

# Réprimer nos émotions bloque notre foie

**Pour débloquer notre foie, nous devons pratiquer des exercices qui mobilisent le bras droit. Lorsque nous réalisons des mouvements avec ce bras, nous massons et nous libérons notre foie.**

Selon l'ancienne médecine chinoise, tous les organes sont liés aux émotions, qui les affectent particulièrement. Cela nous donne des pistes pour découvrir lesquels peuvent être les déclenchements émotionnels de certaines maladies chroniques. Par exemple, le poumon est lié à la tristesse et le rein à la peur.

Dans le cas du foie, c'est la colère et la frustration qui opèrent, deux émotions que nous ne devrions pas réprimer ou cacher, car c'est comme cela

qu'elles affectent directement le foie, de la même manière que si nous mangions un plat plein de graisses peu saines.

### La colère et autres émotions

Nous nous référons à la colère mais nous devons également regarder les émotions proches comme la rancœur, l'amertume ou l'énervement, qui sont tous nuisibles aussi.

De plus, un excès de colère réprimée provoque le blocage du foie, ce qui génère plus d'ir-

ritabilité et beaucoup de gênes physiques (tensions musculaires dans le cou et les épaules, maux de tête, problèmes de vision, etc.). Et de cette manière, nous entrons dans un cercle vicieux, duquel il est difficile de sortir.

C'est pourquoi, nous nous trouvons dans une situation qui peut engendrer la formation d'une maladie chronique, si elle continue dans le temps.

### Comment faire pour supprimer ces émotions ?

La solution pour ne pas réprimer ces émotions n'est pas si simple qu'elle n'y paraît, et les personnes qui en souffrent sont bien placées pour le savoir. Il est difficile de changer notre manière de réagir aux choses de la vie.

Continuellement, nous voyons des personnes qui enchaînent les crises de colères et le sens commun nous fait dire que ce n'est pas sain. De fait, dans ces cas, c'est le cœur qui est affecté.

Alors quelle est la solution ? Nous allons vous donner quelques conseils pour réussir à débloquent le foie qui a tendance à souffrir des conséquences de ces émotions négatives.

### Nous rendre compte

Nous rendre compte est la première étape pour éviter que ces situations ne se répètent trop souvent ou trop intensément. Nous devons apprendre à nous connaître, à voir que certaines personnes ou situations provoquent en nous des réactions de colère et de quelle manière nous pouvons les occulter, généralement en souriant ou simplement par le silence.

## L'huile d'olive a des vertus anti-inflammatoires

Des chercheurs américains ont déterminé que le tiers d'une tasse d'huile d'olive vierge aurait les mêmes capacités antidouleur qu'un comprimé d'aspirine. Ces vertus anti-inflammatoires sont particulièrement appréciables dans le cas de maladies chroniques douloureuses qui nécessitent des traitements de longue durée. De plus, de nombreuses études ont montré que l'huile d'olive permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

## Pour prévenir les infections urinaires

Le vinaigre de cidre contribue à la prévention des infections urinaires car, en acidifiant les urines, il empêche le développement des bactéries. Pour une réelle efficacité préventive, boire chaque jour un verre d'eau additionné d'une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et éventuellement d'une cuillère de miel.

### Apprendre à communiquer

La première étape pour ne pas réprimer notre colère est d'apprendre à communiquer. Pouvoir parler avec sérénité de ce que nous ressentons et de ce qui nous fait souffrir, surtout avec les personnes que nous aimons, et en second lieu, avec celles contre lesquelles nous luttons chaque jour, surtout dans l'environnement professionnel.

C'est une étape difficile, mais les résultats satisfaisants vous encourageront pour continuer à faire des efforts.

### Faire du sport

Le sport est l'une des grandes solutions pour les maux actuels, car il nous aide à décharger la tension physique. Et si nous désirons débloquent le foie, il est spécialement conseillé de faire des exercices qui nous permettent de mobiliser le bras droit. Quand nous réalisons des mouvements

avec ce bras, nous sommes également en train de masser et de libérer notre foie.

