

# NUTRITION

FRUIT | RECETTES | CONSOMMATION | COMPLÉMENT

## LA GRENADE : un fruit à intégrer dans votre alimentation

Vous savez déjà que consommer des fruits fait partie intégrante d'une saine alimentation. Toutefois, savez-vous à quel point la grenade peut être bonne pour vous ?

PAR ANDRÉANNE BRAULT

Il est impératif d'épuiser toutes les possibilités de l'art de guérir de l'homéopathie, avant d'avoir recours à tout autre méthode de traitement, si l'on souhaite réaliser la plus grande réussite.

– Charles Frederick Menninger, M.D., fondateur de la clinique Menninger

## L'HOMÉOPATHIE EXPLIQUÉE

PAR INGRID SCHUTT, HOMÉOPATHE UNICISTE

### QU'EST-CE QUE L'HOMÉOPATHIE ?

L'homéopathie est une science médicale qui renforce les défenses naturelles du corps des personnes de tout âge, et soigne en profondeur. Parmi ses principes de base, on compte **l'individualisation, la similitude et la causalité**. Elle est pratiquée dans les hôpitaux et les cliniques de plus de 150 pays, recommandée par plus de 300 000 médecins du monde. Elle fait même partie du Plan national de santé de Cuba, qui l'utilise pour soigner les épidémies, ainsi que de plusieurs pays du monde.

### QU'EST-CE QUE L'INDIVIDUALISATION ?

Dans un même diagnostic, plusieurs personnes peuvent vivre leurs symptômes physiques, physiologiques et émotionnels de façon distincte. L'homéopathie analyse dans le détail la façon dont se manifeste la maladie. À chaque individu, son remède. L'individualisation nous amène à étudier la personne dans

tous les détails : ce qui soulage et ce qui aggrave sa souffrance, ainsi que tout autre changement particulier et intense vécu dans la maladie. La maladie est donc considérée comme un syndrome qui apparaît avec une multitude de petits changements au niveau du corps, de la physiologie et du mental. Lors de la consultation, l'homéopathe bien formé tient compte de la façon globale dont se manifeste la maladie chez l'être tout entier.

### QU'EST-CE QUE LA SIMILITUDE ?

Le terme grec *homéo* signifie « semblable », et *pathos*, « la maladie ». Supposons que vous êtes en excellente santé, ou souffrant, mais n'ayant aucun besoin d'un remède spécifique tel que Arsenicum Album 200 K, par exemple. Si vous prenez ce remède à raison de, supposons, trois fois par jour sur une semaine ou deux, ou trois, votre état global se modifiera et une multitude de symptômes physiques, physiologiques et émotionnels

apparaîtront de façon plus ou moins graduelle. Vous pourriez ensuite lire en détail vos symptômes dans une matière médicale homéopathique. C'est la capacité du remède à provoquer un état global. Ce même remède peut soigner la personne malade qui présente cet état spécifique que l'homéopathe professionnel sait reconnaître. (Détails sur [www.homeopathe.ca](http://www.homeopathe.ca))

Il n'est pas du tout recommandé de faire cette expérience seul, et il est essentiel de consulter l'homéopathe professionnel pour tout traitement homéopathique. Vous éviterez ainsi de développer des symptômes indésirables.

### QU'EST-CE QUE LA CAUSALITÉ ?

Le principe de causalité nous indique qu'il est essentiel, dans notre sélection d'un remède homéopathique, de tenir compte de la cause de l'apparition des symptômes. Cette cause peut être un manque d'hygiène de vie, de sommeil, de nutrition saine, une réaction à un médicament, à un choc émotionnel. Le remède que je donnerai à quelqu'un variera selon qu'il développe, par exemple, des diarrhées à la suite d'un empoisonnement à l'eau, au poisson, au porc, ou après une anticipation à un examen, à une présentation orale, à la suite d'une peur ou d'un choc émotionnel, ou après une gastroentérite épidémique. Comprendre la cause est essentiel dans le choix du remède homéopathique.

N'oubliez pas que le remède sera homéopathique, uniquement s'il correspond entièrement à vous.

### L'APPORT SCIENTIFIQUE DE L'HOMÉOPATHIE

L'apport scientifique de l'homéopathie est important en ce sens que l'effet des remèdes peut être constaté et répété cliniquement. *Les homéopathes sont éveillés... sur l'importance de l'étude scientifique des maladies*, disait Sir William Osler, le père de la médecine moderne, qui portait une grande admiration à l'homéopathie. ●

Ressource  
Ingrid Schutt, homéopathe uniciste, [homeopathe.ca](http://homeopathe.ca) (pour infos, études scientifiques, conseils pratiques), 514 991-6316