



LA ROUE NATURO

L'harmonie des éléments au service de l'équilibre
intérieur

Sommaire

Les roues thématiques 1

- Deux grandes étapes dans l'utilisation de la Roue Naturo
- Les roues thématiques
- Comment créer ses Roues Naturo pour ancrer une connaissance par la symbolique

Conclusion 145





LES ROUES THÉMATIQUES

La roue naturo

DEUX GRANDES ÉTAPES DANS L'UTILISATION DE LA ROUE NATURO

1. Construction des roues thématiques

- On commence par recueillir une connaissance scientifique précise (exemple : propriétés d'une plante, d'un aliment ou d'un remède).
- On identifie le tempérament ou le cadran correspondant à cette connaissance, en fonction de ses effets physiologiques et symboliques.
- On place cette information dans la roue selon les correspondances de saison, élément, direction et plan, et on crée un lien symbolique simple pour faciliter la mémorisation et la réutilisation.

Cette étape permet de bâtir une roue personnalisée et structurée, riche en savoirs associés à chaque cadran.

2. Utilisation de ces roues avec la théorie de l'équilibre dynamique

- Lorsqu'un déséquilibre est identifié chez un client, on peut chercher les solutions directement dans le cadran concerné, correspondant à son tempérament ou à sa dimension faible.
- Mais on peut aussi mobiliser les forces d'autres cadrans pour compenser ces faiblesses, en appliquant la théorie de l'équilibre dynamique, qui reconnaît les interactions et les soutiens croisés entre les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.
- Cette étape implique une approche globale, dynamique et personnalisée, intégrant des interventions multiples (plantes, huiles, alimentation, pratiques...) pour restaurer un équilibre durable.

Ainsi, la roue n'est pas seulement un outil de classement des connaissances, mais surtout un guide interactif pour accompagner efficacement le chemin vers la santé et le bien-être.

LES ROUES THÉMATIQUES

Dans le cadre de l'accompagnement naturopathique, il est essentiel d'avoir une approche globale qui intègre à la fois l'analyse des quatre dimensions fondamentales de l'individu (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle), mais aussi une utilisation ciblée de différents outils thérapeutiques. Les roues thématiques sont des outils puissants permettant de préciser et de personnaliser le traitement de chaque personne en fonction de ses besoins spécifiques. Nous allons maintenant explorer en détail chacune de ces roues et voir comment elles se complètent pour offrir un accompagnement complet et personnalisé.

1. Roue des Micronutriments : Association des vitamines aux éléments

- Les micronutriments jouent un rôle clé dans le soutien de chaque dimension de l'être. Dans cette roue, nous associons les vitamines aux quatre éléments (Terre, Eau, Feu, Air) afin d'identifier les carences possibles et de proposer des solutions adaptées. Chaque élément est lié à un ensemble spécifique de vitamines qui soutiennent ses fonctions et ses déséquilibres. Par exemple :
 - La vitamine C (associée à l'élément Air) soutient la gestion du stress et la santé mentale.
 - Les vitamines B (associées à l'élément Feu) sont cruciales pour la gestion de l'énergie physique et émotionnelle.
 - Cette roue permet de personnaliser les conseils en matière de vitamines en fonction des besoins énergétiques et physiologiques de chaque individu.

LES ROUES THÉMATIQUES

2. Roue des Minéraux : Association des minéraux aux cadrans

- Les minéraux jouent un rôle Fondamental dans l'équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel. En associant les minéraux aux quatre cadrans de la roue naturopathique, nous pouvons cibler les déséquilibres spécifiques de chaque domaine. Par exemple :
 - Le calcium et le magnésium sont souvent recommandés pour soutenir l'équilibre physique (os, muscles) et apaiser l'anxiété dans le domaine émotionnel.
 - Le Fer est essentiel pour l'énergie physique et mentale, et sa carence peut avoir des répercussions sur la concentration et la vitalité.
 - Cette roue aide à identifier les minéraux qui soutiennent chaque aspect de la vie et à proposer des recommandations adaptées en cas de carence ou de déséquilibre.

3. Roue des Oligo-Éléments : Utilisation des oligo-éléments pour soutenir chaque cadran

- Les oligo-éléments sont des nutriments en petites quantités mais essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme. Leur rôle spécifique est d'équilibrer les différents systèmes corporels et de soutenir les déséquilibres émotionnels et mentaux. Chaque oligo-élément (comme le zinc, le cuivre, le sélénium) est associé à un cadran de la roue, permettant d'adresser des problématiques ciblées. Par exemple :
 - Le zinc, lié à la sphère émotionnelle et mentale, est particulièrement utile pour gérer le stress et favoriser la concentration.
 - Le sélénium, qui soutient l'aspect spirituel en renforçant les capacités de réflexion et la connexion à soi, est recommandé pour les personnes ressentant une déconnexion intérieure.
 - Cette roue permet de compléter le traitement en apportant des éléments précis pour renforcer les différentes sphères de l'équilibre.

LES ROUES THÉMATIQUES

4. Roue des Régimes Alimentaires : Proposer des régimes spécifiques selon les tempéraments

- Chaque tempérament (sanguin, bilieux, mélancolique, Flegmatique) possède des besoins alimentaires spécifiques. Cette roue permet de proposer des régimes alimentaires adaptés à chaque tempérament afin de soutenir et équilibrer les différents plans (physique, émotionnel, mental et spirituel). Par exemple :
 - Les personnes sanguines bénéficieront d'une alimentation légère, riche en fruits et légumes pour soutenir leur énergie et leur sociabilité.
 - Les individus bilieux, souvent plus actifs et organisés, auront besoin d'une alimentation riche en protéines et en minéraux pour soutenir leur dynamisme sans provoquer de surcharge.
 - Chaque régime proposé prend en compte les spécificités du tempérament et permet d'optimiser l'équilibre de chaque plan.

5. Roue des Plantes Thérapeutiques : Utilisation des plantes adaptées à chaque cadran

- Les plantes thérapeutiques sont au cœur de la naturopathie et offrent des solutions naturelles pour restaurer l'équilibre. Dans cette roue, nous identifions des plantes spécifiques en fonction des besoins de chaque cadran de la roue naturopathique. Par exemple :
 - Des plantes apaisantes comme la camomille ou la lavande peuvent être utilisées pour équilibrer le plan émotions, apaiser le stress et l'anxiété.
 - Des plantes tonifiantes comme le ginseng ou la rhodiola sont recommandées pour soutenir le plan physique et mental, en cas de fatigue ou de baisse d'énergie.
 - Cette roue permet de choisir les plantes les plus adaptées en fonction des déséquilibres identifiés.

LES ROUES THÉMATIQUES

6. Roue des Huiles Essentielles : Recommandations d'huiles essentielles adaptées aux déséquilibres identifiés

- Les huiles essentielles sont des alliées puissantes dans la gestion des déséquilibres physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Cette roue permet de recommander des huiles essentielles adaptées à chaque dimension de l'être. Par exemple :
 - L'huile essentielle de lavande est utilisée pour ses propriétés relaxantes et apaisantes, idéales pour le plan émotionnel.
 - L'huile essentielle de romarin est stimulante et permet de renforcer le plan mental, améliorant la concentration et la clarté d'esprit.
 - Cette roue fournit une sélection d'huiles essentielles pour répondre aux besoins spécifiques de chaque individu en fonction des déséquilibres observés.

En utilisant ces différentes roues thérapeutiques, vous pourrez enrichir l'analyse globale de la Roue Naturopathique et offrir des solutions précises et ciblées pour chaque individu. Chaque roue apporte une dimension complémentaire à l'évaluation des déséquilibres et permet de personnaliser les recommandations naturopathiques en fonction des besoins physiques, émotionnels, mentaux et spirituels.

Nous allons désormais explorer chacune de ces roues plus en détail, afin de comprendre comment elles peuvent être appliquées de manière pratique pour restaurer l'équilibre et favoriser le bien-être optimal.

LES ROUES THÉMATIQUES

Dans l'utilisation de la Roue Naturo, la première étape essentielle consiste à construire des roues thématiques personnalisées qui permettent de relier des connaissances précises à une structure symbolique riche et cohérente.

Cette construction repose sur trois actions clés :

1. **Recueillir une connaissance scientifique** précise, qu'il s'agisse des propriétés d'une plante, d'un aliment, d'une huile essentielle ou d'un remède naturopathique.
2. **Identifier le tempérament ou le cadran de la roue** correspondant à cette connaissance, en fonction de ses effets physiologiques, émotionnels, mentaux ou spirituels, ainsi que de ses correspondances symboliques (saison, élément, direction, plan).
3. **Placer cette information dans le cadran** approprié de la roue, tout en créant un lien symbolique simple et intuitif qui facilite la mémorisation et permet une réutilisation efficace en consultation.

Grâce à cette méthode, vous allez pouvoir bâtir des roues thématiques structurées, riches en savoirs intégrés et adaptés à vos besoins professionnels, offrant un outil puissant pour l'analyse, la mémorisation et l'accompagnement naturopathique.

COMMENT CRÉER SES ROUES NATURO POUR ANCRER UNE CONNAISSANCE PAR LA SYMBOLIQUE

Ce guide vous permet de retenir durablement des connaissances naturopathiques en les ancrant dans la Roue Naturo grâce à une logique intuitive et symbolique.

🎯 Objectif :

Passer d'un constat scientifique → à un placement logique dans la roue → pour mémoriser durablement et réutiliser en consultation.

Les trois grandes étapes de fabrication d'une roue naturopathique

1. Identification d'une connaissance scientifique (micro)

- Recueillir une donnée précise, factuelle et validée : propriétés d'une plante, d'une huile essentielle, d'un minéral, d'un aliment ou d'un remède.
- Comprendre son mécanisme d'action sur le corps, le mental, les émotions ou la spiritualité.

2. Association au tempérament et placement dans la roue (macro)

- Déterminer à quel tempérament ou cadran cette connaissance correspond le mieux, selon :
 - Le système ou plan affecté (physique, émotionnel, mental, spirituel).
 - Les saisons, éléments, directions liés au tempérament.
- Placer la donnée dans le cadran correspondant sur la roue, pour créer un repère structurant.

3. Création d'un lien symbolique simple et intuitif

- Trouver une image mentale ou une analogie claire et logique qui relie la connaissance à la symbolique du cadran.
- Ce lien facilite la mémorisation, l'apprentissage et l'application pratique en consultation.

RAPPEL DE LA MÉTHODOLOGIE

◆ Étape 1 : Partir d'une donnée scientifique (lecture micro)

On identifie une connaissance précise, issue de la biochimie, de la physiologie ou de la pharmacologie.

On résume l'action :

- Sur quel système du corps agit ce nutriment ou remède ?
- Quel est son effet principal (calmant, stimulant, protecteur...) ?

🔍 Étape 2 : Ancrage dans la Roue (lecture macro)

On positionne l'information dans un cadran logique de la Roue, en croisant :

- Le tempérament correspondant (sanguin, bilieux, nerveux, lymphatique)
- La saison associée
- L'élément symbolique (air, feu, terre, eau)
- La qualité climatique (froid, chaud, humide, sec)

On se demande :

- Cette action soutient-elle le mental, le physique, l'émotionnel, le spirituel ?
- Quelle énergie symbolique (élément, saison, direction) est cohérente avec cette action ?

💡 Étape 3 : Créer un lien symbolique simple et mémorisable

On formule un petit lien logique ou image mentale structurée, qui facilite la mémorisation et qui sera facile à retrouver en consultation.

Exemples :

- La lavande est un poids doux qui stabilise le mental et ré-ancre → Terre / Ouest / Nerveux
- Le citron est une étincelle qui relance le feu digestif → Feu / Sud / Bileux
- Le magnésium est un minéral fluide qui relance l'eau stagnante → Eau / Nord / Lymphatique

Puis on utilise ce repère en situation clinique : le placement dans la roue devient un raccourci mnémotechnique pour penser à un remède adapté à un tempérament ou à un déséquilibre.

La roue des
micronutriments
Les vitamines



LA ROUE DES MICRONUTRIMENTS

Voici une liste structurée des principaux micronutriments utilisés en naturopathie. Je te les classe en 3 grandes familles pour mieux les intégrer ensuite dans ta Roue Naturopathique thématique des micronutriments :

Les principaux micronutriments

1. Vitamines

Ce sont des substances organiques essentielles, souvent cofacteurs enzymatiques.

➤ Vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau, non stockées)

- Vitamine C (acide ascorbique)
- Vitamine B1 (thiamine)
- Vitamine B2 (riboflavine)
- Vitamine B3 (niacine)
- Vitamine B5 (acide pantothénique)
- Vitamine B6 (pyridoxine)
- Vitamine B8 (biotine)
- Vitamine B9 (acide folique)
- Vitamine B12 (cobalamine)

➤ Vitamines liposolubles (solubles dans les graisses, stockées dans le Foie ou les tissus adipeux)

- Vitamine A (rétinol, bêta-carotène)
- Vitamine D (cholécalférol, ergocalciférol)
- Vitamine E (tocophérols)
- Vitamine K (K1, K2)

LA ROUE DES MICRONUTRIMENTS

2. Minéraux

Ce sont des éléments minéraux nécessaires en quantité relativement importante.

- Calcium
- Magnésium
- Phosphore
- Potassium
- Sodium
- Chlore
- Soufre

3. Oligo-éléments

Ce sont des éléments minéraux présents en très faibles quantités, mais essentiels au métabolisme.

- Fer
- Zinc
- Cuivre
- Sélénium
- Iode
- Chrome
- Manganèse
- Molybdène
- Fluor
- Silicium (intégré parfois en oligo-élément bien que plus abondant)

INTRODUCTION

La Roue Naturo s'inspire profondément de la roue chamanique pour offrir une approche holistique et personnalisée de la santé et du bien-être. Elle intègre les éléments naturels, les saisons, les tempéraments d'Hippocrate, et l'alimentation pour explorer de manière complète les causes sous-jacentes des déséquilibres physiques, mentaux et émotionnels. Elle propose également une vaste palette de solutions naturelles, en intégrant l'alimentation, la phytothérapie, la micronutrition et d'autres remèdes pour accompagner le processus de guérison.

L'intégration des vitamines et minéraux dans cette roue permet d'enrichir la compréhension de la santé holistique. Chaque vitamine ou minéral est associé à un élément de la nature en fonction de son rôle et de ses effets sur le corps humain. Cette approche permet non seulement de répondre aux besoins physiologiques individuels mais aussi d'harmoniser ces besoins avec les forces naturelles, créant ainsi un équilibre énergétique optimal.

