

## Biologické hodiny



### **1.00 - 3.00**

Aktivuje sa pečeň. V tej dobe nastáva útlm (najnižšie okysličenie mozgu), preto je treba zvýšiť pozornosť, napríklad pri cestovaní. V túto dobu sa budia žľzníkári, pretože pečeň a žľzník sú párové orgány. Nedoporučuje sa piť alkohol, fajčiť, jesť tuky a piť kávu.

### **3.00 - 5.00**

V činnosti sú pľúca, preto sa v túto dobu budia fajčiari, astmatici, chorí na priedušky, s nádchou a so zápalom dýchacích ciest. V tejto dobe človek pociťuje najväčší strach a úzkosť. Každá maličkosť dostáva obrovské rozmery, budíme sa a akákoľvek denná povinnosť, ktorú zvládame, má podobu neprekonateľnej prekážky.

### **5.00 - 7.00**

V najväčšej činnosti je hrubé črevo. Doporučujeme navyknúť si v túto dobu na vyprázdňovanie, vyhýbať sa stresu a zhonu. Prebúdzaním sa je treba postupne, lebo chorí ľudia sa práve v túto dobu cítia veľmi zle. Je vhodné piť veľa čaju.

### **7.00 - 9.00**

Do činnosti sa dostáva žalúdok. Veľmi dôležité je v túto dobu konzumovať vitamíny. Telo potrebuje byť v teple, preto nie je vhodná studená sprcha alebo kúpeľ.

### **9.00 - 11.00**

V činnosti je slinivka brušná a slezina, nedoporučuje sa požívať alkohol!!! Vhodné je ovocie, med (je to jediná denná doba, kedy je telo schopné stráviť sladkosť). Vyhýbať by sme sa mali veľkej fyzickej činnosti, avšak môžeme podávať vysoké duševné výkony. Okolo 11. hodiny nastáva dopoludňajší výkonnostný vrchol.

### **11.00 - 13.00**

Doba aktívnej činnosti srdca. Nie je dobré ho zaťažovať veľkým množstvom potravy. Nastáva mierny útlm, pozor na úrazy!!! Vhodná je prechádzka alebo krátky spánok.

### **13.00 - 15.00**

V najväčšej činnosti je tenké črevo. V tejto dobe sa znižuje citlivosť zubov (vhodná doba k návšteve zubára). Začína sa zvyšovať fyzická aktivita.

### **15.00 - 17.00**

Najviac pracuje močový mechúr. Dobré je piť bylinkové čaje, športovať. Tráviaci systém je schopný prijímať výdatné jedlo, aktivita stúpa a dosahuje druhý výkonnostný stupeň.

### **17.00 - 19.00**

V činnosti sú ľadviny. Veľmi potrebné je vyhýbať sa všetkému čo im škodí - tukom, cukru, soli, limonádam, chemikáliam, káve, alkoholu, chladu, stresu.

**19.00 - 21.00**

Do činnosti sa dostáva obal srdca, krv. V tejto dobe človek veľmi dobre vníma. Je to čas vhodný na počúvanie hudby a divadelných hier, ale takisto najúčinnější pre pôsobenie antibiotík, alebo pre aplikáciu krému na bolestivé miesta.

**21.00 - 23.00**

Telo sa pripravuje na spánok, preto by sme nemali robiť nič pre jeho aktivitu. Nefajčíme a vynechávame jedlo.

**23.00 - 1.00**

Začína pracovať žľezka. Tí, ktorí majú s týmto orgánom problémy, sa obvykle v túto dobu budia alebo nemôžu zaspáť.

**5. typov ako najlepšie načasovať telo:**

- 1.** Vstaňte tak, aby ste mali dost času na pokojné raňajky a hrnček bylinkového čaju.
- 2.** Zabudnite na rannú sprchu, radšej sa nadopujte ovocím a zeleninou.
- 3.** Doobeda sa vyhnite veľkej fyzickej aktivite, lepšie je zapojiť mozog, ten funguje na maximum.
- 4.** K lekárom sa radej objednávejte až na popoludnie. Ľahšie si poradíte s bolesťou.
- 5.** Po siedmej hodine večer ste veľmi vnímaví. Keď si dáte v túto dobu liek proti bolesti, rýchlejšie sa jej zbavíte.

Zdroj: Internet