

## Médecines naturelles, que choisir ?



*Petit concentré pour choisir votre voie holistique : phytothérapie, lithothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, réflexologie, fleurs de Bach et une annexe de cas courants.*

**Auteure : Céline Geniez**

Céline Geniez

Médecines naturelles,  
que choisir ?

*Petit concentré pour choisir votre voie holistique : phytothérapie,  
lithothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, réflexologie...*

© Céline Geniez, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-7260-1

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Préface :

De nos jours, nous nous relions de plus en plus à la nature. Les sonnettes d'alarme tirées à tout va par Mère Nature nous rappellent qu'il est temps de vivre à notre rythme en écoutant ses messages et notre envie de revenir à notre nature profonde. Nos ancêtres, que l'on remonte aux premiers hommes évolués ou à nos aïeux, savaient écouter les messages de notre mère la terre et tirer profit des nombreux cadeaux qu'elle leur offrait. Pour nous nourrir, nous soigner, elle a toujours su nous guider.

Il suffit de regarder les rayonnages de nos librairies où fleurissent de beaux ouvrages renfermant des informations émanant d'un savoir ancestral remis au goût du jour. Mais dans toute cette littérature comment s'y retrouver, quelles pratiques de guérison nous sont les mieux adaptées ? Que choisir ?

En réalité, il s'agit de savoir écouter son intuition. Qu'est-ce qui m'attire le plus, qu'est-ce que je pense être le plus efficace pour moi ? Il faut laisser parler son instinct, les pierres, les plantes, notre capacité à l'auto guérison ? Les pistes sont nombreuses !

Cet ouvrage a pour but de réunir quelques idées pour vous lancer dans les médecines naturelles et vous aider à trouver votre voie ou pourquoi pas plusieurs ! Aujourd'hui de nombreux thérapeutes proposent des soins en médecine naturelle en utilisant une seule méthode de soins ou plusieurs se complétant. Toutes les méthodes sont bonnes mais certaines ne correspondent pas à tout le monde.

Il est nécessaire de bien comprendre que ces pratiques ne remplacent absolument pas la consultation d'un médecin spécialiste, d'un diagnostic et d'un suivi par un professionnel de la santé. Les médecines naturelles ne sont pas toutes douces et nécessitent la consultation d'un médecin, pharmacien ou tout autre professionnel de santé ayant effectué un parcours et obtenu un diplôme d'État. Les méthodes proposées ici ont pour but de vous aider à trouver des aides naturelles sans en aucun cas se substituer à vos traitements habituels. Dans tous les cas il peut y avoir des contre-indications avec ce traitement et seul l'avis d'un professionnel ainsi que son aval avec un suivi médical strict peut vous permettre, avec des précautions, de glisser vers les médecines plus naturelles. Il ne faut pas voir non plus dans la médecine naturelle une solution miracle. Elle a ses atouts et ses inconvénients. Elle vient compléter la médecine conventionnelle. Ne jouez

pas avec votre santé, soyez raisonnable et responsable. Bonne lecture.

Commençons par une petite différenciation entre la médecine allopathique et la médecine holistique.

– La médecine allopathique : il s’agit de la médecine pratiquée par des médecins ou autres professions médicales conventionnées ( généraliste, personnel hospitalier, médecin spécialisé, pharmacien...) qui ont fait des études de médecine et sont diplômés d’État et ayant le droit d’exercer la médecine conventionnelle et administrer (ou non selon les spécialités) des médicaments eux aussi conventionnés.

– La médecine holistique : cette médecine n'est pas conventionnée par l’État. Elle s’appuie sur des méthodes naturelles visant la plupart du temps à traiter l’être dans son intégralité (physique et psychique voire spirituelle). Le but est de proposer d’autres formes de guérison avec l’utilisation d’outils, de médications provenant de la nature avec pas ou très peu d’utilisation de matériaux de synthèse. Ces méthodes peuvent aussi faire appel à notre propre force de guérison par exemple par le toucher, la volonté, l’auto-hypnose, la prière, l’imposition des mains, la méditation, le magnétisme et bien d’autres.

Ici nous traiterons principalement de plantes (phytothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach), de minéraux et pierres semi-précieuses (lithothérapie), de points de pression (acupression, réflexologie) et des exercices de respiration, de méditation et de travail sur les chakras pour débloquer les nœuds qui empêchent la bonne circulation des énergies.