Cette approche créative permet de relier les énergies naturelles à nos besoins physiologiques, tout en équilibrant les forces opposées en nous. L'intégration des éléments, des vitamines et des tempéraments offre un cadre qui répond à chaque individu de manière personnalisée, selon ses besoins vitaux et énergétiques.

VITAMINE C – MÉTHODOLOGIE APPLIQUÉE

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine C (acide ascorbique)

Fonctions principales :

- Antioxydant majeur (neutralise les radicaux libres)
- Soutien du système immunitaire
- Favorise la synthèse du collagène (peau, vaisseaux, tissus conjonctifs)
- Améliore l'absorption du fer
- Aide à la cicatrisation
- Intervient dans la réponse au stress (glandes surrénales)

🟡 Elle est hydrosoluble, rapidement consommée en cas de stress, d'infection, ou de croissance cellulaire.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Soutient l'immunité → action physique
- Favorise la cicatrisation → utile aux terrains en activité ou en réparation
- Antioxydante → préserve l'énergie vitale
- 🟡 Elle convient particulièrement au tempérament sanguin (actif, circulant, en besoin constant de défense et de tonus)

VITAMINE C – MÉTHODOLOGIE APPLIQUÉE

🕒 Quel cadran ?

- Le tempérament sanguin est relié à :
 - Est
 - Printemps
 - Élément Air
 - Plan physique
 - Qualités : Chaud & Humide

🌞 La vitamine C correspond parfaitement à ce cadran : elle soutient le mouvement vital, l'élan de croissance, le système immunitaire en éveil, comme le printemps soutient la germination.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine C est l'étincelle du printemps : elle défend, régénère et soutient la montée d'énergie."

- Elle correspond à l'élan vital du printemps (renouveau)
- Elle agit physiquement, rapidement
- Elle protège l'organisme dans les moments d'ouverture, de croissance, ou d'exposition

EXEMPLE : VITAMINE B1 (THIAMINE)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B1 (thiamine)

Fonctions principales :

- CoFacteur enzymatique essentiel à la production d'énergie (ATP) via le métabolisme des glucides
- Indispensable au bon Fonctionnement du système nerveux central et périphérique
- Intervient dans la transmission nerveuse, le tonus musculaire, la mémoire, la concentration
- Joue un rôle dans la régulation émotionnelle
- Une carence peut entraîner des troubles neurologiques (béribéri), de la confusion, de la nervosité ou de l'irritabilité

☞ Elle est donc centrale dans la stabilité nerveuse et mentale.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Son action principale vise à protéger le système nerveux, éviter la dérégulation mentale et nerveuse
- Elle évite les troubles cognitifs et maintient la connexion mentale stable
- ☞ Elle entre en résonance claire avec le tempérament nerveux

EXEMPLE : VITAMINE B1 (THIAMINE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est associé à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental
- Qualités : Sec & Froid

🍂 La vitamine B1 est bien structurante, protectrice, stabilisante. Elle aide à ancrer l'énergie nerveuse, à conserver la clarté mentale, et à éviter la déconnexion, ce qui est exactement le rôle de la Terre en automne.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B1 est le stabilisateur du réseau nerveux."

- Elle préserve les connexions mentales
- Elle empêche les pertes de signal, les dérèglements et les surcharges
- Elle renforce la base structurelle du Fonctionnement neurocognitif



VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B2 (riboflavine)

Fonctions principales :

- CoFacteur dans le cycle de Krebs et la chaîne respiratoire mitochondriale (FAD, FMN)
- Indispensable à la production d'énergie (ATP) dans toutes les cellules
- Participe à la santé des muqueuses, de la peau et des yeux
- Joue un rôle dans la protection antioxydante
- Intervient dans le métabolisme des glucides, lipides et acides aminés

🟡 Elle est essentielle pour le renouvellement cellulaire, la vitalité des tissus en surface, et la respiration intracellulaire.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle soutient le métabolisme énergétique et la régénération des tissus de surface
- Elle agit en douceur, dans un rythme naturel, sans surstimulation
- Elle correspond bien au tempérament sanguin : mobile, léger, vital, lié aux échanges avec l'extérieur



VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament sanguin est associé à :

- Est
- Printemps
- Élément Air
- Plan physique
- Qualité climatique : Chaud & Humide

🌞 La B2 accompagne la montée d'énergie du printemps, soutient la circulation du souffle vital, et nourrit les tissus jeunes. Elle est aussi, biologiquement, le souffle de la cellule, ce qui renforce son lien symbolique avec l'élément Air.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B2 est le souffle léger du printemps : elle fait respirer la cellule et nourrit les tissus en mouvement."

- Elle symbolise l'activation douce
- Elle soutient la vie qui circule, le mouvement, l'expansion
- Elle est en harmonie avec l'air Frais du matin qui réveille l'organisme et ses cellules

VITAMINE B3 (NIACINE)

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B3 (niacine ou nicotinamide)

Fonctions principales :

- Précurseur de deux coenzymes clés : NAD et NADP, indispensables aux réactions d'oxydoréduction (production d'énergie, détox, respiration cellulaire)
- Participe à la régulation du cholestérol (effet hypolipémiant)
- Favorise la circulation sanguine périphérique
- Soutient le système nerveux et la peau
- Impliquée dans la gestion du stress, les Fonctions cérébrales, et le métabolisme du Foie

☀ Elle est stimulante, activatrice, et engagée dans les grands métabolismes transformateurs (lipides, énergie, détox hépatique).

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle agit Fortement sur le Foie, les graisses, la détox → ☀ tempérament bilieux
- Elle favorise la transformation, la puissance métabolique, la circulation (vasodilatation)
- Elle est très utilisée pour réguler les excès (cholestérol, surcharge hépatique)

☀ Elle est parfaite pour le cadran du Feu, associé à la digestion au sens large, à la volonté de transformation et au nettoyage profond

VITAMINE B3 (NIACINE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament bilieux est associé à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel
- Qualité : Chaud & Sec

🔥 La vitamine B3 brûle les graisses, active les grands métabolismes, soutient le Foie — elle incarne l'action du Feu régulateur et épurateur, central dans l'été et le tempérament bilieux.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B3 attise le Feu du métabolisme : elle régule, transforme et épure."

- Elle agit comme un catalyseur métabolique
- Elle régule les excès, soutient le Foie, et favorise la puissance contrôlée
- Elle est utile là où le feu doit être contenu mais efficace

VITAMINE B5 (ACIDE PANTOTHÉNIQUE)

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B5 (acide pantothénique)

Fonctions principales :

- Intervient dans la synthèse du coenzyme A (CoA), central dans :
 - la production d'énergie (métabolisme des glucides, lipides, protéines)
 - la synthèse des acides gras, hormones stéroïdiennes et neurotransmetteurs
- Joue un rôle majeur dans le bon fonctionnement des glandes surrénales
- Aide à gérer le stress, la fatigue, la récupération
- Contribue à la réparation de la peau et des tissus nerveux

☛ Elle est particulièrement connue pour soutenir l'organisme en période de stress prolongé, notamment le stress nerveux.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- La vitamine B5 soutient les surrénales, qui s'épuisent surtout chez les profils nerveux
- Elle aide à gérer la fatigue mentale, les surcharges émotionnelles, la tension nerveuse chronique
- Elle participe à la récupération et réparation après épuisement
- ☛ Elle est donc clairement en affinité avec le tempérament nerveux, qui présente souvent ces déséquilibres

VITAMINE B5 (ACIDE PANTOTHÉNIQUE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est associé à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental
- Qualité climatique : Sec & Froid

🌟 La B5 agit comme un restructeur d'énergie nerveuse, un soutien de fond pour la résilience, en lien avec l'intériorisation automnale et le besoin de stabilité nerveuse. Elle nourrit le terrain sans excès.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B5 recharge les batteries mentales : elle apaise et soutient la récupération nerveuse."

- Elle régule la réponse au stress
- Elle évite l'effondrement nerveux
- Elle structure le retour à l'équilibre, comme l'automne structure le retrait d'énergie

VITAMINE B6 (PYRIDOXINE)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B6 (pyridoxine, pyridoxal phosphate)

Fonctions principales :

- Intervient dans plus de 100 réactions enzymatiques, notamment :
 - le métabolisme des acides aminés (protéines)
 - la synthèse des neurotransmetteurs : sérotonine, dopamine, GABA
 - Joue un rôle clé dans :
 - le système nerveux
 - la régulation hormonale (notamment chez la femme)
 - le système immunitaire
 - Impliquée dans la gestion du stress, des troubles de l'humeur, du cycle menstruel, et de la fatigue mentale
- 🟡 Elle est à la frontière du physiologique, du nerveux et de l'émotionnel. Elle agit sur l'équilibre global de l'individu.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Maturio (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle agit profondément sur le système nerveux, mais aussi sur les émotions, la sphère hormonale, la réactivité
- Elle aide à stabiliser l'humeur, éviter les sauts émotionnels, réguler les déséquilibres neuro-endocriniens
- 🟡 Elle agit à la jonction du mental et de l'émotionnel → entre tempérament nerveux et bilieux

Mais en cas de tension, irritabilité, anxiété, douleurs prémenstruelles ou insomnie, c'est bien souvent chez le nerveux qu'on retrouve un besoin marqué.

VITAMINE B6 (PYRIDOXINE)

🕒 Quel cadran ?

On choisit donc :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Tempérament Nerveux
- Qualité : Sec & Froid

👉 Elle agit comme modulatrice neuro-émotionnelle, dans une logique de stabilisation et d'équilibre intérieur.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B6 harmonise les pensées et les émotions : elle relie le mental à l'hormonal."

- Elle apaise sans endormir
- Elle agit comme une interface entre le cerveau et le corps
- Elle structure la sensibilité, comme la Terre d'automne structure les récoltes

VITAMINE B8 (BIOTINE)

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B8 (biotine, aussi appelée vitamine H)

Fonctions principales :

- Participe à la synthèse des acides gras, des acides aminés et du glucose
- Cofacteur clé dans de nombreuses réactions enzymatiques métaboliques
- Joue un rôle dans la santé de la peau, des cheveux, des ongles
- Intervient dans la croissance cellulaire et le renouvellement des tissus
- Contribue à l'équilibre du microbiote intestinal

🟡 C'est une vitamine de vitalité tissulaire, d'apparence, mais aussi de structure métabolique profonde.

📌 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle agit sur la surface corporelle (peau, cheveux, ongles) → ce pourrait évoquer le sanguin
- Mais elle structure la matière, organise les tissus → davantage une logique terreuse
- Elle est discrète, de Fond, constituante → pas tonique ou stimulante

🟡 Elle est donc moins dans l'élan, et plus dans la mise en forme stable, ce qui évoque bien le tempérament lymphatique

→ Ce tempérament a souvent besoin de soutien structurel, consolidation lente, construction douce

VITAMINE B8 (BIOTINE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique correspond à :

- Nord
- Hiver
- Éléments Eau
- Plan spirituel (dans sa profondeur, son lien au "Fond")
- Qualité climatique : Froid & Humide

🌱 La biotine soutient une beauté lente, enracinée, nourrit la matière corporelle en profondeur, favorise la cohésion tissulaire dans une logique régénérative

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B8 nourrit la Forme en silence : elle soutient la construction lente du vivant."

- Elle structure la surface depuis l'intérieur
- Elle nourrit les tissus dans la durée
- Elle agit sans excès, avec constance, à l'image du Nord hivernal

VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B9 (acide Folique, folates)

Fonctions principales :

- Indispensable à la synthèse de l'ADN et de l'ARN → donc à la division et croissance cellulaire
- Nécessaire à la Formation des globules rouges (en lien avec la B12)
- Joue un rôle majeur dans le développement embryonnaire (prévention des malformations du tube neural)
- Soutient le métabolisme des acides aminés
- Participe au Fonctionnement du système immunitaire

👉 Elle est donc Fondamentale dans toute phase de croissance, de régénération, et en particulier chez la femme enceinte ou en période de reconstruction cellulaire.

📌 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle soutient la création de la vie, la cellule en croissance, le renouveau
- Elle correspond à un élan vital profond, lié à l'émergence, à la naissance
- 🌞 Elle est typiquement en lien avec le tempérament sanguin, très printanier, mobilisateur, fécond

VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament sanguin correspond à :

- Est
- Printemps
- Éléments Air
- Plan physique
- Qualité climatique : Chaud & Humide

💡 L'acide folique incarne symboliquement la germination, la naissance cellulaire, la multiplication vitale → elle est totalement en phase avec la dynamique du printemps, de l'Est et de l'Air

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B9 est la graine du vivant : elle nourrit la création cellulaire."

- Elle est associée à la fertilité, à la conception, à l'émergence
- Elle porte le renouveau biologique, la jeunesse cellulaire
- Elle agit comme le souffle du printemps dans la matrice

VITAMINE B12 (COBALAMINE)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine B12 (cobalamine)

Fonctions principales :

- Indispensable à la fabrication des globules rouges (hématopoïèse)
- Intervient dans la synthèse de l'ADN, la division cellulaire
- Participe à la myélinisation (protection des nerfs) et à la transmission nerveuse
- Soutient le système immunitaire et neurologique
- Joue un rôle dans la gestion du stress, la mémoire, la concentration
- Sa carence peut être silencieuse, mais grave à long terme (anémie mégaloblastique, troubles cognitifs)

☞ Elle agit lentement, profondément, mais est vitalemment nécessaire.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle régénère en profondeur, protège la moelle, soutient les nerfs, nourrit le sang
- Elle agit dans les Fonctions invisibles, lentes, Fondamentales
- ☞ Elle correspond parfaitement au tempérament lymphatique : besoin de structure lente, de réparation profonde, de consolidation vitale

VITAMINE B12 (COBALAMINE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est lié à :

- Nord
- Hiver
- Éléments Eau
- Plan spirituel
- Qualité climatique : Froid & Humide

💡 La B12 est une vitamine hivernale par excellence : elle nourrit en silence, maintient les Fondations du corps, évite l'effondrement, préserve la mémoire biologique

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine B12 est la gardienne du sang et de la mémoire profonde."

