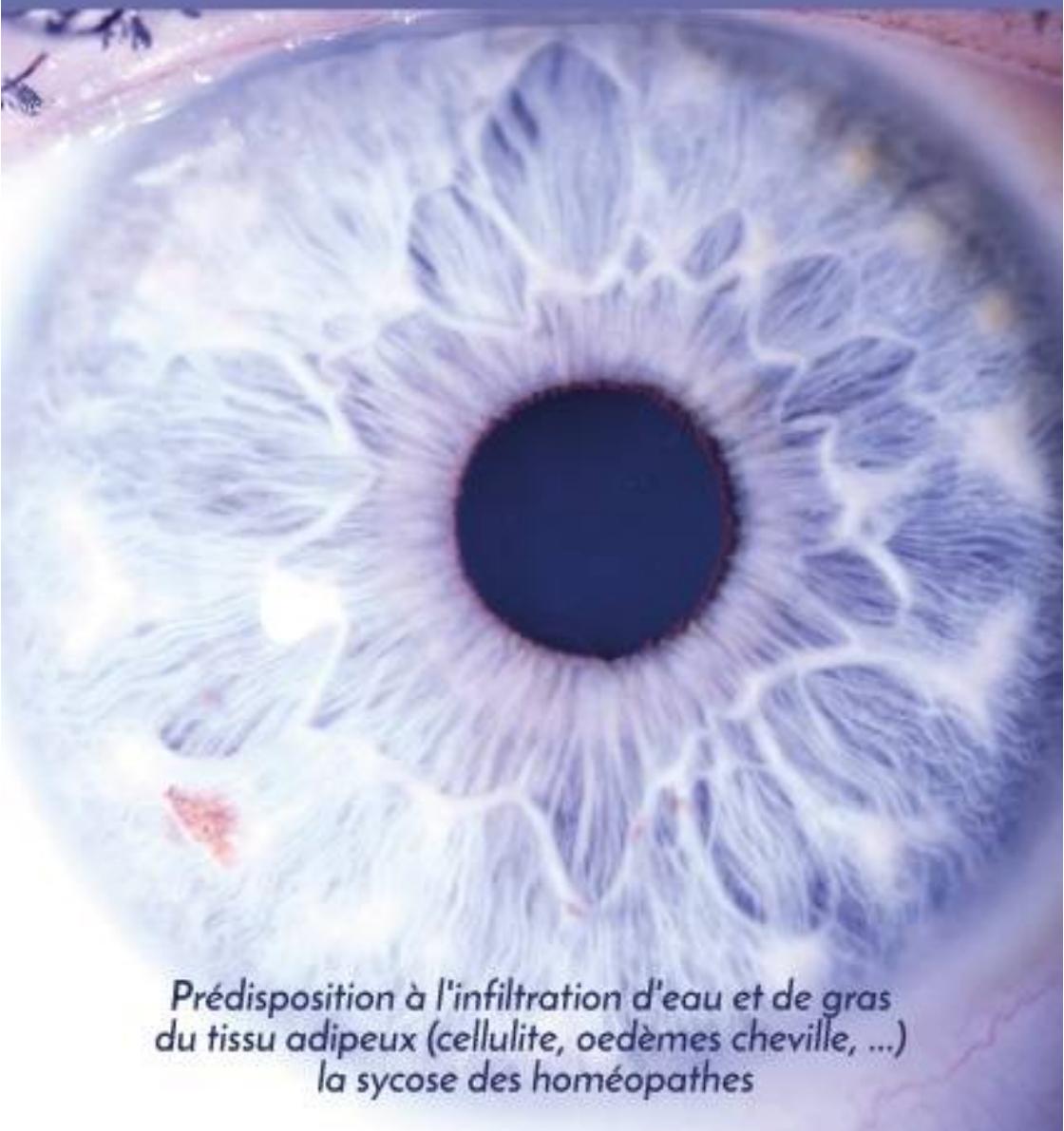


Elisabeth Prieur

NATUROPATHIE & IRIDOLOGIE

TEMPERAMENTS – CONSTITUTIONS

Quand le corps parle, quand les iris disent ...
morphologie, iridologie des outils de "terrain"