Évidemment cette liste sera exhaustive sachant que beaucoup de méthodes nouvelles ou plus anciennes ont été remises au goût du jour. Il est extrêmement difficile de faire le tour de tout ce qui est mis en pratique de nos jours et je ne me risquerais pas à les évoquer ayant peu de recul ou de diplômes concernant ces autres méthodes.

Je souhaite ici vous offrir le fruit de mon expérience et de mes connaissances sur les sujets qui sont évoqués dans cet ouvrage sans sortir de mon domaine de compétence. J’espère que vous prendrez plaisir à découvrir les médecines naturelles et que vous trouverez une vocation, une aide à votre quotidien et que ce livre sera l’objet d’un beau voyage initiatique avec les bons soins de notre mère la terre mais aussi avec vos propres ressources insoupçonnées.

Je tiens à vous rappeler que même si vous prenez confiance en votre pratique en suivant mes conseils pour débiter, ne remplacez jamais les conseils et les traitements prodigués par les professionnels de santé au risque de vous mettre en

danger. Le but étant ici votre santé, votre sécurité et votre bien-être. Les médecines naturelles ont pour but de venir soutenir, renforcer un traitement allopathique et non pas de le remplacer sans avis médical.

Je vous conseille aussi de pratiquer, pratiquer, pratiquer. C'est ainsi que vous développerez votre intuition. N'hésitez pas à être curieux et aller un peu plus loin en lisant dans d'autres livres ou magazines ou même faire une formation sur les sujets qui vous interpellent le plus. Même si cet ouvrage va traiter point par point, avec des méthodes différentes, les maux les plus fréquents, vous verrez qu'au cours de votre pratique vous apprendrez à vous familiariser avec les outils de travail et que ceux-ci vous offriront plus de possibilités qu'il n'en seront décrites dans ce manuel. En vous donnant les méthodes différentes pour traiter telle ou telle problématique, je ne pourrai pas vous donner ici le panel de tout ce qui exploitable pour chaque outil car la médecine holistique est un vaste sujet auquel il faudrait dédier une véritable encyclopédie. Je vous souhaite maintenant une bonne immersion dans ce monde très riche et fascinant des médecines alternatives.

### Important, à lire avant de se lancer.

Dans la médecine holistique on prend en compte la totalité de la santé de la personne. C'est-à-dire son physique, son psychique et éventuellement sa spiritualité. En effet si on ne traite que le physique et qu'on ne se préoccupe pas du psychique on va juste masquer les symptômes mais on n'aura pas traité le fond du problème. Il doit y avoir un équilibre entre les deux sous peine de voir revenir la problématique car on n'aura pas traité la personne dans son intégralité.

Le stress est un facteur les plus courants des dérèglements physiologiques car il a une action sur notre système nerveux central qui, s'il est sur-stimulé, va ralentir le système digestif pour irriguer les zones qui ont le plus besoin d'énergie pour agir dans l'urgence et donner au corps les stimuli nécessaires à une action qui va être jugée plus utile. Si au contraire on arrive à un état de quiétude, on relance notre système digestif car on n'aura plus besoin d'agir dans l'urgence. Quel rapport me direz-vous ? Si on favorise la digestion, on favorise l'élimination des toxines dans notre corps, ces mêmes toxines qui nous affaiblissent et laissent la place aux agents pathogènes comme les virus ou les bactéries par exemple. Et si on laisse libre cours à l'évolution des agents pathogènes on se trouvera donc face à la maladie, la fatigue, le mal-être, les émotions négatives qui vont s'installer insidieusement.

Le but est d'arriver à équilibrer notre corps. Mais pas seulement ! Le mental assiégé par des pensées parasites ne peut pas faire face aux agressions externes mais aussi il peut nous faire tomber dans la roue infernale du mal-être, de la dépression, des palpitations, des tremblements, des nausées, de la constipation ou diarrhées et bien d'autres maux.

Tout est lié ! Le fond et la forme : pensez toujours qu'un mal physique (la forme : les symptômes) a une grande chance d'avoir une cause psychique à traiter (le fond : le non perceptible, l'inconscient). Il est toujours bon de se poser les bonnes questions. Tiens ! J'ai attrapé telle maladie, j'ai tels symptômes, mais au fond pourquoi ? Est-ce que ma situation actuelle est équilibrée ? Est-ce que je rencontre un problème particulier ? Si je creuse un peu, est-ce que quelque chose ne me chagrine pas, caché, au fin fond de mon inconscient ? Dans ce cas on peut amoindrir, stopper les symptômes tout en travaillant sur le fond (la petite roue de hamster qui tourne sans arrêt dans la tête sans même qu'on ne s'en rende compte). Si on parvient à équilibrer les deux, alors on a tout gagné, les chances que le problème revienne sont infimes. Si ça revient de façon récurrente, alors il faut se poser d'autres questions, faire une introspection pour voir si ça ne vient pas de plus loin, rééquilibrer le terrain. Il n'y a pas de fumée sans feu.

