Médecine chinoise

# QUELS SONT LES EFFETS DE LA MÉTÉO SUR NOTRE HUMEUR, ET COMMENT LES DÉPASSER ?






Par Béatrice Svitone
le 01 décembre 2020

La pluie, le froid, le vent, l'humidité... L'hiver est une saison qui malmène autant notre corps que notre esprit. En médecine chinoise, les évènements météorologiques sont associés au

yin ou au yang, et ont des significations. Voici quels sont les effets de la météo sur notre humeur, et comment ne pas les laisser prendre le dessus.

Partenaire



**Nouvelle gamme bio revitalisante et détox Belle Oemine Bio**
ÉCLAT INTENSE : conçue pour booster les défenses naturelles de la peau, elle améliore la fermeté cutanée, défroisse et augmente la radiance.
Haute concentration en ingrédients BIO précieux : 72 à 95%.

Nous vivons constamment dans l'émotion et c'est normal, l'émotion est une réponse physiologique et physique à un stimulus venant de notre environnement extérieur. Le tout étant qu'elle reste modérée, trop de tension pourrait affaiblir le corps et engendrer des déséquilibres.

En médecine chinoise il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit, chaque émotion est reliée à un organe qui lui-même est relié à un élément et il y a toujours un facteur énergétique d'origine interne et externe.

Ainsi la **joie** est associée au cœur, qui est associé au feu ; la **colère,** au foie qui est associé au bois ; la **tristesse,** au poumon associé au métal ; les **soucis,** à la rate associée à la terre et la **peur,** au rein associé à l'eau.

## Le yin et le yang dans la médecine chinoise

Tout le monde réagit à la chaleur, au froid, à la pluie, à l'humidité, à la neige, au vent. Au gré des saisons notre corps combat ces changements qui influencent nos émotions et chaque organe peut engendrer, à l'intérieur du corps, un déséquilibre semblable à celui que les Climats produisent sur l'environnement. En médecine chinoise, **le yin** correspond à la terre, la lune, l'ombre, au froid, l'eau, l'humidité, la passivité, la féminité, **le yang**

correspond au soleil, la lumière, la chaleur, la sécheresse, l'activité, la masculinité. Ils s'agrandissent chacun au détriment de l'autre, et inversement, le déclin de l'un favorise l'ascension de l'autre. Mais un excès de l'un fait basculer dans l'autre.

## La météo a des effets sur notre humeur et nos émotions

**Le vent** est un courant Yang, car il est mobile et rapide. Dans la nature il fait voler les feuilles, rafraichit l'atmosphère, courbe les cimes des arbres. En interne il est lié au foie, le vent disperse le **Qi** (énergie). En Médecine Chinoise, la dispersion correspond à une mise en mouvement qui peut être positive, ou négative.

**La chaleur**, le feu monte, cuit, consomme les liquides. Dans le corps il lèse les liquides et en particulier le sang, ce qui perturbe l'énergie du cœur. Si le sang est perturbé, on sera agité, énervé. Mais le feu peut aussi produire une réaction exothermique et peut servir de vecteur de propulsion, qui crée une «poussée» permettant de faire décoller, comme pour les fusées. Pour éviter cette explosion il faut tonifier le QI.

**Le froid** est Yin, il attaque la surface du corps comme celle de la terre, c'est une énergie perverse. Le froid ralentit et resserre. Quand on a froid, les vaisseaux sanguins se contractent pour limiter la circulation du sang vers les extrémités. Si la circulation est trop ralentie, cela peut engendrer des blocages et créer des phénomènes de stagnation et de douleurs telles que céphalées, maux de ventre, fatigue chronique, troubles digestifs, douleurs articulaires. Une trop grande consommation d'aliments de nature froide provoquera ce déséquilibre. Le manque de vitalité (énergie yang) de certains organes, en particulier la rate, provoque des symptômes tels que le souci, l'inquiétude, l'anxiété.

**L'humidité** est reliée à la rate. Elle est lourde et collante, stagnante et descendante, elle a tendance à se tenir près du sol, et on a l'impression qu'il est difficile de s'en débarrasser. Les manifestations cliniques sont analogues aux caractéristiques que l'humidité démontre dans la nature. L'humidité perturbe les mouvements de l'énergie. Sans entrer dans les pathologies voici quelques exemples: une humidité lourde est associée à des sensations de

lourdeur dans la tête ou les membres, on se sent fatigué on n'a pas de force. L'Humidité est stagnante, elle a tendance à arrêter le mouvement, quand le mouvement normal d'un viscèrene se fait pas, l'humidité est souvent en cause.

