



La Naturopatia è l'insieme delle discipline e delle metodiche naturali, volte a stimolare la forza vitale della persona ed ad assecondare la spontanea capacità di autoregolazione dell'organismo, coadiuvando i meccanismi fisiologici. Le radici della Naturopatia vanno rintracciate nella visione olistica oltre che nei sistemi di salute delle Medicine Etniche ed Energetiche e nella tradizione ippocratica.



**Sì, ma cosa significa olistico?**

È un termine che deriva dal greco ὅλος e significa «**tutto, intero, totale**».



**E che cosa c'entra con il concetto di salute e di benessere?**

Alla base della **teoria biologica olistica**, c'è l'**interdipendenza** tra l'**individuo** nella sua interezza e l'**ambiente**, con la **natura** in ogni sua forma.



**E come faccio ad Essere in salute?**

**NOI Esseri umani** dipendiamo dalla **coerente interazione** con il mondo che ci circonda, la nostra **esistenza** non può prescindere da esso, **NOI siamo parte** di quel **sistema**, siamo parte del **TUTTO**.

Ciò significa che per **mantenere** uno **stato di salute sano**, **NOI possiamo agire** su più fronti, attraverso:

1. **MANGIARE BENE** per **quantità e qualità del cibo**;
2. **FARE MOVIMENTO** e **mantenerci attivi**;
3. **DEDICARCI** a **pratiche e trattamenti**, individuali e di gruppo, per **rilassarci** e **stimolare** le funzioni dell'organismo.



**Sì, ma chi mi aiuta a capire cosa fare?**

Fra gli operatori di discipline bio-naturali, i **Naturopati**, ti possono accompagnare in un **percorso di educazione alla salute consapevole, costruttivo e pratico**, per mettere in atto quelle azioni che **stimolano** il nostro organismo a **mantenersi in buona salute**.



**Ma perché dovrei ascoltare un Naturopata?**

- Perché è un **professionista** che ha una visione funzionale dell'organismo, avendo acquisito competenze e conoscenze delle **discipline naturali**, della tradizione europea e mondiale, coniugate con le più moderne scoperte scientifiche, atte a sostenere la **fisiologia dell'essere umano**;
- Perché ti aiuterà a **migliorare, mantenere e sviluppare** l'**equilibrio** di ogni funzione del tuo **corpo**, ma anche della tua **mente**, e ti accompagnerà nel cammino verso la **salute consapevole**, sul quale tu sei il **primo attore**;
- Perché tu puoi e hai il diritto di essere **responsabile** del tuo **stato di salute**, senza deleghe in bianco, perché nessuno meglio di te conosce le tue reazioni, le tue azioni e le tue relazioni che condizionano la tua salute nel bene e nel male. ;
- Perché le tecniche apprese, saranno utili per te e per la tua famiglia, per la tua **vitalità** e per la **risposta** del tuo **sistema immunitario**;