Opter par exemple pour le tennis ou la boxe est intéressant, en fonction du degré d'intensité dont nous avons besoin.

De temps en temps, nous pouvons aussi pratiquer du sport en pleine nature et, si c'est possible, crier le plus fort possible. Il ne faut pas négliger ce dernier conseil, bien plus utile de ce qu'il ne paraît.

### Nous exprimer

Il existe de nombreuses manières de s'exprimer, surtout quand il nous est difficile de communiquer avec des mots. L'art est une excellente manière d'expression, et beaucoup de personnes introverties se révèlent être, par exemple, des musiciens surprenants.

N'hésitez pas à chercher une discipline artistique que vous pouvez pratiquer par plaisir, librement, sans aucun type de supervision ou d'exigence.

## Bonne année 2017 à tous mes lecteurs !

Je viens en ce début d'année 2017 vous souhaiter plein de bonnes choses, beaucoup de réussite, énormément d'amour, et surtout une excellente santé.

Je tiens à remercier vivement et chaleureusement chacune et chacun d'entre vous pour l'intérêt que vous avez toujours manifesté pour la page Soir Santé. J'ai simplement envie de souligner, une fois encore, toute ma joie à lire vos emails. Cette page est la vôtre, c'est vous qui la faites vivre par vos encouragements, qui me vont toujours droit au cœur, vos commentaires et aussi en parlant autour de vous.

Je veux aussi, très sincèrement, remercier notre sponsor Magpharm Laboratoires, durant 2016, et plus particulièrement M<sup>me</sup> Cherifa Kerrar, DG, pour sa confiance et lui transmettre nos meilleurs vœux de bonheur, de réussite personnelle et professionnelle dans tous ses projets. J'en profite pour remercier toute son équipe adorable.

Encore bonne année à tous et merci de votre fidélité.

## Une lotion capillaire spécial repousse

L'infusion de romarin (iklil) permet de fortifier le cuir chevelu, de stimuler la croissance des cheveux, et même d'améliorer leur brillance. Mettre 40 g de sommités fleuries de romarin dans 1 litre d'eau frémissante. Couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 minutes. Comment l'utiliser ? Après un shampooin, rincer les cheveux avec de l'eau, puis avec cette lotion capillaire.

## Un jus frais excellent remède contre la cataracte

Le bêta-carotène et la vitamine C protègent l'œil des lésions entraînées par les radicaux libres que provoque l'exposition au soleil. Les spécialistes recommandent ce jus riche en bêta-carotène et vitamine C dont voici la composition : 2 feuilles d'endives, 2 tiges de céleri, du persil et 5 carottes : ce jus protégera vos yeux contre toutes nouvelles détérioration. C'est un excellent remède pour prévenir la cataracte !

## Un geste pour se déboucher le nez

Un rhume peut facilement nous gâcher la vie, notamment à cause d'un nez bouché qui nous empêche de bien respirer et nous donne une voix bizarre. Et quand se moucher ou faire une inhalation ne suffit pas, il existe un moyen simple et efficace pour dégager les narines. Il suffit d'appuyer fermement pendant 30 secondes avec le pouce entre les deux sourcils et en même temps d'appuyer fermement avec la langue sur le haut du palais. C'est une manière de stimuler les nerfs sympathiques qui provoquent une vasoconstriction nasale débouchant le nez.

## Pour soulager la douleur de lumbago

Parmi les plantes les plus recommandées pour soulager la douleur de lumbago (lombalgie), on trouve le romarin (iklil) et la prêle (dheyl el houssane). Mettez à bouillir un litre d'eau, ajoutez une cuillerée et demie de prêle (15 grammes) et la même quantité de romarin. Laissez infuser pendant 20 à 30 minutes, et laissez refroidir un peu.

