

## Index des propriétés des plantes et médicaments



**Acupuncture** : il s'agit d'enfoncer dans la peau de fines aiguilles de métal dans des points répertoriés, pour rééquilibrer les énergies qui circulent dans le corps, dans des méridiens.

**Acupressure** : le thérapeute travaille les points d'acupuncture avec les doigts par massage en tonifiant ou en dispersant l'énergie de ces points.

**Algothérapie** : Technique de soins complémentaires, à base d'algues, utilisée dans les centres de thalassothérapie.

**Apithérapie** : Soins à partir des substances élaborées par les abeilles.

**Aromathérapie** : utilisation des huiles essentielles de plantes, pour traiter le corps ou l'esprit d'une personne. Les huiles essentielles sont obtenues par distillation ou par expression. Elles ont une action bactéricide. Elles régularisent le terrain du malade et augmentent ses défenses naturelles.

**Art-thérapie** : la création comme processus de transformation. "L'art-thérapie se préoccupe de la personne. Elle n'est pas un projet sur elle, mais un projet avec elle, à partir de ce qu'elle porte en elle de désir de changement positif d'elle même(désir qui coexiste avec d'autres : désir de destruction de soi et des autres, désir de ne pas changer)."

Jean Pierre Klein cité par le livre de l'essentiel

**Auriculothérapie** : acupuncture auriculaire sur les zones de l'oreille correspondant aux différentes parties du corps.

**Ayurvédique (médecine)** : médecine globale traditionnelle pratiquée en Inde. C'est un système complet de soins reposant sur une théorie énergétique. Quelques-uns des éléments utilisés sont : aromathérapie, respiration, régime, plantes, yoga, techniques énergétiques, méditation, ...



**Biokinergie** : thérapie alliant les techniques d'ostéopathie et d'acupressure

**Biorhythmes** : nous sommes soumis à des rythmes (jour/nuit, lunaisons, rythmes internes, ...). En tenir compte dans les soins et dans la vie semble judicieux. La médecine chinoise, depuis toujours, considère l'homme en lien avec l'environnement, les saisons, les cycles, ...

## C

**Californien (massage) :** massage global de relaxation, de détente ; anti-stress, il favorise le bien-être et la bonne santé.

**Chinoise (médecine) :** d'après les chinois, nous sommes tous gouvernés par des forces opposées et complémentaires du yin et du yang que le chi (ou souffle de vie) relie. Le chi circule à travers tout le corps dans des canaux appelés méridiens. Le thérapeute cherche à rétablir l'harmonie de tout le corps en permettant au chi de circuler librement. Il utilise l'acupuncture, les massages, la moxibustion, les ventouses, les plantes.

**Chiropraxie :** massages et manipulations vertébrales pour soulager les perturbations des fonctions nerveuses. Les problèmes de la colonne vertébrale peuvent affecter tout le corps en comprimant ou en irritant les nerfs.

**Chromothérapie :** ou chromatothérapie (marque déposée) est l'utilisation des couleurs pour soigner.

## D

**Drainage lymphatique :** technique manuelle qui facilite la circulation de la lymphe et des toxines qu'elle charrie. Ce qui permet une meilleure nutrition des tissus et donc un renouvellement cellulaire plus rapide.

## E

**Elixirs floraux :** sous forme liquide, ils agissent plus sur les aspects psychologiques des maladies (émotions, perturbations relationnelles, aspects spirituels ...).

## F

**Fasciathérapie :** les fascias sont des aponévroses, des tissus de protection et d'enveloppement qui relient toutes les parties du corps entre elles. La fasciathérapie relâche les tensions de ces tissus et redonne la liberté aux mouvements et aux fluides circulant dans le corps.

**Fleurs de Bach, élixirs floraux :** Une méthode simple pour rééquilibrer le système émotionnel à l'aide d'élixirs fabriqués à partir de fleurs.

## G

**Gymnastiques douces** : gymnastique holistique; méthode Feldenkreis; eutonnie; training d'expansion vitale; anti-gymnastique; stretching; gymnastiques différentes qui tiennent compte de la respiration et des tensions du corps.

