

Décryptage des Tempéraments en Naturopathie et MTC

Nous appartenons tous à l'un de ces **4 Tempéraments de base**, selon Hippocrate le père de la médecine européenne moderne, et la MTC. **Carole Girard**, Naturopathe vous présente cette classification pour vous aider à mieux comprendre vos besoins et adapter votre hygiène de vie.

Le Sanguin

Coeur - Colon
Pancréas

- Silhouette trapue, bien charpentée, surpoids
- Teint coloré voire rouge ou violacé
- Mains chaudes et humides - doigts courts
- Bon appétit, épicurien(ne)
- Nature joviale, sociale et dynamique
- Terre à terre et pragmatique
- Dit ce qu'elle pense sans filtre

***Tendance aux pathologies circulatoires, cardiaques diabète de type 2, troubles digestifs, obésité**



Le Bileux

Vésicule biliaire
Foie

- Silhouette mince, svelte et musclée
- Teint plutôt coloré
- Mâchoires assez carrées et mains chaudes à tendance sèches
- Tendance à la colère et l'irritabilité
- Besoin d'être dans l'action, être efficace et leader
- Ambition naturelle, aime les défis et être reconnue, écoutée

***Tendance aux migraines, crise de foie, calculs biliaires, crises de goutte, rhumatismes articulaires, faiblesse du système immunitaire**



Le Nerveux

Reins - Vessie
Intestins

- Silhouette mince et allongée
- Traits du visage osseux ou anguleux
- Plutôt pâle, peau sèche, mains froides, doigts longilignes
- Fait attention à son apparence et style
- Tendances artistiques, créatif, esprit vif et beaucoup de projets
- Emotivité, anxiété, agité, besoin de s'isoler
- Brûle tout ce qu'il mange

***Tendance à l'acidose tissulaire, troubles digestifs, spasmes, insomnie, douleurs tendineuses, arthrose**



Le Lymphatique

Thyroïde
Pancréas

- Silhouette ronde, traits du visage rond, possible double menton
- Teint pâle avec des traits harmonieux
- Mains froides et humides, doigts potelés
- Capacité d'écoute, lent et difficulté à travailler sous pression
- Sympathique, rêveur, persévérance et endurance
- Personnalité calme et sereine, sensible
- Aime manger, repas conviviaux et riches

***Tendance à prendre du poids facilement, faiblesse pancréatique et thyroïdienne, diabète de type 2, trouble hormonal**



Retrouvez mes conseils et soins adaptés sur carolegirard.fr

Mes solutions naturelles pour Vivre & vieillir en santé

Cette classification vous permet de mieux comprendre l'influence de votre tempérament sur votre sang, la lymphe, la bile, votre système nerveux, etc.

Je vous propose différentes **solutions naturelles** pour vous permettre **d'être et de rester le plus en harmonie avec qui vous êtes** en veillant à **équilibrer vos faiblesses et excès** grâce à l'alimentation, activités physiques, loisirs, détente, relaxation, massages, énergétique chinoise, phytothérapie.

