

LES BOURGEONS DE L'ERMITAGE

LAURA MARILLY-TOMASIK

NATUROPATHIE, THÉRAPIES ALTERNATIVES ET MÉDECINES DOUCES

NOUS AVONS RENCONTRÉ LAURA AU PARC DE MONTJOUX, NATUROPATHE ET PRATICIENNE EN HERBORISTERIE. SON QUOTIDIEN : AIDER LES PERSONNES EN RECHERCHE DE MIEUX-ÊTRE À AMÉLIORER LEUR SANTÉ GRÂCE À DES MOYENS NATURELS !

Bonjour Laura, quel est votre parcours ?

J'ai fait un master de géographie au Brésil, puis Sciences Po et un BTS Gestion et Protection de la Nature. J'ai toujours été très proche des animaux et de la nature ; je me suis reconvertie en naturopathie, avec une formation en aromathérapie. J'ai eu un vrai déclic quand j'ai réussi à soigner mon hypertension grâce à un changement d'alimentation et de mode de vie.

En quoi consiste votre travail de naturopathe ?

Il s'agit de trouver des formes d'autoguérison du corps, pour retrouver un certain bien-être grâce aux plantes et bourgeons, à l'alimentation et l'activité physique...

Vous vous passionnez aussi pour l'herboristerie ?

Absolument ! On parle désormais d'herbalisme ; on utilise les formes traditionnelles de la phytothérapie pour aider les gens à aller mieux. Je leur apprend à cueillir des plantes et se les réapproprier. J'aide aussi les personnes souffrant de maladies lourdes à atténuer les effets secondaires des traitements.

J'ai vu sur votre page Facebook que vous proposez des balades autour des plantes ?

Exactement ! Elles ont lieu d'avril à octobre, au Château de Ripaille et au Domaine de Montjoux. Et dès cet hiver, je lance un programme d'herboristerie familiale pour apprendre à créer des tisanes.

En deux mots, que conseillez-vous pour aller mieux en hiver ?

Il y a tous les produits de la ruche, comme la gelée royale et le miel, qui renforcent le système immunitaire. Et aussi les plantes adaptogènes, pour résister au stress. La nature regorge de médicaments naturels !



lesbourgeonsdelermite.com
Cabinet paramédical de Concise
5 Av. de Concise
74200 Thonon-les-Bains
06 74 65 39 89

