base de tout mouvement. Cela dit, vous pouvez opter pour de la danse africaine ou orientale, pour les Pilates, pour de la biodanza, pour du stretching postural, ou choisir parmi les centaines de pratiques qui s'offrent à vous du moment que vous vous y sentez bien

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

et que vous prenez du plaisir. Un point cependant : le corps n'est pas une machine, les mouvements automatiques ne sont pas ce qu'il préfère, il apprécie l'attention bienveillante et le regard intérieur. En bref, pédaler sur un vélo d'appartement avec un casque sur les oreilles en pensant au repas du soir est la meilleure façon de ne pas avancer !

- **Créativité, activités artistiques** : sortez des rails et construisez une expression personnelle entièrement libre. Donnez-vous au minimum une heure par semaine pour chanter, dessiner, cuisiner, jardiner, danser, photographier, bricoler, peindre, coudre, écrire... Faites ce dont vous rêviez quand vous étiez enfant et que vous n'avez jamais osé faire. Lancez-vous, ne repoussez pas cette échéance majeure, elle est en mesure de conditionner une grande partie de votre vie.

➤ L'ESPRIT LIBRE ET TRANQUILLE : VIVRE EN PAIX AVEC LES AUTRES ET EN ACCORD AVEC SOI-MÊME

« Accepte ce que tu ne peux changer, change ce que tu ne peux accepter et reçois la grâce de bien distinguer entre les deux. »

Marc-Aurèle

- **Apprenez à différencier états de fait et états d'âme**
- **Soyez indulgent et bienveillant avec vous-même.**
- **Que votre parole soit juste** : les mots ont un pouvoir. Ils peuvent grandement blesser. A l'inverse, des mots correctement choisis et employés peuvent être d'un grand réconfort et soutien pour autrui, mais aussi pour soi-même. Cherchez la compréhension juste, la pensée juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.
- **Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle** : ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Si nous prenons l'habitude de ne pas faire une affaire personnelle de tout, nous éviterons de nombreux désagréments dans notre vie : colère, jalousie, envie, tristesse,



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- **Ne faites pas de supposition** : ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.
- **Faites toujours de votre mieux** : votre mieux change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. Ce mieux peut être fluctuant d'un moment à l'autre, en fonction de votre énergie, de votre fatigue, ou de votre concentration. Mais il est essentiel de donner le maximum de soi-même dans chaque situation.
- **Faites-vous aider si vous ne parvenez pas à vous aider suffisamment vous-même (voir 2^{ème} partie de ce document : les psys)** : ne restez pas seul à souffrir, réagissez si votre couple bat de l'aile, cherchez à vous épanouir professionnellement plutôt que de subir ennui, passivité, découragement, mauvaise humeur.
- **Devenez libre en sortant petit à petit de vos dépendances** : tabac, alcool, médicaments sont des leurres et des béquilles. Si vous en avez eu besoin à un moment donné, cela ne signifie pas que vous en soyez tributaire toute votre vie. Au contraire, vos dépendances vous montrent le chemin à suivre, écoutez-les, elles vous racontent votre histoire.
- **Respectez votre sommeil** : ne veillez pas trop, levez-vous de bon matin, profitez du jour !
- **Veillez à l'équilibre de la balance de vos vies** : professionnelle, familiale et intime, sociale et amicale, spirituelle, intellectuelle, financière. Sans oublier votre santé physique et votre contribution humanitaire.
- **Ne vous laissez pas déborder** : apprenez à gérer vos priorités. Ayez un objectif vital.

Si vous êtes encore curieux, le chapitre suivant fait état des grands outils thérapeutiques des temps anciens et de notre temps. Qu'ils puissent vous être utiles si vous en avez besoin un jour.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« Il n’y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n’y a que les gens qui ne savent pas lire le ciel ». Anthony Buttriss

Thérapies complémentaires et alternatives : les outils naturels

Définition et usages

Les valeurs ajoutées de ces thérapies sont :

- une approche globale de la personne et non une focalisation sur le symptôme
- pas ou peu d’effets secondaires
- des résultats souvent comparables à ceux obtenus par des équivalents allopathiques.

L’intégration des thérapies complémentaires et alternatives dans un système de soins n’excluant aucune médecine a débouché sur le concept de médecine intégrative. Les indications de chaque médecine ne sont pas exhaustives et sont signalées pour leurs bons résultats dans les domaines cités selon des études scientifiques.



- ❖ **Les médecines à part entière** : les médecines anciennes sont le produit de civilisations millénaires, d’influences et d’expériences multiples. Les systèmes médicaux plus récents ont été élaborés par quelques personnes – naturopathie et médecine anthroposophique par exemple - ou par un seul individu comme l’homéopathie et l’ostéopathie. Elles proposent un ensemble de soins qui s’adressent au patient et non pas seulement à sa maladie. Elles sont dites holistiques (*holos*,

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« tout » en grec). Le lien entre corps et esprit et la capacité d'auto-guérison en sont la clé de voûte.

