MARIN/LA TÈNE - GRÂCE, CABINET DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Votre sommeil est-il de bonne qualité?



De nombreux patients consultant à l'étage, l'eau courante de la porte des spécialistes car ils dorment d'à côté, etc. mal. Or il existe d'autres traitements que les somnifères et les dement, mais il se réveille ensuite médicaments qui assomment, comme le soulignent Ling Fan et Jiyong Wu, les deux praticiens du cabinet de médecine traditionnelle chinoise Grâce, à Marin.

Même si le sommeil semble essentiel à notre survie, nombre d'entre nous ont de la peine à dormir. Or il existe de nombreux types de problèmes de sommeil. Certaines personnes ont du mal à s'endormir rapidement après s'être allongées sur leur lit. Elle entend clairement le bruit du vent à l'extérieur, les pas

Quelqu'un peut s'endormir rapifacilement. Parfois à cause du ronflement du conjoint, parfois à cause des pleurs d'un bébé, etc. Mais parfois, il n'y a réellement aucune raison. Ainsi, chaque nuit, à la même heure, la personne se réveille. Certains se rendorment facilement, alors que d'autres ne peuvent absolument pas se rendormir ou se rendorment difficilement.

Certaines personnes rêvent beaucoup pendant leur sommeil et se souviennent très bien de ce qui s'est passé dans leurs rêves après s'être

réveillés, alors que d'autres ne s'en souviennent pas clairement, voire nas du tout

Nous ne sommes pas tous égaux devant le sommeil. Alors que certains ont la chance de s'endormir rapidement et ne se réveillent pas facilement, ils souffrent par contre de la drôle de sensation de n'avoir pas dormi suffisamment, alors qu'ils ont dormi 8 heures d'affilée. Parfois, ils ont même des symptômes de troubles musculaires et articulaires, de troubles sexuels et urogénitaux, ainsi que des troubles neurologiques.

Comme les 24 heures de la journée sont liées à 12 organes différents du corps humain, chaque type d'insomnie a une signification différente. Ainsi, les personnes qui se réveillent toujours entre 23h et 01h du matin, ou qui peinent à s'endormir durant ce laps de temps, cela signifie qu'elles souffrent généralement de troubles gastro-intestinaux et alimentaires, de stress et de troubles de l'humeur en général, ainsi que d'agitation chronique.

Pour les personnes qui se réveillent habituellement entre 1h et 3h du matin, au milieu de la nuit, elles ont pour leur part généralement des troubles de la ménopause, souffrent d'états dépressifs, d'anxiété, de nervosité, et sont plus sujettes au burn-out que les autres.

Enfin, pour les personnes qui se réveillent habituellement entre 3 et 5 heures du matin, elles ont généralement des problèmes respiratoires, elles fument beaucoup, elles sont sujettes à la diarrhée ou au contraire à la constipation, et les hémorroïdes, ulcères, inflammations intestinales côtoient intolérances alimentaires. Ces personnes accusent généralement un excès pondéral, voire sont obèses, et la plupart ont des symptômes liés au côlon irritable.

Il est évident que tous ne souffrent pas de tous les symptômes énumérés ci-dessus, mais si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces catégories, il est temps de prendre rendez-vous au cabinet Grâce pour trouver le remède qui vous convient.

N'oubliez pas que votre corps vous parle tous les jours et qu'il est important de l'écouter pour demeurer en bonne santé.



Rue de la Gare 22 2074 Marin-Epagnier 032 675 09 49 info@acupuncture-ne.ch www.acupuncture-ne.ch