C'est pourquoi, quand vous trouverez un symptôme physique dans la liste que je vous propose, pensez toujours à chercher un problème psychique et qui peut être lié pour éviter de passer à côté de la problématique profonde et de voir revenir ce symptôme encore et encore. Si vous ne savez pas comment faire, pourquoi ne pas vous poser par écrit un simple questionnaire. À quel moment sont apparus mes symptômes ? Y a-t-il eu un événement spécifique à ce moment ? Réfléchissez à votre pathologie, à l'endroit touché. Exemple : je me suis foulé la cheville, ai-je envie de continuer dans cette direction ? J'ai de l'eczéma sur les mains, est-ce que mon travail me convient ? J'ai une bronchite, je suis essoufflé, est-ce que je ne m'essouffle pas dans un effort inutile ? Ce ne sont que des pistes de réflexion. Amusez-vous à dresser une liste et laissez parler votre instinct. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, juste des pistes.

L'essentiel c'est de se poser les bonnes questions qui nous permettront de travailler sur la double problématique physique et psychique. Dans ce sens il y aura deux parties traitées dans ce livre : le physique et le psychique. Certaines parties pourront faire doublon sauf si, comme vous l'avez compris, certaines méthodes auront une portée similaire pour le psychique et le physique. Cependant elles ne sont pas forcément applicables à chacun car chaque cas est



un cas.

Ce livre est avant tout réservé aux débutants, je ne rentrerai pas dans les détails avancés et les pathologies plus profondes mais j'espère pouvoir vous offrir prochainement une suite en rentrant plus dans le vif du sujet pour les personnes plus averties ou celles qui ont apprécié cette lecture et qui, par la pratique, auront envie d'aller plus loin.

# LA MÉDITATION

Nous allons commencer notre voyage avec l'histoire de la méditation et en voyant ses bienfaits avec un petit exercice pratique.

Le terme méditation est issu du latin *meditatio* et dérivé de *meditari* ce qui veut dire préparation, réflexion. La méditation modifie et renforce le cerveau. Elle nous permet de nous plonger dans un état second (comme un rêve éveillé), un état de détente et de bien-être qui favorisent la mémoire et l'attention. Elle va soutenir l'immunité, le contrôle cardio-vasculaire en faisant diminuer notre taux de stress. En effet il est de plus en plus reconnu que le stress est à l'origine de nombreuses pathologies. La méditation quotidienne nous permet d'aborder la journée de façon calme et posée. De même le soir, pour lâcher prise du train-train quotidien ou des tracas de la journée, il est bon de s'accorder un temps de méditation, en plus cela favorise l'endormissement. Nous avons tous des emplois du temps très chargés mais il n'est pas utile de faire des méditations d'une heure pour être au top. Mieux vaut faire 5 à 10 minutes de méditation quotidienne que de ne faire qu'une heure quand on a le temps. C'est un moment pour soi, pour retrouver notre calme intérieur. À vrai dire nous pratiquons la méditation sans même nous en rendre compte dans la journée. En effet, notre cerveau a besoin de décrocher, il ne peut pas rester tout le temps en alerte. Qui n'a jamais fait son trajet entre le travail et la maison sans même s'être rendu compte de ce qu'il faisait ? Ce moment passif de trajet nous laisse aller à la rêverie. Sans le savoir vous avez médité. Bravo ! Quand on enchaîne des journées de travail, qu'on va faire les courses, qu'on va récupérer les enfants à l'école, qu'il faut faire les devoirs, à manger... Qu'on commence notre deuxième ou notre troisième vie dans la même journée, il est bon de faire des paliers de décompression. Il suffit de s'accorder 5 minutes entre chaque activité pour se recentrer et aborder la suite avec plus de sérénité. C'est un peu comme quand on fait de la plongée en profondeur, il faut faire des paliers de décompression pour que nos tympans n'explorent pas. Là c'est pareil mais avec notre cerveau.

Pour ceux qui sont totalement novice avec la méditation, il suffit d'aller sur internet, vous trouverez très facilement des vidéos de méditation guidée pour s'entraîner.

Je vais maintenant vous proposer un petit exercice de méditation qui sera très utile si vous travaillez sur les chakras ou avec les cristaux.