- **Ostéopathie** : ce système repose sur la relation entre l'appareil locomoteur et les organes internes. Il postule que tout déplacement d'une partie de l'appareil (tension musculaire par exemple) entrave la circulation dans le corps.
Indications : lombalgies, arthrite, fibromyalgie, dépression, douleurs postopératoires, otites chroniques.
- **Naturopathie** : ce système enseigne au patient le renforcement des capacités naturelles d'auto-guérison du corps. Le praticien cherchera les causes les plus probables des déséquilibres grâce à une large gamme d'outils : nutrition, lutte contre la sédentarité, hydrothérapie, relation d'aide, coaching de vie, gestion du stress, exercices respiratoires, phytothérapie-aromathérapie, biothérapies.
Indications : toute pathologie ne nécessitant pas une prise en charge en urgence comme l'arthrose, le mal de dos, l'asthme, les allergies, les maladies métaboliques, les maladies dégénératives, la dépression, l'eczéma, le syndrome prémenstruel, la difficulté à concevoir, la ménopause, l'hypertrophie bénigne de la prostate, le syndrome du côlon irritable, les migraines, les otites, les infections ORL, la grossesse et l'allaitement.
- **Médecine traditionnelle chinoise (MTC)** : un des plus anciens et des plus complexes. Ce système englobe l'acupuncture, les plantes médicinales, les massages et autres techniques manuelles, l'alimentation et l'exercice. Il prend en charge le « corps-esprit » et tient compte des effets de l'environnement naturel et social du patient.
Indications : douleurs, nausées, dépression, douleurs dentaires postopératoires, problèmes dermatologiques, maux de tête, fibromyalgie, arthrite, maladie d'Alzheimer, hypertension, asthme, accompagnement du cancer et du SIDA.
- **Ayurveda** : ce système est né en Inde. Son nom vient du sanskrit : *ayur* qui veut dire « vie » et *veda* qui veut dire « connaissance ». Elle aide à préserver l'équilibre physique, psychologique et spirituel de la personne. La prise en charge est individualisée et repose sur quatre axes : détoxification, pacification, rajeunissement-hygiène mentale et guérison spirituelle. Les outils de l'ayurveda sont l'alimentation, qui est fonction de votre constitution, la méditation, les massages, les plantes médicinales.
Indications : acné, arthrite rhumatoïde, obésité, arthrose, cholestérol, insomnie, fonction cognitive, colite, asthme, maladie de Parkinson, constipation induite par la morphine, diabète.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- **Homéopathie** : ce système utilise les dilutions de principes actifs d'origine végétale, animale et minérale. Son nom vient du grec, *homo* (semblable) et *pathos* (souffrance). Il s'appuie sur l'idée que « le semblable guérit le semblable » : une substance qui provoque une maladie peut, à haute dilution, la soigner. C'est un des modes de traitement les plus répandus dans le monde. Il est pratiqué par des médecins, des dentistes et des vétérinaires.



Indications : grippe, allergies respiratoires, polyarthrite rhumatoïde, diarrhée, arthrose, douleur thoracique de la cardiopathie ischémique, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, effets secondaires de traitements contre le cancer, dermite séborrhéique, pellicules, entorses, effets secondaires d'hémodialyse, traumatisme crânien léger...

- **Médecine anthroposophique** : selon cette pratique, chaque être humain est relié au monde naturel physiquement, mentalement et spirituellement. Orientée vers le traitement des maladies chroniques, elle propose notamment une thérapie du mouvement et des thérapies artistiques.

Indications : cancer du sein, TDAH, hypotension orthostatique, maladies chroniques.

- **Médecine fonctionnelle** : dans ce système, il s'agit de recueillir les prédispositions d'un individu à certaines maladies de par sa constitution génétique ou de par des facteurs extérieurs (alimentation, environnement...) pour l'aider à concevoir un programme préventif et thérapeutique.

Indications : maladies chroniques.

« La différence entre ce que nous désirons et ce que nous redoutons est à peine plus épaisse qu'un cil » Jay Mc Inerney

- ❖ **Les thérapies corporelles** : elles interviennent sur une ou plusieurs parties du système locomoteur (os, muscles, ligaments...). Elles se répartissent en plusieurs catégories : les thérapies dites manipulatives (chiropraxie ou chiropratique) ; les thérapies posturales (Technique Alexander) ; celles qui mobilisent les muscles (massage) ; celles qui agissent sur l'axe crâne-système nerveux (thérapie crânio-sacrée) et les techniques où mental, physique et spirituel sont associées (yoga,

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

relaxation). Leur approche réduit le stress et favorise donc la guérison. Elles s'articulent autour de l'interdépendance des systèmes corporels et la capacité d'auto-guérison du corps.

