

La colère, l'émotion qui peut affecter notre énergie du Foie

La colère exprime la désapprobation d'une personne pour un fait, un acte, une parole... Cette forme de colère est normale, nécessaire même lorsqu'elle est judicieuse. La colère est ici une « réaction franche ». Il est bon d'exprimer une **juste colère**, une **franche réaction**.

La colère ne doit pas être étouffée, il faut la vivre jusqu'au bout en prenant garde de ne pas se laisser dominer par elle. **La libérer** sans agressivité, sans haine.

Certaines colères vont, elles, « blesser » l'énergie du Foie et peuvent également affecter l'énergie du cœur et des reins :

- ✔ La colère inopportune : provoque des remords, de la culpabilité
- ✔ La colère excessive : avec gestes ou paroles violents, elle dépasse l'auto-contrôle et peut devenir dangereuse
- ✔ La colère excessive issue de motifs non légitimes : pour justifier un comportement dominant, exprimant des déséquilibres



Ces colères ont des **effets immédiats sur l'organisme** et peuvent engendrer des troubles digestifs, des troubles du rythme cardiaque, des céphalées, la gorge nouée, des vomissements ou diarrhées, des éruptions cutanées, des vertiges, des incidents cardiovasculaires, de l'insomnie.

Dans un **second temps**, d'autres effets peuvent apparaître : asthme, trouble thyroïdien, douleurs tendineuses et ligamentaires, troubles de la vue, troubles sexuels.



Il est donc important de cibler sa colère, son origine pour limiter les effets sur son foie.

La **pratique du Qi Gong** est un outil précieux avec notamment des techniques en lançant les poings.

L'aide de la **phytothérapie** est un outil complémentaire indispensable.

Je vous invite à lire cet article :

« **Prendre soin de son foie naturellement et rester ZEN** »

Crtl + clic
sur la phrase

