

# Plénitude de l'énergie du FOIE

## *L'énergie du Foie correspond au Printemps*

### C'EST QUOI L'HEURE DE L'ENERGIE DU FOIE ?

- 1h à 3h du matin heure solaire
- De 2h à 4h en hiver
- De 3h à 5h en été



### QUE SE PASSE-T-IL DURANT CETTE PERIODE ?

C'est sur cette période que l'énergie du Foie fait son travail :

Le foie a besoin de beaucoup de sang pour procéder à la détoxification, se débarrasser des toxines accumulées. Durant cette période, se déroule le processus de métabolisation, transformation du sang ; ce qui permet au sang de se renourrir.

Le foie va également nourrir et humidifier les tendons, muscles

### POURQUOI AVOIR UN SOMMEIL PROFOND SUR CETTE PERIODE ?

Lors des période de sommeil, les besoins en sang dans le corps sont moindres et une quantité plus importante est donc stockée dans le Foie. Cette quantité est nécessaire au processus de nettoyage et renforcement expliquée ci-dessus.

### QUE FAIRE POUR MIEUX DORMIR ?



- La médecine chinoise conseille de ne pas se coucher après 23h (00h hiver, 1h été)
- S'accorder un petit temps de méditation juste après le dîner
- Ne pas stimuler son cerveau avant d'aller se coucher (écran...)

**Le printemps c'est l'arrivée du soleil, la nature s'éveille.  
Pour le foie c'est un regain d'activité, une vigueur retrouvée.**