*Prédisposition à l'infiltration d'eau et de gras
du tissu adipeux (cellulite, oedèmes cheville, ...)
la syucose des homéopathes*

NATUROPATHIE & IRIDOLOGIE

TEMPERAMENTS - CONSTITUTIONS

quand le corps parle, quand les iris disent...
morphologie, iridologie des outils de "terrain"

AVANT PROPOS

Aujourd'hui et plus que jamais, profitons de cette crise sanitaire que nous vivons (le Covid-19) pour nous **recentrer** et apprendre à **vivre en conscience**.

Chaque personne est différente, nous sommes des individualités avec des particularités ; ces dernières s'expriment à travers nos émotions telles que la colère, la joie, la tristesse, la peur, etc. . Certains auront une sensibilité marquée aux facteurs climatiques comme le froid et apprécieront les températures douces et chaudes de l'été. D'autres souffriront de températures extrêmes l'été ou l'hiver. Des facteurs

extérieurs à nous viendront mettre à l'épreuve nos exceptions comme la pollution environnementale, ou encore nos choix alimentaires. Certains seront prédisposés à faire des maladies cardio-vasculaires ; d'autres feront régulièrement des infections. On peut résumer ces prédispositions à ce que l'on appelle les constitutions (le phosphorique, le carbonique), les tempéraments (hippocratiques, naturopathiques – le sanguin, le bilieux) ou les diathèses qui s'expriment à travers chaque individu (la psore). Notre "terrain" c'est le reflet ou une disposition forte d'avoir tel trouble de santé plus qu'un autre. Il est important de ne pas sous-estimer mais d'apprendre à reconnaître son tempérament dominant. Mieux se comprendre par le biais des tempéraments optimise notre santé en étant à cette écoute de soi.

Cela facilite nos relations avec les autres, car nous appréhendons aussi mieux les leurs. C'est un outil accessible à tout le monde pour faire de la prévention-santé. Les thérapeutes de "terrain" comme le naturopathe, l'homéopathe, utilisent ces éléments qui sont aussi des clés de compréhensions.

Notre tempérament s'exprime par le biais de notre morphologie. Et cette dernière est un reflet de nos prédispositions morbides -la maladie-. Le corps, c'est comme une machine ou plutôt l'utilisation que nous en faisons. Lorsque nous tirons trop sur le fonctionnement de la machine, elle s'use prématurément. Et bien c'est pareil pour notre organisme.

Le dilaté est l'individu qui se développe vers l'extérieur, sur un mode centrifuge :

il y puise ses ressources. Morphologiquement il est large-. On dira que c'est un dilaté. Il aura une forte énergie glandulaire¹. Les dilatés, ou les larges, sont des personnes avenantes qui s'adaptent facilement, à l'image du sanguin, jovial, bon vivant, qui aime amuser la "galerie", lorsqu'il est en équilibre. On va toujours vers une personne de tempérament sanguin, son visage est avenant.

1 Énergie glandulaire = glandes endocrines

-cette page n'est pas en lecture-

Une énergie bien utilisée est la garantie d'une bonne santé. C'est comme une voiture qui fera beaucoup de kilomètres tous les jours et qui sera usée prématurément.

Selon les typologies d'individus (lymphatique, nerveux, bilieux, sanguin), cette énergie sera plus ou moins bien utilisée. C'est l'exemple du lymphatique mais aussi du nerveux qui auront du mal à mobiliser leur énergie. Le visage nous donne des indications sur l'utilisation que nous faisons de notre réserve vitale, nerveuse ou glandulaire. Chez le nerveux, son énergie est surtout d'origine nerveuse alors que chez le lymphatique, son énergie est plutôt d'origine glandulaire. Le thérapeute de terrain a besoin d'identifier tout cela car son accompagnement repose sur la vitalité du sujet. Par exemple, il n'accompagnera pas de la même

façon un tempérament dit nerveux et un tempérament dit sanguin, ce dernier étant doté d'une énergie plus importante. La sur-stimulation nerveuse de manière récurrente est épuisante pour l'organisme. Le nerveux y perdra sa dynamique digestive. Raison pour laquelle il mangera peu et fractionnera ses repas. Ses repas seront légers, mais avec comme base un peu de glucides non raffinés (énergie), un peu de protéines faciles à digérer (poisson, viande blanche, légumineuses), un peu de lipides de bonne qualité, riches en oméga, le tout accompagné de légumes de saison. Il facilitera sa digestion en réveillant le peu de feu digestif qui lui reste : c'est-à-dire en mangeant chaud ou tiède (le froid ne lui convient pas puisqu'il est lui-même de nature froide).

La consultation chez un thérapeute de terrain débute toujours avec l'observation de son client dès l'instant où il rentre dans le Cabinet de consultation. Le thérapeute évalue par exemple des aspects de la poignée de main qui sont des indicateurs de tempérament : le sanguin a une poignée de main généreuse. Ensuite, il regarde la morphologie, le corps, le visage. Cette observation est faite uniquement dans un but : identifier des signes en lien avec l'état de santé du consultant. Par exemple, savez-vous que la fatigue se lit sur le visage : le teint est terne, pâle, manque d'éclat, la zone du contour des yeux est creusée et marque facilement, les yeux sont rouges, etc. Et quand ces signes accompagnent un autre : celui d'un

visage qui paraît enflé, il y a de fortes chances que la glande thyroïde² soit en déséquilibre (hypothyroïdie). Cette fatigue sera confirmée par l'observation de signes iriens au



niveau de l'anneau 1 (iridologie) qui correspond au système nerveux parasympathique. De manière générale, la paupière > est lourde et l'iridologue aperçoit

2 Les signes extérieurs de déséquilibres de la thyroïde tels que le myxoedème apparaissent en même temps que certains symptômes : la fatigue, la prise de poids.

Dans ce livre, nous irons à la découverte de certains de ces signes, que ce soit par la morphologie ou par l'iridologie : dans les deux cas, la constitution, les tempéraments, les diathèses s'expriment toujours. Nous verrons également, et par des exercices, comment reconnaître son profil (dilaté, rétracté, tempérament nerveux, bilieux, etc.). On y trouvera des images d'iris, des exemples réels de cas de consultations. On suivra notamment Pascal et Maddie qui consultent un naturopathe : donc y figurent des commentaires également en iridologie sur les observations des iris de Maddie et de Pascal corrélées aux motifs de visite. Pour ce dernier, cette consultation est consécutive à une opération importante qui lui a fait réaliser le besoin de modifier son hygiène de vie afin de restaurer une

meilleure santé.

Mieux se connaître par la connaissance de son "terrain", c'est amorcer un pas vers une stabilité corps-esprit plus harmonieuse : c'est **vivre en conscience**. Car, au travers des cas de Maddie et Pascal, un certain parcours prend forme : la maladie est aussi le reflet de nos émotions. Le symptomatique ne fait généralement pas le lien entre ses symptômes et ses ressentis douloureux. Ces derniers ne s'expriment pas, pour ainsi dire jamais, mais, inévitablement finissent par laisser une empreinte physique : la maladie.

Ce livre intéressera toute personne soucieuse d'en savoir un peu plus sur son propre fonctionnement.

Mais, il attirera particulièrement l'attention de professionnels de

santé, soucieux de parler le langage du "terrain". Ou bien, les personnes qui, dans une formation actuellement, visent cet objectif.

Car la santé humaine mérite mieux que de compter comme une "maladie" ou un "médicament".

-cette page n'est pas en lecture-

il profite pleinement de son potager avec sa compagne. Pascal est une personne très déterminée qui aime planifier et qui agit : il est indépendant.

A la fin du livre, vous trouverez un astuce pour se remémorer ses rêves.

Dans ce compte rendu, on peut y voir deux tempéraments qui se distinguent : le bilieux, le lymphatique.

Qu'est-ce que c'est ? Selon la théorie des "Humeurs" (la lymphe, le sang, la bile, l'atrabile) -médecine antique hippocratique-, l'organisme est animé par quatre éléments : l'eau, l'air, le feu, la terre. Ces éléments qui sont antagonistes -exemple : l'eau éteint le feu- doivent cohabiter en équilibre pour que l'organisme évolue en zone de bonne santé.

Le sang a comme élément l'air.
La lymphe a comme élément l'eau.
La bile a comme élément le feu. Et
l'atrabile a comme élément la terre.
On pourra y associer des qualités
comme le chaud, le froid, l'humide, le
sec. Ce qui définit des tempéraments
(les tempéraments hippocratiques)
comme :

- le lymphatique (l'eau) est froid
et humide
- le sanguin (l'air) est chaud et
humide
- le bilieux (la bile) est chaud et
sec
- le nerveux (l'atrabile) est froid
et sec

L'être humain est un mélange de
ces quatre tempéraments qui
déterminent des constantes propres
qui sont d'ordre physique et
psychique. Mais l'équilibre parfait
n'existe pas. Dans la vie, on trouvera

des personnes avec une dominante principale. On parlera alors du sanguin, par exemple. Ou alors une dominante de deux tempéraments. Puis, on trouvera aussi, ce qui est plus fréquent, une dominante principale et un tempérament secondaire. Exemple : un lymphatique avec comme tempérament secondaire le tempérament nerveux. Ou un bilieux avec un tempérament secondaire un sanguin.

Les tempéraments sont utiles aux thérapeutes de "terrain" comme un naturopathe, un iridologue, car il a été observé des prédispositions pour des maladies ou des troubles de santé particuliers stimulés par le mode de vie de l'individu. Par exemple, le sanguin qui a des grosses capacités digestives et un bon appétit en général, laissera

s'exprimer sa tendance naturelle l'excès quand il est en déséquilibre. Doté de bons émonctoires (*) au début -systèmes d'évacuation des toxines-, la répétition de ses erreurs alimentaires le conduira vers des maladies de surcharges, dites cardiovasculaires -on retrouve ici le sang- (maladies coronariennes, athérosclérose, hypertension artérielle, etc. ,).

Les tempéraments sont utiles aux thérapeutes de "terrain" comme un naturopathe, un iridologue, car il a été observé des prédispositions pour des maladies ou des troubles de santé particuliers stimulés par le mode de vie de l'individu. Par exemple, le sanguin qui a des grosses capacités digestives et un bon appétit en général, laissera s'exprimer sa tendance naturelle à l'excès quand il est en déséquilibre.

L'approche thérapeutique, c'est-à-dire, l'accompagnement d'une clientèle qui vient vous confier ses problèmes de santé, demande d'avoir des connaissances sur le terrain. Connaître soi-même son propre terrain aide beaucoup pour mieux appréhender celui des autres. L'iridologie est aussi une approche terrain qui va dans ce sens.

L'observation irienne (des iris) donne des indications de terrain. Par exemple, le lymphatique est en général doté d'une sous-constitution hydrogéoïde que l'on voit bien dans les observations iriennes, avec une tendance aux infiltrations hydriques (cellulite, oedèmes, etc.).



(cette page n'est pas en lecture)

Tout ceci nous rapproche doucement du terme de prédispositions morbides que l'on retrouve dans tel ou tel tempérament.

Voici un exemple d'observation lors d'une consultation.

