

■ **Le Bois** la conquête, si non rien

Votre tempérament Bois est relié au Foie et à la Vésicule Biliaire. Votre énergie est expansive, utilitaire, se métamorphose. Stimulé par le défi et l'action, vous initiez des projets, y mettez toute votre énergie, aimez travailler sous pression. Votre tempérament est le plus valorisé par notre société. Vous aimez être le meilleur, l'unique. Ces forces vous portent à l'intolérance, l'impatience, l'impulsivité. Vous pouvez avoir des malaises à la tête, au cou, aux vertèbres cervicales, aux épaules. Vous pouvez être attiré par les stimulants ou les sédatifs pour soutenir ou calmer votre énergie. Il y a danger de burn-out. Votre plus grande peur est l'impuissance et vous pouvez être dépendant de stimulations fortes.

Vous serez nourri par les types Eau, nourrissant pour les types Feu et facilement en conflit avec les types Terre et Métal. Dans la sexualité, vous avez une approche très «performante» (ou, vous en voulez plus, mieux et plus longtemps). Vous avez besoin de cultiver l'intériorité, l'écoute de votre corps, de vos émotions, de reconnaître votre vulnérabilité. Évitez de trop consommer d'aliments stimulants (café, alcool) ou épicés. Attention aussi à la friture et aux crèmes qui génèrent de la chaleur. Recherchez les céréales, les fibres, les légumes verts.

Exemple du type Bois: le pionnier, le jeune cadre ambitieux.

♥ **Le Feu** tout pour la passion

Votre tempérament Feu est relié au Cœur et à l'Intestin Grêle. Vous êtes une personne passionnée, fusionnelle, d'intimité et de communication. On vous reconnaît beaucoup de charisme, vous avez le désir de vous réaliser, de vous accomplir. Vous êtes l'intuition, la compassion, l'empathie et vous aimez la sentimentalité. Vous êtes facilement sujet à l'anxiété, à l'insomnie et à l'épuisement nerveux. Vous avez tendance à vous laisser envahir par les problèmes de l'autre, perdant contact avec votre territoire. Vous pouvez devenir intoxiqué par la passion amoureuse, mais cela dure le temps d'un feu de paille et vous retrouvez votre plus grande peur: être coupé de l'amour.

Vous avez tendance aux palpitations, à la fièvre, aux problèmes circulatoires. Vous êtes nourri par les types Bois, vous nourrissez les types Terre et vous êtes facilement en conflit avec les types Métal et Eau. En ce qui concerne la sexualité, vous êtes fusionnel et l'union suprême est l'orgasme. Une de vos contradictions est votre besoin de fusion et votre peur de vous y perdre. Vous avez besoin d'apprendre à conserver l'énergie, à vous retirer pour retrouver votre territoire. Évitez de trop consommer d'aliments stimulants ou épicés. Vous tirerez avantage des fruits et des légumes, des soupes, d'une bonne consommation de liquide, d'algues, de légumes racines, de poisson, de céréales. Ces aliments vous calmeront.

Exemple du type Feu: le comédien, l'artiste.

● **La Terre** en perpétuelle quête d'harmonie

Votre tempérament Terre est relié à l'Estomac et la Rate. Vous êtes modéré, pacifique, jovial, agréable et vous recherchez l'unité. Vous avez besoin de vous sentir important aux yeux des autres, qu'on ait besoin de vous. Vous voulez être impliqué, être en charge, mais sans pour autant être la vedette. Vous recherchez l'harmonie et vous la dégagez. Vous êtes serviable, loyal. C'est très important pour vous d'être actif dans votre communauté.

Vous avez besoin de sécurité et aimez ce qui est prévisible. Vous êtes un négociateur hors pair. Mais vous avez aussi tendance à la surprotection et à vous immiscer dans les affaires des autres.

