

Yves Vanopdenbosch

Les tempéraments

Extrait du livre
[Les tempéraments](#)
de [Yves Vanopdenbosch](#)
Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b13988>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
<http://www.editions-narayana.fr>



Table des matières

Introduction p. 7

Partie I

Les tempéraments, outil de connaissance de soi et des autres p. 9

Notions de base p. 10

Des origines p. 10

Le chiffre 4 p. 11

Les 4 éléments p. 14

Les 4 qualités p. 14

Les 4 humeurs p. 18

Les 4 tempéraments p. 19

Présent et avenir p. 21

Etude des tempéraments p. 23

Aspects psychiques p. 23

Le sanguin p. 25

Le bilieux p. 28

Le nerveux p. 31

Le lymphatique p. 35

Tableaux de synthèse p. 48

Le moteur de vie p. 50

Aspects physiques p. 52

Dilatation et rétraction p. 55

Le sanguin p. 57

Le bilieux p. 59

Le nerveux p. 61

Le lymphatique p. 63

Tableaux de synthèse p. 65

Tempéraments et individu p. 67

Tempéraments et société p. 71

Tempéraments et éducation p. 74

L'enfant sanguin p. 75

L'enfant bilieux p. 76

L'enfant nerveux p. 78

L'enfant lymphatique p. 80

Tempéraments et profession p. 83
Tempéraments et ponctualité p. 87
Tempéraments et moment présent p. 88

Applications diverses p. 95

Les 4 saisons p. 95
Les moments de la journée p. 98
Les phases de la Lune p. 100
Les points cardinaux p. 102
Les âges de la vie p. 103

Partie 2

Les tempéraments au Service de votre sante p. 115

Equilibre et déséquilibre p. 116

Le triangle d'or de la santé p. 119

Tempéraments et mode de pensée p. 121

Tempéraments et hygiène de vie p. 126

Exercice physique p. 126
Veille et sommeil p. 133
Trnvail et détente p. 139

Tempéraments et alimentation p. 143

Les légumes 145, Les fruits 150, Les céréales 156 , Les huiles et les graisses 160, Les animaux terrestres 163, Les animaux aquatiques 166, Les produits laitiers 168, Les ceufs 170, Les aromates 173, Les épices 175, Les autres condiments 178, Les sucres 179, Les boissons 180, L'influence du climat 181, L'influence de la cuisson 184.

L'alimentation individualisée p. 187

L'alimentation équilibrée p. 188

Le sanguin p. 191 Le
bilieux p. 192 Le
nerveux p. 194 Le
lymphatique p. 195

Conclusions p. 198

Bibliographie p. 200

Références des illustrations p. 206



Yves Vanopdenbosch

[Les tempéraments](#)

Outil de connaissance de soi et des autres

208 pages, broché
publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr