



Bien Être et Santé Le Froid...



Le Froid :

Définition : dont la température est basse...

Le froid m'inspire l'**absence de circulation énergétique, presque l'absence de vie...**

Je suis un être de l'été, du feu et le froid est plutôt mon opposé...

Personnellement quand j'ai froid, c'est que je suis fatiguée, non alignée : bref qu'il y a un souci...

Et je cherche une source de chaleur pour me recharger : feu, soleil etc...

Naturellement, notre corps produit de la chaleur à la température idéale pour nous.

Naturellement, le **feu, l'énergie de la création**, circule dans l'axe de notre colonne vertébrale, nos nadis, notre kundalini.

Si ce feu est à sa place, canalisé, alors nous n'avons pas froid et sommes pleins d'énergie créatrice. Si ce feu est éparpillé, non canalisé, il peut être source d'inflammations aiguës ou chroniques et de sensation de froid.

Si ce feu est faible voir éteint... comment avoir chaud ?!

Si ce feu monte en température, nous pouvons avoir de la fièvre. Vous souvenez-vous que la fièvre est au départ un moyen naturel que notre corps a de se défendre contre un virus qui ne supporte pas la chaleur ? C'est également un moyen de purification car le feu transforme... Mais il ne doit pas trop flamber non plus !! sinon cela devient destructeur... d'où la notion de canalisation...

Du coup, la température est notion d'**équilibre**.

J'ai envie d'aborder un sujet tabou. Pudiques, sautez ces lignes...

Le feu qui vit en nous peut être canalisé et amplifié par la sexualité sacrée, selon le regard du trantra. Quand deux êtres font l'amour de façon tantrique, spirituelle, ils connectent leurs feux vitaux les fusionnent et les démultiplient. C'est ce qui donne cette sensation d'unité et d'ouverture que nous apprécions tant.

Cette sensation peut d'ailleurs obtenue autrement : en nous reconnectons à notre unité originelle qui a été brisée par des pans de notre histoire. C'est un long travail de reconnexion à soi pour retrouver toutes les parties de soi perdue au cours de la vie et ainsi notre complétude.

J'adore vous accompagner dans ce chemin... <https://www.harmony.fr/redevenezvous-m%C3%A0me>

Ce feu de la sexualité est aussi celui de la création. Pour un enfant bien sûr mais aussi toute autre création : c'est l'énergie de la kundalini qui permet à l'être humain de créer ! Car oui nous sommes créateurs...

Revenons à des sujets plus terre à terre !!

Le froid est donc l'opposé du feu : il peut être utile dans le cadre d'inflammation pour contrer le trop de feu qu'il convient également d'équilibrer.

Je viens de voir une vidéo très intéressante d'un kiné qui parle de quand utiliser le froid et de quand utiliser le chaud en fonction des maux dont nous souffrons. : <https://youtu.be/96ym-gZMxY4>

Il explique la physiologie et s'appuie sur des études.

Je vous laisse découvrir...

Et vous, que vous inspire ces quelques lettres : froid... ?

Fanny

LE FROID

Voici un petit acrostiche qui résume ce mot pour moi, mais pas que...

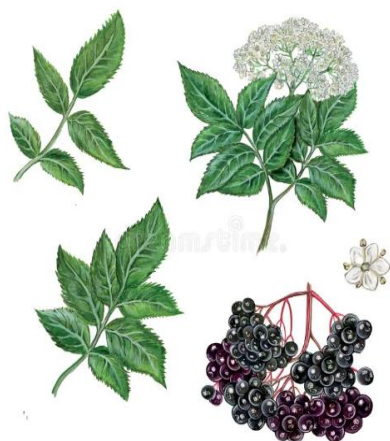
Frilosité
Refroidissement
Organisme perturbé
Inflammation des voies respiratoires
Défenses du corps

Le Froid et le corps humain :

Le corps humain a un système de thermorégulation qui peut être déséquilibré par différents facteurs dont le froid. Si nous sommes exposés longtemps au froid, notre corps va refroidir et va donc mettre en action une activité musculaire (les frissons, la chair de poule) pour augmenter sa chaleur. Il y a aussi la barrière cutanée qui peut être perturbée et donc la vasoconstriction se met en place. C'est à dire que nos récepteurs sensoriels captent une baisse de température. La vasoconstriction est un mécanisme physiologique qui diminue le diamètre de nos vaisseaux sanguins.

Le froid en perturbant notre organisme peut causer divers symptômes : Hypothermie, brûlure causée par le froid, engelure, bronchites, rhume, grippe, sinusite....

Pour régler votre thermostat interne quoi de mieux que - Le **SUREAU**- que j'affectionne particulièrement :



Il a une polyvalence d'action : régulation du métabolisme, anti-inflammatoire des muqueuses, fluidifiant, protecteur vasculaire...
Il convient à tous et aussi aux anciens qui ont une immunité déclinante et aux mucosités envahissantes.
Préventif, curatif, gustatif, il permet de rester serein face aux frimas de l'hiver.

« **Le SUREAU VAUT TOUT LES SIROPS !** » dr Eric Lorrain

Il a une facilité d'emploi pour petits et grands.
Je vous conseille une infusion dès les premiers frissons : 3 càc dans un litre d'eau, faites chauffer doucement et dès frémissements arrêter et couvrir. Laisser infuser 10 minutes, buvez un litre dans la journée, dès les premiers symptômes et pour vous réchauffer.

Attention : il n'est pas recommandé de prendre du sureau pour les personnes diabétiques insulinodépendantes.

Géraldine

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bènière 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
- Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhothérapie.fr
- Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhothérapie.fr

