
Selon la roue des 5 éléments

Énergie du bois, Le foie

Correspondance selon la roue des 5 éléments :

- Système organique : Foie et vésicule biliaire
- Saison : le printemps
- Couleur : Bleu/vert
- Mouvement : vertical et expansif
- Goût : âcre/aigre/acide
- Ouverture sur l'extérieur : les yeux
- Contrôle : nerfs et articulations
- Se manifeste dans : les ongles
- Heures : 1h-3h foie /23h-1h vésicule biliaire
- Fonction : Stocke le sang et assure la libre circulation du qi
- Son : soupir
- Sécrétion : larmes
- Éléments positifs : mouvements, vent, croissance et développement
- Éléments négatifs : stagnation, blocage, excès de mouvement de vent.
- Emotions positives : créativité, élan et optimisme, désir de grandir et de se développer, esprit d'aventure, patience et gentillesse, sociabilité, mouvement vers les autres.
- Emotions négatives : stagnation, dépression, blocages émotionnels, impatience, colère, irritabilité, instabilité émotionnelle, agressivité et cruauté.
- Résidence du « Hun » (prononcer : « Rune ») âme céleste.

L'élément Bois :

L'image de la roue des 5 éléments nous invite à mettre en miroir, en correspondance, les phénomènes et les lois de la nature. Elle permet de mettre en évidence ce qui se passe dans notre corps.

Nous faisons partie d'un système interdépendant qui suit les mêmes règles.

Le bois est associé à l'image de l'arbre et fait référence à notre structure et à certaines fonctions.

Il faut voir l'arbre comme un système de communication, de réseaux. Par le système des racines, des branches, des feuilles. Il y a échange d'information constantes, au sein de chaque système mais aussi entre tous les systèmes.

Les systèmes de communication dans notre corps, qui fonctionnent à l'image de l'arbre, sont les systèmes nerveux, veineux **et**

Lymphatique. Ils relèvent des fonctions de transmission du Foie.



L'énergie du printemps, du renouveau, de la lumière.

Le printemps est la saison de l'élan, de pousses guidés par la lumière. Ainsi, entretenir la bonne santé de notre foie c'est renouveler sa vitalité et son élan de vie. Chaque graine, chaque arbre, s'élanche vers la lumière et s'en nourrit. Comme les arbres qui absorbent la lumière grâce à la photosynthèse, nos yeux, ouverture du foie, captent la lumière et synthétisent la fameuse vitamine D qui agit sur la fabrication de la mélatonine.

Comme les arbres qui sont les dépollueurs de notre atmosphère en transformant le dioxyde de carbone en oxygène, notre foie va jouer le rôle de filtre et va interagir avec la lumière. On peut dire que les arbres font fonction de foie pour notre planète.

Le foie : Bilan de santé *(Les yeux-les ongles)*

Les yeux, un outil de diagnostic pour notre foie.

Tous les problèmes oculaires, qu'ils proviennent de la fatigue, de la myopie, des conjonctivites, etc. contiennent une composante de déséquilibre du foie.

Les yeux rouges sont le signe de feu du foie, dû au manque de sommeil, à l'abus d'alcool, à l'absorption de nourritures trop lourdes, trop de viande ou de laitage, à l'excès de sucre ou de drogues, de médicaments, ou de produits irritants.

Il faut dans ce cas, alléger son régime alimentaire, boire beaucoup d'eau et clarifier le feu du foie avec des infusions de menthe ou de pissenlit.

Les yeux secs et douloureux, sont le résultat d'un manque d'hydratation, d'un vide de yin du foie causé par le feu du foie.

Privilégier les soupes, les jus verts et l'huile de sésame.

Le blanc des yeux jaunis ou trouble montrent un déséquilibre plus profond, provenant d'un problème hépatique, dans ce cas, faire un bilan de santé.

Les ongles nous montrent comment notre bois se comporte.

- Ongles mous : manque de vigueur, déminéralisation, excès de sucre anémie
- Ongle trop dur, tendance à l'excès de viande, de produits laitiers
- Ongles secs et cassants : Vide de Yin du foie, manque de minéraux, de magnésium en particulier
- Ongles striés : troubles urinaires, parasites intestinaux
- Ongles bleu, blanc : froid à l'intérieur, faiblesse et stagnation
- Ongle pâle : vide de sang
- Taches blanche, consommation trop importante de sucre ou d'alcool
- Ongles rouges : excès de feu du foie
- Ongles noircis : problèmes rénaux ou vésicule biliaire bloquée
- Lunule inexistante : mauvaise assimilation, problème digestif, déficience énergétique
- Mycose : humidité/chaueur dans le Foie, consommation d'antibiotique, excès d'alcool, de sucre ou de farine blanche.



Prévention :

Le printemps est le moment idéal pour faire un bon nettoyage.

C'est le meilleur moment pour faire une petite diète ou cure de détox. Attention, ne le faites pas seul si vous avez des soucis de santé.

Au niveau alimentaire, le Foie se régale de la couleur verte pour nourrir son bois. Les aliments riches en chlorophylle, gorgés de lumière sont à consommer. (Laitue, salades, persil, choux, céleri, fane de carotte, pissenlit, ortie).

La saveur acide, comme les jeunes pousses ou les baies tel que les fraises, les framboises, les myrtilles vont régénérer à la fois le côté Yin et Yang du foie.

Les jeunes pousses, les graines germées vont favoriser la croissance et le mouvement ascendant du foie.