Consultante Maddie	Femme, âgée de 30 ans
Motifs de consultation	Un manque d'énergie, un stress (+++), une tendance dépressive, une frilosité importante

(cette page n'est pas en lecture)

marquées), formations kystiques sur les membres >, manifestations nerveuses (+++)

→ Grand'mère maternelle – arthrite déformant (doigts déformés), scoliose (+++)

OBSERVATIONS :

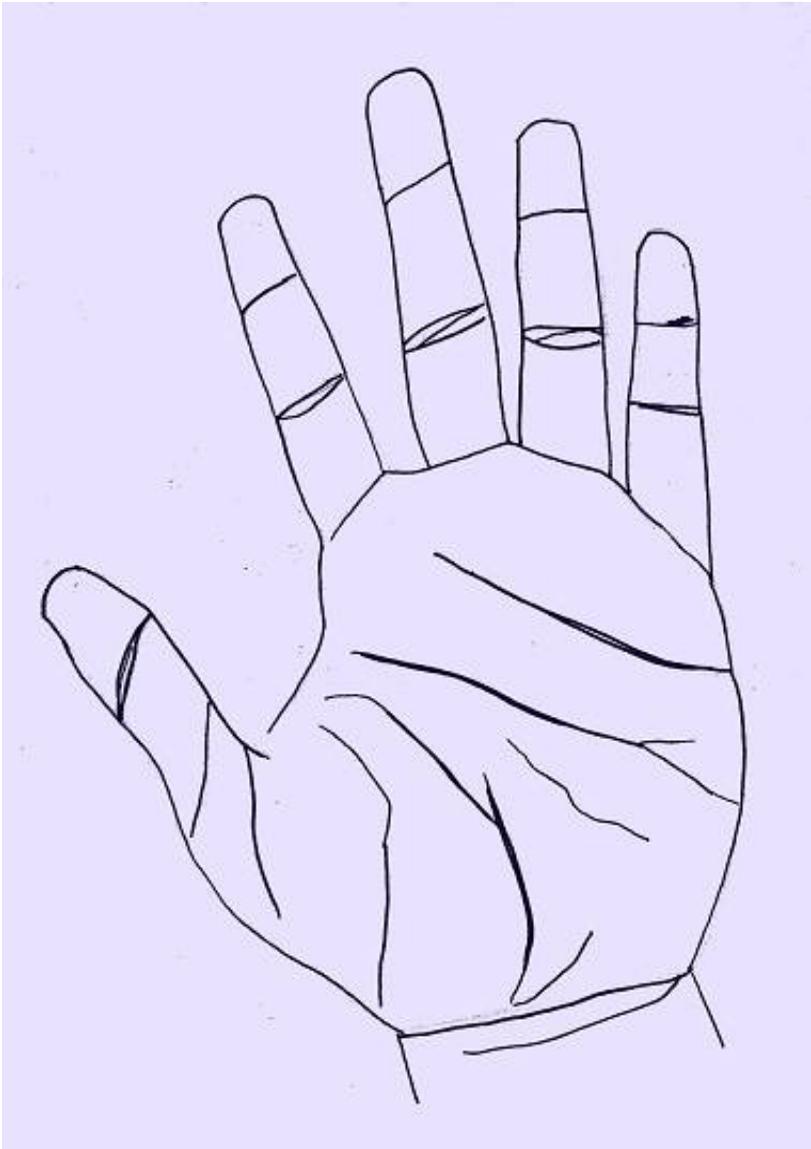
-Constitution hippocratique : rétractée

-Tempérament hippocratique : bilieuse rétractée -visage carré-, qualités : volontaire

-Second tempérament hippocratique : grosse tendance nerveuse, hyposténique, mains froides & sèches, frilosité accrue avec raideurs aux articulations -peu marqué- (doigts de main) ; mais, le tempérament lymphatique est aussi omniprésent, on le verra plus loin

dans le déroulement des observations.

On rappelle qu'un tempérament n'existe jamais seul et que morphologie peut ne pas coïncider avec comportement en lien avec le tempérament.



Doigts courts désaxés

(cette page n'est pas en lecture)

rhinite) et présence de glaires collantes au niveau de la gorge, etc. ,. L'anneau de circulation dans les petits vaisseaux est très assombri, témoin d'une mauvaise irrigation qui peut avoir une influence sur la peau (l'anamnèse fait ressortir des troubles de la peau -éruptions cutanées- mais aussi la présence de varicosités sur les membres inférieurs). Il existe une insuffisance de drainage lymphatique.

