



EZOTERIKA 15. 09. 2015

Orgánové hodiny podle čínské medicíny

Systém orgánových hodin v čínské medicíně vychází z čínské astrologie. Ta pracuje se dvanácti energiemi pozemskými - energie tepla, horka, větru,...

Rovnovážený systém je v čínské tradici zobrazován dvěma protichůdnými a doplňujícími se silami - jsou jimi **jin a jang**.

- Jin v lidském těle symbolizuje vše hmotné, jsou to třeba tkáně a tekutiny v našem těle, ale také vše, co je chladné, chladivé a svíravé, to co je hluboko. Jin rovněž symbolizuje **ženský princip**.
- Jang oproti tomu je energií nehmotnou, je vším, co oživuje a dynamizuje, je principem horkého, prohřívajícího a reprezentuje **mužský princip**.

Jedním ze způsobů, jak čínská medicína popisuje průběh energie v závislosti na denním cyklu, jsou tzv. **orgánové hodiny**. Ty představují maxima a minima energie v průběhu 24 hodin.

Cyklus 24 hodin je nadále rozdělen **po dvou hodinách na dvanáct částí**. Čínská medicína rozlišuje šest párů orgánů, kdy vždy jeden je jinovým a další jangovým. Ke každé dvouhodině se přiřazuje jeden orgán. V průběhu denního cyklu má potom daný orgán nejvyšší aktivitu právě ve své hodině a o dvanáct hodin později má aktivitu nejnižší. Takovéto pravidlo má v čínské medicíně svoje speciální pojmenování a je to tzv. **pravidlo poledne-půlnoc**.

Chceme-li určitý orgán léčit, pak je zásadní zaměřit na něj pozornost právě v době jeho maxima. **Orgánové hodiny** jsou proto důležitým pomocníkem při efektivní léčbě.

Kolísání činnosti jednotlivých orgánů se projevuje v průběhu dne ve změnách tělesné teploty, v tepu, dechu, koncentraci hormonů, v tvorbě krvinek a samozřejmě i v kolísání fyzické výkonnosti a psychických schopností.

Ve starověku lidstvo mnohem více, než je tomu dnes, žilo **v souladu se svými biorytmy, intuicí a cítěním**. Žití v souladu s rytmem dne i těla bylo mnohem přirozenější a byla mu dávana větší přirozenost a důležitost, než je tomu běžně v současnosti.

Orgánové hodiny z pohledu čínské astrologie

Systém orgánových hodin v čínské medicíně vychází z **čínské astrologie**. Ta pracuje se dvanácti energiemi pozemskými – energie tepla, horka, větru, vlhka, sucha a chladu a deseti nebeskými – prvek dřeva, ohně, země, kovu a vody. Tyto jdou spolu vždy v párech a tvoří **čtyři pilíře energií časů**. Těmito pilíři jsou:

- pilíř roku
- pilíř měsíce
- pilíř dne
- pilíř dvouhodinových hlídek

Diagnostika nemocí podle orgánových hodin

Dojde-li k porušení orgánových hodin, např. snažíme-li se za pomoci různých stimulačních prostředků být vzhůru v době, kdy bychom správně měli spát apod., pak si takovýmto chováním můžeme zapříčinit **zdravotní komplikace, nemoci a další obtíže**.



Orgánové hodiny

23. - 1. hodina - ŽLUČNÍK

V čase kolem půlnoci pracuje především náš žlučník. Ti, kteří mají s tímto orgánem potíže, se obvykle v tomto čase **probouzejí a nemohou spát**. Většina žlučnickových záchvatů přichází právě v noci.

Nejen naše tělo, ale i mozek bilancuje svou celodenní činnost a odvrhuje tak vše nepotřebné.

1. - 3. hodina - JÁTRA

V tento čas **detoxikace organismu vrcholí**, je to čas, kdy se aktivují především játra. V tuto dobu bychom jim měli dopřát klid, neponocovat a nepít alkohol, nepožívat tuky ani kouřit. Játra zpracovávají látky pro organismus důležité a také odstraňují z organismu všechny metabolické produkty i jedy. V případě, že v tuto dobu musíte pracovat, buďte obezřetní u aktivit vyžadujících soustředění. V tento čas je tělo spíše v útlumovém režimu, mějte se tedy také na pozoru, musíte-li v tuto dobu cestovat.

3. - 5. hodina - PLÍCE

V tuto dobu se aktivují plíce. Kuřáci, astmatici a nemocní na průdušky v tento čas mívají **potíže s dýcháním**, objevuje se kašel, sípání apod. V těchto hodinách je tělo stále celkově spíše v útlumu,

přetrvává nižší tlak a organismus má nejpomalejší aktivitu. Kolem páté hodiny ranní se ale naše tělo začíná pomalu probouzet k činnosti. Čas mezi třetí a pátou hodinou ranní je typický také tím, že v našem myšlení se projevují **největší úzkosti a strachy**.

