

L'horloge biologique chinoise explique pourquoi nous nous réveillons la nuit et comment y remédier

Si tu te réveilles constamment à peu près à la même heure chaque nuit, les Chinois te suggèrent d'étudier l'horloge biologique. On dit que chaque heure de sommeil avant minuit en vaut deux après minuit mais pour avoir une bonne nuit de sommeil, il faut d'abord vérifier ses organes.

De 21 heures à 23 heures



Le créneau entre 21 h et 23 h est connecté à tes systèmes endocrinien et lymphatique, disent les Chinois. Ces systèmes sont plus actifs pendant cette période. S'ils sont déséquilibrés, tu pourrais te sentir déprimé et avoir un mauvais sommeil. De plus, parmi les symptômes, tu peux avoir des sentiments de culpabilité, un déséquilibre hormonal et un trouble de la thyroïde. Tu as besoin d'une meilleure routine nocturne et rappelle-toi que 22 h 30 est la dernière

heure à laquelle tu devrais être au lit pour t'assurer d'être endormi à 23 h.

De 23 heures à 1 heure du matin



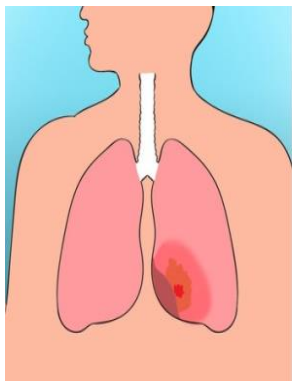
Ce créneau est responsable de la vésicule biliaire. Le mauvais fonctionnement de cet organe entraîne des sentiments déséquilibrés d'incertitude, un manque de jugement, des difficultés à prendre des décisions, de la timidité et un taux de cholestérol élevé. Les experts suggèrent d'éviter de consommer des boissons sucrées et des acides gras trans.



De 1 heures à 3 heures du matin

Pendant cette période, le foie est plus actif. Il essaie de détoxifier ton corps et de traiter les émotions de la journée. Tu pourrais te sentir en colère et avoir des sautes d'humeur et des maux de tête lorsque tu es éveillé.

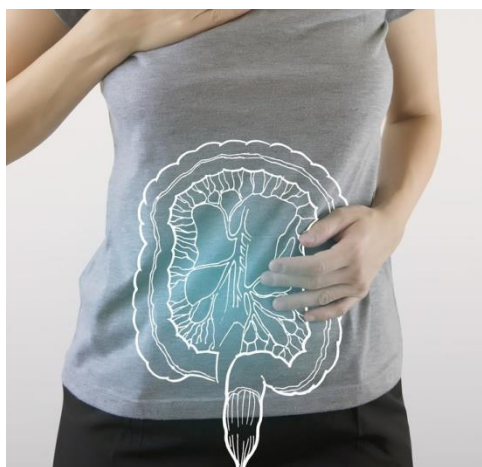
Si tu continues à te réveiller à ce moment-là, tu as peut-être trop de mauvaises habitudes, notamment la consommation de boissons et d'aliments qui ne sont pas recommandés, surtout si tu le fais la nuit.



De 3 heures à 5 heures du matin

Les poumons sont actifs pendant ces heures. Si tu as des problèmes avec cet organe, tu peux ressentir **de la tristesse, une respiration superficielle et des douleurs thoraciques**. Essaie de faire des exercices de respiration avant

de te coucher ou parle à un ami ou à un psychologue.



De 5 heures à 7 heures du matin

Pendant ce créneau horaire, le gros intestin travaille activement. S'il présente un trouble, tu peux te sentir sur la défensive ou coincé dans une situation. Chaque fois que tu es réveillé par ton alarme, tu peux te sentir frustré. Les Chinois suggèrent d'inclure plus de fibres ou d'eau dans ton alimentation.