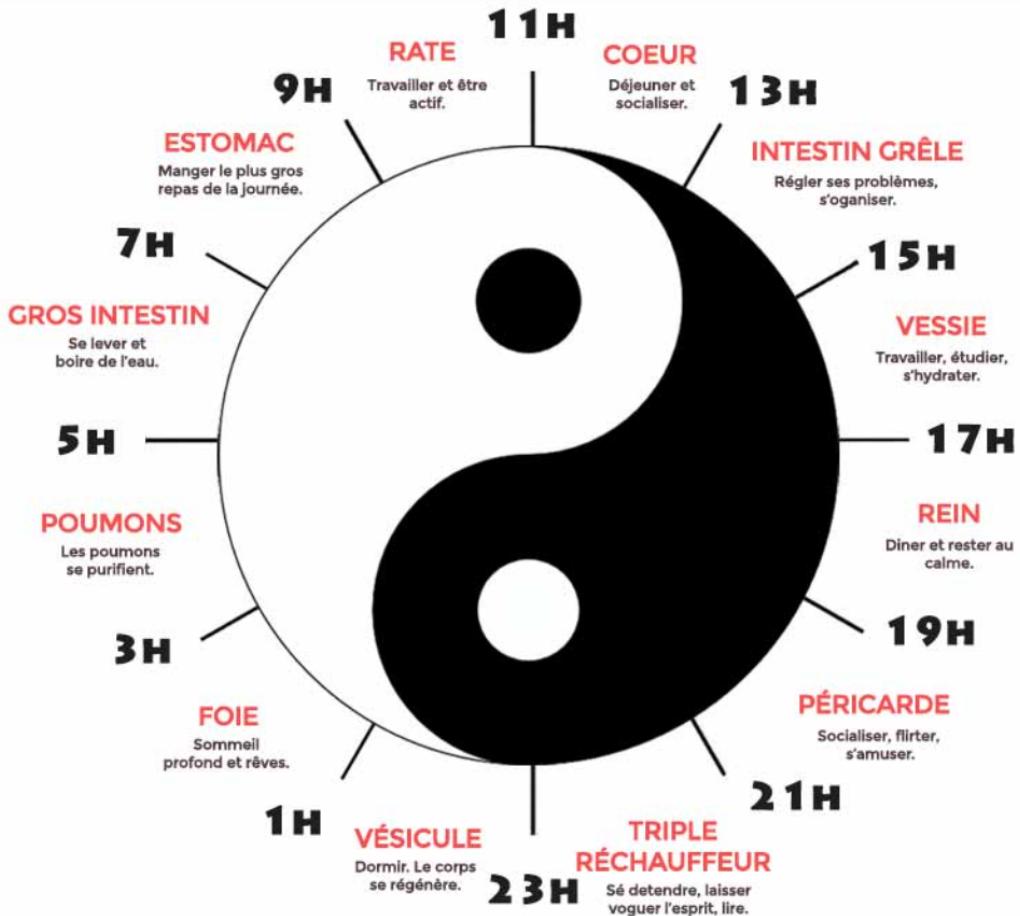




## L'horloge biologique selon le cycle circadien



L'horloge biologique découverte par le concept de l'horloge circadienne peut aider à rétablir naturellement son rythme biologique.

### UNE SCIENCE MILLÉNAIRE

Il y a longtemps, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) a découvert que le corps fonctionne selon une « horloge des organes » qui se reflète dans les méridiens d'énergie, eux-mêmes liés aux différents organes. On appelle ce processus **le rythme circadien**.



Dans ce système, l'horloge de 24 heures est divisée en **12 intervalles de deux heures** durant lesquels le **Qi (force vitale)** se déplace à travers le système d'organe. **Pendant le sommeil, le Qi est attiré vers l'intérieur et s'occupe de restaurer le corps.** Cette phase se finalise entre 1 et 3 heures lorsque le foie purifie le sang et exécute une myriade de fonctions visant à préparer le Qi à se déplacer vers l'extérieur.

