

LBRIS

We know  
books

Angélique Preux  
Instagram @shakeournature

NATUROPATIE PRACTICĂ  
50 de exerciții pentru  
redobândirea echilibrului  
personal prin metode naturale

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

p h i l o b i a

## 50 EXERCICES DE NATUROPATHIE

Angélique Preux

© 2021, Éditions Eyrolles, Paris, France

## NATUROPATIE PRACTICĂ

50 DE EXERCIȚII PENTRU REDOBÂNDIREA  
ECHILIBRULUI PERSONAL PRIN METODE NATURALE

Angélique Preux

ISBN 978-606-9707-62-3

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducere:* Renata Ungureanu*Redactor:* Corina Iordănescu*Corector:* Nicoleta Valentina Arsenie*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
PREUX, ANGÉLIQUE****Naturopatie practică: 50 de exerciții pentru redobândirea echilibrului  
personal prin metode naturale / Angélique Preux ; trad. din limba  
franceză de Renata Ungureanu. - București : Philobia, 2022**

ISBN 978-606-9707-62-3

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

## CUPRINS

Introducere.....	7
Exercițiul nr. 1. Ai auzit de naturopatie? .....	8
<b>I. Evaluează-ți capitalul.....</b>	<b>13</b>
Exercițiul nr. 2. Care este constituția ta naturopatică? .....	14
Exercițiul nr. 3. Determină-ți constituția hipocratică .....	15
Exercițiul nr. 4. Ce spune despre tine irisul tău .....	20
Exercițiul nr. 5. Știi care este constituția ta sanguină? .....	21
Exercițiul nr. 6. Un zoom asupra amprentelor tale digitale.....	22
<b>II. Regândește-ți alimentația.....</b>	<b>25</b>
Exercițiul nr. 7. Bilanțul obiceiurilor tale alimentare .....	26
Exercițiul nr. 8. Cursa proteinelor .....	29
Exercițiul nr. 9. Întâlnire cu lipidele.....	31
Exercițiul nr. 10. Un zoom asupra glucidelor.....	34
Exercițiul nr. 11. Starea actuală a cămării tale .....	35
Exercițiul nr. 12. Echilibrul vegetal .....	37
Exercițiul nr. 13. De la mână la farfurie .....	40
Exercițiul nr. 14. Trezirea simțurilor .....	41

III. Stimulează-ți vitalitatea.....	45
Exercițiul nr. 15. Evaluează-ți vitalitatea.....	45
Exercițiul nr. 16. Preia din semințe tot ce poți.....	47
Exercițiul nr. 17. Respirația renală.....	50
Exercițiul nr. 18. Factori care scad vitalitatea.....	51
IV. Îmblânzește-ți stresul.....	55
Exercițiul nr. 19. Tu și stresul.....	55
Exercițiul nr. 20. Borcanele tale cu viață.....	58
Exercițiul nr. 21. Meditație la lumina lumânării.....	60
Exercițiul nr. 22. Scuturarea umerilor.....	62
Exercițiul nr. 23. Ancorarea.....	63
V. Șlefuieste-ți <i>mindset</i> -ul, adoptă gândirea pozitivă.....	67
Exercițiul nr. 24. Vizualizare.....	68
Exercițiul nr. 25. Carnețel de recunoștință.....	70
Exercițiul nr. 26. Reformulează frazele într-o manieră pozitivă.....	71
Exercițiul nr. 27. Găsește-ți propria <i>sankalpa</i> .....	75
Exercițiul nr. 28. Scrisoare către tine.....	77
Exercițiul nr. 29. Muzică!.....	78

VI. Îmbunătățește-ți somnul.....	81
Exercițiul nr. 30. Monitorizarea somnului.....	81
Exercițiul nr. 31. Camera ideală.....	83
Exercițiul nr. 32. Ritual pentru un somn bun.....	85
Exercițiul nr. 33. O baie caldă pentru picioare.....	86
Exercițiul nr. 34. Cu inima plină de curaj.....	87
VII. Ai grijă de sistemul tău digestiv.....	89
Exercițiul nr. 35. Autoevaluare digestivă.....	89
Exercițiul nr. 36. Incursiuni în torsiuni.....	91
Exercițiul nr. 37. Infuzii pentru digestie.....	94
Exercițiul nr. 38. Trăiască sticlele cu apă caldă!.....	95
Exercițiul nr. 39. Automasaj pentru abdomen.....	97
Exercițiul nr. 40. Sistemul digestiv: adevărat sau fals.....	98
VIII. Descoperă arta detoxifierii.....	101
Exercițiul nr. 41. Încărcătura toxică.....	102
Exercițiul nr. 42. Zoom pe aparatul excretor.....	104
Exercițiul nr. 43. Consumul de apă.....	106
Exercițiul nr. 44. O întâlnire cu monodieta.....	110
Exercițiul nr. 45. Rutina ayurvedică a dimineții.....	112
Exercițiul nr. 46. Alimente pentru detoxifiere.....	113
Exercițiul nr. 47. Provocarea detoxifierii digitale.....	115

Celelalte două principii sunt **vitalismul** (principiu conform căruia fiecare ființă dispune de o forță vitală aflată la originea mecanismelor biologice ale corpului) și **igienismul** (stabilirea unei igiene de viață ca sursă a stării de bine).