- **Acupuncture** : le terme vient du latin *acus*, aiguille, et *punctura*, piqûre. Ce système chinois très ancien est maintenant bien connu en Occident. L'acupuncture consiste à insérer de très fines aiguilles en des points spécifiques du corps pour stimuler ou équilibrer la circulation d'énergie vitale, le *qi*.



Indications : nausées et vomissements, céphalées, AVC, accouchement, traitement de la stérilité.

- **Chiropraxie** : cette pratique se sert de manipulations sur la colonne vertébrale pour corriger ses alignements, dont les perturbations peuvent avoir des répercussions sur l'influx nerveux.

Indications : lombalgies, céphalées, fibromyalgie, asthme, colique infantile, phobies.

- **Massages** : il s'agit d'un large éventail de techniques de manipulation des tissus mous destinés à libérer des tensions, à activer la circulation sanguine et lymphatique, à stimuler ou à détendre le système nerveux, d'aide à la détoxification. Les gestes de base sont l'effleurage, le pétrissage et la pression. Certains massages ont un but médical. D'autres visent à détendre et à améliorer le fonctionnement général. **Indications** : nausées, céphalées, syndrome prémenstruel, grossesse et accouchement, prématurés ou nouveau-nés de faible poids, stress, cancer, agressivité, TDAH, troubles du sommeil, énurésie, SEP, autisme, fibrose kystique, AVC.



Types de massage :

- **Massage des tissus profonds** (couches musculaires profondes)
- **Massage suédois** (circulation, détente, souplesse)
- **Massage sportif** (pour un sport spécifique)
- **Relâchement myofascial** (assouplissement des fascias en suite de chirurgie par exemple)
- **Rolfing** (travail sur la plasticité réversible des tissus)
- **Massage neuromusculaire** (spasmes)

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

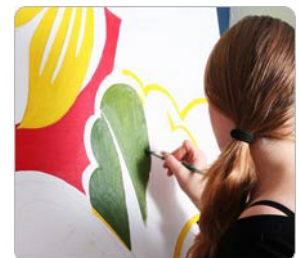
- **Réflexologie** (stimulation des points réflexes des mains ou pieds, relaxe profondément)
 - **Drainage lymphatique manuel** (lymphoedème du cancer du sein)
 - **Thérapie Bowen** (type d'étirement musculaire indiqué par exemple pour une capsulite rétractile)
 - **Trager** (vibrations douces, soulage les douleurs neuromusculaires)
 - **Acupression** (pression sur les points d'acupuncture)
 - **Massage aux pierres chaudes volcaniques** (réduction de la douleur)
 - **Massage Esalen** (écoute de la personne massée, développement de la conscience psychocorporelle)
 - **Tuina** (de *tui*, pousser, et *na*, saisir en chinois, branche de la MTC, agit sur la circulation du *qi*)
 - **Shiatsu** (adaptation japonaise du tuina)
 - **Massage thaï** (associe acupression, pressions douces, étirements, pour la souplesse, tensions, circulation).
-
- **Relaxation musculaire progressive** : également appelée technique de Jacobson, c'est la contraction puis le relâchement des groupes de muscles qui est destiné à faire prendre conscience des états de tension et de détente. Il a pour effet de court-circuiter le stress. **Indications** : problèmes psychologiques, asthme, agressivité, diabète, arthrose, chimiothérapie, hyperacousie.
-
- **Yoga** : cette pratique ancestrale s'enracine dans la philosophie indienne. Elle vise à relier corps, esprit et mental à l'univers. Ses outils sont les postures, des exercices de contrôle de la respiration, la méditation, la récitation de mantras.
Indications : stress et anxiété, TDAH, hypertension, maladies cardiaques, lombalgies, diabète, cancer, grossesse, asthme, épilepsie, SEP.
Types de yoga existants : Ashtanga ou power yoga dynamique (cardio) ; bakhti, spirituel ; hatha, le plus pratiqué en occident (il associe postures et respiration) ; Iyengar, forme de méditation sur l'action ; karma (*karma* = faire) est la pratique du yoga étendue à la vie quotidienne ; kundalini, yoga de l'énergie ; raja, la voie royale.
-
- **Thérapie crâniosacrale ou ostéopathie crâniale** : vise la bonne circulation du liquide cébrospinal et l'harmonie des mouvements des os du crâne et des lombaires.
Indications : accouchement, système nerveux.



