Un livre qui apporte des solutions 100 % naturelles aux troubles les plus courants.
« La naturopathie est une science et un art qui demande du dicernement et des études mais aussi de la délicatesse, de la psychologie et surtout de l'Amour !!! »

Christian Brun Véritable guide de référence, cet ouvrage présente les grands principes de cette pratique avec toutes les règles élémentaires d'hygiène vitale ainsi que les troubles et leurs stratégies naturopathiques.
La naturopathie ou hygiène de vie holistique qui optimise la santé/vitalité par des moyens naturels, suscite des intérêts croissants auprès d'un public de plus en plus large.

A la question de savoir pourquoi nous développons certains troubles ou un état de mal être, pourquoi nous ne nous sentons pas en pleine forme et dynamique, la naturopathie apporte des réponses simples et claires, sans ambiguité. Pour les naturopathes, l'alimentation, la psychologie-relaxation, l'hydrothérapie et l'exercice constituent les quatres piliers d'une meilleure santé/vitalité. Elle recherche l'autoguérison en nous responsabilisant. « Le bon sens fait le bon sang » disait Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie.

La première partie est consacrée aux grands principes de la naturopathie :
Les concepts de base de la naturopathie tels que les humeurs et les déchets.
Comment le corps se retrouve carencé ou en surcharges de certaines substances vitales ?
Comment fonctionne notre organisme ? Que faire pour l'aider à s'équilibrer harmonieusement ?
Quels sont les 4 filtres pour nos humeurs (systèmes cutané, respiratoire, rénal et intestinal) ?
En quoi l'alimentation, le massage bien-être, la réflexologie, la phytothérapie… peuvent-ils contribuer à améliorer notre état de santé/vitalié ?
Comment se passe une consultation (anamnèse, bilan de vitalité…) ?
La prévention des désordres est développée en deuxième partie :

Les meilleures stratégies naturapathiques à adopter en fonction des troubles (digestifs, rhumatismaux, respiratoires, du sommeil, du stress, de la ménopause, de la prostate, de la circulation,…) pour les éviter et les prévenir.

L'auteur, Christian Brun, une figure incontournable dans ce domaine, n'a d'autre ambition que celle d'aider le grand public et les étudiants en naturopathie à se retrouver dans le dédale des informations médiatisées concernant les problèmes de santé/vitalité en général, et de stratégie naturopathiques en particulier. Très pratique, cet ouvrage séduira aussi par son côté concret et son système d'onglets.

Depuis toujours fasciné par les sciences naturelles et médicales, Christian Brun entreprend dès l'âge de 18 ans des études de naturopathie et d'hygiène vitale. Il collabore pendant cinq ans avec Pierre Valentin Marchesseau, une grande figure de la naturopathie. Il obtient en 1986 le titre allemand de Heilpratiker à l'Ecole Paracelsus de Munich. Il créé en 1988 le Centre Européen d'Etudes et de Recherches naturopathiques (CEERN) à Paris, centre de formation dans lequel divers professeurs spécialisés sont sollicités. Chargé de cours au CENATHO-Paris (Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique), il est directeur scientifique des études et chargé de cours à Dynamis-Chiasso (Suisse).

Pour en savoir plus : www.christian-brun-naturo.fr – biographie détaillée et ouvrage sur demande