## H

**Haptonomie** : ensemble de gestes qui permet de communiquer par le toucher, c'est une expression tactile de l'affectivité. Elle est surtout utilisée dans le suivi de la grossesse et de l'accouchement, mais aussi dans le cadre de psychothérapies à tout âge.

**Homéopathie** : élaborée par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755-1843). Elle stimule les défenses du corps pour l'aider à se guérir seul. L'homéopathe prend en compte tous les éléments : vie privée, habitudes, régime, activités, humeur, libido, maintien, ... et adapte le traitement à chacun. Les remèdes homéopathiques contiennent des quantités infimes de la substance qui déclenche des symptômes de maladie chez une personne en bonne santé et peut guérir les mêmes symptômes chez une personne malade.

**Hypnothérapie** : ou hypnose médicale : le thérapeute induit un état de conscience modifiée permettant au sujet d'inventer, d'imaginer de nouvelles manières d'être et de réagir.

## I

**Ionisation** : les ioniseurs sont des appareils dispersant des ions négatifs dans l'atmosphère, ce qui améliore sa qualité.

**Iridologie** : technique d'examen de l'iris, partie colorée de l'oeil, pour donner des indications sur l'état général du sujet.

## J

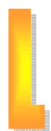
**Jeûne** : le jeûne partiel ou total entraîne un mieux être, à la fois physique et psychologique. Il a une action de "détoxination" et augmente les capacités défensives du sang et des cellules.



**Kinésiologie** : le corps sait de manière sûre ce qui est bon pour lui. Le test musculaire permet d'accéder à cette connaissance. La kinésiologie interroge le corps et traite : stress, émotions, coordination entre cerveau droit et cerveau gauche, apprentissage, troubles de la vision, phobies, ...

**Kinésithérapie** : elle agit au niveau du corps par des massages et des mouvements. Le kiné peut utiliser des adjuvants : pommades, courants électriques, froid et chaud, ... Il rééduque les muscles et les articulations, les fonctions (respiration, digestion, ...). Il peut conseiller des compléments simples et prescrire certains dispositifs médicaux. En pleine évolution, en France, les kinés s'intéressent de plus en plus aux thérapies douces et globales.

**Méthode Kousmine** : régime alimentaire qui met à l'honneur les huiles vierges de première pression à froid, les céréales complètes et les végétaux.



**Lithothérapie** : utilisation des pierres et des cristaux directement ou sous forme de remèdes.



**Magnétisme** : le magnétiseur pose ses mains sur le corps et fournit ou rééquilibre l'énergie. Il traite l'ensemble de la personne, supprime des blocages, favorise la détente. Sans danger, le magnétisme n'est pas encore expliqué scientifiquement. Nous aurions tous ce pouvoir en nous, il suffirait de le travailler pour le développer.

**Magnétographie** : Utilisation des aimants pour lutter contre les douleurs musculaires, articulaires ou sportives.

**Massages** : le corps a besoin de contacts et d'échanges. Chaque culture a ses massages. Il en existe de nombreuses variétés à visées relaxantes ou thérapeutiques. Ils peuvent être pratiqués par tous après un apprentissage plus ou moins long selon les techniques.

Il existe de nombreux types de massages :

massage suédois, massage californien, massage Esalen, massage sportif, massage sensitif, massage sensitif méthode Camilli, massage harmonisant, massage holistique, massage cénesthésique, massage synergétique, massage initiatique, massage néo-reichien, shiatsu, do-in, réflexologie, massage chinois, approche Trager, polarité, Amma, Jin Shin Do, massage thaïlandais traditionnel, Shantala-massage indien, relaxation coréenne, Reiki, drainage lymphatique, Watsu (water-shiatsu) et aqua massage Veechi.

**Micro-kiné** : techniques globales et douces de soins reposant sur les liens qui existent entre les différents tissus ou entre les différentes parties du corps selon leurs origines embryonnaires. Pratiquée par des kinésithérapeutes.