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- **Hydrothérapie** : méthode très ancienne, utilisant un éventail d'approches utilisant l'eau à différentes températures et sous différentes formes (bains, compresses, saunas, bains de vapeur, lavements, cure de boisson/d'eaux thermales). L'ajout de plantes et de minéraux destinés à accroître l'effet thérapeutique est fréquent. C'est un moyen universellement reconnu pour diminuer l'inflammation, soulager la douleur, détendre, stimuler le système immunitaire.
Indications : affections des voies respiratoires, tendinites, maladies de peau et plaies.
- **Kinésiologie appliquée** : c'est avant tout une méthode de diagnostic et de traitement des affections à partir de tests musculaires. A chaque muscle correspondrait un organe ou une glande. Le manque de tonus d'un muscle signalerait le dysfonctionnement correspondant.
Indications : blessures sportives, allergies et asthme, douleurs maladies du système nerveux.
- **Aston-patterning** : cette méthode vise à prendre conscience de ses mouvements quotidiens comme la marche. Elle vise à améliorer la posture, la mobilité, la stabilité, l'équilibre, à soulager les douleurs de dos et à augmenter l'efficacité des mouvements dans toutes les activités quotidiennes.
- **Technique Alexander** : cette méthode vise à modifier de mauvaises habitudes de mouvements et de postures entraînant des problèmes physiques. Elle est centrée sur la relation tête-cou-épine dorsale. Des artistes et des athlètes utilisent cette technique pour se soulager ou améliorer leurs performances.
Indications : fonctionnement des poumons, équilibre, douleur de dos, trouble temporaire de l'articulation temporo-maxillaire (ATM), Parkinson
- **Hellerwork** : vise à améliorer l'alignement vertical du corps.
- **Thérapie par les arts ou art thérapie** : c'est une forme de psychothérapie à médiation expressive, comme la peinture, la sculpture, la danse, la musique, le théâtre, l'écriture.
Indications : image corporelle, deuil, Alzheimer, retard mental, polyarthrite rhumatoïde, douleur, bien-être de la personne âgée, maladies psychiatriques.
- **Méthode Feldenkrais** : cette méthode vise à améliorer la posture et la mobilité. Elle travaille sur la conscience du mouvement et elle s'appuie sur l'idée que la posture et le mouvement ont des répercussions directes sur la santé du corps. **Indications** :



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

réadaptation physique, TMS, dystonie, douleurs musculaires, équilibre, anxiété et humeurs changeantes, SEP, troubles de l'alimentation

- **Myothérapie** : type de massage avec des pressions sur des points gâchette, zones musculaires devenues très irritables ou sujettes à spasmes. Des exercices d'étirement rééduquent le muscle.

Indications : blessures musculaires, céphalées, fibromyalgie, TMS, problèmes dentaires.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède »

Saint-Augustin

❖ **Les thérapies des maux de l'esprit** : les approches thérapeutiques s'appuyant sur la relation corps-esprit démontrent la capacité du psychisme à influencer les fonctions de l'organisme et inversement : réduction de la pression sanguine, soulagement de douleurs articulaires, modification de la sécrétion d'hormones, parfois même de façon spectaculaire. Un nombre de données scientifiques prouvent, d'étude en étude, le lien étroit entre le corps et l'esprit en tout. La psycho-neuro-immunologie, étude des interactions entre les émotions, le cerveau et le système immunitaire, révèle non seulement le pouvoir de l'esprit sur le corps mais également celui du corps sur l'esprit.

- **Biofeedback ou rétrocontrôle** : il nous fournit des informations directes sur nos fonctions physiques et offre la possibilité de les réguler consciemment.
Indications : douleur, incontinence et énurésie, hypertension, maladie de Raynaud, acouphènes, stress, épilepsie, TDAH.
- **Hypnothérapie** : vient du grec *hypnos*, sommeil. Il s'agit d'un état modifié de conscience induit par les suggestions d'un tiers ou par autohypnose.
Indications : accouchement, eczéma, rhume des foins, céphalées, stérilité, syndrome du côlon irritable, sclérose en plaques, sevrage tabagique, chirurgie, poids.
- **Sophrologie** : elle cherche à harmoniser corps et esprit grâce à la respiration contrôlée, à la relaxation profonde, à la visualisation, à la concentration, à l'attention portée à la posture, à l'équilibre et au mouvement. Elle réduit le stress et améliore les performances. Elle a aussi une action prophylactique contre la douleur et l'anxiété, notamment lors d'accouchements et d'interventions médicales.
- **Méditation** : pratique millénaire, elle est un entraînement à l'autorégulation de l'attention d'où émerge une conscience affinée de la compréhension des phénomènes intérieurs et extérieurs. Ses formes sont multiples.