5. - 7. hodina - TLUSTÉ STŘEVO

Tlusté střevo je v tuto dobu v nejvyšší činnosti, je proto vhodné se **navyknout se na vyprazdňování** právě v tento čas. Je to čas vhodný k probouzení, počátku a zahájení nového, přicházejícího dne. Pulz začíná být rychlejší a tělo celkově aktivnější. Minimální činnost v tuto chvíli vykazují ledviny, které jsou v tuto dobu v největším klidu z celého dne. V tuto dobu se vyhněte stresu a spěchu.

7. - 9. hodina - ŽALUDEK

V nejvyšší činnosti a pohotovosti je právě nyní žaludek. Je vhodné v tuto dobu tělu **dodávat zásobu vitamínů**. Je to také ten pravý čas, kdy tělo potřebuje dostatek tepla, teplá snídaně je tedy vhodná. Co naopak příliš vhodné není, je studená sprcha (došlo by ke snížení činnosti žaludku). Psychická aktivita začíná v tomto čase stoupat, zvyšuje se schopnost koncentrace i vyšší pracovní výkonnosti. Minimální činnost právě nyní vykazuje obal srdce.

9. - 11. hodina - SLEZINA A SLINIVKA BŘIŠNÍ

V čase mezi devátou ranní a jedenáctou hodinou dopolední se aktivuje slinivka břišní a slezina. Není vůbec vhodné v tuto dobu požívat alkohol. Je to ale jediná doba, kdy je tělo schopno celkem dobře strávit sladké, můžete si tedy dopřávat nejen sušenky a čokoládu, ale třeba i med a ovoce, které jsou pro naše tělo v tento čas přímo vhodné. Kolem 11. hodiny dopolední nastává **vrchol duševní aktivity**. Z praktického hlediska je dobré v tuto dobu pracovat, tvořit, a činnost nijak příliš nepřerušovat až do doby oběda. Tuto dobu je třeba maximálně využít. Srdce i krevní oběh již kolem desáté hodiny fungují na plné obrátky a mozek je správně prokrvený.

11. - 13. hodina - SRDCE

V tuto dobu vykazuje maximální činnost naše srdce. Nezatěžujte v tento čas tělo velkým množstvím potravy, kávou ani nikotinem. Pro lidi, kteří mají sklony k infarktům je tato část dne nejrizikovější. Může se dostavit mírná únava, je to část dne vhodná k malému **odpočinku nebo krátké procházce**. Minimální činnost nyní vykazuje žlučník. Celkově je naše výkonnost i aktivita poměrně vysoká, zátěž v tuto chvíli téměř nepocítujeme.

13. - 15. hodina - TENKÉ STŘEVO

Čas mezi jednou až třetí hodinou odpolední je **vhodný k obědu**. Obědvejte v poklidu, ať může tělo živiny dobře strávit. Je vhodné se v tento čas nestresovat, neřešit nic zásadního, ani se věnovat náročné fyzické aktivitě. Je to také čas, kdy je práh citlivosti nejnižší. Plánujete-li tedy návštěvu u dentisty, je vhodné se objednat ideálně na tento čas. První období hlavní denní aktivity pominulo a člověk pocítuje únavu, třebaže má před sebou ještě mnoho práce. Potřeba odpočinku je rozhodně tu, křivka energie totiž klesá a je to druhé minimum za 24 hodin.

V důsledku trávení se většina krve soustřeďuje do vnitřních orgánů, činnost duševní je však tím pádem spíše v útlumu. Lidé, kteří jsou navyklí na krátký odpolední odpočinek, mají v důsledku tohoto konání o třetinu menší pravděpodobnost infarktů, než ti, kteří jsou zvyklí únavu zahánět šálkem kávy. Nejpomalejší reakce míváme kolem 14. hodiny. Po mírném útlumu se však kolem 15. hodiny opět **zvyšuje fyzická aktivita i duševní činnost**.

15. - 17. hodina - MOČOVÝ MĚCHÝŘ

V tuto dobu nejvíce pracuje močový měchýř a navíc trávicí systém je schopný **přijímat i vydatné jídlo**. Stoupá hladina cukru v krvi. V 17 hodin pracovní činnost stoupá, avšak je tomu tak jen na poměrně krátkou dobu. Celková aktivita těla dosahuje druhého výkonnostního vrcholu. Organismus má větší schopnost regulovat teplotu v těle a fyzickou zátěž. V tuto dobu je vhodný čas pro návštěvu sauny, je to nejlepší doba pro aerobní sporty nebo silový trénink. Cévy jsou roztažené, cirkulace krve je nejrychlejší a z těla se velice dobře v tuto dobu **vylučují toxické látky**. V minimální činnosti jsou nyní plíce. Je to čas vhodný pro učení se cizím jazykům, dobře teď totiž funguje dlouhodobá paměť.

