

## «D'abord, nettoyer l'organisme pour ensuite rééquilibrer le terrain»

**Christine Dennis**, naturopathe à Founex et Versoix, a commencé par soigner sa propre famille.

### La praticienne

**Christine Dennis** s'est intéressée à la naturopathie dès la naissance de son premier enfant, dans le but d'améliorer la qualité de vie de toute sa famille. Formée à l'Institut d'hygiène et de médecine naturelle, elle a commencé en 2002 son activité de nutritionniste et de phyto-aromathérapeute à Founex et partage aussi maintenant le cabinet d'un ostéopathe à Versoix. Elle est également naturopathe-nutritionniste conseil de l'ESCA (English Speaking Cancer Association) et membre de la commission de formation continue de l'Association des praticiens en thérapies naturelles.

### La méthode

Remontant au moins à Hippocrate, la naturopathie s'est refait une jeunesse au début du XX<sup>e</sup> siècle sur les traces des courants hygiénistes et vitalistes. Cette discipline vise d'abord à activer, nourrir et renforcer les mécanismes naturels d'autoguérison du corps plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Elle met un accent particulier sur le drainage de l'organisme afin d'éliminer les substances indésirables (déchets, toxiques, etc.) qui nuisent à son métabolisme.

### Les indications

#### **1** Troubles du système digestif

Ballonnements, problèmes de transit, spasmes



Christine Dennis présente à un patient une sélection de plantes utilisées en phytothérapie spagyrique.

intestinaux, brûlures d'estomac, acidité sont autant d'affections qui peuvent se régler par un rééquilibrage de l'écosystème intestinal. A partir d'une anamnèse et d'un bilan bionutritionnel approfondis, on adopte un plan nutritionnel individualisé axé sur un meilleur choix de ses aliments tant du point de vue de leurs qualités respectives que de leur combinaison au sein d'un repas. Un apport complémentaire de micronutriments naturels (vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés) est souvent prescrit.

#### **2** Affection des voies respiratoires

Des affections chroni-

ques comme le rhume des foies, la rhinite ou la sinusite peuvent être soignées en associant la phytothérapie (spagyrie) à un traitement de terrain permettant de combler les carences en nutriments essentiels ou de «détoxiner» l'organisme. Un rééquilibrage du système digestif en lien avec le système immunitaire est généralement nécessaire.

#### **3** Troubles du système cardiovasculaire

Les facteurs de risques liés au cholestérol peuvent également être modulés à l'aide d'un plan nutritionnel privilégiant l'apport en bons acides gras essentiels et en antioxydants. ■