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

On peut la pratiquer dans différentes postures, immobile ou en mouvement. Selon ce que l'on recherche, pratique religieuse et spirituelle ou bien-être et santé, le dénominateur commun est l'expérience de la relaxation physique et du calme mental.

Très nombreuses indications : parmi elles, stress, anxiété, dépression, fatigue, insomnie, dépendances, hypertension, asthme, AVC, fibromyalgie, douleurs chroniques, transplantation

Types de méditation : la **pleine conscience**, intégrée aujourd'hui aux soins de santé en Occident, par exemple à l'hôpital Saint-Anne à Paris avec le Dr Christophe André ou au CHU de Lille avec le Dr Servant ; **vipassana**, conscience de l'instant présent et vision pénétrante ; **méditation transcendantale** ou MT, avec mantra ; **méditation zen**, méditation assise japonaise, rectitude de la posture et respiration ample.



- **Imagerie mentale dirigée** : un des traitements complémentaires les plus utilisés dans le monde. Il utilise l'imagination sur un mode dirigé afin d'exploiter les ressources de l'esprit pour générer des changements physiques, émotionnels, psychologiques. Avec l'aide d'un intervenant ou en autosuggestion.

Indications : soulagement de la douleur, grossesse, lésion cérébrale, procédures médicales, sevrage tabagique, asthme, arthrite.

- **Isolation sensorielle** : vise à isoler le corps et l'esprit des sensations extérieures. La personne flotte dans de l'eau à température du corps à l'intérieur d'un caisson insonorisé. Le degré de salinité de l'eau permet de flotter sans effort. Cet état induit une profonde relaxation.

Indications : hypertension, stress et anxiété, douleur chronique.

- **PNL (programmation neuro-linguistique)** : la PNL vise la modélisation de la communication humaine dans le but de mieux communiquer, de modifier ses croyances négatives, de réagir avec plus de flexibilité, de comprendre ses propres motivations, de développer des croyances positives, d'identifier ses objectifs personnels, d'exploiter son véritable potentiel, en apprenant à mieux gérer les processus de pensée, les sentiments et les comportements.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

Indications : communication, phobies, changement de mode de vie, performances.

- **Thérapies respiratoires** : s'appuyant sur la maîtrise du souffle, elles recouvrent plusieurs techniques destinées à améliorer sa santé physique et mentale. Pratiquement toutes les thérapies respiratoires favorisent la relaxation, soulagent des tensions, augmentent l'énergie et diminuent le ressenti du stress.

- **Cohérence cardiaque** : l'intervalle entre deux battements cardiaques est fonction de la synchronisation entre le système nerveux sympathique, qui accélère le rythme et stimule la production des hormones du stress, et le système nerveux



parasympathique qui joue un rôle de frein. Le premier est associé aux réactions de lutte ou de fuite, tandis que le second est relatif aux sensations de calme et de détente. La variabilité du rythme cardiaque permet au corps de s'adapter aux circonstances. Plus la variabilité est grande, plus le corps est considéré comme étant en bonne santé. La cohérence cardiaque a recours au biofeedback (voir plus haut) pour maintenir un tracé optimal.

Indications : pathologies liées au stress, problèmes psychologiques, performances, insuffisance cardiaque congestive, arythmie cardiaque.

« Ecouter quelqu'un, c'est lui permettre d'entendre ce qu'il dit »

- **Psychothérapies** : mal-être, difficultés relationnelles, souffrance professionnelle, angoisses et phobies, stress et anxiété, conflits de générations, deuil, divorce et maladie, ne vous laissez pas enfermer dans ces prisons, ne restez pas seul, faites-vous aider si nécessaire. Le nombre de pratiques psychothérapeutiques est aujourd'hui considérable, ainsi que la variété des approches. Au-delà, on pourrait presque dire qu'il y a autant de thérapies que de psychothérapeutes. Le travail avec un professionnel repose sur un contrat de confiance incontournable, l'alliance thérapeutique, et se

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

déroule dans un cadre précis fixé à l'avance. Il vous faudra donc trouver la technique qui vous parle et le thérapeute qui vous écoute. Pour vous aider dans la première démarche, voici quelques pistes. Pour la deuxième, fiez-vous à votre intuition.

