

Dzień dobry,

długo się zastanawiałam nad następnym tematem dotyczącym zdrowego stylu życia, aż tu przeczytałam w codziennej prasie, że trzem Amerykanom przyznano nagrodę Nobla z dziedziny medycyny i fizjologii.

Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young wyjaśnili jak **funkcjonuje zegar biologiczny człowieka**. W związku z tą wiadomością pomyślałam sobie, że warto dokończyć nasz poprzedni temat, bo jest on na „przysłowiowej fali”.

Ostatnim razem skończyliśmy omawiać pożywne śniadanie, które powinno być spożyte między **7 a 9 rano**, ponieważ jest to maksimum żołądka, który poradzi sobie z trawieniem nawet bardzo „ciężkiego” posiłku.

09:00 – 11:00: to maksimum Śledziony, minimum Potrójnego Ogrzewacza.

Jest to super moment na poranną aktywność zawodową, bo nasz zegar biologiczny nas wspiera! O godzinie **9 rano** nadchodzi nas również wielka ochota na małe, przepyszne ciasteczko. Ok, wszyscy lubimy dobrą kawusię, smaczne ciasteczka i pogaduszki z koleżankami.

No i mamy dobrą wiadomość dla wszystkim miłośników słodczy, bo **między 9 a 11 rano** swoje maksimum ma trzustka i znowu możemy bez wyrzutów sumienia pozwolić sobie spałaszować coś słodkiego (z naturalnym cukrem), bo właśnie w tym czasie trzustka jest na najwyższych obrotach i ilość wydzielonej przez nią insuliny i enzymów trawiennych, będzie wystarczająca do strawienia i spalania słodczy, na które sobie pozwoliliśmy. Jeżeli jednak dbamy o linię, to proponuję ograniczyć pyszne ciasteczka, nawet wtedy gdy przygotowaliśmy je według specjalnej receptury z ograniczeniem cukru.

Warto jest zjeść w tym okresie czasowym drugie śniadanie, które zapewni nam odpowiedni poziom energii na cały dzień pracy. A co z kawką? Nie odkładajmy jej na późniejszą porę, bo od godziny 11 do 13 zaczyna się maksimum serca, które szaleje nawet bez kawy.

11:00 – 13:00: to maksimum Serca, minimum Woreczka Żółciowego.

Między **godziną 11 a 13**, maksimum ma serce, a nasz organizm w tym czasie osiąga swoją najwyższą wydolność, zarówno do pracy fizycznej jak i umysłowej, (nareszcie możemy efektywnie popracować). Zapominamy o kawce o tej porze, bo niestety nie wyjdzie nam ona na zdrowie. Nie możemy dodatkowo pobudzać naszego serca, bo możemy sobie podnieść ciśnienie krwi lub puls, a to może się fatalnie dla nas skończyć.

Jest to jednak dobry moment na podejmowanie trudnych decyzji życiowych.

13:00 – 15:00: to maksimum Jelita Cienkiego, minimum Wątroby

Czas między **13-15** według zegara biologicznego, to czas na **obiad!** Kto z pracujących dziś ludzi może sobie o tej porze pozwolić na pełnowartościowy posiłek! Jelito Cienkie pracuje właśnie nad wchłanianiem i selekcją pokarmu. Ale Jelito Cienkie to także zdolności **planowania, oceniania i jasności umysłu**. Bierze także udział w **podejmowaniu decyzji**, - jest to odpowiedni moment na przemyślenia.

Po południu może nas dopaść także **senność i spadek energii**. Jest to zjawisko całkiem naturalne, że już jesteśmy zmęczeni po tych kilku godzinach spędzonym w pracy. Ma to związek nie tylko z wcześniejszym wyżem energii oraz spożytym właśnie posiłkiem, ale również z, przypadającym na ten czas, minimum Wątroby. Kiedy jesteśmy osłabieni, zestresowani lub nie śpimy dobrze w nocy, to właśnie

teraz dostajemy rachunek w postaci kryzysu. Jeśli możemy pozwolić sobie na drzemkę lub chwilę odpoczynku, to będzie najlepszy do tego moment.

15:00 – 17:00: to maksimum Pęcherza Moczowego, minimum Płuc

No i znowu wraca do nas utracona wcześniej energia i jest to dobry moment na pracę. Pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu organizmu, a nie odczuwamy zmęczenia. Jest to minimum płuc, więc zadbajmy o świeże powietrze w pokoju, a będzie nam się lepiej myśleć!

17:00 – 19:00: to maksimum Nerek, minimum Jelita Grubego.

Teraz nadeszła długo wyczekiwana pora na relaks i naszą ulubioną aktywność fizyczną. Najwyższa pora na lekką, pożywną kolację w miłym towarzystwie rodziny. To jest moment na rodzinne, sympatyczne rozmowy, bez oglądania telewizora i czytania bieżącej prasy. Pamiętajmy jednak, że wszystko co zjemy po godzinie 19-tej, nie zostanie do końca strawione, rozpocznie się proces gnilny i rano obudzimy się bez energii, z uczuciem pełnego żołądka.

