

Как Поддерживать Здоровье В Соответствии С Временными Отрезками «Шичэнь»



23:00–1:00

Часы «Цзы-ши»

Согласно теории традиционной китайской медицины, качественный сон именно в часы «цзы-ши» очень важен для поддержания здоровья. В часы «цзы-ши» активен меридиан желчного пузыря. Если мы соблюдаем закон «шичэнь» и ложимся спать до 23:00, то ян-энергия быстро нарождается и поднимается, что идет на благо всему нашему организму.



1:00–3:00

Часы «Чоу-ши»

В это время активизируется работа меридиана печени. Происходит выведение токсинов и шлаков, а также регуляция и обновление крови. Лучший способ для укрепления печени - качественный полноценный сон.



3:00–5:00

Часы «Инь-ши»

В часы «инь-ши» (3:00-5:00) начинает активно работать меридиан легких. Часы «инь-ши» – это время зарождения «ян»-энергии. В это время все органы человеческого организма должны отдыхать. Только таким образом, легкие могут рационально распределить Ци и кровь.



5:00–7:00

Часы «Мао-ши»

В часы «мао-ши» активизируется работа меридиана толстой кишки, который отвечает за окончательное выведение из организма каловых масс с токсинами и шлаками. Встав с кровати, желательно тут же выпить стакан теплой воды.



7:00–9:00

Часы «Чэнь-ши»

Часы «чэнь-ши» (7:00–9:00): сбалансированный питательный завтрак. В часы «чэнь-ши» активно работает меридиан желудка. Это время считается идеальным для завтрака, потому что активизируется работа селезенки и желудка, благодаря чему пища переваривается очень легко.



9:00–11:00

Часы «Сы-ши»

Часы «сы-ши» (9:00–11:00) считаются первым «золотым периодом» для работы и учебы. В часы «сы-ши» активен меридиан селезенки. Ни в коем случае не забывайте завтракать. После завтрака селезенка усваивает пищу, поступающую из желудка, и мышцы, получив питательные вещества, становятся активнее.



11:00–13:00

Часы «У-ши»

В часы «у-ши» (11:00–13:00) активен меридиан сердца. В эти часы «ян»-энергия достигает своего пика, что может привести к избытку сердечного «огня». Самый простой способ устранить этот «огонь» – устроить себе обеденный отдых. Это поможет восполнить энергию и повысит эффективность работы во второй половине дня.



13:00–15:00

Часы «Вэй-ши»

В часы «вэй-ши» активно работает меридиан тонкой кишки. Питательные вещества попадают в нее, обрабатываются и расщепляются, а затем транспортируются в разные органы организма через кровеносные и лимфатические капилляры. Поэтому в эти часы рекомендуется пить больше воды, чтобы разжижить кровь и защитить кровеносные сосуды.



15:00–17:00

Часы «Шэнь-ши»

Часы «шэнь-ши» (15:00–17:00) считаются вторым «золотым периодом» для работы и учебы. В часы «шэнь-ши» активен меридиан мочевого пузыря, а мочевой пузырь является главным каналом для выведения шлаков и токсинов. Вот почему в это время нужно больше пить воды.



17:00–19:00

Часы «Ю-ши»

В это время активен меридиан почек. Следует увеличить количество питья, чтобы ускорить выведение из организма вредных и ненужных веществ. Вода помогает очистить почки и мочевой пузырь, а также предотвратить болезни почек.



19:00–21:00

Часы «Сюй-ши»

Часы «сюй-ши» (19:00–21:00) считаются третьим «золотым периодом» для работы и учебы. В это время, когда активен меридиан перикарда, весь организм пребывает в спокойствии. Часы «сюй-ши» надо использовать для поддержания здоровья всего организма. В это время следует массировать меридиан перикарда.



21:00–23:00

Часы «Хай-ши»

В часы «хай-ши» (21:00–23:00 часов) активен меридиан трех обогревателей. Часы «хай-ши» – самое прекрасное время суток. Вся природа пребывает в тишине и покое. В эти часы надо успокоиться и обеспечить себе хороший отдых. Если нарушать этот естественный закон, то можно навредить здоровью.