- Un psy peut être psychiatre, psychologue clinicien, psychanalyste, coach.
- Ce sont les catégories officielles. Vous trouverez également de nombreux psychothérapeutes avec des compétences variées.
- L'approche psychanalytique et les thérapies d'inspiration analytique constituent un très bel outil de connaissance de soi.
- Le courant humaniste et existentiel : la gestalt-thérapie ou thérapie de l'homme dans sa relation avec son environnement et /ou dans sa recherche de sens ; l'analyse transactionnelle ou la thérapie axé sur les états de la personnalité ; l'hypnose ericksonienne ou l'état de conscience modifié en vue d'accéder à d'autres perceptions ; la PNL ou le modèle de communication d'apprentissage et de changement ; le coaching ou comment s'aider pour changer sa vie
- Les thérapies de soutien : difficultés scolaires, deuil, fin de vie, maladies
- Les thérapies brèves : pour résoudre un problème précis
- Les thérapies de groupe : espaces privilégiés pour explorer *in situ* notre relation aux autres et à nous-mêmes.
- L'approche centrée sur la personne : relance le processus spontané d'épanouissement.
- Les thérapies comportementales et cognitives (TCC), au carrefour des pensées, des émotions et des comportements, l'EMDR, souvent indiquée en psychotraumatologie, et les thérapies systémiques, par exemple, les thérapies familiales ou de couples.
- Le psychodrame : rejouer des situations vécues, éprouver les émotions d'autrui pour devenir acteur de sa vie et non plus la subir.
- L'art-thérapie ou l'atelier du non-faire : utilisation d'un art en vue d'expressions personnelles (musique, écriture, modelage, danse, ...).
- La sophrologie, la relaxation, la méditation
- La sexologie
- L'aide de l'orthophonie

Deux livres à conseiller : *Courants et pratiques psy*, sous la direction de Marc Horwitz, Larousse, 2011 et *Bien choisir sa psychothérapie, comment s'y retrouver dans la galaxie psy*, Dr Sylvie Angel et Prof. Pierre Angel, Larousse, 2010

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« Peu importe si le début paraît petit »

Henry David Thoreau

❖ **Biothérapies naturelles** : les capacités thérapeutiques du monde naturel sont connues partout depuis des temps immémoriaux et forment la base d'une partie de la médecine allopathique, comme de la médecine naturelle. Au XXème siècle, on assiste à des découvertes sur la chimie du corps, notamment celles des vitamines et des minéraux. En même temps, les connaissances scientifiques sur l'action des plantes sont de plus en plus documentées. Il en va de même concernant les subtilités énergétiques du vivant, comme celles des essences florales. Le recours à ces ingrédients fait partie de la médecine intégrative.

- **Compléments, vitamines, minéraux** : on appelle complément tout produit visant à ajouter des nutriments à l'alimentation courante. Ils comprennent vitamines, minéraux, plantes, acides aminés, enzymes, tissus organiques, extraits glandulaires, métabolites sous différentes formes galéniques (extraits, concentrés, fluides).

Indications : arthrite (par exemple, huile de poisson), maladies coronariennes (vitamine C, oméga 3), ostéoporose (calcium), rhume (échinacée), SEP (vitamine D), cancer (desmodium en soutien du foie au cours des chimiothérapies, usage de certaines huiles essentielles contre les brûlures de la radiothérapie), vision (zinc), anomalies congénitales (acide folique pendant la grossesse), symptômes prémenstruels (vitamine B6, magnésium, L-



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

tryptophane), rougeole (vitamine A), maladie d'Alzheimer (vitamine C et E), gingivite (argent colloïdal).

- **Enzymothérapie de remplacement** : une enzyme est une substance qui accélère le rythme de la réaction biologique sans être totalement utilisée elle-même. Ces catalyseurs biologiques produits dans l'ensemble du corps soutiennent de nombreux processus métaboliques et digestifs. Les aliments contiennent tous des enzymes, responsables de la maturité des fruits, de la germination des graines et de la dégradation des aliments. Par exemple, la papaïne, enzyme dérivée de la papaye, est souvent utilisée pour faciliter la digestion.

Indications : intolérance au lactose, arthrite, maladies rhumatismales, brûlures.

- **Jus** : décomposer les fibres des végétaux permettrait au corps d'extraire plus facilement les éléments nutritifs. L'extraction de jus de fruits et de légumes crus ou dits « vivants » permet une pénétration rapide dans le sang.

Indications : jeûne, maladies cardiovasculaires, ulcères de l'estomac, infections urinaires, cancer, convalescence, diverticulite, maladie de Crohn.

- **Essences florales ou Fleurs de Bach** : cette thérapie s'appuie sur l'idée que les maladies physiques sont la conséquence d'états émotionnels négatifs que l'énergie des plantes est susceptible de contrer. Ce sont des concentrées à base de fleurs.

Indications : angoisse, problèmes psychologiques (les 38 remèdes du Dr Edward Bach). Par exemple : le rescue, remède des toutes les urgences, vendu couramment aujourd'hui en pharmacie.

- **Thérapie orthomoléculaire** : ce terme a été créé par le Dr Linus Pauling, deux fois Prix Nobel. Branche de la médecine nutritionnelle, la médecine orthomoléculaire agit par une consommation importante de compléments vitaminiques.

Indications : arthrose, diabète, autisme.