Vous pourrez souffrir d'indigestion, de boulimie et de rétention d'eau. L'eau que vous avez tendance à accumuler se logera dans le bas de votre corps. Vous êtes nourri par les types Feu, nourrissant pour les types Métal, plus facilement en conflit avec les types Eau et les types Bois. Vous avez besoin de

cultiver la solitude afin de compenser votre trop grande dévotion aux autres. En sexualité, vous aimez étreindre et vous sentir uni. Vous éprouvez une certaine dépendance envers les autres, un besoin d'être important, et vous avez très peur de vous perdre dans ces relations. Votre plus grand paradoxe, c'est votre désir du changement et en même temps que tout reste stable. Sur le plan alimentaire, vous avez besoin de condiments (gingembre, poivre, persil, cardamome) pour aider à éliminer l'eau et les flatulences. Évitez de consommer trop d'aliments crus ou sucrés, de pâtes et de gras. Favorisez les aliments suivants: légumes sucrés (courges, carottes), petits fruits rouges, légumes à racines, céréales et bœuf. L'activité et l'exercice empêcheront la stagnation des Liquides Organiques.

Exemple de tempérament Terre: le pacificateur, le négociateur.

▲ Le Métal ordre, calme et beauté

Votre tempérament est relié au Poumon et au Gros Intestin. Vous êtes organisé, vous aimez la structure et l'ordre, vous respectez l'autorité et ce qui est rationnel. Vous aimez que les choses soient définies, vous êtes discret et vertueux. Vous vénerez la beauté, le raffinement, vous appréciez le cérémonial, les rituels. Vos forces peuvent vous amener à être autocratique, sévère, méticuleux, formel et distant, maniéré même. Le sentiment de justice vous obsède et votre plus grande peur, c'est d'être corrompu. Une de vos contradictions, c'est d'aimer les événements joyeux tout en craignant la spontanéité.

Vous êtes nourri par les types Terre, vous nourrissez les types Eau, et vous êtes facilement en conflit avec les types Bois et Feu. Pour vous, la sexualité revêt un aspect sacré, rituel. Vos problèmes de santé se manifesteront surtout aux voies respiratoires, avec une tendance aux allergies, à la sinusite, à l'asthme, aux rhumes. Vous bénéficierez beaucoup du grand air et des exercices de respiration. Évitez de trop consommer d'aliments épicés, qui sont asséchants. Les aliments qui vous sont favorables sont les légumes blancs (navets, radis blancs), le cresson, les pommes et les poires, l'avoine ainsi que le poisson blanc.

Exemple du tempérament Métal: La maîtresse d'école, le juge, l'avocat.

✳ L'Eau de secrets et de mystères

Votre tempérament est relié à la Vessie et au Rein. Vous êtes introspectif, indépendant, autosuffisant. Vous allez au fond des problèmes. Vous aimez la vérité toute nue, vous êtes énigmatique, discret et vous aimez rester caché. Émotivement inaccessible et peu démonstratif, vous pouvez souffrir d'isolement et d'ennui. Vous êtes sur le sentier de la connaissance, valorisez la durabilité et avez beaucoup d'imagination. Vos forces vous amènent à être suspicieux, même rancunier. Votre zone émotive de vulnérabilité, c'est votre besoin de sécurité et votre peur d'être détruit, ce qui crée des contradictions entre votre besoin de solitude et votre peur d'être abandonné. Vous serez sujet aux attaques de froid dans la zone cervicale et éprouverez des sensations de froid aux vertèbres lombaires, aux hanches et aux jambes.

Vous serez nourri par les types Métal, nourrissant pour les types Bois, plus facilement en conflit avec les types Feu et Terre. Côté sexualité, vous êtes attiré par la pénétration, vous aimez découvrir les mystères. Les aliments froids et crus auront tendance à vous refroidir davantage. Les aliments suivants vous seront favorables: marrons, noix de Grenoble, légumineuses (lentilles, fèves noires, adzuki, tofu), fruits de mer, saumon, gingembre. Le pouvoir de l'Eau vient de sa capacité à concevoir, à se concentrer, à conserver. Les types Eau ont besoin d'équilibrer leur rudesse avec la tendresse, leur détachement avec la sensibilité, et devraient prendre le risque de la douceur, du contact et de l'engagement.

Exemple du tempérament Eau: le philosophe.