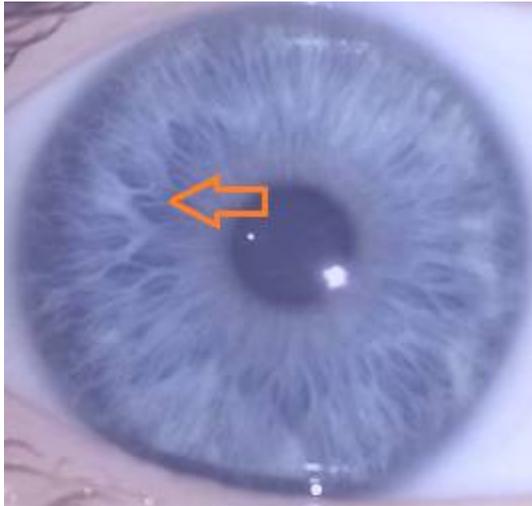
Exemple d'observation irienne → on remarque sur l'image de l'iris droit que le secteur de la lymphe est marqué par de nombreux signes d'insuffisance. La présence de ces signes nous incitera à aller vérifier ce qui se passe sur les organes émonctoriels, comme par exemple les poumons ou le foie.

Le système respiratoire : la consultante ne s'en plaint pas et cela

(cette page n'est pas en lecture)

l'existence d'une inflammation.

Pour le naturopathe, c'est aussi la présence d'une toxémie endogène. Cette toxémie excite le système nerveux sympathique (que l'on voit sur l'image ci-après) qui entretient le phénomène et qui fait le lit des allergènes.



cf. Image -15-

Mais, le hic ! une toxémie qui est en lien aussi avec l'état de faiblesse

(cette page n'est pas en lecture)

LE SANGUIN (tonique)		
Morphologie type ↓	Partie dominante du visage ↓	Ses sensibilités ↓
<p>Dilaté/bréviligne = ne veut pas dire gros</p> <p>En général, il est corpulent, il a des formes généreuses, un thorax bien développé, des os "moyen", l'abdomen bien arrondi Le visage est rosé, voire rouge, le menton rond, la main large La peau est chaude et humide (quand il a chaud, il transpire beaucoup)</p>	 <p>"médium" zone affective</p>	<p>Il a toujours chaud, hiver comme été des troubles du système cardio-vasculaire (hta, cholestérol, jambes lourdes) et respiratoire en naturopathie, on parle de surcharges colloïdales (*)</p> <p>Il aime manger et faire des excès (apprécie le fromage, la charcuterie, la viande, le gibier, l'alcool)</p>
<p>Sa poignée de main est chaude, enveloppante, il marque son enthousiasme en vous tenant la main avec ses deux mains La main est large, les doigts courts, la paume charnue</p>	<p>Grosse vitalité</p>	<p>C'est un affectif</p>
<p>Le tronc est long avec des membres courts, des muscles développés</p>	<p>C'est quelqu'un d'optimiste des gestes démonstratifs</p>	<p>L'air est son élément (il a besoin de s'aérer)</p>
<p>Le sanguin fait attention à son apparence - ses vêtements sont souvent colorés c'est un optimiste</p>		

En général, le sanguin commencera par consulter un thérapeute, un naturopathe, car il a eu un problème de santé qui l'inquiète et il commence par penser

une dominante.



cf. Image -15-

En iridologie, le terrain psorique se caractérise aussi par des tâches toxiques moins foncées de couleur brune, marron-orangée sur la trame irienne.

aussi dans la connaissance de ses besoins, de ses impulsions compte tenu de son tempérament dominant : bilieux. Il a compris notamment qu'il peut calmer son impatience, d'abord en acceptant la réalité, c'est-à-dire qu'il lui arrive de l'être (impatient), puis en tendant à modérer cette partie de lui, à l'image du lymphatique qui fait preuve de patience à toute épreuve. Tendre vers l'équilibre dans le "vivre en conscience".

