



Association sise à Saint-Pancré

Génération YANG SHENG

“Nourrir le principe vital”

www.yang-sheng.org

info@yang-sheng.org

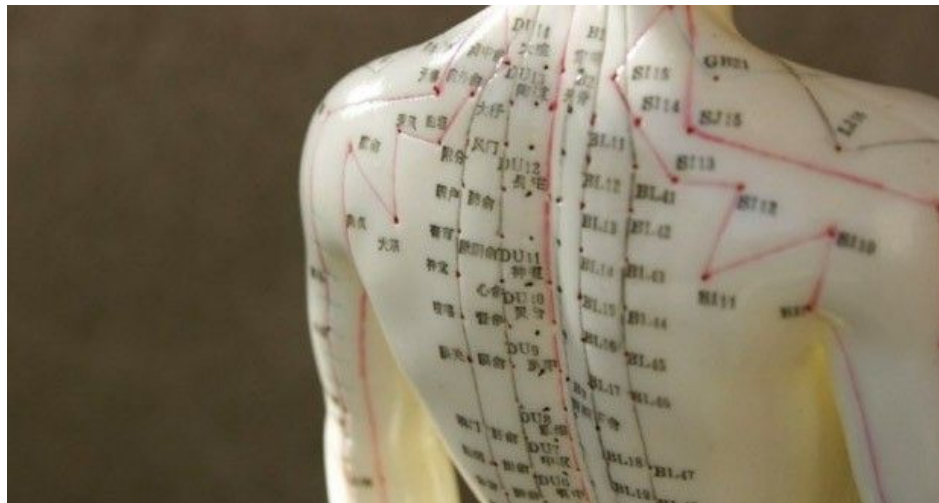


 yang-sheng.org

https://www.yang-sheng.org/medecine-chinoise-colere-tristesse-peuvent-faire-a-corps_5825

Médecine chinoise : Ce que la colère ou la tristesse peuvent faire à votre corps

Saviez-vous que certains états d'humeur comme la colère ou la tristesse peuvent sérieusement affecter votre organisme ? En effet, selon la médecine chinoise, les émotions trop intenses peuvent causer plusieurs maladies. Voici comment les émotions peuvent affecter votre corps.



La médecine traditionnelle chinoise constitue un ensemble de théories et de pratiques qui se concentrent sur l'humain et la santé. Cette médecine se base sur les principes suivants :

- Une base philosophique et symbolique
- Étudie le cœur, le corps et l'esprit comme un tout
- La santé d'un organe dépend de différents facteurs qui sont tous reliés entre eux
- Elle se base sur l'observation des vivants

Cette pratique a pour principal objectif de maintenir une bonne santé et de prévenir les maladies. La médecine chinoise aide également à traiter différents troubles, notamment les troubles digestifs, neurologiques, cutanés, respiratoires, hormonaux, émotifs...

Par ailleurs, selon cette médecine, **une émotion doit être modérée et stable afin qu'elle ne puisse pas affaiblir le corps et provoquer des maladies.** En effet, lorsqu'une émotion est trop intense ou oppressante, l'équilibre est rompu et cela peut blesser les organes et causer des maladies.

En règle générale, il existe 5 causes externes et 7 causes internes des maladies :

Causes internes, 7 émotions :

- La joie
- La colère
- L'anxiété
- Les soucis

- La tristesse
- La peur
- La frayeur

Les causes externes sont le froid, l'humidité, le vent, la chaleur et la sécheresse. Lorsque ces conditions climatiques sont excessives, l'organisme a du mal à les supporter, car elles attaquent la bouche, le nez ou les voies cutanées. Par exemple, la combinaison du froid et du vent peut causer des maladies comme le rhume ou la grippe.

Ces émotions sont chacune liée à 5 organes :

- La colère est liée au foie
- La joie est liée au cœur
- L'anxiété est liée aux poumons
- Les soucis sont liés à la rate
- La tristesse est liée aux poumons
- La peur est liée aux reins
- La frayeur est liée aux reins

Ces émotions sont également liées à 5 éléments, car les adeptes de la médecine chinoise croient que chaque élément, à savoir la terre, l'eau, l'air, le feu et le métal, est présent dans le corps humain :

- La joie est liée au feu
- La tristesse et l'anxiété sont liées au métal
- La peur et la frayeur sont liées à l'eau
- Les soucis sont liés à la terre
- La colère est liée au bois

Par conséquent, pour une bonne santé, il est conseillé de garder l'équilibre entre ces éléments. Une colère ou une peur constante peut affecter le foie ou les reins, il est donc important de contrôler nos expressions émotionnelles. Voici ce que certains signes peuvent indiquer :

- Les yeux rouges : peuvent indiquer un problème lié au foie
- La voix rauque : peut indiquer que l'énergie au niveau des poumons est faible
- Le teint jaunâtre : peut indiquer une anémie et un manque d'énergie au niveau de la rate.

Selon la médecine chinoise, les reins constituent les organes les plus importants et représentent le centre de l'énergie corporelle. Quant au foie, les médecins estiment que le vent vit dans cet organe et peut à certains moments causer des maux de tête et le vertige.

Il est donc primordial de gérer ses émotions, afin d'optimiser sa vitalité et de prévenir l'apparition de maladies graves. Car lorsqu'elles sont mal gérées, cela peut entraîner un mauvais fonctionnement du foie et des reins, perturbant la circulation sanguine et l'énergie de l'organisme.

(Source: www.santepiusmag.com)