**Les douze heures qui suivent le cycle du foie (3h du matin – 15 heures de l'après-midi) impliquent l'énergie des organes associés à l'activité quotidienne, essentiellement pour la digestion et l'élimination.** Ces organes comprennent les poumons, le gros intestin, l'estomac, la rate, le pancréas, le cœur et l'intestin grêle.

Après 15 heures, le flux d'énergie se déplace à nouveau vers l'intérieur pour supporter les organes internes associés à la réparation du système. Le but est de faire circuler les fluides et la chaleur, ainsi que de filtrer et purifier. Les organes liés à cette période sont le péricarde, le triple réchauffeur, la vessie, les reins, la vésicule et le foie.

**Lorsqu'un organe est à son pic d'énergie, l'organe de l'autre côté de l'horloge (à 12 heures) est à son plus bas.** Par exemple, entre 1H et 3 heures du matin, le foie atteint son apogée. Dans le même temps, l'intestin grêle (l'organe responsable de l'absorption et l'assimilation de nombreux nutriments clés) est à son plus bas.

## UNE VIE MODERNE PEU ADAPTÉE

En quoi ces cycles affectent notre vie quotidienne ? Tout d'abord **le corps n'a pas été programmé pour accueillir nos habitudes modernes de fins de soirées.** Par exemple, si nous mangeons tard, la nourriture n'est pas bien absorbée par l'intestin grêle (car il est au repos) et le foie a peu de chances de faire son travail de nettoyage.

**De même se coucher tard ou se lever tard peut induire des fatigues irattrapables dans la journée.** Même avec dix heures de sommeil ou une sieste prolongée.

L'horloge des organes est aussi un bon indicateur de ce qui peut dysfonctionner dans votre corps. Si vous vous réveillez à la même heure chaque nuit ou si vous subissez des symptômes désagréables autour de 15 heures, vous pouvez regarder le méridien impliqué à cet horaire et observer la nature de ces symptômes.



Parfois, se réveiller à 3 heures du matin peut signifier que le foie ne traite pas correctement les déchets ou est entravé par des calculs biliaires. Ou alors, il arrive que les symptômes physiques se manifestent à cause d'une émotion sous-jacente. Notez que le foie est fortement associé à la colère, la frustration et la rage.

## **UN ORGANE = UNE PÉRIODE DE LA JOURNÉE**

**Voici une liste détaillée de la fonction de chaque tranche horaire.**

### **3 HEURES – 5 HEURES : LES POUMONS.**

Les déchets toxiques de vos poumons se libèrent en principe entre 3 à 5 heures du matin. Voilà pourquoi on tousse parfois. Si vous toussez le matin, ceci peut signifier que votre régime alimentaire et votre mode de vie doivent être modifiés afin de réduire le mucus et la toxicité. Se sentir malade à ce moment peut aussi être une indication d'une douleur profonde qui doit être traitée.

### **5 HEURES – 7 HEURES : LE GROS INTESTIN.**

Pour commencer la journée du bon pied il est bon d'aller aux toilettes. Cette période est également idéale pour s'hydrater et la pire pour absorber de la caféine. La caféine est diurétique et emmène l'eau loin de votre côlon. Or, votre corps a besoin d'eau dans la matinée pour maintenir sa réparation et entretenir l'intestin.

Si vous sentez mal durant cette tranche horaire, buvez beaucoup d'eau. Cela pourrait vous empêcher d'être constipé, peut présenter des effets bénéfiques sur le poids et dans tous les cas améliore votre santé globale. D'un point de vue émotionnel, toujours selon la médecine chinoise, vous pourriez avoir besoin d'évacuer la culpabilité.

### **7 HEURES-9 HEURES : ESTOMAC.**

Dans cet intervalle du rythme biologique, le flux d'énergie se déplace vers l'estomac pour stimuler la faim. C'est le moment de manger le repas le plus copieux de la journée car le corps est au maximum de sa capacité digestive. Des symptômes désagréables dans ces heures peuvent indiquer que votre estomac est trop froid.



Pour y remédier, vous pouvez par exemple boire une boisson chaude comme un thé. L'estomac sera ainsi réchauffé.