La trame irienne fait apparaître une congestion, une hyperhémie cellulaire dans certaines zones, notamment sur le plan cérébral, mais digestif aussi. Il existe des plages d'hyperpigmentation d'origine exogène (les toxiques consommés depuis des années par Pascal comme le tabac -ses nombreuses substances toxiques comme les métaux lourds :

cadmium, mercure, plomb-, l'alcool, le THC cannabinoïde), (iatrogène : médicamenteuse et beaucoup d'antibiotiques dès l'enfance). Mais aussi, une accumulation

La qualité de la trame irienne à certains endroits signent une déminéralisation.

Pour les organes digestifs :

- Iris droit,



cf. Image -17-

On vient de le voir, cette sur-sollicitation de la voie sympathique est aussi le résultat d'un ensemble de choses conjuguées qui entretiennent aussi l'anxiété : alimentaire (mastication inadéquate et digestion insuffisante, consommation de substances qui ont un effet psychotrope³ – nicotiana tabacum molécule stimulante et addictive, alcool, le THC molécule du cannabis

168

3 Psychotrope : une substance qui agit sur le système nerveux central en modifiant des processus biochimiques, le THC tétrahydrocannabinol altère l'état de conscience - sentiment d'apaisement au début, puis apparaissent des troubles d'anxiété, de dépression qui sont induits ou aggravés

qui peut déclencher anxiété, angoisse, palpitations, etc.), environnement stressant déclencheur de sentiments de frustration/colère rentrée, et sur le plan énergétique une vitalité débordante mal canalisée et mise au service du mental.

Pour travailler à ramener son terrain à l'équilibre, (ce qui ne se fera pas du jour au lendemain), la stratégie globale tendra vers une

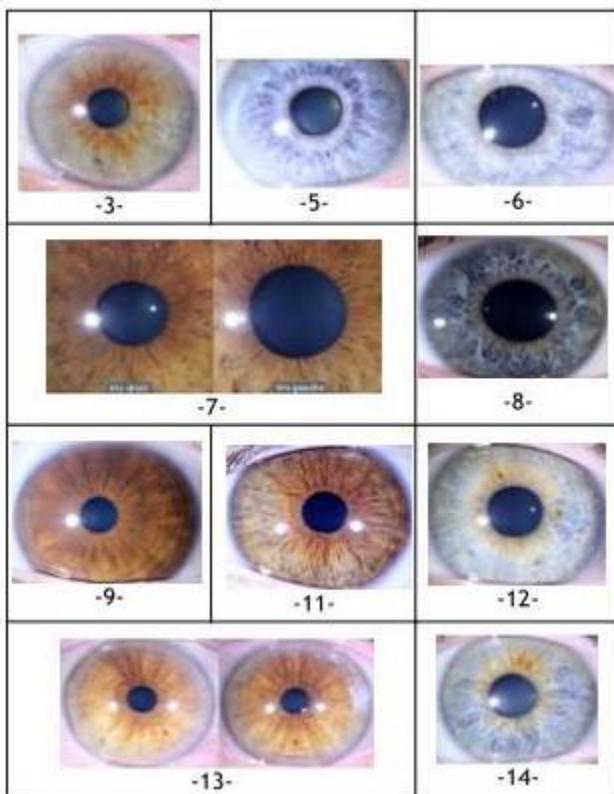
(cette page n'est pas en lecture)

dans une "matrice", qui l'empêche d'être lui-même avec tous les ressentis qui lui sont propres, comme les sentiments de dévalorisation, d'échec, de rejet, etc-. Pascal vivait beaucoup de frustrations et avait des colères rentrées, donc des charges émotionnelles non exprimées ou évacuées sur du long cours. La pensée est une forme pensée ; une forme pensée est une forme d'énergie chargée de la matière émotionnelle = négative s'il s'agit comme ici de frustrations, de colère. Ces énergies négatives se sont au fil du temps profondément ancrées au niveau du ou des organes comme par exemple le foie ; une instabilité énergétique qui crée un terrain favorable au développement de la maladie. En médecine chinoise, il existe entre les organes, via les méridiens, une interaction

énergétique. Le déséquilibre d'un organe se répercute sur un autre organe s'il n'est pas pris en charge. Il est aussi fort possible qu'en rétablissant les équilibres, Pascal s'épanouisse vers la dilatation. De la même manière, la vie (hygiène de vie, maladie, environnement stressant) vont accentuer la constitution d'origine. Exemple : un dilaté constitutionnel aura tendance à amplifier sa tendance vers une dilatation (+++). Ou un rétracté constitutionnel va évoluer vers plus de rétractation.

