

LE SOURIRE ET LA MÉDECINE CHINOISE

xi: La joie est associée au coeur
You: La tristesse est associée au poumon
Si: le souci est associé à la rate
Kong: La peur est associée aux reins
Nu: la colère est associée au foie

Certaines maladies ont des causes émotionnelles... restons sur la thématique du coeur; Cet organe est le "maître du corps". Il a des relations particulières avec les autres organes comme le poumon, le foie, le rein, la rate.

1 - La relation rein / coeur est très importante car elle permet de maintenir l'équilibre entre le yin et le yang, l'eau et le feu

On pourrait penser que le coeur et le rein sont opposés. En effet le coeur de nature Yang (la joie) dont l'élément est le feu et le rein de nature Yin (La peur) dont l'élément est l'eau sont complémentaires.

Si la joie générée par le coeur n'arrive pas à descendre dans les reins, la chaleur du feu ne peut réchauffer l'eau et le froid s'installe; cela donne les symptômes suivants :

- > mal-être diffus, grande fatigue
- > insatisfaction, jugement, critique
- > ennui, manque de motivation
- > peurs diverses, manque d'énergie
- > procrastination
- > ne pas entreprendre
- > doute, stress
- > insomnie
- > sensation de froid, frilosité
- > etc.

Par conséquent et pour faire le lien, lorsque vous souriez avec vos belles dents, vous nourrissez votre coeur et donc vos reins.

Un apaisement descend dans votre corps, votre yin est renforcé, votre confiance en vous augmente, votre vitalité augmente, votre volonté augmente et une chaleur bienveillante vous nourrit de l'intérieur et vous donne la joie de vivre.



LE SOURIRE ET LA MÉDECINE CHINOISE

2 - La relation foie/ coeur est très importante car elle permet de régulariser le volume du sang en circulant dans le corps

Le foie draine le sang, et le rend pur. Il disperse l'énergie dans le corps, cela apporte de la force et du calme.

Le coeur assure la circulation du sang dans le corps, son bon volume, sa bonne fluidité. Cela apporte une meilleure activité mentale, plus aiguisée et plus claire. Plus le sang circule, plus grande est la vitalité.

Plus la détoxination par le foie est rapide plus nous sommes dynamiques et plus nous sommes joyeux. À chaque fois que vous souriez, le coeur envoie plus de sang au foie qui s'active plus fort et vous donne une meilleure santé.

3 - La relation poumon/coeur est très importante car elle permet d'oxygéner le sang et augmente ainsi sa qualité

La respiration par les poumons est en lien avec les contractions cardiaques. Ainsi, une mauvaise respiration génère une stagnation du sang, et le coeur est moins efficace.

A l'inverse, un coeur battant génère une bonne respiration. Ainsi à chaque fois que vous souriez, vous augmentez votre rythme cardiaque et cela vous fait respirer plus fort.

Comme l'émotion du poumon est la tristesse, à chaque fois que vous respirez plus fort et que votre coeur est plus joyeux la tristesse s'en va.

Donc oui, avoir de belles dents, un beau sourire vous invite à rire plus rapidement, plus joyeusement et cela par la physiologie de votre coeur chasse votre tristesse latente.



LE SOURIRE ET LA MÉDECINE CHINOISE

4 - La relation rate/ coeur est très importante car elle permet de bien nourrir le sang

Les substances nutritives extraites par la rate à partir des aliments vont dans le sang et c'est le coeur qui propulse le sang dans les vaisseaux de tout le corps grâce à sa force motrice.

Ainsi pour avoir une bonne santé cardiaque il faut du bon sang et en quantité. Notre alimentation donc est très importante et c'est la rate pancréas qui en assure la pureté.

Donc non seulement avoir de belles dents et important pour pour sourire mais aussi avoir de bonnes dents et très important pour bien se nourrir.

Donc le coeur et la rate sont liés et un vide de rate par une mauvaise alimentation ou par un excès de ruminations mentales, de soucis, va créer un vide de sang dans notre coeur.

Les troubles physiques seront les suivants :

- > ballonnement
- > selles molles
- > mémoire faible
- > mauvaise concentration
- > insomnie
- > énervement
- > soucis

Ainsi, inversement à chaque fois que vous riez, souriez, vous nourrissez votre coeur, ce qui va augmenter le volume sanguin et si vous vous nourrissez convenablement grâce à la rate pancréas, vous aurez plus de joie, plus de force dans votre vie.

L'excellence de l'alimentation et de sa nutrition augmente la capacité à sourire.