## **9 HEURES – 11 HEURES : PANCRÉAS / RATE.**

La rate est considérée comme un organe très important dans la digestion, à tel point que même un petit déjeuner tardif sera digéré facilement.

C'est dans la période 9-11 heures que les allergies peuvent apparaître le plus fortement car la rate est occupée à travailler avec le foie et le système immunitaire. Une rate saine produit des anticorps quand il y a une infection et observe scrupuleusement le sang à la recherche d'impuretés. Des sensations désagréables pendant cet intervalle peuvent témoigner d'une rate déficiente. Au niveau émotionnel cela peut être révélateur de problèmes d'estime de soi.

## **11 HEURES – 13 HEURES : COEUR.**

On note généralement une accélération du rythme cardiaque aux alentours de midi. La recherche montre que 70% des crises cardiaques se produisent entre 11 heures et 13 heures. Être plein de joie et d'enthousiasme rend le cœur plus fort, tandis que les émotions opposées, comme la tristesse, affaiblissent le cœur. Attention à la chaleur pendant cette période, le cœur en a horreur !

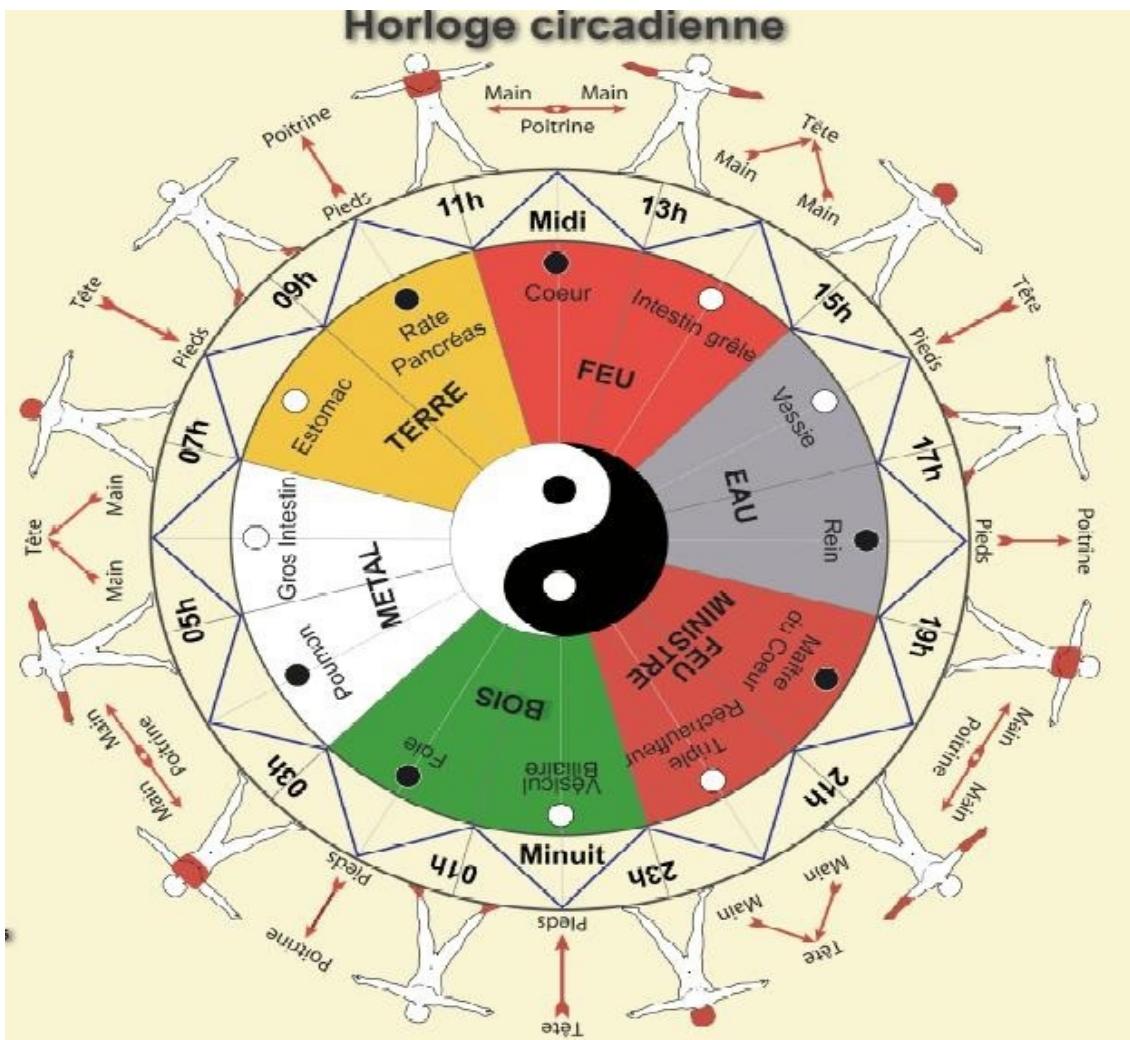
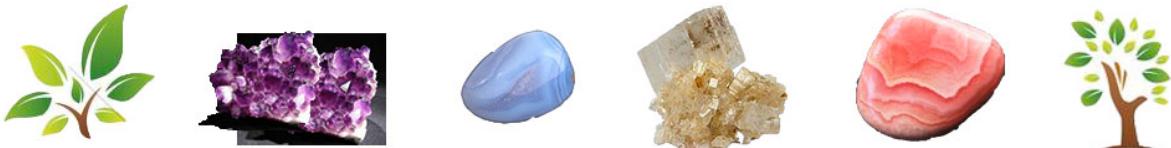
## **13 HEURES – 15 HEURES : INTESTIN GRÊLE.**

