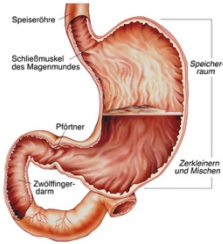


05-07 Dickdarm → Herbst → Metall → Farbe Weiß

05-06 → hoher Testosteronschub (darum sind viele Männer morgens besonders gerne aktiv)

06 → Kortisol wird ausgeschüttet und weckt den Körper

07 → Defäkation (Stuhlgang)



07-09 Magen → Spätsommer → Erde → Farbe Gelb

07-09 → Verdauung läuft auf Hochtouren

08 → relativ schmerzempfindlich

08 → Hormonproduktion ist angekurbelt

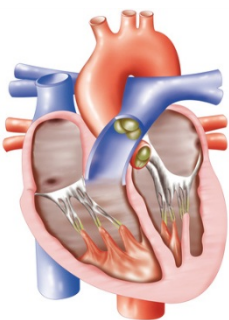


09-11 Pankreas-Milz → Spätsommer → Erde → Farbe Gelb

09-10 → Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig, beste Zeit für operative Eingriffe, Impfungen oder Röntgen, beschleunigte Wundheilung

10 → Körpertemperatur erreicht ihr Maximum

10-11 → geistige Lernfähigkeit (bes. Kurzzeitgedächtnis) am höchsten, gut für Prüfungen



11-13 Herz → Sommer → Feuer → Farbe Rot

11-13 → Herz am anfälligsten für einen Infarkt; in dieser Zeit körperliche Belastungen, Stress oder Operationen vermeiden

12 → Magen produziert verstärkt Säure (1. Basenflut)

12 → Konzentrationsfähigkeit sinkt



13-15 Dünndarm → Sommer → Feuer → Farbe Rot

13 → Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, wer jetzt Sport treibt, beeinträchtigt seine Verdauung

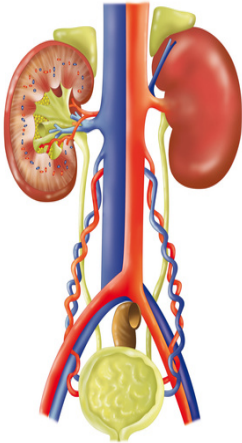
13-14 → Gallensäurenproduktion

13-14 → Körper ist jetzt sehr elastisch

14 → Blutdruck und Hormonspiegel niedrig

14-15 → Schmerzempfindung reduziert

15-17 Blase → Winter → Wasser → Farbe Dunkelblau/Schwarz



15 → Mittagstief ist überstanden, man fühlt sich energiegeladener

15-16 → Langzeitgedächtnis hat Hochphase

16 → Blutdruck und Kreislauf erreichen ihr 2. Maximum

→ Urinausscheidung besonders hoch

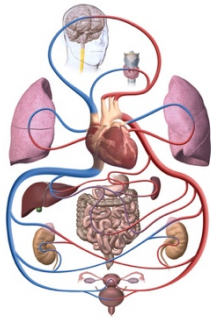
17-19 Niere → Winter → Wasser → Farbe Dunkelblau/Schwarz

17 → Steigerung von Vitalität und Stoffwechsel

17-18 → Niere filtert verstärkt

17-18 → Magen produziert verstärkt Säure (2. Basenflut)

→ Kräutertees wirken jetzt besonders gut.



19-21 Perikard (Kreislauf) → Sommer → Feuer → Farbe Rot

19 → Blutdruck und Puls werden heruntergefahren

20-21 → Antibiotika und Allergiemittel werden besonders gut aufgenommen

→ Phase der Erholung und Entspannung der Hauptorgane

→ bei Störungen treten Depressionen auf

21-23 Drei-Erwärmer → Sommer → Feuer → Farbe Rot

21 → Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über

22-23 → Immunsystem sehr aktiv

→ Regeneration der Hormondrüsen

→ gute Zeit zum Meditieren (Drüsenzentren und Chakren besonders aktiv).



23-01 Gallenblase → Herbst → Holz → Farbe Grün

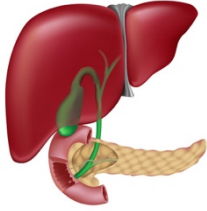
23 → Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, Körper beginnt sich zu entspannen

23-24 → Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist träge

24-01 → Haut regeneriert (hohe Teilungsrate der Zellen) gesteigerte Schreckhaftigkeit Zeit der Gallenkoliken



Liver, Gallbladder, Pancreas and Bile Passage



01-03 Leber → Herbst → Holz → Farbe Grün

01-02 → Leistungsfähigkeit auf dem Tiefpunkt

02-03 → Kälte wird stärker wahrgenommen

02-03 → Haut schmerzempfindlicher

- Große Entgiftungsphase der Leber
- → Patienten mit Leberproblemen und/oder Migräne (oft durch schwache Leber verursacht) wachen in dieser Zeit häufig auf

Eine geschwächte oder kranke Leber kann lebensbedrohliche Erkrankungen auslösen. Da sie keine Schmerznerve hat, äußert sie ihre Überforderung gerne durch Schmerzen an anderer Stelle. Migräne, Kopf- und oder Rückenschmerzen können von der Leber ausgelöst sein. Ebenso steht die Leber in engem Kontakt zur Psyche. „...ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen...“ oder „...ihm geht die Galle über...“ sind Redewendungen, die aufzeigen, wie die Leber durchaus Stimmungsschwankungen registriert und in der Folge eventuell nicht mehr hundertprozentig funktionieren kann. In der TCM werden den Organen des Körpers bestimmte Zeiten zugeordnet. Innerhalb dieser Zeiten hat dieses Organ seine Hochphase. Zwölf Stunden später hat dieses Organ seine schwächste Phase.

Wenn Sie beispielsweise schlecht schlafen, nicht gut einschlafen oder nicht durchschlafen oder morgens wie gerädert erwachen und trotz Schlaf müde sind, dann schreien Gallenblase, Leber, Lunge und Dickdarm nach mehr Beachtung und Fürsorge.

Gesunde Ernährung und keine den Darm belastende Nährstoffe am späten Abend, wie z.B. Süßigkeiten zu viel Alkohol, Nikotin, Kaffee oder auch psychischer Stress, dann können Ihre Organe die Arbeit ordentlich verrichten und Sie werden erholend schlafen und am Morgen erfrischt erwachen.

In der Nacht passieren die meisten Stoffwechselprozesse, die Ihren Körper regenerieren lassen. O.g. störende Faktoren am Abend hindern diesen natürlichen Vorgang und es resultiert langfristig gesehen Krankheit.