Naturopatia și alopatia (medicina convențională) sunt diferite, însă ele nu sunt contrare, ci **complementare**. Alopatia este specializată în maladii și patologii, poziționându-se la nivelul simptomelor (consecințelor). Naturopatia ajută la prevenirea tulburărilor organismului și împiedică instalarea patologiilor cronice. Când afecțiunile sunt deja prezente, naturopatia urmărește să identifice cauzele și să le înlăture, stimulând **capacitatea de autovindecare** a corpului.

Pentru aceasta, naturopatia apelează la zece tehnici, clasificate în ordinea importanței: **alimentație, exercițiu fizic, relaxare** și gestionarea stresului și a emoțiilor, **hidrologie** (utilizarea apei în demersul pentru sănătate), **masajul** pentru starea de bine, **reflexologia, aromaterapia și fitoterapia, tehnicile de respirație, tehnicile energetice și tehnicile vibratoare** (utilizarea sunetelor, a culorilor...).

Rețetele, prescripțiile, examinările biologice, auscultările și evaluarea stării de sănătate se situează în sfera medicală. Naturopatia efectuează **evaluări ale vitalității** și oferă recomandări care se înscriu în programul de igienă vitală. Întrucât naturopatii sunt, înainte de toate, educatori ai sănătății, discuțiile cu ei durează mult mai mult decât o consultație medicală.

## Capitolul I

# EVALUEAZĂ-ȚI CAPITALUL

„Corpul nostru este grădina noastră,  
iar voința este grădinarul.”

William Shakespeare

Constituțiile reprezintă instrumente de analiză și de clasificare esențiale în naturopatie, având la bază observații (morfologie, studiul irisului, analiza grupei de sânge...). Ele identifică profilurile care evidențiază capitalul dobândit la naștere.

Fiecare om se naște cu un anumit potențial și cu anumite puncte slabe, primite pe cale ereditară (direct de la părinți) sau ancestrală (caracteristici ce au sărit peste generații). Acest capital determină predispoziții pe care îți va fi util să le cunoști, astfel încât să le poți anticipa.

Dar liniștește-te, genele nu dictează totul! Și obiceiurile tale contează în egală măsură pentru evoluția acestui capital – iar știința denuște asta „epigenetică”. Ca atare, ești parțial responsabil de evoluția respectivului capital.

Există mai mulți indicatori ai constituțiilor, complementari și edificatori, iar aceștia te vor ajuta să-ți identifice constituțiile prin intermediul exercițiilor ce urmează.

## Exercițiul nr. 2. Care este constituția ta naturopatică?

Constituțiile naturopatice sunt cele pe care le vom descifra mai înainte de toate, iar ele indică două tendințe principale, complet opuse. Se bazează pe observarea morfologică.

**Pentru a-ți cunoaște constituția naturopatică, bifează termenii care te caracterizează cel mai bine pe fiecare din cele două coloane de mai jos.**

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ☉ Ten palid             | ◆ Ten măsliniu      |
| ☉ Introvertit           | ◆ Sociabil          |
| ☉ Constipație           | ◆ Diaree            |
| ☉ Fragilitate corporală | ◆ Căldură corporală |
| ☉ Anxietate             | ◆ Epicurism         |
| ☉ Longilin              | ◆ Brevilin          |

Observație: o siluetă „longilină” se caracterizează prin membre lungi, pe când una „brevilină” este una cu membre scurte. Stai în picioare, cu spatele drept, cu brațele lăsate de-o parte și de alta a corpului. Dacă brațele trec de șaolduri, ai o siluetă longilină. Dacă îți ajung deasupra șaoldurilor, ai o siluetă brevilină.

### Comentarii

**Ai o majoritate de ☉: ești neuro-artritic.**

Resursele tale se află în sistemul nervos, de acolo îți extragi forța, iar asta duce la demineralizare. Sistemul tău nervos este cu siguranță mai puternic decât sistemul tău metabolic (digestie, activități celulare și hormonale etc.).