Avez-vous remarqué qu'entre 1 à 3 heures vous êtes plus susceptibles d'avoir une indigestion, des douleurs et des ballonnements ? L'horloge biologique interne nous dit que cela peut être lié à votre intestin grêle. Peut-être que vous avez un sentiment d'insécurité ou que vous doutez de vous-même. Il est également possible que vous souffriez de malabsorption intestinale.

## **15 HEURES – 17 HEURES : LA VESSIE.**

Les symptômes annonciateurs de désordre durant cette période se manifestent essentiellement par de la fatigue.

## **17 HEURES – 19 HEURES : REINS.**



Si c'était le cas auparavant, le sentiment de fatigue est susceptible de continuer durant ce laps de temps. À l'inverse, lorsque les reins sont en bonne santé et fonctionnent correctement, vous vous sentirez énergique.

Les reins sont alignés avec les glandes surrénales qui produisent le cortisol nous aidant à sortir du lit le matin. L'énergie des reins est la plus faible le matin entre 5 et 7 heures, c'est pourquoi on a souvent du mal à se réveiller à ce moment de la journée.

## 19 HEURES – 21 HEURES : PÉRICARDE.

Entre 19 et 21 heures vous pourriez avoir des envies de sucreries ou de glucides raffinés. La raison est que les reins régularisent le pancréas et si vous ne



consommez par exemple des bonbons pendant cette période, vous remarquerez sans doute des douleurs lombaires (une façon courante de se manifester pour les reins).

Si vous avez besoin d'une sieste en début de soirée, c'est que votre pancréas, selon les directives de vos reins, veut vous calmer pour effectuer des « réparations ».

### **21 HEURES – 23 HEURES : TRIPLE RÉCHAUFFEUR.**

Le triple réchauffeur régit les vaisseaux sanguins et les artères. Les vaisseaux sanguins « *passent en mode de réparation* ». Si vous avez des maux de tête, vous sentez anormalement fatigué ou faible, cela signifie que les vaisseaux sanguins sont en réparation.