## Comment faire pour dépasser les effets de la météo sur nos humeurs ?

### Prendre du recul

Le recul permet de prendre de la hauteur et mieux juger la situation. Observez et restez objectif cela vous permettra d'effectuer de meilleurs choix et de recentrer votre énergie.

### Respirez et recentrez vous

Se concentrer sur l'air qui rentre et ressort, uniquement par le nez, permet de se détacher du mental. Concentrez-vous 3-4 minutes par jour sur votre respiration et vos émotions vont retrouver un calme intérieur.

Pour conserver notre équilibre, il est important que l'énergie circule harmonieusement. Il est donc important d'apprendre à bien gérer nos émotions pour notre bien être quotidien. L'une des fonctions les plus importantes du foie est d'assurer un flux continuel d'énergie à travers notre corps, mais aussi de maintenir le flux de nos pensées. Si le foie fonctionne correctement, il ne devrait pas y avoir de stress ou de pression. Les gens avec un foie en bonne santé sont calmes, prennent des décisions facilement et font de bons leaders. Prenez soin de lui !

**Quel type de tampons en coton bio utilisez-vous ?**

Organyc tampons compact

Organyc tampons sans applicateur

Organyc tampons avec applicateur en carton

En utilisant BeOp, vous acceptez notre Politique de Cookies

Abonnez-vous à FemininBio Magazine en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

## Sujets

Médecine Chinoise



## Béatrice Svitone



Actualités et nouveautés

Passage à l'heure d'hiver : 4 gestes simples pour éviter le coup de mou



Conseils et astuces

Détox d'automne : les gestes naturopathie inspirés de la médecine chinoise



Actualités et nouveautés

Naturopathie : booster l’immunité des enfants en période de virus

Tous ses articles

## Vous aimerez peut-être



Conseils et astuces

Détox d'automne : les gestes naturopathie inspirés de la médecine chinoise



Conseils et astuces

Retrouver son chi et sa vitalité grâce l'acupuncture



Conseils et astuces

Rhume, grippe : fabriquer ses traitements naturels pour booster son immunité



Actualités et nouveautés

Participez à la conférence de Nadia Volf au théâtre Marigny le 31 mars 2020



Conseils et astuces

Endométriose : les techniques complémentaires pour soulager les douleurs

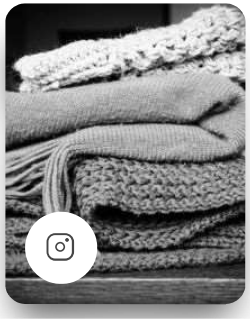


Conseils et astuces

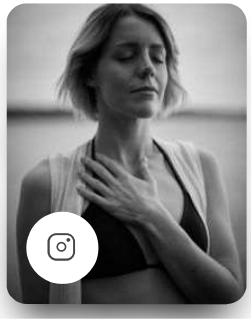
Ballonnements : la peau de mandarine pour soulager le ventre gonflé naturellement

## Coups de cœur













Sélections et shopping

Idées cadeaux de Noël 2020 : 6 soins beauté bio à offrir

Sélections et shopping

Echarpes : 5 modèles éthiques et bio pour cet hiver

Conseils et astuces

Hiver : 8 aliments qui combattent le froid

Conseils et astuces

Stress : exercice de respiration alternée pour apaiser l'esprit

Conseils et astuces

Les huiles essentielles pour booster vos défenses immunitaires

Conseils et astuces

Cheveux abîmés : 5 plantes pour en prendre soin naturellement

## Le Mag FemininBio

Tout voi



Numéro #31 abonnement
**Spécial “Evolution” avec Vanessa Demouy en couverture**

Numéro #30 en PDF
**Spécial “Créer” avec Laëtitia Eïdo en couverture**

Numéro #29 en PDF
**Spécial “Passion” avec Laury Thilleman en couverture**

Numéro #28 en PDF
**Spécial “Puissance” avec Claire Keim en couverture**

## Chaque semaine, des partages conscients et inspirants dans votre boîte mail. Inscrivez-vous gratuitement !

Newsletter Hebdo

Newsletter Recettes

Offres promotionelles

Entrez votre email

S'inscrire

En cochant cette case, vous affirmez avoir pris connaissance de notre Politique de confidentialité. Vous pouvez vous désincrire à tout moment à l’aide des liens de désincription

Partenaire






## Suivez-nous

© Copyright FemininBio 2007-2020
Site réalisé par IDIX

FemininBio est membre du club 1% FOR THE PLANET