*Câteva sfaturi:* atenție la consumul de alimente acide și acidifiante (fructe citrice, kiwi, roșii gătite, zahăr rafinat, cafea, alcool, rubarbă, spanac fiert etc.). Asigură-te că te oxigenezi bine, pentru a-ți activa transpirația. Acordă-ți timp să te odihnești.

**Ai o majoritate de ◆: ești sanguino-pletoric.**

Te numeri printre persoanele deschise, joviale, care se bucură de viață din plin, având și un teren propice pentru supraponderalitate. Sistemul tău metabolic este fără doar și poate puternic, beneficiind de o capacitate digestivă complexă și de un sistem hormonal puternic.

*Câteva sfaturi:* ai grijă la creșterea în greutate și la consecințele acesteia asupra sănătății (tulburări cardiovasculare). Limitează consumul de alimente grase și dulci și practică o activitate fizică.

## Exercițiul nr. 3. Determină-ți constituția hipocratică

După cum indică și numele lor, constituțiile hipocratice provin chiar de la Hipocrate din Kos. Acestea sunt în număr de patru, însă două dintre ele se evidențiază pentru fiecare individ în parte. Nu există constituții bune sau mai puțin bune, ci doar diferențe, puncte forte și puncte

vulnerabile ale fiecăruia dintre noi, iar acestea generează complexitatea raporturilor interumane. Dacă ești mai în vârstă, raportează-te la silueta ta din tinerețe.

**La fiecare dintre întrebările de mai jos, răspunde cu varianta care ți se potrivește cel mai bine.**

*Ai să observi unele suprapuneri, ceea ce este perfect normal, întrucât unele constituții au caracteristici comune. În cazul acesta, poți bifa ambele variante.*

**1 Când strângi pumnul, închizătura mâinii se simte mai degrabă:**

- a. Moale și umedă;
- b. Fermă și uscată;
- c. Învăluitoare și uscată, devenind însă umedă la cel mai mic efort;
- d. Degajată și uscată, uneori umedă în condiții de stres.

**2 Liniile mâinii tale sunt:**

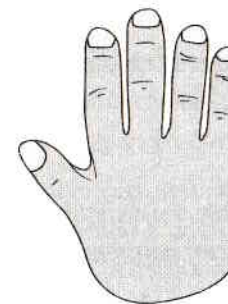
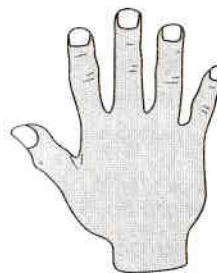
- a. Nu foarte adânci și nu foarte numeroase;
- b. Pronunțate și nu prea numeroase;
- c. Pronunțate și nu prea numeroase;
- d. Foarte puțin accentuate și numeroase.

*Răspunsurile b și c sunt identice deoarece se referă la două constituții, iar dacă acest parametru ți se potrivește, atunci bifează ambele litere.*

**3 Mâna ta este:**

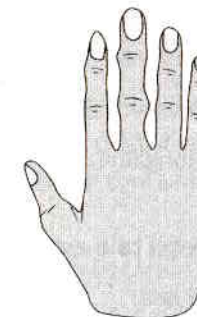
a. Plină și îngustată la degete

b. Pătrătoasă și tonifiată



c. puternică, mare și musculoasă

d. Fină, lungă și noduroasă



**4 Când privești raportul dintre dimensiunea degetelor și a palmei tale:**

- a. Degetele sunt mai scurte decât palma;
- b. Degetele sunt egale cu palma;
- c. Degetele sunt mai scurte decât palma;
- d. Degetele sunt mai lungi decât palma.

*Răspunsurile a și c sunt identice deoarece ele vizează două constituții, iar dacă acest parametru ți se potrivește, atunci bifează ambele litere.*

**5** Cât despre temperatura mâinilor tale, ai spune că ele sunt mai degrabă:

- a. Reci;
- b. Calde, dar se răcesc dacă te stresezi;
- c. Calde;
- d. Reci.

*Răspunsurile a și d sunt identice, întrucât ele vizează două constituții, iar dacă acest parametru îți corespunde, atunci bifează ambele litere.*

**6** Silueta ta este:

- a. Brevilină (mâinile ajung la șolduri) și robustă;
- b. Longilină (mâinile trec de șolduri) și musculoasă;
- c. Îndesată și brevilină;
- d. Subțire și longilină.

**7** Forma feței tale este:

- a. Rotundă și lată;
- b. Dreptunghiulară, cu maxilare ascuțite;
- c. Solidă și plină;
- d. Alungită, cu fruntea înaltă și ascuțită în partea inferioară.

**8** Tenul tău este:

- a. Alb, lăptos;
- b. Aămiu, cu tentă gălbuie;
- c. Colorat, cu tentă roșiatică;
- d. Palid, cu tentă cenușie.

