

Ceasul biologic al organelor interne al corpului fizic uman

Între **meridianele energetice si ceasul biologic al organelor interne** există o legătură profundă, pe care o dată cunoscută și respectată, oricine va ști cum sa-și păstreze sănătatea și starea de bine, cum să fie o persoană energică și armonioasă, în același timp.

Ceasul biologic al organelor interne indică orele la care este bine să se facă mișcare sau activități fizice, să se mănânce, sa se relaxeze sau să se doarmă.

Conform medicinei tradiționale chinezești (MTC), organismul uman funcționează după un orar fix, la fel și starea de sănătate a organismului este fluctuantă. Aceste cicluri se repetă zilnic, lunar si anual.

Fiecare organ al corpului fizic uman are orele lui de activitate maximă (de vârf).

Energia care circulă prin organism poate fi reprezentată printr-un ciclu de 24 de ore (figura 111). **La fiecare oră un organ este la activitate maximă**, iar cel diametral opus pe reprezentarea grafică este în același moment la activitate minimă. În consecință, în orice direcție se influențează un organ intern, la organul lui pereche se va obține rezultate inverse.

Iată cum funcționează organismul în anumite intervale orare si care sunt activitățile si emoțiile specifice acestora, potrivit site: wellness.mcuniverse.com.

Orele 23:00 – 01:00

VEZICA BILIARĂ

Este perioada de maximă activitate a **vezicii biliare**.

Aceasta contribuie cu secrețiile ei la digestie, și e un organ care prin disfuncția lui dă mari probleme întregului organism. Persoanele care se trezesc des noaptea in acest interval trebuie sa-și pună cumva problema unei funcționări greșite a bilei sau a ficatului.

Stresul și mâncarea consistentă, cu prăjeli și grăsimi seara, împiedică o funcționare corectă a bilei. Compresele umede și calde aplicate pe zona ficatului sunt benefice în acest interval orar. Ceaiul fierbinte, băut cu înghițituri mici, mai ales cel de **pelin**, băut cu 20 de minute înainte de masă, ajută la **activarea funcției bilei**.

De mare importanță este decongestionarea intestinului gros care, dacă nu se realizează în mod natural, se poate face cu ajutorul unor clisme. Dacă sunt probleme în functionarea bilei sau a ficatului, munca desfașurată în perioada nopții e foarte nocivă, deoarece nu se pot reface cele două organe (bilă și ficat).

Meridianul vezicii biliare este asociat cu somnul si regenerarea organismului. Dacă ești agitat înainte de a merge la culcare, înseamnă că vezica biliară și ficatul nu au fost

curățate de toxine, ele acționând ca iritante la nivelul creierului. Persoanele se *pot confrunta cu amărăciune și resentimente*.

Orele 01:00 – 03:00

FICATUL

Ficatul se activează, detoxificând corpul și curățând sângele. Se instalează somnul profund; nu este recomandat să mănânci în această perioadă, deoarece intestinul subțire funcționează la parametri minimi. În această perioadă oxigenarea creierului este minimă. Cei care suferă de afecțiuni hepatice au un somn zbuciumat, sau chiar se trezesc în această perioadă.

Ficatul și vezica biliară fiind organe pereche, și cei suferinzi de afecțiuni biliare prezintă aceleași simptome.

Acesta, dacă are o *structură* deteriorată, se poate reface în anumite condiții, importanța fiind **odihna prin somn, alături de o bună încălzire a corpului**.

Funcția ficatului suferă din cauza toxicității mărite a unor alimente, a alcoolului, nicotinei, cât și a stresului.

De reținut că alcoolul și nicotina au un efect mult mai dăunător între orele 1:00 și 5:00 dimineața. *Furia și frustrarea ating cote maxime*.

Orele 03:00 – 05:00

PLĂMÂNII

Tractul respirator, plămânii și sinusurile sunt curățate. Respiri cu mai multă ușurință, iar somnul devine mai puțin adânc, pregătind momentul trezirii.

Se activează **plămânii**, deci în această perioadă **fumătorii, astmaticii, cei răciți sau cu alte afecțiuni ale aparatului respirator** se trezesc din somn, sau au un somn zbuciumat, neodihnitor. Mulți fumători au **un acces de tuse dimineața**, pentru că **plămânii** au lucrat toată noaptea și acum dau afară substanțele care nu trebuie să fie în interiorul lor.

Cei bolnavi sunt coplesii de senzația de teama și nesiguranță. *Tristețea poate interveni în această perioadă*.

Orele 05:00 – 07:00

INTESTINUL GROS

Intestinul gros este pregătit pentru excreție; evită cafeaua și bea mai multă apă pentru a ajuta defecarea. Este perioada de activitate maximă a intestinului gros și perioada în care majoritatea oamenilor au scaune.

Hrana stă în intestinul subțire circa 2 ore, iar în cel gros chiar și 20 de ore. **Scaunul subțire** indică probleme de digestie în intestinul subțire, iar **constipațiile** pun în evidență o **creștere a toxicității organismului**.