- **Aromathérapie** : la médecine aromatique utilise huiles essentielles, eaux florales et essences de plantes. C'est également une médecine de



SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

terrain. Les puissantes odeurs dégagées par les extraits peuvent amener le praticien à s'en servir également en olfactothérapie et en thérapie énergétique. **Indications** : toutes infections et affections virales, immunité, *helicobacter pilori*, candidose, cystite, prévention des maladies tropicales, tous problèmes ORL, stress, angoisse et insomnie.

- **Phytothérapie** : c'est un élément essentiel de la majorité des systèmes médicaux. Elle englobe les plantes médicinales dont la connaissance se transmet de génération en génération.

Indications : toutes. En voici quelques exemples

- Céphalées et migraines : la grande camomille
- Dépression : le millepertuis et safran
- Démence : le gingko biloba
- Arthrite : l'harpagophytum, certains principes actifs du soja et de l'avocat
- Claudication/artérite : le gingko biloba
- Infections respiratoires, immunité : l'échinacée
- Troubles de la prostate : le chou palmiste ou sabal et pygeum
- Accouchement : le framboisier
- Ménopause : le millepertuis, l'herbe de Saint-Christophe
- AVC : le gingko biloba
- Cancer : l'if du Pacifique, les champignons maïtaké et shiitake, le gui, le curcuma, la propolis, le chou et les crucifères, l'astragale

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« Tu ne changeras jamais les choses en combattant ce qui existe déjà. Pour changer les choses, construis un nouveau modèle qui rendra l'ancien obsolète » Buckminster Fuller

- ❖ **Thérapies énergétiques** : les méthodes de soins énergétiques se divisent en deux groupes en fonction de la forme d'énergie utilisée. La première s'appuie sur l'énergie existant sous forme de longueurs d'ondes et de fréquences mesurables comme la lumière, le son, le magnétisme, la radiation. La seconde fait appel à des champs énergétiques subtils circulant à l'intérieur et autour du corps. Elle est appelée *qi* en Chine, *prana* en Inde, *rouah* en hébreu, elle passe dans les méridiens ou bien elle est concentrée dans des centres d'énergie, les chakras. Cette bio-énergie, dont les effets sur les perturbations des flux d'énergie ne sont pas encore prouvés par la science occidentale, est pourtant à la base de plusieurs systèmes médicaux anciens, notamment la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et l'ayurveda.

- **Toucher thérapeutique** : il faut distinguer le toucher thérapeutique du *healing touch*. Dans le toucher thérapeutique, il peut y avoir un toucher du corps mais en général, les praticiens placent leurs mains à 10-18 cm du corps pour en détecter le champ énergétique et corriger les déséquilibres. Le *healing touch*, thérapie plus récente, poursuit le même but en influant sur le champ énergétique dans le corps et autour du corps. Patients et soignants œuvrent ensemble, d'où l'importance de la relation thérapeutique.



Indications : *healing touch* : pédiatrie, procédures cardiaques, cancer. Toucher thérapeutique : fibromyalgie, arthrose, démence, chimiodépendance.

- **Thérapie aura-soma, les vertus thérapeutiques des couleurs ou chromothérapie** : le pouvoir de vibration des couleurs peut intervenir dans l'harmonisation du corps-esprit-âme. « Aura » évoque les énergies subtiles émanant d'une personne, « soma » étant le corps physique.
Indications : autoréalisation, évolution spirituelle, transformation.

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

- **Thérapie de la polarité** : elle affirme que le corps est animé d'une énergie vitale sur laquelle le praticien peut influencer par le mouvement de ses mains. Elle s'inspire de l'équilibrage des chakras cher à l'ayurveda et du yin et du yang de la MTC.

Indications : stress, douleur, personnes soignantes et entourage.

- **Equilibrage des chakras** : les chakras sont les sept centres énergétiques répartis du bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Cette pratique vise à favoriser le libre flux d'énergie vitale à travers ces centres.

Indications : maladies cardiaques, céphalées, infections respiratoires, bien-être général.

- **Luminothérapie** : elle connaît un succès croissant pour soigner dépression et troubles du sommeil. La lumière solaire peut influencer les niveaux de mélatonine et de sérotonine, hormones régulant respectivement le sommeil et l'humeur.

Indications : dépression saisonnière, troubles du sommeil, décalage horaire, travail de nuit, démence.



- **Magnétothérapie** : les effets des aimants statiques et des champs électromagnétiques pulsés sont encore mal compris, il existe cependant plusieurs théories. Ils seraient capables d'augmenter l'oxygène dans les tissus, modifieraient la capacité des nerfs à envoyer des impulsions, bloquant ainsi la douleur, préviendraient la rétention des fluides, détendraient les muscles, combattraient l'inflammation, stimuleraient l'immunité.

