

# Yves Vanopdenbosch

## Les tempéraments

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



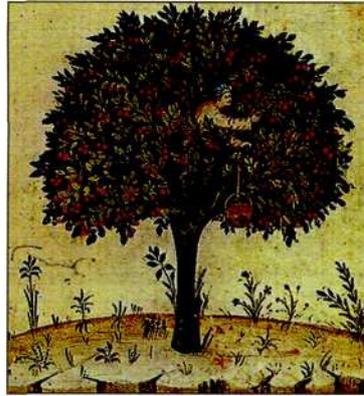
<http://www.editions-narayana.fr/b13988>

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](mailto:info@editions-narayana.fr)  
<http://www.editions-narayana.fr>



## Les fruits



27

D'un point de vue diététique, nous pouvons classer les fruits en 4 groupes :

- Les fruits aqueux, comme la cerise, le kiwi, la pomme, la pêche, le raisin, la fraise, ...
- Les fruits secs, comme les raisins secs, les pruneaux, les figues sèches, ... Ce sont des fruits aqueux qui ont été déshydratés par dessiccation.
- Les fruits oléagineux, comme les noix, les noisettes, les amandes, les arachides, ... On y retrouve aussi les olives et l'avocat. Ce dernier a été vu au chapitre des légumes.
- Les fruits amylicés, comme la banane, ou la châtaigne. Ils contiennent de l'amidon.

Les trois derniers groupes sont constitués majoritairement de fruits chauds et humides. Ils apportent beaucoup d'énergie, c'est-à-dire beaucoup de calories. Ils font beaucoup de bien aux nerveux, particulièrement durant la saison froide. Ils les mangeront en en-cas, en dessert ou au petit-déjeuner. Ils apportent des nutriments très intéressants, comme de bons acides gras et des sels minéraux de qualité en quantité. Les bilieux les consommeront en petite quantité pour trouver l'énergie nécessaire à leurs multiples activités.

150 Partie 2

Les sportifs, les travailleurs de Force, les écoliers en croissance et les étudiants en examen feront de même. Les dilatés (sanguins et lymphatiques) n'en abuseront pas à cause de la grande teneur en calories de ces fruits.

Pour les fruits aqueux, c'est très différent. Ils sont presque tous froids et secs. Ils sont gorgés d'eau . Ils recèlent de grandes quantités de vitamines et de minéraux. Ils contiennent aussi, comme les légumes, des substances antioxydantes, utiles en prévention des maladies cardiovasculaires, inflammatoires, dégénératives et cancéreuses. C'est pour cela qu'on conseille actuellement la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour.

Mais ils contiennent aussi naturellement des acides, comme l'acide citrique, l'acide malique, l'acide tartrique, l'acide ascorbique, ... Ce sont ces acides, de nature froide et sèche, qui peuvent être problématiques chez certains tempéraments.

Pour le sanguin, aucun problème, il va « brûler » ces acides. Il va les neutraliser par Oxydation. Les fruits aqueux lui feront le plus grand bien, particulièrement en été. Ils vont le rafraichir, lui fluidifier le sang et parfois même lui faire perdre un peu de poids.

Pour le nerveux, il en va tout autrement. Sa constitution ne lui permet pas de gérer facilement cette absorption de fruits froids et secs, qui aggravent son terrain. Incapable de brûler ces acides comme le sanguin, il va, toujours grâce à son mental dominant, se rappeler une réaction chimique apprise au cours de chimie pendant son enfance :



Il va dès lors associer des bases minérales aux acides pour les éliminer sous forme de sels par voie urinaire. Pour l'acide citrique de son jus d'orange par exemple, il l'associera à du magnésium pour l'éliminer sous forme d'un sel, le citrate de magnésium. Mais en cas de forte consommation de fruits acides, il va spolier ses propres réserves minérales basiques (calcium, magnésium, potassium). Avec à la clé des risques de déminéralisation et de décalcification. Un nerveux déséquilibré qui, avec toutes les bonnes intentions du monde, consomme toute l'année des quantités importantes de fruits aqueux

Au service de votre santé 151

s'expose à des problèmes importants de santé. A l'extrême, cela donne le tableau du syndrome du frugivore, très bien décrit par le naturopathe français Robert Masson : maigreur, frilosité extrême, fatigue importante, hypotension artérielle, déminéralisation, os fragiles, ongles cassants, cheveux fourchus, caries dentaires, nervosité, anxiété, irritabilité, crampes musculaires, baisse de l'immunité avec infections récidivantes, « goutte au nez », effondrement de la libido, aphtes, gingivite, yeux irrités et larmoyants, brûlures au niveau vaginal et anal, ...

Le nerveux évitera donc la consommation excessive de fruits aqueux. Il en mangera un peu durant la saison chaude. Il en mangera très peu ou pas du tout en hiver (où la nature n'en offre pas). Il trouvera ses vitamines dans d'autres aliments, légumes en particulier. Nous voyons donc que le nerveux, avec sa nature froide et son faible feu digestif, doit se méfier des fruits aqueux et des légumes crus. Le lymphatique, même s'il les tolère un peu mieux, les consommera avec modération également. Bref, « *les fruits acides sont bénéfiques aux tempéraments chauds* », comme l'écrivait Ibn Butlan, c'est-à-dire aux sanguins et aux bilieux.

La tolérance des acides de fruits est donc améliorée par la chaleur : chaleur de l'individu même, dictée par son tempérament, et chaleur du climat, liée à la saison. Il est naturel de consommer plus de fruits aqueux quand on vit en climat chaud. Il n'y a qu'à se fier à la nature : dans les pays du Sud, il y a profusion de fruits aqueux, gorges de soleil. Il y en a moins en remontant vers les pays tempérés et encore moins dans les pays nordiques.

L'acidité, et donc la nature froide, d'un même fruit aqueux est variable. Prenons le cas de la pomme. Il existe diverses variétés. Une variété acidulée (Granny Smith) sera beaucoup plus froide et sèche qu'une variété sucrée (Gala). En vieillissant, la pomme mûrit ses sucres et devient moins acide. Une pomme bien mûre, dont la peau s'est fripée, a moins belle allure, nous en convenons, mais elle est devenue chaude et humide et beaucoup plus assimilable.

La cuisson d'un fruit lui apporte de la chaleur sur un plan énergétique et diminue ou annule son acidité. Une pomme au four, une compote de pommes bien cuite ou une tarte aux pommes cuites sont des aliments chauds et humides. Certains fruits comme la tomate (vue au chapitre des légumes) sont très acides et gardent leur acidité et leur nature froide et sèche à la cuisson.

En séchant, certains fruits froids et humides (abricot, prune) mûrissent, concentrent leurs sucres et deviennent chauds et humides. Ils font alors partie du groupe des fruits secs.



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](http://www.editions-narayana.fr)