### **23 HEURES – 1 HEURE : VÉSICULE BILIAIRE.**

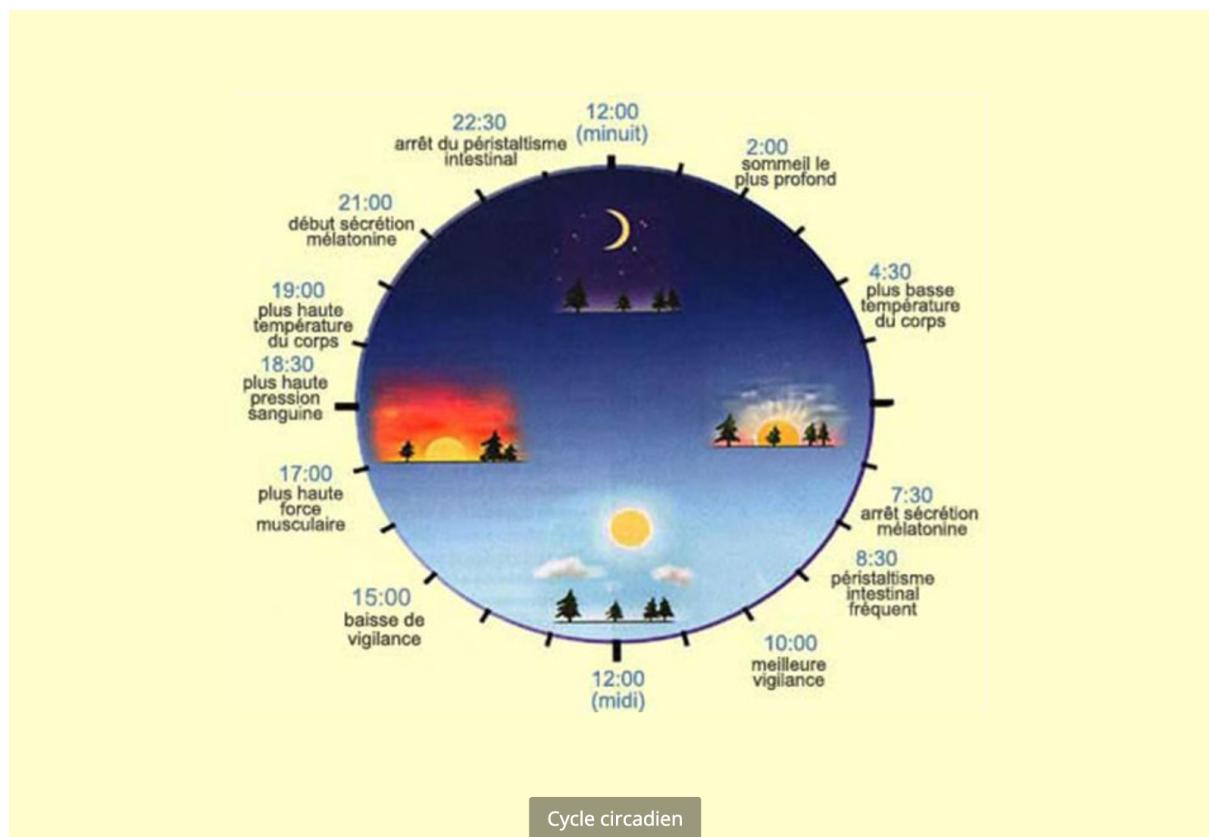
La vésicule est liée au foie, voir ci-dessous.

### **1HEURE – 3 HEURES : FOIE.**

Le foie et la vésicule biliaire entre en action entre 23 heures et 3heures. **En cas d'insomnies cela peut signifier que les déchets ne sont pas en train d'être traité par le foie et irritent votre corps. De fait, ils causent l'insomnie et mettent vos nerfs à vif.** Votre cerveau ne veut alors pas vous arrêter. Au niveau émotionnel, vous pourriez également ressentir de la colère et des rancunes à cette période.

**Comprendre que chaque organe puisse avoir des pics/vides d'énergie et que votre corps à sa propre horloge interne vous offre la possibilité d' améliorer votre santé.**

*Notez que vous devez vous référer non pas à l'heure civile, mais à l'heure solaire. Pour connaitre l'heure solaire il vous suffit de retirer 2 heures en horaire d'été, 1h en horaire d'hiver.*



<https://www.awatef-fadhloun.com/lhorloge-biologique-selon-le-cycle-circadien/>