Indications : arthrose, fractures, Parkinson, dépression.

- **Reïki** : du japonais *rei* : esprit universel et *ki* ou *qi* : énergie vitale, il serait à l'origine une pratique bouddhiste tibétaine ancienne, dans laquelle les praticiens servent de simple canal à l'énergie vitale universelle qu'ils transmettent au receveur par imposition des mains.

Indications : douleur, fibromyalgie, dépression, cancer.

- Et encore : **thérapie bio-acoustique, analyse bio-énergétique, radionique, thérapie par les sons...**

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer » Carl Rogers

❖ Autres approches :

- **Iridologie** : l'iris révélerait des informations sur la santé d'une personne. Parties du corps, organes et fonctions internes y seraient cartographiés et sa trame donnerait des informations sur le terrain et les déséquilibres, notamment dans l'hypertension.
- **Hydrothérapie ou lavage ou irrigation du côlon** : version moderne du lavement. De l'eau tiède est injectée doucement dans l'anus, le gros intestin est nettoyé de ses déchets. Ce lavement aide à la détoxification de l'organisme.
- **Symbolisme des maladies** : une approche médicale, psychologique, symbolique, linguistique de la maladie. Que nous dit notre « mal-à-dit » ?
- **NAET** : méthode du Dr. Nambudripad pour combattre les allergies liées, d'après lui, à des blocages énergétiques. Elle associe kinésiologie, acupression, acupuncture, chiropratique et changements alimentaires.
- Et encore : **thérapie par chélation, thérapie cellulaire, oxygénothérapie et ozonothérapie, prolothérapie**

Ces conseils ne remplacent pas une consultation médicale. Comme vous avez pu le lire, les moyens naturels de rester en bonne santé et de la recouvrer sont nombreux. Il ne s'agit pas ici d'appliquer des recettes mais d'être à l'écoute de soi, d'apprendre à reconnaître ses besoins en tout et d'entrer dans le changement à son propre rythme, dans le respect de son être tout entier.

« Le premier ennemi à combattre est à l'intérieur de soi. Souvent, c'est le seul » Christine Orban

Raïssa Blankoff
www.naturoparis.com

SE SOIGNER AU NATUREL

Raïssa Blankoff

Bibliographie

- ✓ *Ma bible de la santé nature*, Anne Dufour, Danièle Festy, Leduc.s éditions, 2010.
- ✓ *Le guide des médecines naturelles, Pour prévenir et soigner plus de 200 affections*, Dr Jean-Ernest Altherr, Flammarion, 2006
- ✓ *Larousse des médecines douces*, dirigé par Stéphane Koesia-Meffre, Larousse, 2006
- ✓ *Ma pharmacie naturelle, les meilleures thérapeutiques douces pour votre santé au quotidien*, Dr Yves Donadieu, Robert Laffont, 2008
- ✓ *Encyclopédie pratique de nouvelle médecine occidentale et alternative pour tous les âges*, Centre Duke de médecine intégrée avec David Servan-Schreiber, Robert Laffont, 2007
- ✓ *La santé sans médicaments, pour vivre mieux, pour vivre heureux*, Michel Bontemps, 2008
- ✓ *Le guide de la médecine globale et intégrative, Toutes les médecines qui vont changer votre vie*, Dr Luc Bodin, Albin Michel, 2009
- ✓ *Huit semaines pour retrouver une bonne santé, Des soins naturels pour l'âme et le corps*, J'ai Lu, 1997 ; *le guide essentiel de la diététique et de la santé*, J'ai lu, 2000 ; *Le corps médecin, trouver en soi la force de guérir*, J'ai Lu, 1995 ; *Vieillir en bonne santé, comment rester jeune dans son corps et dans sa tête*, Presses du Châtelet, 2007, Dr Andrew Weil,
- ✓ *Prévenir, cancers, Alzheimer, infarctus et vivre en forme plus longtemps*, Dr Philippe Presles, Dr Catherine Solano, Le livre de poche, 2006
- ✓ *100 maladies du XXIème siècle*, Dr Jean-Pierre Willem, Testez éditions, 2008
- ✓ *L'alimentation ou la troisième médecine*, Dr Jean Seignalet, Editions François-Xavier de Guibert, 2004
- ✓ *Médecine familiale naturelle, 350 maladies traitées en homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie, lithothérapie et huiles essentielles*, Dr Bruno Brigo, 2003
- ✓ *Ma bible de la santé nature*, Anne Dufour, Leduc.s éditions, 2010
- ✓ *Mes secrets de pharmacienne*, Dr Danièle Festy, Leduc.s éditions, 2011
- ✓ *Traité pratique de phytothérapie*, Dr Jean-Michel Morel, Grancher, 2008