

**FORMATION : Diminuer l'inflammation chronique à l'aide de la naturopathie fonctionnelle
par Elisa Vacquant, Conseillère en naturopathie**

Public :

- tout public
- à titre préventif ou en parallèle d'une pathologie chronique diagnostiquée médicalement en lien avec l'inflammation chronique : endométriose, sclérose en plaques, borréliose, diabète, eczéma, fibromyalgie etc...

Limites :

- cette formation ne se substitue pas à une consultation en naturopathie
- ne se substitue de pas à votre suivi médical ni aux diverses thérapeutiques

Pour mes consultants en naturopathie :

- cette formation a été créée et pensée pour vous afin que vous puissiez comprendre les mécanismes de votre corps mais aussi acquérir une autonomie en toute sécurité dans une certaine limite

Objectifs du cours :

- identifier son tempérament hippocratique / naturopathique
- connaître et comprendre son fonctionnement physiologique et émotionnel selon les bases en naturopathie
- pouvoir initier des changements dans son quotidien pour créer des conditions favorables afin de maintenir une bonne santé ou retrouver sa vitalité
- intégrer la base en complément alimentaire dans son quotidien en toute sécurité
- acquérir des bases en naturopathie, comprendre le fonctionnement de cette discipline
- acquérir une autonomie dans son quotidien
- pouvoir s'auto accompagner et adopter un mode de vie antiinflammatoire
- comprendre les mécanismes de l'inflammation
- acquérir diverses méthodes pour diminuer l'inflammation

SOMMAIRE

I. LA NATUROPATHIE

1) Définition.....	5
2) Tempéraments en naturopathie et théorie des humeurs.....	6
3) Les principes de bases de la naturopathie : causalisme, humorisme, vitalisme, hygiénisme et holisme.....	9
4) Inclure l'hygiénisme pour accroître le vitalisme dans son quotidien.....	10
5) Les méthodes naturopathiques.....	11
6) Les trois cures en naturopathie.....	11
7) L'exercice du naturopathe et ses limites.....	11
8) L'intérêt de la naturopathie.....	12

II. L'INFLAMMATION CHRONIQUE EN NATUROPATHIE

1) Définition et mécanisme de l'inflammation.....	13
2) Causes de l'inflammation chronique systémique.....	13
3) Infections chroniques et inflammation	15
4) Conséquences de l'inflammation à long terme et maladies chroniques.....	16
5) L'espoir d'une amélioration grâce à un mode de vie adapté.....	16
6) Le mode de vie actuel est pro-inflammatoire.....	17

III. REEQUILIBRER L'ORGANISME

1) Soutien des émonctoires et drainage des toxines.....	19
2) Equilibre acido-basique.....	34
3) Cibler les infections de bas grades.....	34
4) L'équilibre hormonal féminin.....	35

IV. ADOPTER UN MODE DE VIE LIMITANT L'INFLAMMATION

1) L'alimentation.....	40
2) Soutenir la flore intestinale.....	41
3) La micronutrition et les antioxydants.....	42
4) Les plantes médicinales pour moduler l'inflammation.....	46
5) Le mouvement	50

V. LIMITER LE STRESS : REGULATION DU SYSTEME NERVEUX, REGULATION, METHODES PSYCHO-CORPORELLES

1) Le stress	51
a) Définition	51
b) Mécanismes physiologique du stress : le syndrome général d'adaptation.....	51
c) Le cortisol : l'hormone du stress.....	52
d) Les symptômes du stress	53
2) Le système nerveux.....	54

a) La théorie polyvagale.....	55
b) La fenêtre de tolérance	56
3) Le lien entre le stress et l'inflammation.....	56
a) Méthodes de régulation du système nerveux / gestion du stress	57
b) Micronutrition et phytothérapie.....	60
c) Les plantes médicinales pour diminuer votre stress	61

VI. L'EQUILIBRE GRACE A LA NATURE

1) Les ions négatifs et leurs bienfaits.....	64
2) Pratique du earthing.....	65
3) Connexion aux éléments selon l'Ayurveda.....	66

BIBLIOGRAPHIE	71
----------------------------	-----------