# N

**Naturothérapie** : philosophie de vie qui considère que notre santé dépend de la bonne hygiène de vie. (Boire de l'eau, respirer, bouger, ...) Le corps est apte à se soigner quand il est libéré des toxines accumulées dans un mode de vie médiocre.

**Nutrithérapie** : utilise les aliments pour traiter et prévenir la maladie. Les nutriments utilisés en compléments sont : vitamines, minéraux, acides aminés, acides nucléiques, lipides et dérivés, plantes, enzymes, extraits de glandes, charbon, pollen, etc.  
Une alimentation variée et équilibrée est un moyen efficace de lutte contre les maladies.

# O

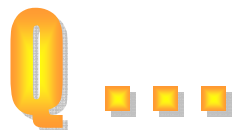
**Ostéopathie** : manipulations de douceur variable selon les écoles, visant à restaurer les mobilités des tissus, des articulations afin de permettre au corps de mieux fonctionner. L'ostéopathie doit être holistique, c'est à dire considérer la personne dans son ensemble.

# P

**Phytothérapie** : utilisation des plantes sous différentes formes pharmaceutiques : solutions buvables, comprimés, gélules, sachets, tisanes, suppositoires.

**Posturologie** : notre posture est réglée par le cerveau qui gère les tensions musculaires selon les informations provenant surtout des pieds, des dents, des yeux : la posture dépend donc de l'image que nous avons de nous-mêmes et des mémoires, au niveau du corps, des tensions, des blessures, chocs, physiques ou psychiques. La posture fait l'objet d'un examen précis et nécessite des soins prodigués par des spécialistes.

**Psychothérapies** : esprit et corps sont en étroite relation. Il semble juste, dans une démarche globale, d'envisager de tout traiter. Certaines psychothérapies appuient leur pratique sur l'étude du comportement et du fonctionnement du corps. Le corps est un lieu de mémoire et de ressenti.



**Réflexologie** : les pieds et les mains ont des zones de correspondance avec tout le reste du corps. Masser ces zones permet de détendre et de soulager des maux à distance. Ce sont des points réflexes. Il existe une réflexologie au niveau de l'oreille (auriculothérapie), au niveau du nez (sympathicothérapie), au niveau de l'œil pour son intérêt diagnostique (iridologie).

Des zones réflexes se retrouvent à différents endroits du corps : les organes ont des zones de correspondance au niveau du ventre, du dos, du visage. Ces zones peuvent se traiter par massages réflexes.

**Reiki** : le reiki enseigne à travailler les énergies sur soi ou sur les autres par les mains, par des symboles ou par des mantras (mots chargés d'une signification particulière). Le reiki s'intéresse particulièrement aux chakras (centres d'énergie).

**Relaxation** : il existe plusieurs approches qui visent toutes à détendre l'être dans son entier par des techniques corporelles, respiratoires, de ressenti, de visualisation, etc.



**Shiatsu** : massage japonais relaxant et soignant selon les principes de l'acupuncture

**Sophrologie** : elle vise l'harmonie de l'esprit par la relaxation, la respiration, la visualisation. Elle permet de combattre le stress, de préparer aux examens, compétitions, opérations chirurgicales, ... Elle permet de lâcher prise et d'équilibrer le corps et le mental.



**Thérapie manuelle** : toutes les thérapies où les mains interviennent directement sur le corps sont des thérapies manuelles. La thérapie manuelle ostéopathique est une ostéopathie douce visant à redonner au corps toute sa liberté de mouvement afin qu'il mette en route ses propres moyens d'autoguérison. La T.M.O. est holistique (globale) et prend en compte le sujet dans sa globalité.



**Urinothérapie** : technique de santé qui consiste à boire un peu de son urine chaque jour ou à l'utiliser par voie externe.



**Yoga** : discipline plusieurs fois millénaire qui cherche à unifier le coeur, le corps et l'esprit. Elle s'appuie sur des exercices corporels, des techniques respiratoires, un travail sur le son, la méditation et l'étude de textes anciens.