Comentarii

**Ai o majoritate de „a“:** ești limfatic.

Ai o predispoziție la uzura pancreasului (diabet), ficatului (dificultăți digestive...) și la tulburări ale sistemului limfatic (retenție de lichide, edem). Ai tendința de a lua rapid în greutate.

*Câteva sfaturi:* evită grăsimile „rele“ (acizi grași saturați: carnea roșie, produsele lactate, produsele procesate), adaugă condimente dulci în mâncare (turmeric, chimen, scorțișoară, ghimbir etc.), consumă alimente cu sulf (varză, ceapă, praz...), reducează consumul de sare și alege, în schimbul sării de masă, un înlocuitor ca *gomasio*.

**Ai o majoritate de „b“:** ești bilios.

Ai o predispoziție la suprasolicitare, din cauza intensității cu care te implici în îndeplinirea sarcinilor. Ai grijă la episoadele de *burnout*. Atât ficatul, cât și articulațiile tale tind să fie suprasolicitate.

*Câteva sfaturi:* mănâncă legume crude în fiecare zi, semințe încolțite, ierburi aromatice proaspete, consumă alimente cu sulf (varză, ceapă, praz...), evită produsele lactate, zaharurile rafinate și grăsimile saturate, asigurându-te totodată că zilnic consumi acizi omega-3, și redu consumul de alimente cu efect excitant.

**Ai o majoritate de „c“:** ești sangvinic.

Ești predispus la hipertensiune arterială, insuficiență venoasă (varice), tulburări cardiovasculare (întărirea arterelor, infarct).

*Câteva sfaturi:* crește proporția de legume fierte și crude din dietă, redu consumul de carne, sosuri și deserturi, favorizează consumul de omega-3, redu stimulentele (de tip cafea, tutun,

alcool) – de exemplu, prin înlocuirea cafelei cu cicoare –, înlocuiește gustările dulci cu fructe proaspete, bea apă în mod regulat.

**Ai o majoritate de „d“:** ești nervos.

Ai tendința de a fi sensibil la stres, de a avea tulburări de somn. Manifesti tendința de slăbiciune digestivă și un dezechilibru acido-bazic (prea mult acid) care duce la ulcer, demineralizare, osteoartrită...

*Câteva sfaturi:* bea suficientă apă (minimum 1,5 litri) în cantități mici pe parcursul zilei, alege îndeosebi alimente alcaline, asigură-te că beneficiezi de omega-3 zilnic, înmoaie semințele oleaginoase înainte de a le consuma (10 minute în apă călduță), condimentează-ți mesele adăugând plante aromatice și semințe încolțite, bea sucuri din legume.

## Exercițiul nr. 4. Ce spune despre tine irisul tău

Iridologia este studiul irisului: culoarea, petele, pupila și șanțurile... O disciplină în sine, simpla observare a culorii irisului oferă deja un indiciu privind tipul de teren al unei persoane.

Pentru a identifica ce fel de constituție ai, așază-te în fața oglinzii, în dreptul unei ferestre sau al unei surse de lumină, și observă-ți partea colorată a ochiului. Privește cu atenție dacă irizațiile sunt vizibile – acestea sunt șanțurile ce pornesc de la pupilă până la marginea irisului, ca lamelele de sub pălăria unei ciuperci.

**Ce culoare are irisul tău?**

- Modelul irisului este vizibil, culoarea este verde, maro sau pestriță.
- Irizațiile irisului sunt invizibile, culoarea este maro.
- Modelul irisului este vizibil, culoarea este albastră.

## Comentarii

În primul caz, constituția ta este fibrilară mixtă. Caută să-ți întărești sistemul imunitar.

Dacă modelul irisului tău este invizibil și ai ochi căprui, constituția ta este hematogenă. Limitează consumul de grăsimi saturate (produse lactate, mezeluri, carne roșie) și zaharuri rafinate. Practică un sport care să-ți aducă bucurie și bună dispoziție.

În fine, dacă irizațiile irisului sunt vizibile și ai ochi albaștri, atunci constituția ta este fibrilară albastră. Combate aciditatea prin limitarea consumului de alimente acidifiante (citrice, roșii gătită, zahăr alb, făină albă, cafea, carne roșie...) și prin transpirație (saună, exerciții fizice), practicând totodată și exerciții de respirație.

## Exercițiul nr. 5. Știi care este constituția ta sanguină?

Această tipologie reprezintă particularitățile psihologice și emoționale ale celor patru grupe sanguine universale, care sunt și ele imuabile.

Reține că acestea nu reprezintă decât niște tendințe generale, pe care nou-născutul le capătă prin gene, dar și că grupa de sânge nu consti-