

Consultation en phytothérapie & accompagnement personnalisé



Christophe Adell
06 16 36 12 06
pachamama.phyto@gmail.com

Une approche complète du terrain – le reboutement en soutien si besoin

L'objectif de cet accompagnement est de rétablir une cohérence profonde entre le terrain, le corps et le système nerveux. Quand ces trois niveaux se remettent à travailler ensemble, les tensions se dénouent, l'organisme respire mieux, et le corps retrouve ses capacités naturelles d'adaptation.

Prendre soin du terrain : l'accompagnement personnalisé en phytothérapie

Avec Christophe Adell La phytothérapie commence par une observation fine de votre fonctionnement : digestion, fatigue, réactions nerveuses, sommeil, circulation, habitudes, surcharge émotionnelle ou alimentaire. Le terrain parle — et mon rôle est de l'écouter correctement.

Je sélectionne des plantes ajustées à votre réalité. Il n'existe pas deux terrains identiques : la forme, la posologie et le rythme sont adaptés à vous, et non tirés d'un protocole standard.

L'accompagnement évolue dans le temps : j'ajuste la cure selon vos retours, les changements observés, l'évolution des symptômes et les réactions du corps. Nous travaillons aussi l'hygiène de vie, car certaines habitudes améliorent votre terrain et d'autres l'épuisent.

L'objectif est de vous accompagner de manière cohérente, stable et durable, en vous expliquant ce que le corps exprime et comment les plantes l'aident à retrouver son équilibre.

Vingt années d'expérience : une pratique ancrée dans le réel

Depuis deux décennies, j'ai accompagné des centaines de personnes aux problématiques diverses : douleurs persistantes, stress profond, fatigue nerveuse, troubles digestifs, anxiété, sommeil chaotique.

Avec le temps, j'ai pu observer la précision des plantes : elles apaisent un système nerveux saturé, soutiennent un foie sursollicité, apaisent une digestion inflammatoire, relancent une énergie épuisée, stabilisent un terrain dérégulé et réinstallent un fonctionnement plus naturel.

Elles n'agissent pas en force : elles rééquilibrent et redonnent au corps sa capacité à s'adapter.

Une collaboration possible avec votre médecin

Si votre médecin soutient votre démarche, nous avançons ensemble. Cela assure une cohérence thérapeutique, une sécurité et une vision globale de votre santé.

La phytothérapie vient alors compléter utilement votre suivi médical, jamais le remplacer.

Avis de non-responsabilité

Mes conseils ne constituent pas un avis médical. Les plantes ne remplacent pas un diagnostic, un traitement ou une prescription.

Il s'agit d'un accompagnement naturel, individualisé, centré sur le terrain, l'hygiène de vie et l'équilibre global.

Chaque personne est unique ; chaque accompagnement l'est aussi.

Une relation humaine avant tout

Le bilan repose sur l'écoute : vos sensations, vos habitudes, vos réactions, vos douleurs, vos rythmes. C'est là que se trouvent les informations les plus importantes pour comprendre ce que votre corps cherche à exprimer.

Consultations en visio ou par message (SMS / WhatsApp)

Les consultations plantes sont accessibles à distance, en visio, quel que soit votre lieu de vie.

Nous réalisons un bilan complet, puis une cure sur mesure est mise en place.

En cas d'indisponibilité, vous pouvez envoyer un SMS avec vos noms, prénoms et la mention « Consultation ». Je vous recontacte rapidement.

Redonner du mouvement au corps : le reboutement

Optionnel – un complément pour les personnes qui peuvent se déplacer Une fois le terrain soutenu, on peut libérer ce que le corps a figé.

Le reboutement est un travail manuel précis qui vise à dénouer les tensions enkystées, parfois anciennes, parfois profondes.

Ce n'est ni un massage, ni un craquement : c'est un travail mécanique, structuré, qui rend leur mobilité aux zones figées.

Ce n'est pas obligatoire dans l'accompagnement : c'est une possibilité supplémentaire pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin.

Exemples de douleurs améliorées par le reboutement

Le reboutement est particulièrement efficace pour soulager la douleur, qu'elle soit récente ou installée depuis des années.

Il agit sur les zones où le corps s'est figé, où le mouvement s'est perdu et où la tension s'est installée.

– Les douleurs du dos : tiraillements persistants, zones bloquées, difficultés à se pencher ou se redresser. – La nuque et les trapèzes : stress accumulé, tête mal soutenue. – Les

épaules : mobilité limitée, perte de fluidité. – Les poignets, coudes, canal carpien : mécanique entravée. – Les genoux : sollicitations, appuis, compensations. – La mâchoire : serrage, tensions profondes.

Le reboutement redonne du mouvement, libère les tensions et restaure la circulation naturelle dans les tissus. Quand la zone retrouve sa mobilité, la douleur décroît — souvent de manière durable.

Stress, anxiété et système nerveux : retrouver de l'espace intérieur

Le système nerveux peut rester en alerte permanente : réveils nocturnes, respiration courte, agitation, fatigue nerveuse, hypersensibilité.

L'accompagnement permet d'abaisser la charge nerveuse, de redonner du rythme et de relâcher ce qui s'était tendu.

Les plantes apaisent. Le reboutement redescend. Ensemble, ils permettent au système nerveux de retrouver de la marge.

Où me trouver

Pour l'accompagnement et les soins en présentiel

Je reçois :

- dans le Tarn (81)
- dans le Tarn-et-Garonne (82)
- dans les Pyrénées-Orientales (66)
- et partout en France lorsque je me déplace pour les formations

Pour les consultations en phytothérapie (visio)

Les accompagnements plantes sont disponibles à distance, quel que soit votre lieu de résidence.

Me contacter

06 16 36 12 06

Pour organiser un rendez-vous, indiquez simplement :

- ce que vous ressentez
- depuis quand
- votre localisation

Je vous rappelle pour fixer un créneau adapté.

Une méthode simple, profonde et durable

Je n'accompagne pas des symptômes : j'accompagne des personnes.

C'est en travaillant ensemble sur le terrain, le corps, le système nerveux et les habitudes que l'on obtient des résultats solides.

Phytothérapie + possibilité de reboutement =

- un terrain stabilisé
- un corps libéré
- un système nerveux apaisé
- une évolution durable

Une approche humaine, précise, cohérente et efficace.