- Elle agit en silence, mais soutient la structure du vivant
- Elle protège les Fonctions de base, essentielles, cellulaires et nerveuses
- Elle incarne l'eau calme et profonde qui nourrit la vie intérieure

VITAMINE A (RÉTINOL / BÊTA-CAROTÈNE)

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine A (rétinol, bêta-carotène)

Fonctions principales :

- Maintient l'intégrité des muqueuses (bouche, intestin, poumons)
- Essentielle à la vision, notamment nocturne (rhodopsine)
- Favorise la croissance cellulaire
- Soutient le système immunitaire (barrière et réaction)
- Impliquée dans la différenciation cellulaire et la réparation tissulaire
- Antioxydante (via le bêta-carotène)

☞ Elle est à la fois protectrice et régénérante, mais de manière silencieuse et profonde — un travail de fond, invisible à court terme, mais vital.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle protège les frontières du corps (peau, muqueuses)
- Elle favorise la vision intérieure (yeux), la perception fine, la croissance stable
- Elle travaille lentement, dans la durée, et agit sur la structure protectrice du corps

☞ Cela correspond très bien au tempérament lymphatique :

- Besoin de protection lente, de consolidation
- Profils plus "fermés", "contenants"
- Besoin de vitamines de structure, de barrière, de récupération douce

VITAMINE A (RÉTINOL / BÊTA-CAROTÈNE)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est lié à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan spirituel / structurelle
- Qualité : Froid & Humide

👉 La vitamine A agit à la manière d'une membrane hivernale : elle protège l'intérieur du corps contre le monde extérieur, comme le Froid nous pousse à refermer, à contenir, à garder l'essentiel.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine A est la gardienne des Frontières intérieures."

- Elle protège sans exciter
- Elle renforce les limites corporelles
- Elle agit dans une logique de préservation lente, de barrière vivante

VITAMINE D (CHOLÉCALCIFÉROL / ERGOCALCIFÉROL)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine D

Fonctions principales :

- Favorise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore
- Essentielle à la minéralisation osseuse
- Joue un rôle majeur dans la régulation immunitaire (immunité innée et adaptative)
- Impliquée dans la régulation hormonale, la Fonction musculaire
- Agit aussi sur le système nerveux, l'humeur (récepteurs dans le cerveau)

☀ C'est une vitamine hormonale, régulatrice, profondément métabolique. Synthétisée par la peau grâce au soleil, elle agit en profondeur mais avec une logique d'activation vitale.

🕒 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle active la Fonction osseuse et renforce les fondations du corps
- Elle régule l'immunité, soutient la vitalité globale
- Elle est synthétisée par le soleil (Feu), et nécessite une exposition pour être activée
- ☀ Elle incarne le tempérament bilieux, dans sa version maîtrisée, construite, transformante

VITAMINE D (CHOLÉCALCIFÉROL / ERGOCALCIFÉROL)

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine D

Fonctions principales :

- Favorise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore
- Essentielle à la minéralisation osseuse
- Joue un rôle majeur dans la régulation immunitaire (immunité innée et adaptative)
- Impliquée dans la régulation hormonale, la fonction musculaire
- Agit aussi sur le système nerveux, l'humeur (récepteurs dans le cerveau)

☛ C'est une vitamine hormonale, régulatrice, profondément métabolique. Synthétisée par la peau grâce au soleil, elle agit en profondeur mais avec une logique d'activation vitale.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle active la Fonction osseuse et renforce les Fondations du corps
 - Elle régule l'immunité, soutient la vitalité globale
 - Elle est synthétisée par le soleil (Feu), et nécessite une exposition pour être activée
- ☛ Elle incarne le tempérament bilieux, dans sa version maîtrisée, construite,

VITAMINE D (CHOLÉCALCIFÉROL / ERGOCALCIFÉROL)

🕒 Quel cadran ?

Le tempérament bilieux est lié à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

🔆 La vitamine D est solaire, structurante, hormonale : elle agit dans une logique de rayonnement intérieur, de renforcement puissant, de puissance maîtrisée. Elle est au cœur du Feu équilibré.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine D est le feu du soleil qui renforce les fondations."

- Elle agit par la lumière
- Elle construit la solidité intérieure (os, système immunitaire, stabilité vitale)
- Elle transforme l'exposition extérieure en puissance intérieure

VITAMINE E (TOCOPHÉROLS)

🔍 Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est associé à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental / stabilisateur
- Qualité : Sec & Froid

🌞 La vitamine E protège le corps comme la Terre d'automne protège les récoltes : elle ralentit les pertes, préserve la structure, apaise le vieillissement.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine E est le bouclier de la cellule : elle freine le temps et stabilise la matière."

- Elle ralentit l'oxydation
- Elle agit dans la discrétion et la durée
- Elle est une gardienne de l'intégrité biologique

VITAMINE K (K1, K2)

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Vitamine K (K1 : phylloquinone, K2 : ménaquinone)

Fonctions principales :

- CoFacteur essentiel à la coagulation sanguine (activation des facteurs II, VII, IX, X)
 - Participe à la minéralisation osseuse (via la régulation de l'ostéocalcine)
 - Joue un rôle dans la prévention des calcifications vasculaires
 - La K2 favorise le transport et la fixation du calcium dans les os
- ☛ Elle agit dans les mécanismes de consolidation, de réparation lente, et de structuration silencieuse (sang, os, vaisseaux).

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Elle structure le sang, stabilise les pertes, organise le calcium
 - Elle agit dans une logique de conservation, de limitation, d'économie
 - Son rôle est profond, presque imperceptible, mais vital
- ☛ Elle correspond très naturellement au tempérament lymphatique, qui a besoin de cohésion lente, de solidité intérieure, et d'intégrité biologique

VITAMINE K (K1, K2)

🔍 Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est associé à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan spirituel / structurel
- Qualité climatique : Froid & Humide

💡 La vitamine K incarne symboliquement le gel protecteur de l'hiver : elle coagule sans bloquer, consolide sans rigidifier, maintient la vie sans l'agiter.

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"La vitamine K scelle la vie en douceur : elle protège le sang et fortifie les fondations."

- Elle préserve l'intégrité du vivant
- Elle agit en profondeur, sur les flux vitaux
- Elle est une structurante invisible, une force tranquille du Nord

SYNTHÈSE DES VITAMINES PAR TEMPÉRAMENT DANS LA ROUE NATUROPATHIQUE

♦ SANGUIN (Est — Printemps — Air — Physique)

- Vitamine C
- Vitamine B2
- Vitamine B9

🕒 Caractéristiques : soutien de la croissance, de l'élan vital, des tissus en renouvellement, de l'immunité active.

♦ BILIEUX (Sud — Été — Feu — Émotionnel)

- Vitamine B5
- Vitamine D

🕒 Caractéristiques : transformation, métabolisme des graisses, action hépatique, énergie structurante, puissance solaire.

● NERVEUX (Ouest — Automne — Terre — Mental)

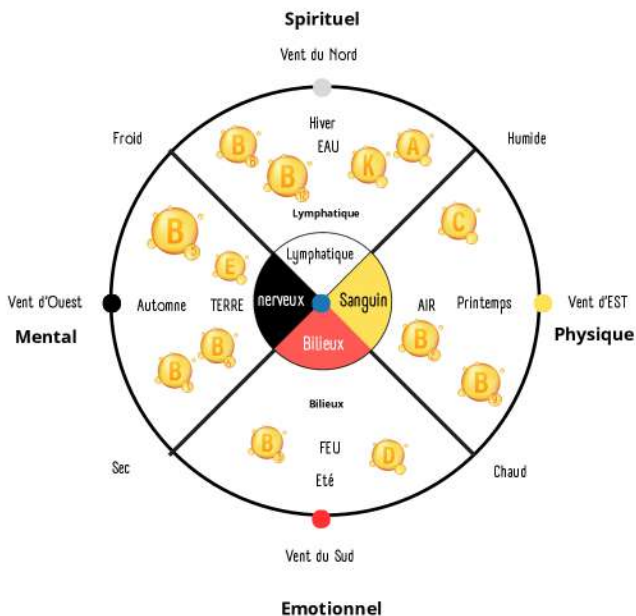
- Vitamine B1
- Vitamine B5
- Vitamine B6
- Vitamine E

🕒 Caractéristiques : stabilisation mentale, soutien des neurotransmetteurs, antioxydation, régulation nerveuse et hormonale.

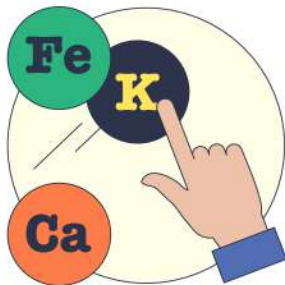
● LYMPHATIQUE (Nord — Hiver — Eau — Spirituel / Profond)

- Vitamine B6
- Vitamine B12
- Vitamine A
- Vitamine K

🕒 Caractéristiques : régénération lente, consolidation, soutien des structures profondes (os, sang, muqueuses), mémoire cellulaire.



La roue des
micronutriments :
Les minéraux



LES MINÉRAUX

Ce sont des éléments minéraux nécessaires en quantité relativement importante.

- Calcium
- Magnésium
- Phosphore
- Potassium
- Sodium
- Chlore
- Soufre ne sont pas dans le cours ;)

CALCIUM

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Calcium

Fonctions principales :

- Minéral structurel essentiel des os et des dents
- Intervient dans la coagulation sanguine
- Participe à la contraction musculaire
- Nécessaire à la transmission nerveuse
- Impliqué dans la sécrétion hormonale
- Apporté en partie par les eaux minérales et les végétaux
- Régulé par la vitamine D, la parathormone et la calcitonine

☛ C'est un minéral de structure, de fondation, de régulation lente.

Sa carence peut entraîner ostéoporose, crampes, irritabilité, troubles du rythme.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Il structure, renforce, protège silencieusement
- Il agit dans le temps long, sans effet immédiat
- Il participe à la cohésion biologique interne
- ☛ Cela correspond au tempérament lymphatique, caractérisé par une énergie lente, une tendance au relâchement, et un besoin de consolidation intérieure

CALCIUM

Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est associé à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan structurel / profond
- Qualité climatique : Froid & Humide

 Le calcium vient renforcer les fondations invisibles du vivant, comme l'eau profonde en hiver alimente la structure du sol en silence.

Il crée de la Forme, du maintien, de la continuité dans la durée.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le calcium est la charpente silencieuse du vivant : il structure sans bruit et soutient dans la durée."

- Il nourrit la structure intérieure
- Il renforce ce qui tient debout
- Il agit en Fond de scène, comme l'hiver prépare le printemps

MAGNÉSIMUM

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Magnésium

Fonctions principales :

- Cofacteur dans plus de 300 réactions enzymatiques
 - Joue un rôle fondamental dans :
 - la synthèse des neurotransmetteurs (GABA, sérotonine)
 - la détente musculaire
 - la régulation du système nerveux autonome
 - Aide à lutter contre :
 - le stress
 - l'anxiété
 - les troubles du sommeil
 - l'hyperexcitabilité neuromusculaire
 - Régule l'équilibre nerveux, améliore la récupération mentale
- ☀ Il est très souvent déficient chez les profils nerveux, surtout en cas de stress chronique ou surmenage.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le magnésium calme, stabilise, modère les tensions nerveuses
- Il est idéal pour le tempérament nerveux, caractérisé par :
 - une grande réactivité mentale
 - une hypersensibilité
 - une tendance à l'épuisement nerveux ou à la surchauffe cérébrale

MAGNÉSIUM

Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est lié à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental
- Qualité climatique : Sec & Froid

 Le magnésium ralentit, apaise, stabilise. Il agit comme une terre nourricière pour l'esprit agité, dans une saison de retour à soi et d'intériorisation.

C'est le minéral de la régulation mentale, parfait pour l'automne intérieur.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le magnésium est la terre calme du mental : il structure le silence et freine la dispersion."

- Il apaise les pensées agitées
- Il stabilise les nerfs, comme l'automne stabilise la lumière
- Il est un calme profond pour l'activité mentale nerveuse

PHOSPHORE

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Phosphore

Fonctions principales :

- Constituant essentiel des os et des dents (associé au calcium)
- Composant de base des membranes cellulaires (phospholipides)
- Présent dans l'ATP (adénosine triphosphate) → molécule clé de l'énergie cellulaire
- Impliqué dans la transmission nerveuse, le système de signalisation cellulaire
- Soutient le métabolisme énergétique, la croissance, la réparation tissulaire

☞ C'est un minéral dynamique, mobile, énergétique, mais aussi structurant. Il est moins calmant que le magnésium, et agit dans une logique d'activation intelligente.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Il favorise la production d'énergie, la croissance, le métabolisme cellulaire
- Il active les mécanismes physiologiques internes tout en participant à la structure
- ☞ Cela le rapproche du tempérament bilieux :
- actif, structurant, métabolique
- en lien avec l'énergie contrôlée, la volonté, la transformation interne

PHOSPHORE

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux est associé à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le phosphore porte l'énergie cellulaire, active la vie biologique, organise la membrane, et alimente le feu intérieur. Il est un minéral de direction, d'efficacité, d'ordre métabolique, ce qui correspond bien à l'été et au Feu transFormateur.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le phosphore est l'étincelle organisée de la cellule."

- Il est le feu du noyau cellulaire
- Il organise l'énergie et structure le mouvement
- Il transforme la matière en action maîtrisée

POTASSIUM

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Potassium (K^+)

Fonctions principales :

- Principal cation intracellulaire
- Règle l'équilibre acido-basique et la pression osmotique
- Joue un rôle majeur dans :
 - la conduction nerveuse
 - la contraction musculaire (y compris cardiaque)
 - l'équilibre hydrique et la rétention d'eau
- Participe à la transmission des signaux électriques dans les cellules
- Travaille en synergie / opposition avec le sodium

☀ Le potassium est mobile, régulateur, fluidifiant, équilibrant. Il organise les échanges, permet la circulation interne, et favorise la stabilité dynamique.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Il favorise la circulation, la fluidité, l'équilibre intérieur
- Il soutient les fonctions nerveuses et musculaires, mais dans un registre non stimulant, plutôt modulateur
- Il évite les rétentions, favorise les échanges intracellulaires
- ☀ Il est très en lien avec le tempérament sanguin :
 - mobile, léger, circulant
 - centré sur les échanges, le flux, le tonus sans tension

POTASSIUM

Quel cadran ?

Le tempérament sanguin correspond à :

- Est
- Printemps
- Élément Air
- Plan physique
- Qualité climatique : Chaud & Humide

 Le potassium accompagne la montée d'énergie, soutient la circulation du souffle vital, et maintient l'équilibre hydrique comme l'Air équilibre la température et l'humidité du printemps.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le potassium est le régulateur du vent intérieur : il équilibre les échanges et soutient la fluidité du vivant."

- Il évite les tensions excessives
- Il accompagne les mouvements physiologiques
- Il régule le souffle vital, comme l'Air au printemps

SODIUM

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Sodium

Fonctions principales :

- Principal cation extracellulaire
- Responsable de :
 - la rétention hydrique
 - la transmission nerveuse
 - le volume sanguin
 - la pression artérielle
- Participe à la conduction musculaire et nerveuse
- Travaille en équilibre dynamique avec le potassium
- Son excès provoque excitation, tension, hypertension, alors que son manque induit hypotension, fatigue, confusion mentale

☛ Le sodium est actif, mobilisateur, extériorisant. Il soutient la dynamique du mouvement et de la réaction rapide.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Il tonifie, stimule, fait monter la pression
- Il pousse vers l'extérieur, augmente le feu, la circulation, la volonté
- Il est en lien avec la contraction, l'impulsion, l'action
- ☛ Ce profil est typique du tempérament bilieux :
- dynamique, rapide, énergique
- réactif, voire parfois hyperactif ou tendu

SODIUM

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux correspond à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / moteur
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le sodium est le minéral de l'énergie vers l'extérieur, du feu qui pousse, de la tonicité physiologique — il est expansif et organisateur du mouvement actif.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

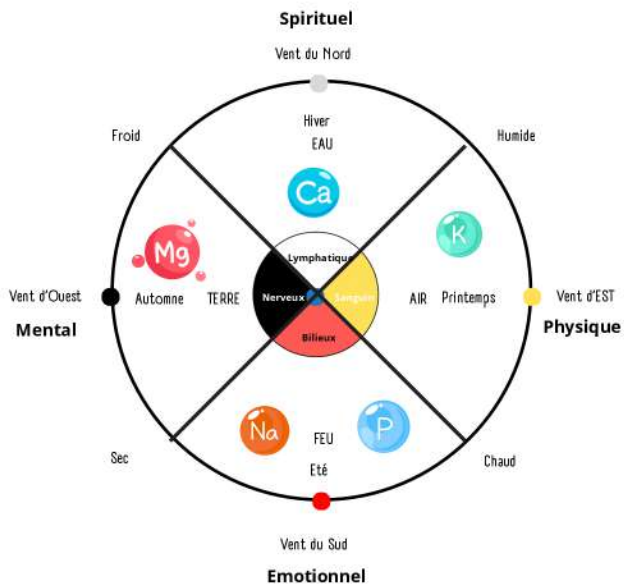
"Le sodium est l'étincelle qui propulse : il met la pression pour agir."

- Il active les Fonctions motrices
- Il est en lien avec le feu actif, la volonté
- Il structure la réaction, dans une logique de mise en tension

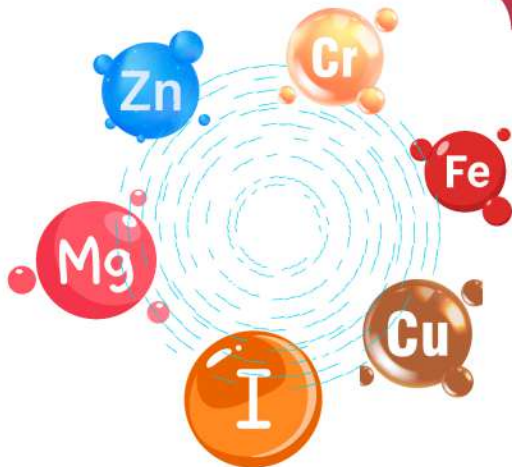
MINÉRAUX PAR TEMPÉRAMENT

- ◆ SANGUIN (Est – Printemps – Air – Physique)
 - Potassium → régulateur intracellulaire, équilibre hydrique, fluide et mobile
- ◆ BILIEUX (Sud – Été – Feu – Émotionnel / Digestif)
 - Phosphore → énergie cellulaire (ATP), membranes, activation métabolique
 - Sodium → mise sous tension, expansion, conduction nerveuse et musculaire
- NERVEUX (Ouest – Automne – Terre – Mental)
 - Magnésium → régulation nerveuse, détente mentale, anti-stress profond
- LYMPHATIQUE (Nord – Hiver – Eau – Profond / Épuratif / Structurel)
 - Calcium → structure osseuse, stabilité lente, Fondation biologique

SCHEMAS



La roue des
micronutriments :
Les oligo-éléments



FER

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Fer (Fe)

Fonctions principales :

- Composant central de l'hémoglobine, transporte l'oxygène dans le sang
- Présent dans la myoglobine, stocke l'oxygène dans les muscles
- Participe à la production d'énergie cellulaire via les enzymes respiratoires
- Joue un rôle dans la synthèse des neurotransmetteurs
- Sa carence entraîne anémie, fatigue, pâleur, essoufflement, troubles cognitifs

☞ Le fer est un oligo-élément indispensable à la vitalité physique et mentale, particulièrement important pour la Force, l'endurance et la résistance.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le fer soutient l'oxygénation du sang et des muscles, apportant puissance et endurance
- Il est lié à l'action, à la transformation, à la Force vitale et à la capacité à soutenir l'effort
- ☞ Cela correspond au tempérament bilieux, énergique, volontaire, actif

FER

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux est associé à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le fer incarne ici l'énergie puissante et concentrée, nécessaire à la transformation métabolique, à la force et à l'endurance, typiques du feu bilieux en été.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le fer est le métal rouge qui alimente le feu vital, soutenant puissance et endurance."

- Il porte la vie dans le sang
- Il donne la force de l'action et la puissance corporelle
- Il symbolise le feu intérieur qui nourrit et soutient la transformation

MANGANÈSE

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Manganèse (Mn)

Fonctions principales :

- Cofacteur enzymatique dans plusieurs réactions, notamment antioxydantes
- Impliqué dans la synthèse du cartilage, des os, des tendons et ligaments
- Essentiel à la minéralisation osseuse et à la régénération tissulaire
- Participe à la protection contre le stress oxydatif
- Souvent utilisé en oligo-thérapie pour soutenir les douleurs articulaires et la déminéralisation

👉 Le manganèse est un oligo-élément structurant et protecteur, agissant en profondeur pour renforcer les tissus conjonctifs et soutenir la santé articulaire.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le manganèse soutient la structure corporelle, la souplesse articulaire et la régénération lente
- Il est particulièrement utile aux tempéraments nerveux, sensibles et souvent fragiles, qui ont besoin d'un soutien discret et durable
- 👉 Il correspond au tempérament nerveux

MANGANÈSE

Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est associé à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental / structure fine
- Qualité climatique : Sec & Froid

 Le manganèse agit comme un soutien subtil et durable à la stabilité et la souplesse mentale et physique, dans une saison d'intériorisation.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoire)

"Le manganèse est l'artisan discret qui fortifie la souplesse mentale et articulaire."

- Il soutient la structure sans rigidifier
- Il protège et régénère en profondeur
- Il symbolise la terre d'automne, calme et régénérante

ZINC

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Zinc (Zn)

Fonctions principales :

- Cofacteur d'environ 200 enzymes dans le corps
- Essentiel pour la synthèse des protéines et de l'ADN
- Favorise la cicatrisation et la santé de la peau, des cheveux et des ongles
- Soutient le système immunitaire
- Joue un rôle dans la fertilité et la régulation hormonale
- Impliqué dans la fonction cognitive, la concentration et la gestion du stress
- Protège contre le stress oxydatif

☞ Le zinc est un oligo-élément clé pour la protection, la réparation, la régulation hormonale et le soutien nerveux.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le zinc est particulièrement utile aux tempéraments nerveux, souvent fragiles, sensibles et réactifs
- Il agit comme un protecteur fin, stabilisant la peau, le système immunitaire et les fonctions cérébrales
- ☞ Il correspond au tempérament nerveux

ZINC

Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est lié à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental / immunitaire
- Qualité climatique : Sec & Froid

 Le zinc agit comme une terre subtile qui protège et stabilise, parfait pour les tempéraments nerveux sensibles.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoire)

"Le zinc est le bouclier fin du corps et de l'esprit, protégeant les frontières sans les enfermer."

- Il stabilise et répare les structures sensibles
- Il soutient la clarté mentale et la résistance au stress
- Il incarne la terre d'automne qui consolide sans rigidité

CUIVRE

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Cuivre (Cu)

Fonctions principales :

- Cofacteur enzymatique impliqué dans la synthèse du collagène, essentiel à la réparation des tissus
- Soutient la formation des globules rouges
- Joue un rôle clé dans la neuroprotection et la myélinisation des nerfs
- Participe à la fonction immunitaire et la protection antioxydante (via superoxyde dismutase Cu/Zn)
- Impliqué dans la pigmentation de la peau et des cheveux

☞ Le cuivre agit comme un protecteur discret, important pour la régénération et la stabilité des tissus, notamment dans les profils nerveux fragiles et sensibles.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le cuivre soutient la réparation fine et la protection du système nerveux
- Il aide à stabiliser les fonctions sensibles du corps, dont la peau et les muqueuses
- Il est utile pour les tempéraments nerveux souvent vulnérables, susceptibles au stress et à la fatigue

CUIVRE

Quel cadran ?

Le tempérament nerveux est lié à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan mental / réparateur
- Qualité climatique : Sec & Froid

 Le cuivre agit en douceur, comme une Force stabilisante et réparatrice dans ce cadre introspectif et structurant.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le cuivre est le gardien discret de la réparation nerveuse : il soutient la Force douce et la stabilité intérieure."

- Il protège les connexions fragiles
- Il nourrit les tissus sensibles et délicats
- Il incarne la terre ferme qui soutient la pensée et le mental

CHROME

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Chrome (Cr)

Fonctions principales :

- Cofacteur du facteur de tolérance au glucose (GTF)
- Améliore la sensibilité à l'insuline
- Participe à la régulation de la glycémie
- Influence le métabolisme des lipides et des protéines
- Aide à réduire le cholestérol LDL

👉 Le chrome est un oligo-élément clé dans la régulation énergétique et la maîtrise du métabolisme, particulièrement important pour la gestion du sucre et des lipides.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le chrome agit sur la régulation de l'énergie et la gestion du métabolisme
- Il convient parfaitement au tempérament sanguin, dynamique, léger et fluide
- Il favorise la maîtrise des excès et le maintien de l'équilibre dans un organisme actif

CHROME

Quel cadran ?

Le tempérament sanguin est lié à :

- Est
- Printemps
- Élément Air
- Plan physique / métabolique
- Qualité climatique : Chaud & Humide

 Le chrome correspond au souffle vital et à la régulation subtile de l'énergie propre au printemps et au tempérament sanguin.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoire)

"Le chrome est le régulateur du souffle énergétique : il équilibre la vitalité et maîtrise les excès."

- Il assure la fluidité énergétique
- Il tempère les variations et équilibre la dynamique vitale
- Il incarne la légèreté et la maîtrise printanières

SÉLÉNIUM

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Sélénium (Se)

Fonctions principales :

- Cofacteur de la glutathion peroxydase, enzyme antioxydante majeure
- Protège les cellules contre le stress oxydatif
- Soutient la Fonction immunitaire et la détoxification hépatique
- Participe au métabolisme des hormones thyroïdiennes
- Important pour la fertilité et la santé des tissus

☛ Le sélénium est un oligo-élément protecteur, détoxifiant et vital pour le maintien de la santé à long terme.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le sélénium soutient la défense active, la purification et la régénération
- Il convient parfaitement au tempérament bilieux, dynamique et transformateur
- Il protège contre le stress oxydatif lié à l'activité intense

SÉLÉNIUM

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux est lié à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le sélénium agit comme un bouclier ardent qui fortifie la défense intérieure dans un contexte d'énergie et de transformation.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoire)

"Le sélénium est le bouclier ardent qui fortifie la défense intérieure."

- Il protège les cellules du vieillissement
- Il soutient la résistance aux agressions
- Il incarne la force protectrice du feu vital

IODE

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Iode (I)

Fonctions principales :

- Composant essentiel des hormones thyroïdiennes (T3 et T4)
- Régule le métabolisme basal et la thermorégulation
- Influence la croissance, le développement cérébral et nerveux
- Soutient le système immunitaire
- Joue un rôle clé dans l'équilibre hormonal général

👉 L'iode est un oligo-élément vital, profond, indispensable au fonctionnement harmonieux du métabolisme et à la régulation endocrinienne.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- L'iode agit en profondeur, régulant les fonctions vitales fondamentales et hormonales
- Il est particulièrement adapté au tempérament lymphatique, caractérisé par la lenteur, la profondeur, la régénération et la nécessité de soutien hormonal
- Il incarne la fluidité et la transformation dans le temps long

IODE

Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est associé à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan spirituel / hormonal / métabolique
- Qualité climatique : Froid & Humide

 L'ode est la mer intérieure qui régule les cycles vitaux et maintient la fluidité métabolique.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoire)

"L'ode est la mer intérieure qui régule le flux vital et la transformation métabolique."

- Il nourrit les Fonctions de Fond
- Il favorise la fluidité hormonale et la régénération
- Il incarne la puissance douce et profonde de l'Eau hivernale

OLIGO-ÉLÉMENTS ET TEMPÉRAMENTS

✿ Répartition des oligo-éléments principaux par tempérament

◆ SANGUIN (Est – Printemps – Air)

- Chrome (Cr) : régulation énergétique, gestion du sucre, métabolisme actif

◆ BILIEUX (Sud – Été – Feu)

- Fer (Fe) : oxygénation, énergie vitale, puissance métabolique
- Sélénium (Se) : antioxydant puissant, détoxification active, soutien immunitaire

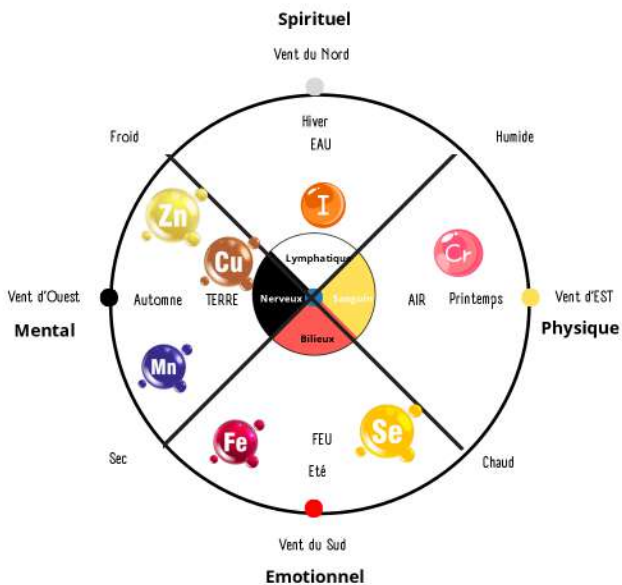
◆ NERVEUX (Ouest – Automne – Terre)

- Manganèse (Mn) : régénération osseuse et articulaire, soutien du système nerveux
- Zinc (Zn) : protection, cicatrisation, régulation hormonale et nerveuse
- Cuivre (Cu) : réparation tissulaire, neuroprotection, synthèse du collagène

● LYMPHATIQUE (Nord – Hiver – Eau)

- Iode (I) : régulation hormonale, métabolisme basal, thermorégulation

SCHÉMA



La roue des régimes



RÉGIME INDEX GLYCÉMIQUE BAS

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime IG Bas

Principes principaux :

- Favorise la consommation d'aliments qui libèrent leur glucose lentement dans le sang
- Évite les pics glycémiques et les hypoglycémies réactionnelles
- Contribue à la stabilité énergétique et à la régulation de l'insuline
- Aide à réduire les fringales, les compulsions alimentaires, et à mieux gérer le poids
- Soutient la santé métabolique, diminue l'inflammation systémique liée aux fluctuations glycémiques

☀ Ce régime est particulièrement efficace pour les personnes sujettes aux fluctuations énergétiques, aux troubles métaboliques, et à l'inflammation chronique liée au stress alimentaire.

🗺 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par un métabolisme rapide, une forte activité émotionnelle, et une tendance aux excès et inflammations
- Il présente souvent des variations glycémiques liées au stress, avec des phases d'hyperactivité et d'épuisement
- Le régime IG Bas aide à stabiliser cette énergie intense et à calmer le feu interne
- ☀ Parfaitement adapté au tempérament bilieux

RÉGIME INDEX GLYCÉMIQUE BAS

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux correspond à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le régime IG Bas agit comme un Feu maîtrisé qui évite les brûlures excessives, permettant une transformation énergétique contrôlée.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le régime IG Bas est le feu dompté qui stabilise la flamme intérieure."

- Il apaise les pics d'énergie et prévient les brûlures métaboliques
- Il soutient la vitalité sans excès
- Il permet au tempérament bilieux de transformer son énergie avec maîtrise

RÉGIME PALÉO

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime Paléo

Principes principaux :

- Basé sur une alimentation riche en protéines animales, légumes, fruits, noix, et graines
- Exclut les céréales raffinées, légumineuses, produits laitiers et aliments transformés
- Favorise une ingestion faible en glucides simples et riche en micronutriments bioactifs
- Soutient la régulation de la glycémie et limite l'inflammation
- Optimise la satiété et la qualité nutritionnelle pour une meilleure digestion

☀ Ce régime est efficace pour réduire l'inflammation, améliorer la digestion et soutenir un métabolisme rapide.

🗺 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par un métabolisme élevé, une digestion puissante mais parfois irritée, et une tendance aux inflammations
- Le régime Paléo offre une alimentation dense, riche en nutriments anti-inflammatoires et adaptée aux besoins d'énergie et de transformation du bilieux
- Il permet de maîtriser le feu interne tout en soutenant la force et la clarté mentale
- ☀ Parfaitement adapté au tempérament bilieux

RÉGIME PALÉO

Quel cadran ?

Le tempérament bilieux correspond à :

- Sud
- Été
- Élément Feu
- Plan émotionnel / vital
- Qualité climatique : Chaud & Sec

 Le régime Paléo agit comme un feu nourrissant, optimisant la puissance et la transformation, tout en limitant les excès inflammatoires.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le régime Paléo est le feu nourricier qui fortifie la force intérieure."

- Il donne de l'énergie stable et puissante
- Il soutient la transformation tout en protégeant des brûlures
- Il incarne la Force équilibrée et maîtrisée du feu bilieux

RÉGIME MÉDITERRANÉEN

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime Méditerranéen

Principes principaux :

- Riche en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, poissons, huile d'olive
- Modéré en viande rouge, faible en produits transformés et sucres raffinés
- Apport élevé en fibres, antioxydants, acides gras mono et polyinsaturés
- Favorise la santé cardiovasculaire, la gestion du poids, la digestion et la longévité
- Aide à réduire l'inflammation et améliore la fonction cognitive

☛ Ce régime offre un équilibre nutritionnel complet, favorisant la vitalité et la régularité métabolique.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament sanguin est dynamique, joyeux, sociable, avec un métabolisme parfois irrégulier
- Le régime méditerranéen, riche en saveurs, couleurs et diversité, répond à ses besoins d'énergie et de plaisir alimentaire
- Il favorise la légèreté, la fluidité et la variété, tout en soutenant la digestion et la circulation
- ☛ Il correspond parfaitement au tempérament sanguin

RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Quel cadran ?

Le tempérament sanguin correspond à :

- Est
- Printemps
- Élément Air
- Plan physique
- Qualité climatique : Chaud & Humide

 Le régime méditerranéen incarne la fraîcheur, la vitalité et la fluidité du printemps, soutenant la mobilité et l'épanouissement.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le régime méditerranéen est la brise fraîche du printemps qui nourrit la vitalité et la joie."

- Il apporte énergie, légèreté et plaisir
- Il soutient la circulation du sang et des émotions
- Il symbolise la diversité et la richesse naturelle de l'air printanier

RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime Anti-inflammatoire

Principes principaux :

- Favorise les aliments riches en antioxydants et en acides gras oméga-3 (poissons gras, fruits, légumes, noix)
- Réduit la consommation d'aliments pro-inflammatoires (sucres raffinés, graisses saturées, produits industriels)
- Améliore la fonction immunitaire, diminue les marqueurs d'inflammation systémique
- Soutient la santé intestinale et la régulation du microbiote
- Aide à atténuer les douleurs chroniques, les troubles émotionnels liés au stress

☛ Ce régime est efficace pour calmer l'inflammation liée au stress chronique, améliorer la digestion et favoriser un équilibre nerveux.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament nerveux est fragile, sensible et sujet au stress chronique
- Il présente souvent des déséquilibres inflammatoires liés à l'hyperactivité mentale et émotionnelle
- Le régime anti-inflammatoire aide à calmer ces excès, à protéger les tissus et à favoriser la régénération
- ☛ Il correspond parfaitement au tempérament nerveux

RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

Quel cadran ?

Le tempérament nerveux correspond à :

- Ouest
- Automne
- Élément Terre
- Plan émotionnel / mental
- Qualité climatique : Sec & Froid

 Le régime anti-inflammatoire agit comme une terre apaisante et nourrissante, favorisant le calme et la reconstruction.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le régime anti-inflammatoire est la terre douce qui apaise le feu intérieur du nerveux."

- Il calme l'excès, protège les fragilités
- Il soutient la stabilité émotionnelle et mentale
- Il incarne l'équilibre et la guérison profonde

RÉGIME VÉGÉTARIEN

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime Végétarien

Principes principaux :

- Alimentation principalement basée sur les légumes, Fruits, céréales complètes, légumineuses, noix et graines
 - Riche en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et phytonutriments
 - Favorise une bonne digestion, la santé intestinale et la détoxification
 - Contribue à la régulation du poids et à la prévention des maladies chroniques
 - Soutient la santé cardiovasculaire et le système immunitaire
- ☛ Ce régime est particulièrement doux, nourrissant et Facilitateur de détox, adapté aux personnes à l'énergie lente ou stagnante.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament lymphatique est caractérisé par une énergie lente, un besoin de régénération et une tendance à la rétention
- Il a souvent besoin d'un régime léger, riche en fibres pour soutenir l'élimination et alléger le terrain
- Le régime végétarien, par sa richesse en fibres et sa douceur, est idéal pour stimuler la détoxification sans aggraver
- ☛ Il correspond parfaitement au tempérament lymphatique

RÉGIME VÉGÉTARIEN

Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est associé à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan physique / détoxification / régénération
- Qualité climatique : Froid & Humide

 Le régime végétarien agit comme une eau pure et légère, favorisant la fluidité, la régénération et la douceur.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Le régime végétarien est l'eau claire qui purifie et régénère le corps lymphatique."

- Il facilite l'élimination des toxines
- Il soutient la légèreté et la fluidité du terrain
- Il incarne la douceur et la profondeur de l'élément Eau hivernal

RÉGIME RICHE EN FIBRES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Régime Riche en Fibres

Principes principaux :

- Apport élevé en fibres solubles et insolubles via fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses
- Améliore la digestion, favorise le transit intestinal régulier
- Soutient la santé du microbiote intestinal, essentiel pour le système immunitaire
- Facilite l'élimination des toxines et la prévention de la constipation
- Contribue à la régulation de la glycémie et au contrôle du poids

☛ Ce régime est essentiel pour maintenir un bon équilibre digestif, particulièrement important chez les personnes à tendance lymphatique, souvent sujettes à la lenteur et à la rétention.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Quel tempérament ?

- Le tempérament lymphatique a une énergie lente, une digestion souvent faible, et une tendance à la stagnation et à la rétention
- Le régime riche en fibres aide à stimuler le transit, améliorer la détoxification et alléger le terrain
- Il apporte fluidité et mouvement dans un contexte de lourdeur
- ☛ Parfaitement adapté au tempérament lymphatique

RÉGIME RICHE EN FIBRES

Quel cadran ?

Le tempérament lymphatique est associé à :

- Nord
- Hiver
- Élément Eau
- Plan physique / détoxification / fluidité
- Qualité climatique : Froid & Humide

 Le régime riche en fibres agit comme une eau vive qui stimule la circulation et élimine les stagnations dans le corps.

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

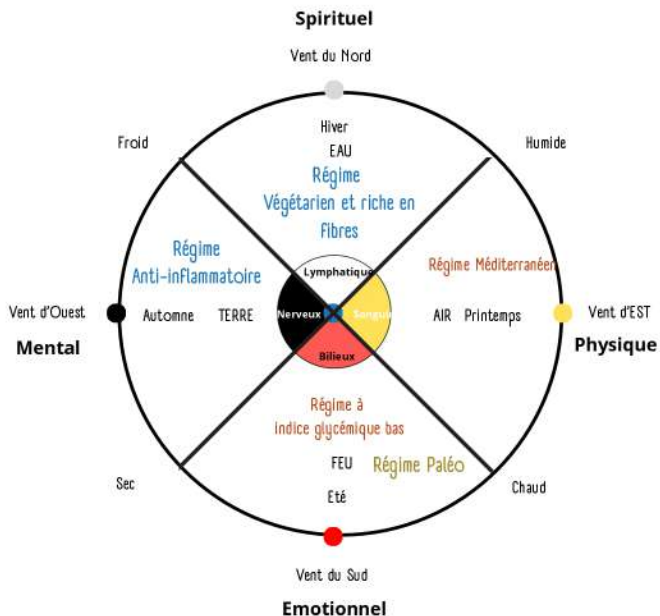
"Le régime riche en fibres est le ruisseau qui déloge les stagnations et rafraîchit le terrain lymphatique."

- Il active le mouvement digestif
- Il purifie et régénère le corps en profondeur
- Il symbolise la fluidité et la légèreté de l'élément Eau hivernal

RÉGIME ET TEMPÉRAMEMENTS

- ◆ Tempérament Bileux (Sud / Été / Feu)
 - Régime IG Bas
 - Pour maîtriser les pics glycémiques liés au stress et aux compulsions alimentaires
 - Pour soutenir une digestion souvent agitée et éviter les inflammations secondaires
 - Régime Paléo
 - Nourrit la puissance métabolique, réduit les inflammations, structure la vitalité
- ◆ Tempérament Sanguin (Est / Printemps / Air)
 - Régime Méditerranéen
 - Pour soutenir la vitalité et l'énergie fluctuante
 - Pour apporter légèreté, diversité, plaisir dans l'alimentation
- Tempérament Nerveux (Ouest / Automne / Terre)
 - Régime Anti-inflammatoire
 - Pour calmer les réactions inflammatoires liées au stress chronique
 - Pour apaiser la sensibilité et soutenir la réparation
- Tempérament Lymphatique (Nord / Hiver / Eau)
 - Régime Végétarien
 - Pour alléger le terrain et favoriser la détox et la régénération
 - Régime riche en fibres
 - Pour soutenir l'élimination et la fluidité des fonctions

SCHÉMAS



La roue :
phytothérapie



PLANTES ADAPTOGÈNES

Les plantes adaptogènes occupent une place unique et précieuse en phytothérapie car elles sont adaptées à tous les cadrans de la Roue Naturo, et donc à l'ensemble des tempéraments.

Leur particularité réside dans leur capacité à :

- Aider l'organisme à mieux gérer le stress, qu'il soit physique, émotionnel, mental ou spirituel.
- Moduler la réponse adaptative selon les besoins spécifiques de chaque individu.
- Agir comme de véritables régulateurs, renforçant la résilience et l'équilibre interne, quel que soit le profil naturopathique.

Ainsi, que la personne ait :

- Un tempérament sanguin dynamique
- Un tempérament bilieux intense
- Un tempérament nerveux sensible
- Ou un tempérament lymphatique plus lent,

les adaptogènes offrent un soutien global et personnalisé, favorisant l'harmonie entre les différentes dimensions de l'être.

Cette polyvalence fait des plantes adaptogènes un outil incontournable dans toute approche naturopathique holistique.

PLANTES ADAPTOGÈNES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes adaptogènes

Principales caractéristiques :

- Aident l'organisme à mieux gérer le stress, qu'il soit physique, mental ou émotionnel
- Régulent l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), modulant la production de cortisol
- Améliorent la résistance à la fatigue et favorisent la récupération
- Soutiennent la fonction immunitaire et la vitalité globale
- Possèdent des effets anti-inflammatoires et antioxydants

Exemples principaux :

Ginseng, Rhodiola, Ashwagandha, Éleuthérocoque

☀ Ces plantes agissent sur des mécanismes fondamentaux du corps, permettant une meilleure adaptation aux agressions extérieures et un rééquilibrage des fonctions vitales.

🔄 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi elles conviennent à tous les tempéraments ?

- Les adaptogènes agissent à plusieurs niveaux : physique, émotionnel, mental et parfois spirituel
- Elles sont modulatrices : elles stimulent ou calment selon les besoins individuels
- Elles soutiennent la résilience, la capacité naturelle du corps à s'adapter aux changements et aux stress
- Par leur nature équilibrante, elles sont utiles pour :
 - Le Sanguin qui a besoin de soutenir sa vitalité fluctuante
 - Le Bileux pour réguler le feu interne et calmer l'inflammation
 - Le Nerveux pour apaiser le mental et réduire l'anxiété
 - Le Lymphatique pour renforcer les défenses et soutenir la récupération

PLANTES ADAPTOGÈNES

Cadran symbolique

- Leur action traverse tous les cadrans, car elles agissent sur les Fondements biologiques et énergétiques universels
- On les imagine comme un pont entre les quatre éléments et saisons, harmonisant le corps dans sa globalité

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes adaptogènes sont le souffle vital qui équilibre et Fortifie tout le corps, quelle que soit la nature profonde."

- Elles accompagnent la montée et la descente des énergies
- Elles aident à trouver l'équilibre dans le mouvement naturel de la vie
- Elles sont comme un vent doux et constant qui soutient la danse des quatre éléments

PLANTES CARDIO-PROTECTRICES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes cardio-protectrices

Principales caractéristiques :

- Améliorent la circulation sanguine et renforcent les vaisseaux
- Protègent le cœur contre les troubles rythmiques et l'insuffisance
- Agissent comme antioxydants, prévenant le stress oxydatif cardiovasculaire
- Peuvent réguler la tension artérielle et réduire le cholestérol
- Favorisent la fluidité du sang et la prévention des thromboses

Exemples principaux :

Ginkgo biloba, Aubépine

☀ Ces plantes aident à maintenir la santé cardiovasculaire, essentiel pour un tempérament sanguin dynamique, sensible et actif.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament sanguin ?

- Le tempérament sanguin est caractérisé par une grande circulation, un besoin de légèreté et de fluidité, avec une tendance à l'enthousiasme et à la vivacité
- Ces plantes soutiennent cette dynamique en favorisant une bonne circulation et une bonne oxygénation
- Elles équilibrent la tendance à l'excès, régulent les rythmes cardiaques et apaisent la nervosité liée à une circulation parfois rapide
- ☀ Placées dans le cadran Est / Printemps / Air

PLANTES CARDIO-PROTECTRICES

Quel cadran ?

- Le printemps incarne la montée de la sève, la circulation de la vie
- L'élément Air symbolise la légèreté, le souffle, la mobilité
- Ces plantes favorisent le mouvement fluide du sang et de l'énergie dans le corps

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes cardio-protectrices sont le souffle léger du printemps qui nourrit la circulation et soutient la vitalité."

- Elles apportent légèreté et protection au cœur
- Elles favorisent la fluidité vitale et la connexion avec l'énergie de vie
- Elles incarnent la fraîcheur et la mobilité du tempérament sanguin

PLANTES HYPOGLYCÉMIANTES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes hypoglycémiantes

Principales caractéristiques :

- Aident à réguler la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres
- Favorisent une libération d'énergie plus stable et durable
- Réduisent les pics glycémiques et les hypoglycémies réactionnelles
- Aident à contrôler les fringales et la prise de poids
- Améliorent la sensibilité à l'insuline et soutiennent le métabolisme glucidique

Exemples principaux :

Fenugrec, Mûrier blanc, Cannelle, Aloé vera

☀ Ces plantes aident à stabiliser l'énergie chez les tempéraments sanguins, souvent sujets à des fluctuations glycémiques liées au rythme de vie et au plaisir alimentaire.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament sanguin ?

- Le tempérament sanguin est caractérisé par une grande mobilité, une énergie fluctuante et une tendance à rechercher le plaisir alimentaire
- Ces plantes aident à stabiliser la glycémie et à éviter les variations brusques d'énergie qui peuvent troubler le tempérament sanguin
- Elles favorisent une régulation douce, respectant la fluidité et la légèreté propres à ce tempérament
- ☀ Placées dans le cadran Est / Printemps / Air

PLANTES HYPOGLYCÉMIANTES

🕒 Quel cadran ?

- Le printemps est la saison du renouveau et de la croissance harmonieuse
- L'élément Air symbolise la légèreté, la fluidité et l'équilibre
- Ces plantes soutiennent le mouvement harmonieux de l'énergie vitale et la régulation interne

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes hypoglycémiantes sont la brise douce du printemps qui équilibre l'énergie et apaise les fluctuations."

- Elles stabilisent la montée d'énergie sans l'étouffer
- Elles facilitent un rythme énergétique fluide et équilibré
- Elles incarnent la douceur et l'harmonie du tempérament sanguin

PLANTES ANTIOXYDANTES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes antioxydantes

Principales caractéristiques :

- Contiennent des composés qui neutralisent les radicaux libres (Flavonoïdes, polyphénols)
- Protègent les cellules du stress oxydatif lié à l'exposition au soleil et à l'activité métabolique intense
- Aident à prévenir le vieillissement prématuré des tissus
- Soutiennent la santé de la peau, des organes et des systèmes métaboliques
- Peuvent améliorer la fonction immunitaire

Exemples principaux :

Thé vert, Baie de goji, Raisin, Cacao

☀ Ces plantes contribuent à protéger le corps d'un tempérament bilieux, souvent soumis à une forte activité métabolique et à un stress oxydatif élevé.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par un feu interne puissant, une activité métabolique élevée et une tendance aux inflammations et stress oxydatif
- Les plantes antioxydantes aident à équilibrer et protéger cette intensité, en prévenant l'usure des tissus
- Elles soutiennent la force vitale sans l'excès
- ☀ Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

PLANTES ANTIOXYDANTES

🕒 Quel cadran ?

- L'été est la saison de l'apogée du feu, où la protection contre les excès est cruciale
- L'élément Feu symbolise la transformation et la purification
- Ces plantes apportent un bouclier protecteur et régénérateur

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes antioxydantes sont le bouclier protecteur du feu bilieux, freinant le vieillissement et soutenant la vitalité."

- Elles protègent contre l'usure et les dommages
- Elles soutiennent la longévité et la résistance
- Elles incarnent la Force contrôlée du feu

PLANTES CARMINATIVES ET DIGESTIVES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes carminatives et digestives

Principales caractéristiques :

- Facilitent la digestion en stimulant la production des sucs digestifs
- Réduisent les ballonnements, gaz et inconforts abdominaux
- Apaisent les crampes gastro-intestinales
- Améliorent la motilité intestinale et la digestion des aliments gras et lourds

Exemples principaux :

Menthe, Anis, Cumin, Fenouil

☀ Ces plantes soulagent les troubles digestifs fréquents chez le tempérament bilieux, souvent sujet à une digestion rapide mais parfois difficile et irritée.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par une digestion puissante mais sensible, avec une tendance aux excès et à l'irritation digestive
- Ces plantes soutiennent la fonction digestive, favorisent la fluidité du feu interne et apaisent les irritations
- Elles permettent de réguler le feu digestif sans le perturber
- ☀ Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

PLANTES CARMINATIVES ET DIGESTIVES

Quel cadran ?

- L'été est la saison où le feu est à son maximum, nécessitant un équilibre subtil
- L'élément Feu symbolise la transformation et la chaleur digestive
- Ces plantes apportent un souffle frais et régulateur dans la dynamique du feu bilieux

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes carminatives sont la brise fraîche qui calme le feu digestif bilieux."

- Elles facilitent la digestion et apaisent les tensions
- Elles régulent la chaleur interne
- Elles incarnent le souffle équilibrant et tempéré du feu

PLANTES HÉPATOPROTECTRICES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes hépatoprotectrices

Principales caractéristiques :

- Protègent le Foie et soutiennent sa capacité de détoxification
- Favorisent la régénération des cellules hépatiques
- Stimulent la production de bile, facilitant la digestion des graisses
- Améliorent la Fonction hépatique globale et la Filtration des toxines

Exemples principaux :

Chardon-marie, Artichaut, Radis noir, Desmodium

☀ Ces plantes sont essentielles pour le tempérament bilieux, souvent sollicité par une activité métabolique intense et des excès alimentaires.

🗺 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est lié à une forte activité hépatique et digestive, souvent surchargée ou irritée
- Ces plantes soutiennent la Fonction hépatique, aident à maîtriser le feu interne et facilitent la purification
- Elles contribuent à équilibrer et renforcer la capacité de transformation du bilieux
- ☀ Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

PLANTES HÉPATOPROTECTRICES

🕒 Quel cadran ?

- L'été représente la pleine puissance du feu interne
- L'élément Feu symbolise la transformation et la purification
- Ces plantes agissent comme un feu contrôlé qui nettoie et régénère

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes hépatoprotectrices sont le feu maîtrisé qui purifie et fortifie le bilieux."

- Elles soutiennent la transformation énergétique
- Elles protègent et régénèrent le foie
- Elles incarnent la force tempérée et régulatrice du feu

PLANTES ANTI-INFLAMMATOIRES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes anti-inflammatoires

Principales caractéristiques :

- Réduisent les processus inflammatoires et la douleur
- Contiennent des composés bioactifs (curcumine, gingérols, salicine) qui modulent l'inflammation
- Aident à protéger les tissus contre les dommages liés au stress oxydatif
- Favorisent la récupération des fonctions nerveuses et musculaires

Exemples principaux :

Curcuma, Gingembre, Saule blanc, Harpagophytum

☀ Ces plantes sont particulièrement utiles pour calmer les réactions inflammatoires exacerbées par le stress chronique et la sensibilité du tempérament nerveux.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est souvent sujet à l'anxiété, au stress chronique et à des réactions inflammatoires dans le corps
- Ces plantes aident à apaiser le feu intérieur, à réduire les tensions et à favoriser la régénération
- Elles soutiennent la stabilité physique et mentale du nerveux
- ☀ Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

PLANTES ANTI-INFLAMMATOIRES

🕒 Quel cadran ?

- L'automne symbolise le retrait, la purification et la préparation au calme intérieur
- L'élément Terre représente la stabilité et la structuration
- Ces plantes incarnent la terre nourricière qui apaise et restaure

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes anti-inflammatoires sont la terre apaisante qui calme le feu intérieur du nerveux."

- Elles réduisent la tension et l'inflammation
- Elles soutiennent la régénération mentale et physique
- Elles incarnent la stabilité et la paix intérieure

PLANTES SÉDATIVES ET ANXIOLYTIQUES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes sédatives et anxiolytiques

Principales caractéristiques :

- Agissent sur le système nerveux central pour induire le calme et réduire l'anxiété
- Favorisent un sommeil réparateur et apaisent l'agitation mentale
- Contiennent des composés actifs tels que valépotriates, Flavonoïdes, alcaloïdes, terpènes
- Aident à réguler l'équilibre neurochimique et à diminuer la tension nerveuse

Exemples principaux :

Valériane, Passiflore, Camomille, Mélisse

☀ Ces plantes sont particulièrement indiquées pour apaiser le mental agité et les troubles du sommeil fréquents chez le tempérament nerveux.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est sensible, facilement stressé, souvent sujet à l'insomnie et aux troubles anxieux
- Ces plantes offrent un soutien naturel pour calmer l'hyperactivité mentale et favoriser la détente
- Elles aident à restaurer l'équilibre entre excitation et repos
- ☀ Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

PLANTES SÉDATIVES ET ANXIOLYTIQUES

🕒 Quel cadran ?

- L'automne est une saison de retrait, d'intériorisation et de préparation au calme
- L'élément Terre symbolise la stabilité et la consolidation
- Ces plantes incarnent la terre qui apaise et nourrit en profondeur

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes sédatives et anxiolytiques sont la terre douce qui calme l'esprit agité du nerveux."

- Elles apportent la paix intérieure
- Elles favorisent un sommeil réparateur
- Elles incarnent la stabilité et le calme mental

PLANTES ANTIDÉPRESSIVES

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes antidépressives

Principales caractéristiques :

- Aident à rééquilibrer les neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l'humeur (sérotonine, dopamine)
- Soutiennent le système nerveux et favorisent un meilleur équilibre émotionnel
- Peuvent atténuer les symptômes de dépression légère à modérée et d'anxiété
- Contiennent des composés actifs comme l'hyperforine (millepertuis) et le 5-HTP (griffonia)

Exemples principaux :

Millepertuis, Griffonia

☀ Ces plantes aident à soutenir le moral et à équilibrer les émotions chez les tempéraments nerveux souvent vulnérables.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est souvent sensible aux variations émotionnelles, pouvant connaître des phases de mélancolie ou de dépression saisonnière
- Ces plantes apportent un soutien naturel pour améliorer l'humeur et la résilience émotionnelle
- Elles participent à la restauration d'un équilibre mental stable
- ☀ Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

PLANTES ANTIDÉPRESSIVES

Quel cadran ?

- L'automne symbolise la transition, le retrait et la préparation au renouveau
- L'élément Terre incarne la stabilité et le soutien
- Ces plantes représentent le réconfort et la force intérieure nécessaire au maintien de l'équilibre émotionnel

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes antidépressives sont la terre qui soutient et élève l'âme fragile du nerveux."

- Elles renforcent la stabilité émotionnelle
- Elles favorisent la lumière intérieure dans les périodes sombres
- Elles incarnent la force douce et constante du sol nourricier

PLANTES ANTIMICROBIENNES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes antimicrobiennes

Principales caractéristiques :

- Possèdent des composés actifs qui combattent bactéries, virus, champignons
- Renforcent le système immunitaire pour mieux résister aux infections
- Aident à prévenir et traiter les infections respiratoires et urinaires
- Stimulent les défenses naturelles de l'organisme

Exemples principaux :

Échinacée, Ail, Thym, Canneberge

☀ Ces plantes sont essentielles pour soutenir la résistance immunitaire, particulièrement chez le tempérament lymphatique souvent vulnérable aux infections.

🗺 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique est caractérisé par une énergie lente et profonde, avec une tendance aux infections et aux congestions
- Ces plantes aident à renforcer la défense immunitaire et à prévenir les stagnations pathogènes
- Elles soutiennent la vitalité et la capacité d'élimination des lymphatiques
- ☀ Placées dans le cadran Nord / Hiver / Eau

PLANTES ANTIMICROBIENNES

🕒 Quel cadran ?

- L'hiver symbolise le repos, la protection et la défense contre les agressions extérieures
- L'élément Eau incarne la profondeur et la fluidité nécessaire pour éliminer et purifier
- Ces plantes sont la barrière naturelle qui protège et purifie le corps

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes antimicrobiennes sont la garde vigilante de l'eau lymphatique : elles défendent et purifient le corps."

- Elles renforcent les défenses naturelles
- Elles purifient les profondeurs du corps
- Elles incarnent la vigilance et la protection du système lymphatique

PLANTES DIURÉTIQUES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes diurétiques :

Principales caractéristiques :

- Favorisent l'élimination de l'eau et des toxines par les reins
- Aident à réduire la rétention hydrique et la sensation de lourdeur
- Soutiennent la fonction rénale et la purification de l'organisme
- Peuvent améliorer la circulation lymphatique et prévenir les œdèmes

Exemples principaux :

Pissenlit, Queue de cerise, Bouleau, Prêle des champs

☀ Ces plantes sont particulièrement utiles pour détoxifier et alléger le terrain lymphatique, souvent sujet à la stagnation et à la rétention d'eau.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique est caractérisé par une énergie lente, une tendance à la rétention et à la stagnation
- Les plantes diurétiques facilitent la circulation des liquides et l'élimination des déchets
- Elles apportent fluidité et légèreté au terrain lymphatique
- ☀ Placées dans le cadran Nord / Hiver / Eau

PLANTES DIURÉTIQUES

🕒 Quel cadran ?

- L'hiver est la saison où la purification et la préparation sont essentielles
- L'élément Eau symbolise le mouvement et la purification des fluides
- Ces plantes sont comme un courant qui fait circuler et nettoie en profondeur

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes diurétiques sont le ruisseau clair qui chasse l'excès et libère le flux lymphatique."

- Elles facilitent la légèreté et la circulation
- Elles purifient et régénèrent
- Elles incarnent le mouvement vital de l'eau qui renouvelle et nettoie

PLANTES RESPIRATOIRES

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Plantes respiratoires

Principales caractéristiques :

- Aident à dégager les voies respiratoires supérieures
- Possèdent des propriétés expectorantes, mucolytiques et apaisantes
- Facilitent la respiration en cas de congestion, rhume ou bronchite
- Soutiennent le système immunitaire respiratoire

Exemples principaux :

Mauve, Guimauve

☀ Ces plantes sont particulièrement utiles pour apaiser les inflammations et les congestions respiratoires fréquentes chez les tempéraments lymphatiques.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique est souvent sujet aux congestions et infections respiratoires
- Ces plantes aident à fluidifier les sécrétions et à faciliter l'élimination
- Elles soutiennent la profondeur et la fluidité du système Eau
- ☀ Placées dans le cadran Nord / Hiver / Eau

PLANTES RESPIRATOIRES

Quel cadran ?

- L'hiver est une période de repli et de fragilité
- L'élément Eau symbolise la fluidité et la profondeur, essentielle à la respiration
- Ces plantes incarnent la douceur et la fluidité qui ouvrent le passage au souffle vital

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les plantes respiratoires sont la source douce qui libère le souffle et nettoie les eaux lymphatiques."

- Elles facilitent la liberté respiratoire
- Elles purifient les profondeurs du corps
- Elles incarnent la fluidité et la douceur de l'eau hivernale

PLANTES ET TEMPÉRAMENTS

Pour tous les tempéraments : Plantes adaptogènes (ex. Ginseng, Rhodiola, Ashwagandha, Éleuthérocoque) – adaptées à tous mais importantes ici pour soutenir la régulation énergétique.

◆ Tempérament Sanguin (Printemps / Est / Air)

Besoin principal : soutien de la vitalité, circulation fluide, équilibre énergétique et immunitaire

Familles de plantes adaptées :

- Plantes cardio-protectrices (ex. Ginkgo biloba, Aubépine)
- Plantes hypoglycémiantes (ex. Fenugrec, Mûrier blanc, Cannelle, Aloé vera)

◆ Tempérament Bileux (Été / Sud / Feu)

Besoin principal : régulation du Feu interne, réduction de l'inflammation, soutien digestif et hépatique.

Familles de plantes adaptées :

- Plantes antioxydantes (ex. Thé vert, Baie de goji, Raisin, Cacao)
- Plantes carminatives et digestives (ex. Menthe, Anis, Cumin, Fenouil)
- Plantes hépatoprotectrices (ex. Chardon-marie, Artichaut, Radis noir, Desmodium)

PLANTES ET TEMPÉRAMEMENTS

● Tempérament Nerveux (Automne / Ouest / Terre)

Besoin principal : apaiser le mental, calmer le stress et l'anxiété, réguler l'humeur

Familles de plantes adaptées :

- Plantes sédatives et anxiolytiques (ex. Valériane, Passiflore, Camomille, Mélisse)
- Plantes antidépressives (ex. Millepertuis, Griffonia)
- Plantes anti-inflammatoires (aussi adaptées ici, pour calmer l'inflammation liée au stress chronique)

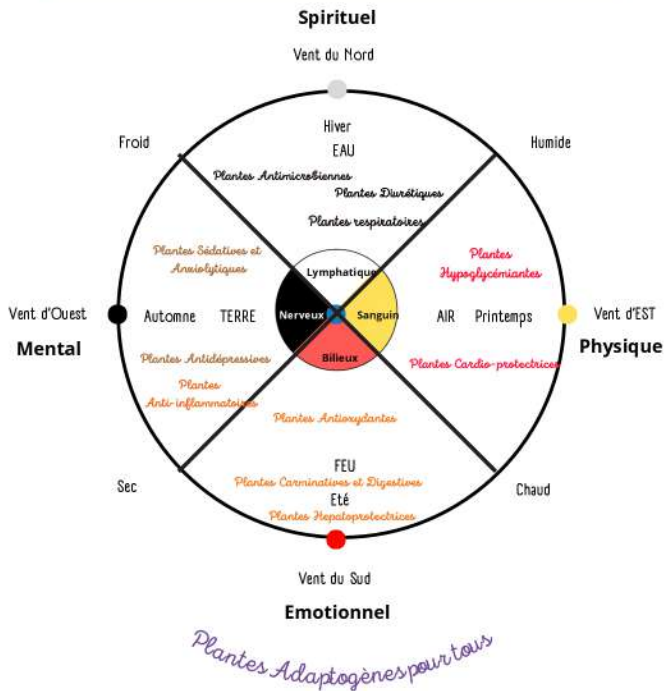
● Tempérament Lymphatique (Hiver / Nord / Eau)

Besoin principal : soutien immunitaire, élimination des toxines, fluidification, régénération lente

Familles de plantes adaptées :

- Plantes antimicrobiennes (ex. Échinacée, Ail, Thym, Canneberge)
- Plantes diurétiques (ex. Pissenlit, Queue de cerise, Bouleau, Prêle des champs)
- Plantes respiratoires (ex. Mauve, Guimauve)

INTRODUCTION



La roue :
Aromathérapie



HE ADAPTOGÈNES

Les huiles essentielles adaptogènes, à l'image des plantes adaptogènes en phytothérapie, sont des alliées précieuses qui conviennent à tous les cadrans de la Roue Naturo et, par conséquent, à l'ensemble des tempéraments.

Leur efficacité repose sur leur capacité à :

- **Aider le corps et l'esprit** à mieux s'adapter au stress, qu'il soit physique, émotionnel, mental ou spirituel.
- **Offrir des outils polyvalents** et modulables selon les besoins individuels.
- **Agir en régulant l'axe neuroendocrinien** et en renforçant la résilience globale.
- **Apporter un soutien équilibré** quel que soit le tempérament : sanguin, bilieux, nerveux ou lymphatique.

Grâce à cette flexibilité, les huiles essentielles adaptogènes :

- Favorisent une harmonisation profonde et durable.
- Accompagnent chaque tempérament vers un état d'équilibre naturel et une meilleure vitalité.

Elles occupent ainsi une place centrale dans une approche aromathérapique holistique et personnalisée.

HUILES ESSENTIELLES ADAPTOGÈNES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles adaptogènes

Principales caractéristiques :

- Aident l'organisme à s'adapter au stress physique, émotionnel et environnemental
- Régulent l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) et la production hormonale, notamment du cortisol
- Améliorent la résistance à la fatigue et favorisent la récupération
- Possèdent des effets anti-inflammatoires et antioxydants
- Soutiennent la Fonction immunitaire et la vitalité globale

Exemples courants :

Ginseng, Rhodiola, Ashwagandha, Eleuthérocoque

☀ Ces huiles sont des alliées polyvalentes qui renforcent la résilience et l'équilibre, quel que soit le tempérament.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Maturio (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées à tous les tempéraments ?

- Leur action modulatrice permet d'adapter la réponse de l'organisme en fonction des besoins spécifiques de chacun
- Elles soutiennent l'équilibre global du corps, de l'esprit et des émotions
- Elles renforcent la capacité naturelle d'adaptation au stress, évitant la surcharge
- Elles favorisent une harmonisation des énergies, traversant tous les cadrons

HUILES ESSENTIELLES ADAPTOGÈNES

🕒 Quel cadran ?

- Les huiles essentielles adaptogènes sont comme un pont entre les quatre éléments et saisons
- Elles incarnent le souffle vital qui anime l'équilibre et la stabilité
- Elles sont le vent doux et constant qui soutient la danse des énergies naturelles

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles adaptogènes sont le souffle régulateur qui harmonise le corps et l'esprit, guidant chaque tempérament vers son équilibre naturel."

- Elles accompagnent la montée et la descente des énergies
- Elles aident à trouver l'équilibre dans les cycles naturels
- Elles incarnent la stabilité et la Force douce du vent

HUILES ESSENTIELLES CARDIO-PROTECTRICES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles cardio-protectrices

Principales caractéristiques :

- Favorisent la santé du cœur et des vaisseaux sanguins
- Améliorent la circulation sanguine et la tonicité vasculaire
- Possèdent des propriétés antispasmodiques et régulatrices du rythme cardiaque
- Contribuent à la réduction du stress oxydatif cardiovasculaire
- Soutiennent la vitalité globale et la résistance physique

Exemples courants :

Ylang-ylang, Lavande, Petit grain bigarade, Basilic

☀ Ces huiles sont particulièrement efficaces pour soutenir la vitalité et la circulation du tempérament sanguin, qui a besoin d'une énergie fluide et stable.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament sanguin ?

- Le tempérament sanguin est dynamique, énergique, avec une circulation rapide et un besoin d'équilibre cardiovasculaire
- Ces huiles favorisent une circulation fluide, un cœur équilibré et une vitalité soutenue
- Elles contribuent à apaiser l'excitation tout en stimulant la Force vitale
- Placées dans le cadran Est / Printemps / Air

HUILES ESSENTIELLES CARDIO-PROTECTRICES

🕒 Quel cadran ?

- Le printemps est la saison du renouveau, de la montée d'énergie et de la fluidité
- L'élément Air symbolise la légèreté, le souffle, la circulation
- Ces huiles incarnent le souffle vital qui anime et équilibre le tempérament sanguin

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles cardio-protectrices sont le souffle léger du printemps qui nourrit le cœur et fait circuler la vie."

- Elles apportent légèreté et équilibre
- Elles soutiennent la Force vitale et la circulation
- Elles symbolisent la fraîcheur et la vitalité du printemps

HUILES ESSENTIELLES HYPOGLYCÉMIANTES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles hypoglycémiantes

Principales caractéristiques :

- Aident à réguler la glycémie en favorisant une libération lente et stable du glucose
- Réduisent les pics glycémiques et les hypoglycémies réactionnelles
- Contribuent à la gestion des fringales et à l'équilibre du métabolisme glucidique
- Améliorent la sensibilité à l'insuline et soutiennent la santé métabolique globale

Exemples courants :

Cannelle, Fenugrec, Mûrier blanc, Aloé vera

☀ Ces huiles essentielles aident à stabiliser l'énergie du tempérament sanguin, souvent marqué par des fluctuations énergétiques liées à l'alimentation et au mode de vie.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament sanguin ?

- Le tempérament sanguin est dynamique, avec une tendance à des variations rapides d'énergie
- Ces huiles favorisent une énergie plus stable et durable, évitant les excès et les chutes brutales
- Elles soutiennent un métabolisme harmonieux, respectant la fluidité et la légèreté propres au sanguin
- ☀ Placées dans le cadran Est / Printemps / Air

HUILES ESSENTIELLES HYPOGLYCÉMIANTES

🕒 Quel cadran ?

- Le printemps est synonyme de renouveau, de croissance régulière et équilibrée.
- L'élément Air symbolise la légèreté, le souffle et la circulation harmonieuse
- Ces huiles incarnent la douceur et la stabilité du souffle vital du printemps

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles hypoglycémiantes sont la brise douce du printemps qui équilibre la montée d'énergie et apaise les fluctuations."

- Elles favorisent un rythme énergétique harmonieux
- Elles protègent contre les excès métaboliques
- Elles symbolisent la fluidité et l'équilibre du tempérament sanguin

HUILES ESSENTIELLES ANTIOXYDANTES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles antioxydantes

Principales caractéristiques :

- Riches en composés capables de neutraliser les radicaux libres (phénols, flavonoïdes)
- Protègent les cellules et tissus contre le stress oxydatif dû à l'exposition solaire et à la forte activité métabolique
- Contribuent à prévenir le vieillissement prématuré
- Soutiennent la santé cutanée et systémique

Exemples courants :

Thé vert, Baie de goji, Raisin, Cacao

☀ Ces huiles essentielles aident à protéger et renforcer le corps du bilieux, souvent exposé à des stress oxydatifs importants.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par une activité intense et un feu interne fort, générateurs de radicaux libres
- Ces huiles apportent une protection essentielle pour ralentir les dégâts liés à cette énergie puissante
- Elles favorisent la régénération et la longévité du corps
- ☀ Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

HUILES ESSENTIELLES ANTIOXYDANTES

🕒 Quel cadran ?

- L'été représente la pleine Force du feu, mais aussi la nécessité de protection
- L'élément Feu incarne la transformation et la purification
- Ces huiles symbolisent la barrière protectrice contre l'usure

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles antioxydantes sont le bouclier protecteur qui tempère le feu vif du bilieux."

- Elles protègent et régénèrent
- Elles ralentissent le vieillissement
- Elles incarnent la Force maîtrisée et stable du feu

HUILES ESSENTIELLES CARMINATIVES ET DIGESTIVES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles carminatives et digestives

Principales caractéristiques :

- Favorisent la digestion en stimulant la production de sucs gastriques
- Aident à réduire les ballonnements, gaz et inconforts abdominaux
- Possèdent des propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires digestives
- Améliorent la motilité intestinale et facilitent la digestion des aliments riches et gras

Exemples courants :

Menthe, Anis, Cumin, Fenouil

☛ Ces huiles essentielles soulagent les troubles digestifs fréquents chez le tempérament bilieux, souvent sujet à une digestion rapide mais sensible.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est caractérisé par un feu digestif puissant, mais souvent irrité ou déséquilibré
- Ces huiles aident à réguler cette énergie, à apaiser les muqueuses digestives et à fluidifier le feu interne
- Elles soutiennent la transformation digestive et l'équilibre métabolique
- ☀ Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

HUILES ESSENTIELLES CARMINATIVES ET DIGESTIVES

🕒 Quel cadran ?

- L'été est la saison où le feu est à son apogée, nécessitant un équilibre subtil et un soutien digestif
- L'élément Feu symbolise la chaleur, la transformation et l'action
- Ces huiles apportent un souffle frais et apaisant dans la dynamique ardente du bilieux

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles carminatives et digestives sont la brise rafraîchissante qui calme le feu digestif bilieux."

- Elles facilitent la digestion et réduisent les tensions
- Elles équilibrent la chaleur interne
- Elles incarnent la douceur et la maîtrise du feu actif

HUILES ESSENTIELLES HÉPATOPROTECTRICES

◆ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles hépatoprotectrices

Principales caractéristiques :

- Protègent et soutiennent la fonction hépatique
- Favorisent la régénération des cellules du Foie
- Stimulent la production et l'élimination de la bile
- Aident à détoxifier l'organisme des toxines accumulées
- Améliorent la digestion des graisses

Exemples courants :

Chardon-marie, Artichaut, Radis noir, Desmodium

🟡 Ces huiles essentielles sont indispensables pour le tempérament bilieux, souvent soumis à une surcharge hépatique liée à une digestion intense et à des excès.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament bilieux ?

- Le tempérament bilieux est marqué par un feu digestif intense, une activité hépatique sollicitée et un risque d'inflammation
- Ces huiles aident à protéger le Foie, faciliter la détoxification et réguler le feu interne
- Elles soutiennent la transformation métabolique et la vitalité du bilieux
- 🟡 Placées dans le cadran Sud / Été / Feu

HUILES ESSENTIELLES HÉPATOPROTECTRICES

🕒 Quel cadran ?

- L'été incarne la puissance et la chaleur maximale du Feu interne
- L'élément Feu symbolise la transformation, la purification et la vitalité
- Ces huiles représentent le Feu maîtrisé qui nettoie et Fortifie

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles hépatoprotectrices sont le Feu purificateur qui nettoie et Fortifie le bilieux."

- Elles protègent et régénèrent le Foie
- Elles tempèrent l'excès de Feu et Favorisent l'équilibre
- Elles incarnent la Force tempérée et maîtrisée du Feu bilieux

HUILES ESSENTIELLES ANTI-INFLAMMATOIRES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles anti-inflammatoires

Principales caractéristiques :

- Contiennent des molécules actives (comme curcumine, gingérols, salicine) qui réduisent l'inflammation
- Aident à soulager les douleurs musculaires et articulaires
- Protègent les tissus contre le stress oxydatif lié au stress chronique
- Favorisent la régénération des tissus nerveux et musculaires

Exemples courants :

Curcuma, Gingembre, Saule blanc, Harpagophytum

☀ Ces huiles essentielles sont particulièrement utiles pour apaiser l'inflammation liée au stress chronique et à la sensibilité du tempérament nerveux.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Maturu (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est souvent sujet à une inflammation silencieuse due au stress chronique et à l'hyperactivité mentale
- Ces huiles calment les excès inflammatoires, apaisent les tensions physiques et favorisent la détente
- Elles soutiennent la stabilité et la récupération mentale et physique
- ☀ Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

HUILES ESSENTIELLES ANTI-INFLAMMATOIRES

🕒 Quel cadran ?

- L'automne est une saison de transition et de retrait, propice à la purification et au calme
- L'élément Terre symbolise la stabilité, la structuration et le soutien
- Ces huiles incarnent la terre nourricière qui apaise et régénère en profondeur

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles anti-inflammatoires sont la terre apaisante qui calme le feu intérieur du nerveux."

- Elles soulagent la tension et l'inflammation
- Elles soutiennent la régénération et le calme mental
- Elles incarnent la stabilité et la paix intérieure

HUILES ESSENTIELLES SÉDATIVES ET ANXIOLYTIQUES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles sédatives et anxiolytiques

Principales caractéristiques :

- Agissent sur le système nerveux central pour induire le calme et réduire l'anxiété
- Favorisent un sommeil réparateur et apaisent l'agitation mentale
- Contiennent des composés actifs tels que valépotriates, flavonoïdes, alcaloïdes, terpènes
- Aident à réguler l'équilibre neurochimique et à diminuer la tension nerveuse

Exemples courants :

Valériane, Passiflore, Camomille, Mélisse

☛ Ces huiles sont particulièrement indiquées pour apaiser le mental agité et les troubles du sommeil fréquents chez le tempérament nerveux.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est sensible, facilement stressé, souvent sujet à l'insomnie et aux troubles anxieux
- Ces huiles offrent un soutien naturel pour calmer l'hyperactivité mentale et favoriser la détente
- Elles aident à restaurer l'équilibre entre excitation et repos
- 🌞 Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

HUILES ESSENTIELLES SÉDATIVES ET ANXIOLYTIQUES

🕒 Quel cadran ?

- L'automne est une saison de retrait, d'intériorisation et de préparation au calme.
- L'élément Terre symbolise la stabilité et la consolidation
- Ces huiles incarnent la terre qui apaise et nourrit en profondeur

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles sédatives et anxiolytiques sont la terre douce qui calme l'esprit agité du nerveux."

- Elles apportent la paix intérieure
- Elles favorisent un sommeil réparateur
- Elles incarnent la stabilité et le calme mental

HUILES ESSENTIELLES ANTIDÉPRESSIVES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles antidépressives :

Principales caractéristiques :

- Aident à réguler les neurotransmetteurs impliqués dans la modulation de l'humeur (sérotonine, dopamine, noradrénaline)
- Soutiennent le système nerveux et aident à équilibrer les émotions
- Peuvent atténuer les symptômes de la dépression légère à modérée et de l'anxiété
- Contiennent des molécules actives comme l'hyperfiorine (millepertuis) et le 5-HTP (griffonia)

Exemples courants :

Millepertuis, Griffonia

☛ Ces huiles essentielles sont indiquées pour soutenir le moral et la stabilité émotionnelle, particulièrement chez le tempérament nerveux souvent sensible et vulnérable.

🔍 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament nerveux ?

- Le tempérament nerveux est souvent affecté par des fluctuations émotionnelles et des états mélancoliques
- Ces huiles aident à rééquilibrer l'humeur, à stabiliser les émotions et à renforcer la résilience psychique
- Elles soutiennent un état mental équilibré et une meilleure gestion du stress
- ☛ Placées dans le cadran Ouest / Automne / Terre

HUILES ESSENTIELLES ANTIDÉPRESSIVES

Quel cadran ?

- L'automne symbolise la période de transition, d'intériorisation et de préparation au calme
- L'élément Terre incarne la stabilité et le soutien
- Ces huiles représentent la Force douce et constante qui aide à traverser les périodes difficiles

ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles antidépressives sont la terre solide qui soutient l'âme fragile du nerveux."

- Elles apportent la stabilité émotionnelle
- Elles renforcent la lumière intérieure dans les périodes sombres
- Elles incarnent la Force tranquille et l'ancrage

HUILES ESSENTIELLES ANTIMICROBIENNES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles antimicrobiennes

Principales caractéristiques :

- Contiennent des composés actifs capables de combattre bactéries, virus, et champignons
- Renforcent le système immunitaire pour prévenir et lutter contre les infections
- Soutiennent la guérison des infections respiratoires, urinaires et cutanées
- Possèdent des propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques

Exemples courants :

Échinacée, Ail, Thym, Canneberge

☀ Des huiles sont essentielles pour renforcer la résistance immunitaire des tempéraments lymphatiques, souvent sensibles aux infections.

📺 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique a une énergie lente, une tendance à la congestion et une fragilité immunitaire
- Ces huiles aident à soutenir et stimuler les défenses naturelles
- Elles favorisent l'élimination des agents pathogènes et la purification interne
- ☀ Placées dans le cadran Nord / Hiver / Eau

HUILES ESSENTIELLES ANTIMICROBIENNES

🕒 Quel cadran ?

- L'hiver symbolise la période de protection, de repos et de vigilance face aux agressions extérieures
- L'élément Eau incarne la profondeur, la fluidité et la purification
- Ces huiles représentent la barrière protectrice du système lymphatique

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles antimicrobiennes sont le bouclier protecteur des eaux lymphatiques, défendant et purifiant le corps."

- Elles renforcent les défenses naturelles
- Elles nettoient et purifient en profondeur
- Elles incarnent la vigilance et la protection intérieure

HUILES ESSENTIELLES DIURÉTIQUES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles diurétiques

Principales caractéristiques :

- Favorisent l'élimination de l'eau et des toxines par les reins.
- Aident à réduire la rétention d'eau et les œdèmes.
- Soutiennent la Fonction rénale et la détoxification de l'organisme.
- Améliorent la circulation lymphatique et aident à alléger la sensation de lourdeur.

Exemples courants :

Pissenlit, Queue de cerise, Bouleau, Prêle des champs

☛ Ces huiles essentielles sont très utiles pour alléger le terrain lymphatique souvent sujet à la stagnation et à la rétention d'eau.

📦 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique se caractérise par une énergie lente, avec tendance à la stagnation et à la lourdeur.
- Ces huiles aident à fluidifier les liquides corporels et à faciliter l'élimination des déchets.
- Elles soutiennent la circulation et la purification interne.
- ☛ Placées dans le cadran Nord / Hiver / Eau

HUILES ESSENTIELLES DIURÉTIQUES

🕒 Quel cadran ?

- L'hiver représente la phase de repos, de purification et de renouvellement
- L'élément Eau symbolise la fluidité, le mouvement et la purification
- Ces huiles incarnent le courant purificateur qui libère et renouvelle

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles diurétiques sont le courant purificateur qui allège les eaux lymphatiques et renouvelle le corps."

- Elles facilitent la circulation des Fluides
- Elles libèrent les stagnations et les lourdeurs
- Elles incarnent la fluidité et la purification profonde

HUILES ESSENTIELLES RESPIRATOIRES

♦ ÉTAPE 1 : Donnée scientifique (lecture micro)

Huiles essentielles respiratoires

Principales caractéristiques :

- Facilitent le dégagement des voies respiratoires supérieures
- Possèdent des propriétés expectorantes, mucolytiques et apaisantes
- Aident à soulager la congestion, le rhume, la bronchite
- Soutiennent le système immunitaire respiratoire

Exemples courants :

Mauve, Guimauve

☞ Ces huiles sont particulièrement utiles pour le tempérament lymphatique, souvent sujet aux infections et congestions respiratoires.

📖 ÉTAPE 2 : Placement dans la Roue Naturo (lecture macro)

🔍 Pourquoi adaptées au tempérament lymphatique ?

- Le tempérament lymphatique est souvent vulnérable aux congestions et infections respiratoires
- Ces huiles aident à fluidifier les sécrétions et à faciliter l'élimination
- Elles soutiennent la fluidité et la profondeur propres à l'élément Eau

HUILES ESSENTIELLES RESPIRATOIRES

🕒 Quel cadran ?

- L'hiver symbolise le repli et la fragilité
- L'élément Eau incarne la fluidité et la profondeur
- Ces huiles incarnent la douceur et la fluidité qui ouvrent le passage au souffle vital

💡 ÉTAPE 3 : Lien symbolique simple (ancrage mémoriel)

"Les huiles essentielles respiratoires sont la source douce qui libère le souffle et purifie les eaux lymphatiques."

- Elles facilitent la liberté respiratoire
- Elles purifient les profondeurs du corps
- Elles incarnent la fluidité et la douceur de l'eau hivernale

HE ET TEMPÉRAMENTS

1. Printemps / Sanguin / Air

- Huiles essentielles cardio-protectrice : Soutien du cœur, circulation, vitalité accrue
- Huiles essentielles hypoglycémiantes : Régulation glycémique, énergie stable

2. Été / Bilieux / Feu

- Huiles essentielles antioxydantes : Protection contre les radicaux libres et dommages cellulaires.
- Huiles essentielles carminatives et digestives : Soulagement des troubles digestifs et inconforts abdominaux
- Huiles essentielles hépatoprotectrices : Soutien du Foie, détoxification

3. Automne / Nerveux / Terre

- Huiles essentielles sédatives et anxiolytiques : Relaxation, amélioration du sommeil,
- Huiles essentielles anti-inflammatoires : Réduction de l'inflammation, soulagement des douleurs,
- Huiles essentielles antidépressives : Équilibre émotionnel, soutien du moral,

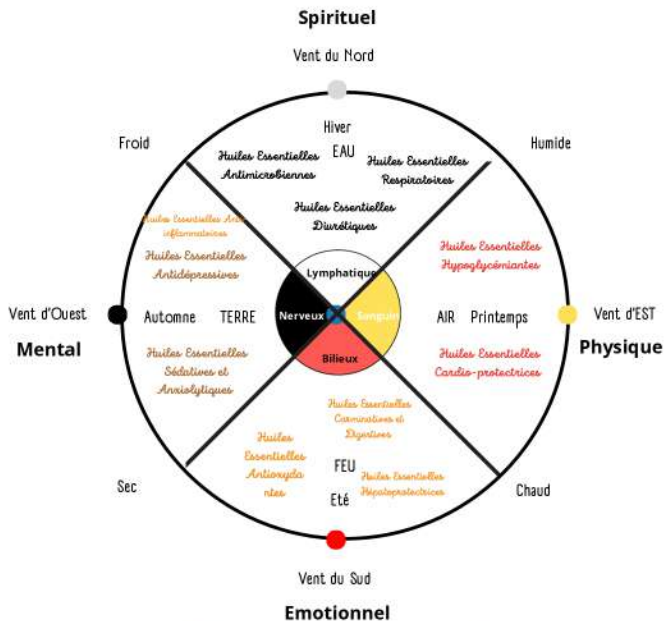
4. Hiver / Lymphatique / Eau

- Huiles essentielles antimicrobiennes : Renforcement immunitaire, lutte contre les infections,
- Huiles essentielles diurétiques : Élimination de l'excès d'eau, soutien rénal,
- Huiles essentielles respiratoires : Dégagement des voies respiratoires, facilitation de la respiration.

Huiles essentielles adaptogènes

- Adaptables à tous les quadrants
- Aident à gérer le stress et à s'adapter aux changements saisonniers et environnementaux

SCHÉMAS



Plantes Adaptogènes pour tous



CONCLUSION

La roue naturo

CONCLUSION : DE LA THÉORIE À LA MISE EN PRATIQUE

Vous avez appris à créer vos roues thématiques : des outils puissants et symboliques pour organiser vos connaissances en naturopathie.

Qu'il s'agisse de micronutriments, de plantes ou d'aromathérapie, vous savez maintenant relier chaque élément à un cadran, une saison, un tempérament.

Mais pour que ces roues deviennent des leviers d'accompagnement, encore faut-il savoir les utiliser dans une dynamique vivante.

C'est ce que vous allez découvrir dans la prochaine partie :

👉 La théorie de l'équilibre dynamique, un fil conducteur précieux pour passer de la roue outil à la roue praticienne,

et apprendre à équilibrer l'être dans toutes ses dimensions.

🌿 À présent, cap sur l'art d'utiliser ces roues dans une vision globale et évolutive du bien-être.

