

LE ORE DEL GIORNO CHE CORRISPONDONO AGLI ORGANI E FUNZIONI

Tratto da

<http://saluteolistica.blogspot.it/2012/03/le-ore-del-giorno-che-corrispondono.html>

Il nostro corpo ha in sé un orologio, in altre parole ogni organo ha un programma di riparazione-manutenzione per tenerci attivi ogni giorno.

Se in alcune ore della giornata arrivano disturbi (mal di testa o debolezza ecc), può essere un segnale che informa che c'è un organo che sta facendo "manutenzione" e quel che sentiamo sono il risultato dell'energia spesa per fare queste riparazioni.

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI (considerato in ora solare!)

Polmoni: dalle 3.00 alle 5.00

Colon: dalle 5.00 alle 7.00

Stomaco: dalle 7.00 alle 9.00

Milza: dalle 9.00 alle 11.00

Cuore: dalle 11.00 alle 13.00

Piccolo Intestino (int. tenue) : dalle 13.00-15.00

Vescica: dalle 15.00 alle 17.00

Reni: dalle 17.00 alle 19.00

Pancreas: dalle 19.00 alle 21.00

Arterie e vasi sanguigni: dalle 21.00 alle 23.00

Cistifellea: dalle 23.00 all'1.00

Fegato dall'1.00 alle 3.00

I polmoni: sono i primi organi del giorno cui tocca la manutenzione e la riparazione. Perdono il carico tossico **tra le 3 e le 5**; infatti quando ci svegliamo, a volte, abbiamo un colpo di tosse: i polmoni cercano di espellere " i rifiuti" che si sono allentati. Se vi capita di tossire di mattina, questo indica che il vostro stile di vita e dieta hanno bisogno di una messa a punto.

Colon (o intestino crasso): le sue ore sono **dalle 5 alle 7**. Un colon sano ha bisogno di acqua per poter fare il suo lavoro in modo corretto (eliminare scorie ogni giorno della settimana) La mattina è il momento migliore per bere acqua a tale scopo ed anche il peggior momento per **prendere della caffeina**, che è un diuretico e che preleva acqua dal colon per portarla ai reni e vescica per espellerla.

Il corpo ha bisogno di acqua al mattino per fare le sue riparazioni e manutenzioni del colon e dell'intestino tenue. Questo "lavoro" serve per mantenere la digestione, normalizzare il peso, rallentare l'invecchiamento. Se irrigate il vostro sistema ogni mattina con dell'acqua pura, la vostra salute migliorerà. Se prima di fare colazione attendete di avere un movimento intestinale, fate una cosa più sana per il vostro colon.

Stomaco: tra le 7 e le 9 è in riparazione e non ha bisogno di tanto cibo da gestire. Mentre l'intestino tenue e il colon hanno bisogno di fluido per farsi manutenzione la mattina, lo stomaco ha bisogno di molto poco. Iniziate con dei fluidi (acqua pura succhi di verdura fresca) o frutta fresca che può essere facilmente digerita. Per la salute ottimale, tuttavia, se vi è possibile, la mattina bevete solo dei fluidi.

Milza: dalle 9 alle 11.00 è il tempo in cui la milza si pulisce. Durante questo processo e tempo, o quando la milza è in uno stato di debolezza, potete soffrire di allergie oppure non scrollarvi di dosso influenza e raffreddore. Questo perché la milza lavora con il fegato ed il vostro sistema immunitario. Una milza sana, produce anticorpi quando c'è una infezione e controlla sempre che **nel sangue non arrivino invasori**.

Cuore: lui è in riparazione dalle 11.00 alle 13.00. IN questo tempo il corpo rimuove scorie dal cuore e potreste notare un rapido battito (uno doppio o un piccolo salto) Il 70 per cento d'infarti accadono quando il cuore è nel suo tempo di riparazione.

Intestino tenue: avete notato che tra le 13.00 e le 15.00 siete piu' inclini ad avere indigestione, dolore e gonfiore? Se questo accade, due sono le cose che potrebbero essere da correggere: 1. La vostra dieta non è come dovrebbe essere, il vostro cibo non è digerito; 2. La vostra dieta vi sta causando problemi che ora vis fanno causando stress. Una dieta appropriata risolverà molto probabilmente la situazione.

Renii e vescica: dalle 15.00 alle 17.00 potreste notare un po' di stanchezza e il desiderio di un pisolino. Quando i reni funzionano bene e sono in salute, sentite sempre buona energia e non stanchezza.

Pancreas: tra le 19.00 e le 21.00 sentite un forte bisogno di dolci o carboidrati processati, che subito si trasformano in zuccheri? I reni regolano il pancreas e se non consumate dolci durante questo tempo, potreste notare dolori alla zona lombo-sacrale: un sintomo di reni. I reni, la vescica e il pancreas sono parte di un tutt'uno, se in prima serata avete bisogno di un pisolino, è il vostro pancreas, diretto dai vostri reni, che vi mette fuori gioco per poter fare le sue riparazioni.

Vasi sanguigni e arterie: dalle 21.00 alle 23.00 è il tempo in cui sangue e vasi sanguigni vanno in modalità "riparazione". Gli effetti di questo sul corpo quando i vasi stanno facendo un faticoso e serio restauro sono: mal di testa e debolezza.

Fegato e Vescicola Biliare (cistifellea): tra le 23.00 e le 3 i due sono all'opera. Mai provato ad avere notti dove in queste ore non dormite? Significa che le scorie non sono state processate dal vostro fegato e questo agisce come irritante per il corpo, causando insonnia e nervi tesi: il cervello semplicemente non si ferma.

Tratto da Healthreviser.com
Traduzione Cristina Bassi