19:00 – 21:00: to maksimum Osierdzia, minimum Żołądka.

Jestemy już po kolacji i w tym momencie jest to odpowiedni czas na odpoczynek i realizację naszych pasji. Osierdzie odpowiada za radość, zabawę i super relacje z ludźmi. Poczytajmy sobie coś ciekawego, spotkajmy się z przyjaciółmi, wyjdźmy na spacer z psem.

21:00 – 23:00: to maksimum Potrójnego Ogrzewacza, minimum Śledziony.

Po zabawie nadchodzi czas na odpoczynek i wyciszenie. To czas regeneracji, który może być w pełni wykorzystany tylko podczas snu. Dobrze, żebyśmy przed końcem tej części dnia, np. o 22, udali się spokojnie do łóżka. Jeśli jednak mamy inne plany na ten moment, możemy mieć kłopoty z zaśnięciem, a to wpłynie negatywnie na następny dzień!

Nasz zegar biologiczny na ten czas będzie nas wspierał w naszych marzeniach sennych.

Cicho sza! Dobranoc.

A teraz ciekawostka dla osób zainteresowanych tematem

Lekarze medycyny chińskiej na podstawie maksimum organów naszego organizmu określają stany chorobowe. I tak, gdy budzimy się w nocy o tej samej porze, a jest to np.: czas maksimum wątroby (1-3 godzina w nocy) to warto zrobić odpowiednie badania w tym kierunku. Jeżeli budzimy się w czasie maksimum płuc (godz. 3-5 rano), trzeba uważać w na ten organ w szczególności.

Jeżeli bierzemy leki na różne choroby, to również powinniśmy je brać w maksimum organu. I tak np.: lekarstwa na serce lepiej jest zażywać między 11a 13 w południe, wtedy lepiej się wchłaniają i mają większy wpływ na proces leczenia.

Proponuję teraz skrót zegara biologicznego –taka małą, przydatną ściągawkę, którą można sobie powiesić na lodówce

5:00 – 07:00: to maksimum Jelita Grubego i minimum Nerek.

Czas na oczyszczenia jelita w toalecie i aktywność fizyczną

07:00 – 09:00: maksimum Żołądka, minimum Osierdzia

Pora na pożywne śniadanie. Brak chęci do pracy i relacji z innymi ludźmi

09:00 – 11:00: maksimum Śledziony, minimum Potrójnego Ogrzewacza.

Dobry czas na pracę, małe ciasteczko i kawusię

11:00 – 13:00: maksimum Serca, minimum Woreczka Żółciowego

Czas największej wydajności naszego umysłu

13:00 – 15:00: maksimum Jelita Cienkiego, minimum Wątroby

Czas dobrego wchłaniania, oceniania, podejmowania decyzji, odpoczynek, obiad

15:00 – 17:00: maksimum Pęcherza Moczowego, minimum Płuc

Dobrze jest poświęcić ten czas na pracę, nawodnienie organizmu i świeże powietrze

17:00 – 19:00: maksimum Nerek, minimum Jelita Grubego

To czas kolacji, relaksu, czytania czy spotkania z przyjaciółmi

21:00 – 23:00: maksimum Potrójnego Ogrzewacza, minimum Śledziony.

Moment na odpoczynek i wyciszenie

23-01-maksimum Pęcherzyka Żółciowego i minimum Serca

Woreczek lubi spokój, wyciszenie i relaks

01-03 maksimum Wątroby i minimum Jelita Cienkiego

Wątroba musi mieć spokój, aby spełniła swoje funkcje detoksykacji organizmu i aby organizm mógł się dobrze zregenerować

03-05 maksimum Płuc i minimum Pęcherza

Czas odpoczynku, płuca pracują na najwyższych obrotach

Co robić, aby być zdrowym? Stosować się do praw natury, w tym do reguł tak zwanego zegara biologicznego. Zegar biologiczny zaczyna odmierzać czas zaraz po urodzeniu. Energia wraz z pierwszym oddechem nowo narodzonego dziecka zaczyna płynąć najpierw w meridianie płuc, potem w kolejnych, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. **Każdy narząd wewnętrzny w ciągu doby ma swoje dwie godziny, w przeciągu których znajduje się w nim więcej energii, niż w pozostałych. Jest to czas tak zwanego maksimum narządu - wtedy pracuje najefektywniej, jest najbardziej wydajny.** Dokładnie po 12 godzinach występuje w tym samym organie minimum energetyczne, czyli inaczej faza wypoczynku. Energia w każdym z narządów zwiększa się stopniowo, osiąga swój szczyt, po czym zaczyna powoli spadać, aż do osiągnięcia minimum.

Dietetyk mgr E.Matusiewicz

I