Certaines huiles essentielles aussi peuvent aider dans cette recherche d'équilibre. Le boswellia carteri (encens) pourra l'aider à tirer profit de ses expériences passées qui sont dans la répétition et qui lui font tant ressentir de la frustration ; du coup, cela aura un effet apaisant sur

IMAGES D'IRIS DU LIVRE



(QR Code page 200 pour afficher les images des iris en couleur sur une page web - télécharger une application QR Code)

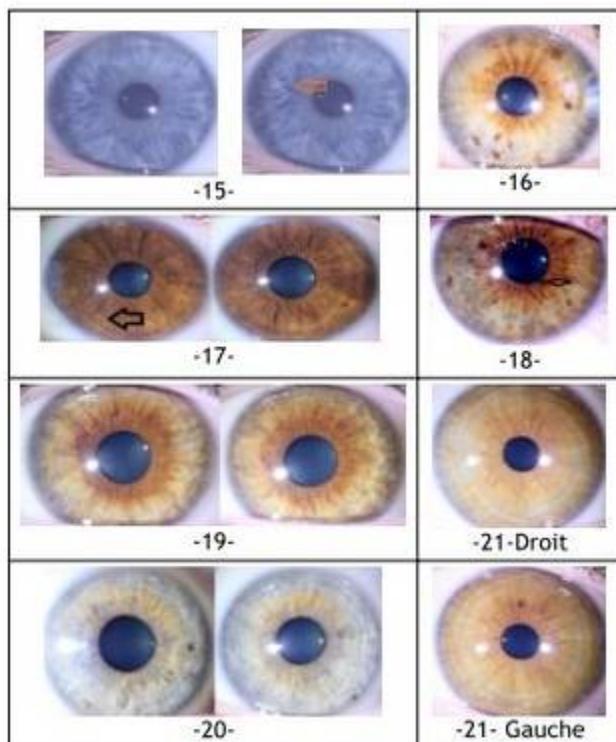


TABLE DES MATIERES

Avant-propos	3	
Introduction	17	
TITRE I	La constitution	29
	Des éléments d'ordre constitutionnel dans l'iris	38
TITRE II	Le tempérament	45
	Tempéraments hippocratiques	49
TITRE III	L'importance de l'observation lors d'une consultation – cas avec les tempéraments	55
	Observation du cas Maddie	75
	Le tempérament sanguin	110

Le tempérament	
lymphatique	120
Le tempérament bilieux	122
Le tempérament nerveux	126
TITRE IV	
Vivre l'instant présent	131
Et on fait quoi de tout ça	131
Tendre vers l'équilibre	
c'est vivre l'instant	
présent	135
Comprendre la maladie	
c'est faire un pas vers	
sa guérison,	
cas Maddie, cas Pascal	137
Conclusion - Pascal	163
Se souvenir de ses rêves	183
Réponses à l'exercice page 136,	
"vivre en conscience"	184
Réponses à l'exercice page 128,	
"Tempéraments	
hippocratiques"	187
Lexique	188
Astuces	191
Bibliographie	194

Intoxications exogènes par des substances toxiques	197
Images d'iris du livre	199
Table des matières	201

Ma santé o naturo
Tél + 33 6 51 90 78 57
[https://masanteonaturo.com/
contact@masanteonaturo.com](https://masanteonaturo.com/contact@masanteonaturo.com)

formation-naturopathie.org
contact@formation-naturopathie.org

Nos formations Aix en Provence

- Iridologie professionnelle les bases
- Aromathérapie professionnelle
- Phytothérapie & naturopathie
- Alimentation & naturopathie