Préface

de Frédéric Boukobza

« La naturopathie est l'apprentissage d'une hygiène de vie globale visant à renforcer le capital santé et la vitalité de l'individu. Plus qu'une science, elle est un art reposant sur trois techniques majeures : l'hygiène de vie alimentaire, l'hygiène de vie physique et respiratoire et l'hygiène de vie psycho-emotionnelle.

Lise Besné fait la démonstration tout au long de son ouvrage qu'elle a non seulement parfaitement compris la philosophie de la naturopathie, mais également toutes ses applications très concrètes et pratiques pouvant en être tirées. Il ne peut y avoir d'hygiène de vie nutritionnelle sans une alimentation de qualité, locale et parfaitement assimilée. Si le complément alimentaire peut être très utile, il ne peut se concevoir en dehors de ce triptyque majeur et d'une réforme de vie.

Dans son approche de conseil, le naturopathe doit garder tout son rôle d'accompagnateur vers une nouvelle vie plus conforme aux besoins fondamentaux de l'être. Lise Besné, par son approche pédagogique, sa démarche argumentée et sa hauteur de vue l'a parfaitement compris.

Un livre à découvrir et recommander à tous nos futurs professionnels naturopathes et ainsi qu'au grand public pour enfin pouvoir « décoder » le bon usage, les intérêts et les limites des compléments alimentaires. »

Frédéric Boukobza,
Naturopathe et Directeur ISUPNAT
Vice Président de La FENA
(Fédération Française de Naturopathie)