

# Le tempérament Lymphatique et ses caractéristiques

## Ses symboliques

- Sa devise : "Je suis donc je suis"
- La Flegme, ou lymphes est rattachée au cerveau, elle détermine le caractère flegmatique
- Il correspond à l'âge de la petite enfance
- Feu digestif : faible capacité de digestion
- Il est associée aux éléments de la Terre et de l'Eau, une énergie froide et humide, dite tranquille et stable
- Le tempérament Lymphatique encore nommé Flegmatique

## Ses caractéristiques physiques



Physique plus arrondi, son visage est tout en rondeur : bien plein, des pommettes arrondies, un peu saillantes et peu de cou  
Manque de tonus  
Peau plutôt épaisse, froide, humide et pâle  
Les mains froides et les doigts courts  
Sa voie ne porte pas beaucoup  
structure solide et bien encrée, un peu trapu  
yeux grands et attractifs  
Une grande force physique



## Ses caractéristiques psychologiques et comportemental



Doux, Calme, discret, Introverti, c'est une force tranquille  
Facilité d'adaptabilité  
Observateur, contemplateur, rêveur  
Dévoué, plutôt suiveur  
Parle peu, avec mesure et il réfléchit beaucoup  
Beaucoup d'imagination  
se fâche difficilement, il déteste les conflits  
Un esprit d'analyse et de déduction  
Stable, personne de confiance  
Patient, persévérant  
Organisé, ponctuel, fiable, va au bout des choses  
Peu impressionnable, fait preuve d'un grand sang-froid  
Diplomate  
Flemmard, Paresseux, il se fatigue vite  
Il est plus lent, il ne démarre pas au quart de tour  
Il ne montre pas ses émotions et donne un peu l'impression d'être distant  
Peu d'esprit d'initiative  
Gourmand

## Ses caractéristiques physiologiques

Troubles digestif, digestion lente  
Diabète  
faiblesses au niveau glandulaire et lymphatiques : oedème, gonflement du foie et de la rate  
Troubles infectieux  
obésité  
insomnie  
Présence de sons et sifflements dans les oreilles  
Rétention d'eau



# Tempérament Lymphatique & bien-être au quotidien

## Activités bénéfiques



Quelques séances d'activité physiques courtes mais régulières permettra au Lymphatique de fonctionner et d'éliminer les toxines  
Il préfère en général les activités tranquilles comme le vélo ou la randonnée  
Les bains de mer et les sports aquatiques leur apportera détente et régénération



## Alimentation



En cas de problème de santé ou d'un déséquilibre du tempérament :

On corrige les éventuels déséquilibres avec une alimentation qui apporte les éléments opposés à votre tempérament (chaud, humide, froid, sec). Une fois fait, on reprend un régime plus classique mais en évitant les excès :

- Privilégier une alimentation cuite
- Légumes et tubercules : aubergines vieilles, algues, câpres, brocolis, céleris, choux, échalotes, navets crus, cresson, oignon crus, poivrons, radis noir, roquette
- Les céréales semi-complètes : blé tendre, maïs, petit et grand épeautre, riz, quinoa, les viandes grillées sans sauce
- Boissons tièdes
- Produits laitiers : fromage vieux



## Remèdes naturels



Les Huiles Essentielles : en respirant profondément le flacon plusieurs fois dans la journée

- Les huiles pour pouvoir se détendre, se relaxer :Huiles essentielles d'oranges et de mandarine, ou bien d'estragon ou de fenouil
- Quelques gouttes d'huile essentielle d'épinette noire sur les glandes surrénales donneront un coup de fouet au lymphatique fatigué et démotivé
- La plus équilibrante : l' Estragon (Artemisia Dracunculus)