Se recomandă evitarea stresului și grabei în această perioadă.

Cei bolnavi cu acest organ se simt de obicei mai rău decât în cursul zilei. Se recomandă consumul de ceaiuri din plante medicinale. *Poate apărea sentimentul de vinovație și nevoia de a te situa în defensivă.*

Orele 07:00 – 09:00

STOMACUL

Este momentul de vârf al digestiei. Adepții medicinei tradiționale chinezești recomandă un mic dejun bogat, care să conțină chiar și proteine.

Începe activitatea maximă a stomacului, de aceea este foarte important cum ne trezim dimineața. Să încercăm să ne trezim dimineața liniștiți, acordându-ne câteva clipe de relaxare, înainte de orice activitate zilnică. **Se va evita expunerea corpului la frig sau dușuri reci**, este mai indicat să rămânem într-un mediu cald.

Așadar, ar fi bine să ne trezim puțin mai devreme decât o facem de obicei pentru a fi liniștiți înainte să luăm în piept tot ceea ce avem de rezolvat în ziua respectivă. **Funcțiile stomacului sunt la valoare maximă**, deci, trebuie să luăm micul dejun negreșit. Ar trebui să ținem cont și de **calitatea și cantitatea alimentelor** pe care le consumăm la această masă.

Se recomandă administrarea de vitamine și suplimente alimentare. *Poți simți dezgust și disperare.*

Orele 09:00 – 11:00

SPLINA

Splina și pancreasul sunt la activitate maximă, stomacul odihnindu-se. Considerată cel mai important organ digestiv în medicina chinezească, splina coordonează procesul de digestie, **transformând alimentele în energie qi**. De asemenea, ea guvernează sistemul imunitar, astfel că **alergiile** pot fi mai pronunțate în această perioadă. Este total contraindicat consumul de alcool!

În acest interval este recomandat **să nu consumăm alimente greu digerabile**. Pancreasul este cel care controlează nivelul glicemiei. Este de preferat să nu consumăm prea multe dulciuri, pentru a nu forța funcția pancreasului.

Dacă nu funcționează corect splina se poate perturba nivelul trombocitelor din sânge. Se recomandă consumul de **fructe și miere de albine**.

Se va evita efortul fizic. Din contră, **disponibilitatea la efort psihic și intelectual este la maxim**. Perioada este recomandată pentru meditație și activitate intelectuală. *Poți simți gelozie, stimă de sine scăzută și îngrijorare.*

Orele 11:00 – 13:00

INIMA

Este perioada de activitate maximă a inimii. În această perioadă **nu se recomandă consumul exagerat de alimente grele și mese copioase**, care necesită un consum suplimentar de energie. Scade nivelul de oxigenare al creierului, din această cauză există un risc mărit pentru accidente. **Pot avea loc palpitații**, s-a constatat că cele mai multe atacuri de cord apar în ultima parte a dimineții. Nu trebuie să te supui unui stres suplimentar acum, așa că nu te duce la sală și nu sta într-un loc foarte călduros. Fii însă atent la emoțiile tale, întrucât *bucuria și tristețea apăsătoare își fac simțită prezența.*

Orele 13:00 – 15:00

INTESTINUL SUBȚIRE

În această perioadă **intestinul subțire este foarte activ**, fiind ocupat cu digerarea mesei de prânz, astfel că pot apărea simptome ca indigestia, durerea abdominală și balonarea. Scade sensibilitatea la durere a danturii, deci este **perioada ideală pentru tratamentele stomatologice**.

Capabilitatea de a avea o activitate fizică este pe curba ascendentă.

Activitatea intestinului subțire este ghidată de sistemul nervos vegetativ, ea putând fi blocată sau dereglată de stres sau nervozitate. Din acest motiv se recomandă ca **masa de prânz să fie luată în liniște**. Perioada aceasta este recomandată pentru activități de organizare. *Poți simți insecuritate și vulnerabilitate.*

Orele 15:00 – 17:00

VEZICA URINARĂ

Este perioada activă a vezicii urinare. Ea are un rol important în dezintoxicarea organismului, alături de rinichi. Acest lucru poate fi accelerat cu ajutorul ceaiurilor diuretice, care au un efect maxim dacă sunt băute până la ora 19:00.

În această perioadă se recomandă **consum mărit de lichide** (apa, ceaiuri) și **activitate sportivă**.

Organismul **este capabil să digere mai ușor și alimentele mai grele**, crește în continuare predispoziția pentru activitatea fizică. Meridianul vezicii urinare este asociat cu **iritațiile și eczemele la nivelul pielii**. Multe persoane se vor simți obosite în această perioadă

și vor dori să doarmă. Ar fi bine să te ocupi de aprovizionare și refacerea stocurilor de orice fel. *Vei experimenta timiditate.*

Orele 17:00 – 19:00

RINICHII

Rinichii funcționează la capacitate maximă, este indicat **să se evite** acțiunile factorilor care îi îngreunează activitatea: grăsimi, zahăr, sare, băuturi răcoritoare, conservanți alimentari, cafea, alcool, dar mai ales stresul și frigul.

