

# NATUROPATIA

## Che cosa è la Naturopatia e cosa fa la Naturopata

Le Scienze Naturopatiche, o meglio dette “Naturopatia”, si occupano del benessere della persona attraverso indicazioni e programmi “naturali” di sana alimentazione, detossinazione, ginnastica dolce, integratori naturali per i piccoli disturbi ricorrenti di tutti i giorni.



A titolo solo esemplificativo, può essere utile in problemi legati a stress e malessere in senso lato (tensioni, ansia, nervosismo, angoscia, disturbi gastrointestinali, dolori reumatici cronici, disturbi dell'umore e del sonno...), per potenziare le difese immunitarie, in ogni necessità di riequilibrio e rieducazione alimentare, per vincere la stanchezza e la poca lucidità mentale, a sostegno di terapie mediche e farmacologiche, per rallentare l'invecchiamento psicofisico, per ritornare in forma, incrementare il benessere generale e sentirsi bene con se stessi.

Il Naturopata o la Naturopata, attraverso un incontro/colloquio, acquisisce tutte le informazioni sullo stile di vita, sulle abitudini alimentari, su piccoli e grandi disturbi ricorrenti, sulle condizioni di stress e su quant'altro utile al fine di ottenere una precisa valutazione dello stato attuale e pregresso della persona.



Sulla base delle informazioni ottenute, valuterà l'opportunità di intervenire come supporto al medico curante, per migliorare la qualità della vita con rimedi naturali e con l'ausilio di metodiche dolci e naturali, specialmente dopo malattie e cure farmacologiche, antibiotiche o chemioterapiche, o dopo periodi di convalescenza, di stress e stanchezza, di disordini alimentari e di difficoltà in generale.

La Naturopata potrà dunque indicare e consigliare:

- L'ausilio di un corretto programma di alimentazione naturale, detossinante e rinforzante
- Il supporto di integratori, tisane, vitamine, etc.
- Il ricorso ad un programma di ginnastica dolce e di tecniche di rilassamento
- Un percorso di incontri a sostegno per la psicologia del benessere

Dr.ssa Flora Pisacana