## Une infusion bonne à tout !

Un cocktail de trois plantes utile en cas d'état fébrile, de syndrome grippal, de digestion difficile... Mélanger 15 g de feuilles de sauge (mirimiya), 15 g de thym (z'itra) et 20 g de sommités de romarin (iklil) dans un litre d'eau frémissante. Laisser infuser à couvert pendant 10 à 15 minutes. Boire 3 à 4 tasses par jour, la dernière 3 heures avant le coucher, pendant 8 jours. L'infusion s'emploie aussi comme bain de bouche.

## Ce tout petit légume réduirait le risque de maladies cardiaques

Un minuscule légume aurait un effet bénéfique sur les taux de cholestérol et permettrait de réduire le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Elles sont si petites et pourtant si bonnes. Les micro-pousses sont des semences de légumes ou d'herbes comestibles récoltées lorsqu'elles sont immatures, à seulement une ou deux semaines. Des chercheurs du Centre de recherche sur la nutrition humaine de Beltsville (Etats-Unis) se sont particulièrement intéressés aux micro-pousses de chou rouge et leur ont découvert des propriétés étonnantes : en consommer pourrait réduire le risque de maladies cardio-vasculaires telles que les infarctus ou les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

D'où vient un tel avantage ? Des nutriments dont les micro-pousses sont gorgées. Leur teneur en vitamines et bêta-carotène peut en effet être 40 fois supérieure à celle des feuilles du légume mature, rappelle un communiqué du site Medical News Today. C'est pourquoi les micro-pousses étaient déjà soupçonnées d'avoir un effet positif sur les taux de cholestérol et, par conséquent, sur le risque de maladies cardiovasculaires. Dans une nouvelle étude, publiée dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, les chercheurs ont montré qu'un régime supplémenté en micro-pousses de chou rouge permettait de perdre du poids et de réduire les taux de cholestérol LDL (aussi appelé «mauvais» cholestérol). Et ce, même si le régime initial est riche en graisse. «Ces données suggèrent que les micro-pousses peuvent moduler la prise de poids et le métabolisme du cholestérol et pourraient protéger contre les maladies cardiovasculaires en prévenant l'hypercholestérolémie», concluent les scientifiques dans leur publication.

## Le miel de tournesol contre les maladies cardiaques

Le miel contient une large palette de polyphénols (quercétine, acacétine...). Ces antioxydants participent à lutter contre la formation du «mauvais» cholestérol. Sa consommation régulière, à la place du sucre blanc, rend cette prévention efficace.

## Un masque coup d'éclat à la carotte

Pelez 1 carotte et faites-la cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Écrasez-la en purée à la fourchette. Ajoutez 1/2 avocat si la peau est sèche, 1/2 cuillère à soupe de miel, sauf l'huile d'olive (1/2 cuillère à soupe) si vous avez la peau grasse. Laissez refroidir.

Appliquez sur la peau propre, pendant quinze minutes. Rincez à l'eau tiède.

## Voix enroutée ? La réglisse pour la soulager

Boire beaucoup est capital, au minimum 1,5 litre par jour. Vos cordes vocales sont enflammées, leur muqueuse a gonflé, ce qui gêne leur vibration et bon accolement. Si vous ne buvez pas assez, cela entraîne une hyperproduction de mucus qui, en se collant dessus, perturbe encore plus leur fonctionnement. Vous pouvez boire de l'eau, mais autant faire d'une pierre deux coups avec des tisanes traitantes. Comme celle de réglisse (erq essous) à l'effet adoucissant, et souvent rapide sur l'enrouement. Plongez 3 g de racines finement coupées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

## Farine de pois chiches : ni gras, ni gluten

L'intérêt de la farine de pois chiches est qu'elle conserve toutes les propriétés de cette graine de légumineuse à très haute teneur en protéines et en lipides assimilables. Ainsi est-elle riche en fibres, à conseiller contre le cancer du côlon, en vitamines dont la vitamine B9 indispensable au bon fonctionnement de nos globules rouges et en minéraux. En outre, le pois chiche est excellent contre le mauvais cholestérol et le diabète. Contrairement à l'idée reçue, le pois chiche n'est pas gras. En outre, sa farine est sans gluten.