



Egyensúlyban az energiaáramlás: a Kínai szerv-óra működése

A hagyományos kínai orvoslás szerint az emberi szervek meghatározott időrendben működnek és pihennek.

A periodikusan váltakozó bioritmusunk szerint mindennek megvan a maga ideje.

A táplálkozásnak, a sportnak, a pihenésnek, akár egy foghúzásnak is. 12 fő szervünk kétórás időközönként "váltja egymást" a munkában, a maga idejében az éppen aktuális "dolgozó" birtokolja szinte az összes energiánkat. Az energiapályákon, vagyis a meridiánokon tehát az energiaszint állandóan változik. Egy kis odafigyeléssel mi is nagyon sokat tehetünk azért, hogy ne bontsuk meg az energiaáramlás egyensúlyát szervezetünkben, például ne készítsük bőséges vacsorával éjjel májunkt aktív munkára, ha éppen pihenőideje volna.

A kínai szerv-óra, amely testünk 12 csatornáját mutatja.

Mindegyiknél megfigyelhető egy olyan kétórás periódus, amikor a csi áramlása maximális.

1 és 3 óra között: a szervezet teljesítőképessége ebben az időben a legalacsonyabb. A máj teljes erővel méregtelenít, nem szabad tovább terhelni.

3-5 óra között: eljött a tüdő aktív ideje, felkészül az egész napi munkára. A férfiak nemi aktivitása

ebben az időintervallumban a legnagyobb, mert ilyenkor termelődik a legtöbb nemi hormon.

5-7 óra között: ekkor működik legaktívabban a vastagbél. Ez az egészséges székletürítés ideje. Megszabadítjuk szervezetünket a salakanyagban található mérgektől, így azok nem tudnak visszaszívódni és teljesítőképességünket csökkenteni.

7-9 óra között: a gyomor leginkább terhelhető időszaka. Ekkor tud a leghatékonyabban dolgozni, tehát bőséges, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag reggelit vegyünk magunkhoz.

9-11 óra között: testhőmérsékletünk optimális, az idegrendszer ebben az időszakban a legnyugodtabb, teljesítőképességünk igen magas.

11-13 óra között: 11 óra a szív ciklus csúcspontja, tehát legjobb idő a sportolásra. Délben erősödik a gyomorsav-, majd később az epetermelődés, készen állunk egy finom ebéd elfogyasztására.

13-15 óra között: lassul a vérkeringés, az energiák a vékonybélben koncentrálnak, csökken a fájdalomérzékelés is, ezért ilyenkor érdemes a fogorvoshoz bejelentkezni.

15-17 óra között: a húgyhólyag dolgozik a legintenzívebben, ezért fogyasszunk bőségesen cukor és alkoholmentes folyadékot. Szervezetünk kiüríti a mérgeanyagokat, ismét ereje teljében van, tehát tanulhatunk, sportolhatunk, dolgozhatunk teljes energiabedobással.

17-19 óra között: vesénk a legnagyobb tisztító munkában, ezért ebben az időben ne terheljük tovább zsírral, cukorral, sóval és egyéb mérgező anyagokkal. Vérnyomásunk csökken, szív működésünk lassul, egy kicsit nem árt megpihenni munka közben. Ilyenkor érdemes elfogyasztani a könnyű vacsorát is.

19-21 óra között: ha most vacsorázunk, azt már nem dolgozza fel szervezetünk, elraktározza reggelre. Energiapályáink lelassulnak, felkészülünk az éjszakai pihenőre, érzékeink kifinomulnak.

21-23 óra között: az úgynevezett "hároms melegítő" időszakában testünk és lelkünk nyugalomra, pihenésre vágynak, teljesítőképességünk erőteljesen csökken, ez a legpihentetőbb alvás ideje, tehát ne végezzünk se testi, se szellemi aktív tevékenységet igénylő munkát. A hároms melegítő nem szerv, hanem azt a helyet jelöli, ahol testünk alsó-középső és felső részének szervei együttműködnek. Feladata, hogy a légzés, az evés és az ivás során a szervezetünkbe jutó, a tüdő és a gyomor által felvett energiákat a testünkbe irányítsa.

23-1 óra között: legintenzívebb az epehólyag görcskészsége, kevésbé csillapítható a fájdalom.

A kínai orvoslás szerint akkor vagyunk egészségesek, ha a szervezet energiakeringése harmonikus. Ez az energia a csí(Qi), a vitalitást, életerőt jelenti. A keringés akadályoztatása betegséghez vezethet. Érdemes tehát figyelemmel kísérni biológiai óránkat.