Dacă în acest interval puteți beneficia, alături de **un ceai diuretic și de un masaj de relaxare**, se produce o dezintoxicare mai eficientă a corpului.

După ora 19:00 e bine să nu se consume o cantitate prea mare de lichide înainte de somnul de noapte. Senzația de oboseală continuă în acest interval dacă glandele suprarenale sunt epuizate. Pe de altă parte, dacă rinichii funcționează corect, te vei simți foarte energic.

Perioada este recomandată pentru **activități de conducere și consolidare**, deși *frica și teroarea* pot ajunge la apogeu.

Orele 19:00 – 21:00

CIRCULAȚIA SANGUINĂ

Activitatea maximă a pericardului și a sistemului circulator. Este perioada de maximă receptivitate a simțurilor, optimă pentru a viziona **spectacole de teatru, filme sau muzică**.

În această perioadă toate tipurile de **medicație** au eficiență maximă (atât cele administrate oral, cât și cele aplicate extern).

Acest meridian coordonează creierul, inclusiv hipofiza și hipotalamusul, și organele de reproducere. **S-ar putea să-ți fie poftă de dulciuri la aceste ore**, deoarece rinichii reglează activitatea pancreasului; dacă vei consuma zahăr vei observa dureri de spate, semn al funcționării defectuoase a rinichilor. Perioada este recomandată pentru flirt și sex. *Aspectele emoționale includ imposibilitatea de a-ți exprima sentimentele și senzația extremă de tristețe / bucurie.*

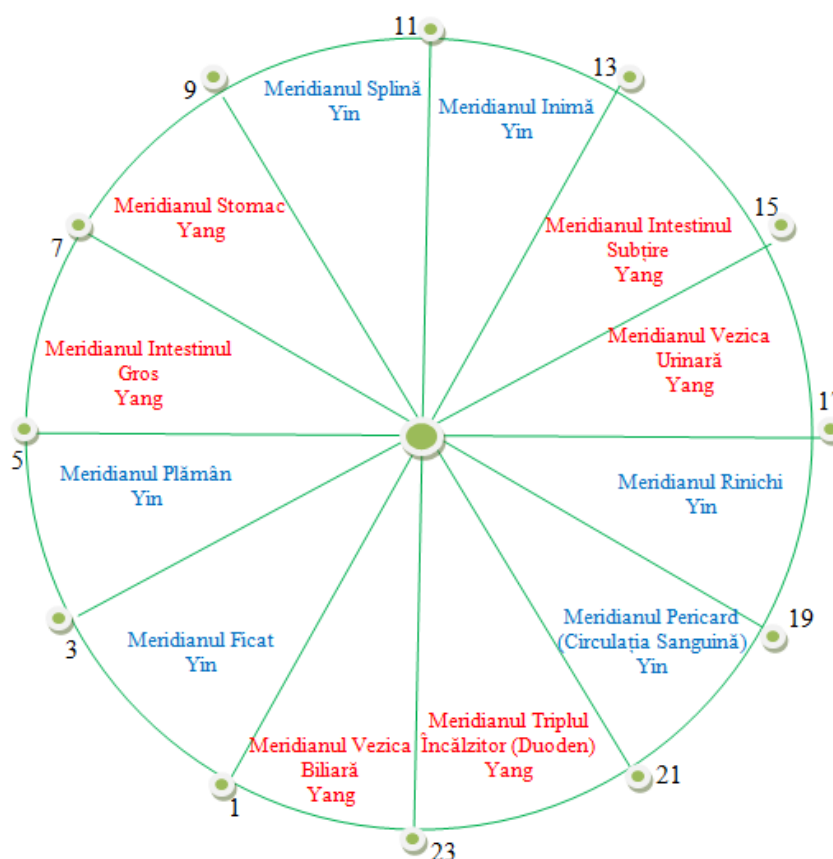
Orele 21:00 – 23:00

MERIDIANUL TREI FOCARE (Triplul Încălzitor)

Este perioada de activitate a meridianului Trei Focare. Organismul se pregătește de odihnă, deci **nu se recomandă nici o activitate care l-ar putea reactiva** (exerciții fizice, consum de alimente grele sau cafea, fumat).

De la ora 21:00 până la ora 23:00 se realizează o acumulare intensă de energie în corp. Aceste două ore ale recuperării energetice se numesc la chinezi, după un meridian al corpului, „triplul încălzitor”. Somnul cel bun vine însă abia după ora 23:30.

Acest interval este propice relaxării, *cu toate că te poți simți inutil, confuz sau paranoic.*



Ceasul biologic al organelor interne al corpului fizic uman