

Счастливые часов не нарушают **Инструкция по эксплуатации внутреннего хронометра (часть 2)**

Наш организм буквально «пронизан» ритмическими процессами, которые объединены и скоординированы таинственным механизмом, согласующим свой ход с огромными часами вселенной. Поэтому очень важно научиться понимать свое тело и придерживаться его расписания. В предыдущем выпуске мы рассматривали ночной период, а как же функционирует наш организм в дневное время?

Утро – новое начало

Человек устроен как существо, бодрствующее в светлое время суток, поэтому, согласно его биологическим часам, с 5 до 7 часов утра наилучшее время для пробуждения. В крови содержится максимальное количество гормона, стимулирующего нервную систему, – кортизола. Он действует как внутренний будильник. В это время также активен и полон энергии меридиан толстого кишечника. Все, что было съедено вчера до 7 часов вечера, уже переработалось, всосалось, и отходы достигли конечного пункта. Здоровый кишечник физиологически очищается. Минимальное количество энергии в меридиане почек. Чтобы помочь своему организму в этот промежуток времени, рекомендуется просыпаться, вставать плавно, выпивать до двух стаканов чистой нехолодной воды. Она нужна для подготовки к работе желудка, стимуляции кишечника, разжижения плазмы крови и помощи почкам. Вода «смывает и уносит», поэтому при смене энергий (Ян сменяет Инь) хорошо принять душ. Позитивный и продуктивный настрой на день, молитва, а также гимнастика и самомассаж – эти дела идеально подходят для раннего утра.

Завтрак... просто съешь

С 7 до 9 утра вступает в силу меридиан желудка, в избыточном количестве поднимается энергия Ян. А все съедобное китайцы традиционно относят к субстанции Инь, поэтому для восстановления баланса организм нуждается в пище насыщенной. Если же завтрак игнорировать, то в часы наибольшей активности желудку будет «нечего делать», и от такого «безделья» развиваются гастрит и язва. Организм будет благодарен Вам за порцию «медленных» (длительно расщепляемых и постепенно поступающих в кровь) углеводов, которые содержатся, например, в рисе, овсянке, гречке. Будет рад он и фруктам, молочным продуктам, согревающим бодрящим напиткам. Если у человека с утра абсолютно нет аппетита, это говорит о разбалансировке его внутреннего часового механизма. Есть советуют с добрыми мыслями, не допуская восприятия никакой негативной информации. Также нельзя принимать алкоголь. В эти часы он «бьет» по печени и сердцу. Минимальное количество энергии сейчас в меридиане перикарда.

Наш добрый день

В следующие два часа, с 9:00 до 11:00, активны селезенка и поджелудочная железа. Их также надо обеспечить работой, что Вы и сделали, своевременно и качественно позавтракав. Эти органы, с точки зрения китайской медицины, взаимосвязаны и осуществляют контроль пищеварения, состояния крови и мышц, транспортировку питательных веществ. Если все идет без сбоев, то наступает первый «золотой период» дня. Он максимально эффективен с точки зрения работы и учебы.

С 11:00 до 13:00 в полной силе меридиан сердца. Энергия Ян достигает своего пика, что может привести к избытку «сердечного огня». Чтобы его погасить, важно устроить себе небольшой отдых, например, 10–15 минут почитать любимый журнал, полюбоваться красивым видом, в спокойном состоянии послушать музыку. Чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, не нужно принимать алкоголь.

После полудня

С 13:00 до 15:00 вступает в работу меридиан тонкого кишечника. Здесь очень важно не пропустить время обеда. От качества и питательности обеденной пищи зависит состояние энергии и крови, так необходимых для работы тела во второй половине дня. Здесь также уместен послеобеденный отдых. Минимальное количество энергии при этом в меридиане печени. Доктор медицины трех стран, член европейских академий, личный врач Ленина и Крупской Абрам Соломонович Залманов, согласно воззрениям восточной медицины, рекомендовал после обеда помогать печени, согревая ее мешочком с нагретой солью.

Помним о воде

Дальше, с 15 до 17 часов, пика достигает обмен веществ, энергия сконцентрирована в системе мочевого пузыря – главного канала выведения токсинов. Хорошо помочь процессу, выпив один-два стакана воды. Это второй «золотой период» для умственной и физической деятельности. Через 2 часа, с 17:00 до 19:00, активно заработают почки. Пиковый период обмена веществ и выведения ядов будет постепенно завершаться. Чтобы поддержать чистоту почек и мочевого пузыря, необходимо выпить стакан качественной воды. Здесь по плану ужин. Счастлив тот, кто приучил себя к легкому ужину, ведь в вечерние и ночные часы система пищеварения должна отдыхать и восстанавливаться.

Вечер – мудрость дня

Канал перикарда (функциональная система, регулирующая вместе с сердцем кровообращение, дыхание, а также половые функции) активен с 19 до 21 часа. Этот третий «золотой период» организма важно использовать для восстановления здоровья. Теплый душ, прогулка, самомассаж очень полезны.

Завершает суточный цикл меридиан тройного обогревателя. Это условный орган (одно из самых сложных понятий в китайской традиционной медицине), который объединяет в себе несколько органов, полостей и функций. Он регулирует циркуляцию тепла. С 21 до 23 часов энергия Инь достигает максимума. Природа засыпает. Это время раздумий, созерцания, молитвы, отхода ко сну.

Если у человека интуитивно или сознательно выработана привычка жить по биологическому времени, то благодарный организм исправно работает «как часы». Конечно, современная жизнь подчас сильно десинхронизирует нас. Возможность быстро пересекать много часовых поясов при дальних перелетах, работа в ночную смену, огромное количество развлечений, искушающих потратить на них ночное время, постоянная доступность готовой пищи... Все это наша реальность, в которой кроится особая опасность. И чтобы прожить свои положенные годы, сохраняя здоровье, человек должен знать основные принципы ориентации во времени своих биологических процессов и следовать им.

Мария АГУТИНА