17. - 19. hodina - LEDVINY A NADLEDVINKY

V činnosti jsou ledviny, je velice potřebné v tento čas vyloučit vše, co jim škodí, ať už jde o tuky, cukry, soli, chemikálie, alkohol, ale třeba i stresy. Vydatně v tuto dobu tedy pijte, abyste vylučování podpořili. Ledviny se pojí s emocemi a povinnostmi, je tedy vhodné je nezatěžovat, nestresovat se a **veškeré povinnosti si vyřídit právě do 19. hodiny**. Aktivní jsou i nadledvinky, které ovlivňují tonus parasymptiku a sympatiku a prokrvují dolní polovinu těla. Kolem 18. hodiny klesá citlivost na fyzickou bolest, jsme odolnější vůči vnějším bolestivým vlivům, a tak toto může být i vhodný čas na masáž. Kolem 19. hodiny přichází první únava a nervozita po celém dni, je to doba, kdy se můžeme pohádat kvůli maličkostem a projevuje psychická labilita a výkyvy nálady. Touto dobou se mohou objevovat **bolesti hlavy**, je nutné vydatně pít.

19. - 21. hodina - KREVŇÍ OBĚH

Toto je doba vynikajícího vnímání, do činnosti se dostává obal srdce a krev, Tato doba je vhodná k poslechu hudby, k návštěvě divadla apod. V tento čas je vhodné věnovat se sám sobě nebo rodině, ale důležité věci řešit až ráno. Je to čas tzv. **dynamické rovnováhy**, ještě do 21 hodin paměť dobře pracuje a psychické reakce jsou poměrně rychlé, a tak je možné odvést dobrou duševní práci. Minimální činnost vykazuje žaludek.

21. - 23. hodina - TŘI ZÁŘIČE

V tuto dobu se naše tělo již **připravuje ke spánku**, měli bychom mu tedy umožnit volný průběh. Imunita je na absolutním vrcholu. V tuto dobu jsou v činnosti „tři zářiče“ neboli „tři ohřívače“, které Číňané lokalizují do oblasti břicha, přibližně žaludku. Tyto body jsou v přímém napojení na vesmír a my bychom si ideálně měli navodit příjemnou a klidnou atmosféru ke spánku, která je i skvělým předpokladem pro příjemné probuzení.

Léčení pomocí orgánových hodin - působení na orgán v době jeho maximální činnosti

Každý z orgánů má během 24 hodin dobu svojí maximální činnosti a také minimální činnosti. V průběhu dne vykazují fyziologické děje různá kolísání. **Orgánové hodiny** mohou mnohé objasnit. Příčinou nemocí mohou být různá porušení pravidel orgánových hodin. Např. pijeme kávu v době, kdy bychom měli spát, přejídáme se v době, kdy není nastartované trávení, pijeme alkohol v době regenerace jater atd.

Funkci orgánových hodin vypožorovali ve starověku především staří Číňané, **orgánové hodiny** tvoří součást tradiční čínské medicíny. Pro čínského lékaře bylo obvyklé, že byly nemocnému podávány léky v době nejvyšší činnosti daného orgánu podle orgánových hodin. V dnešní době po stránce léčby se toto příliš často neprovozuje, ať už z pohodlnosti, či nedostatku takovýchto

optimálních znalostí. Působení orgánových hodin má na jednotlivé osoby rozdílný vliv a také se vymezení orgánových hodin mezi sebou prolínají. Pro průměrný stav vlivů na organismus jsou orgánové hodiny dobrým vodítkem. Lékařská věda se však řídí jinými pravidly.

Orgánové hodiny a účinky léků na organismus

- Ráno a v poledne bývají prášky na bolest nejúčinnější.
- Ráno a dopoledne bývají bolestivé zákroky méně snesitelné, než po 14. hodině, kdy citlivost klesá.
- Antibiotika nejlépe působí kolem 12. hodiny.
- V poledne se také doporučuje natírat bolestivá místa.

Příznaky oslabení orgánů

Oslabení některých orgánů se dle čínské medicíny může projevovat i na mentální úrovni. Třeba pýcha, zatvrzelost a lpění na starých hodnotách může přímo souviset s potížemi se žlučovými kameny. Problémy s ledvinami zase mohou na mentální úrovni způsobovat vztek na opačné pohlaví, pocity zklamání a dlouhodobě nevyřešené potíže.

Problémy orgánů z pohledu homeoterapie

Každý z našich vnitřních orgánů je spojen s nějakou **emocí a myšlenkou**. Proto nám potíže s našimi orgány napoví, jakým myšlenkám a emocím věnujeme hodně času. V případě nezpracovaného hněvu bývají zpravidla postižena játra, dle **čínské medicíny** nejprve energetická játra, tzn. že jaterní testy jsou ještě v pořádku, ale ukládaný hněv časem ovlivní i játra jako taková a jejich funkci oslabí. Najít, zpracovat, vyřešit a opustit negativní emoční a mentální vzorce je důležité pro naše **tělesné i duševní zdraví**. Najít příčiny potíží a zbavit se jich je možné pomocí [homeoterapie](#).