

ill.: Ole Hansen

Organuret i din krop

Livsenergien bevæger sig rundt til kroppens organer efter et bestemt system.

Læs her, hvordan du kan indrette din dagligdag, så du følger kroppens indre ur.

kun er lidt energi.

Energien er altid til stede i meridianerne, men en bølge af maksimumenergi siver gennem systemet og når netop at fuldføre et gennemløb af de 12 meridianer i løbet af et døgn.

Det betyder, at maksimumenergien er to timer om at passere gennem hver meridian. I disse to timer er der altså mere energi i meridianen end på noget andet tidspunkt i løbet af døgnet. Omvendt gælder, at der 12 timer senere er det laveste energiniveau i den pågældende meridian.

Maksimumenergien træder ind i lungemeridianen kl. 3 om morgenen og forlader den kl. 5 for at fortsætte i den efterfølgende meridian, tyktarmsmeridianen. På denne måde fortsættes. Meridian efter meridian gennemløbes af energibølgen, og det er dette »energi-flow« gennem meridianerne, der kaldes *organuret*.

Kend din krop

Ved at betragte organuret ser vi:

1. hvilke meridianer, der har maksimumenergi i de forskellige tidsrum. Fx er der maksimumenergi i nyremeridianen under aftensmaden kl. 17-21 og i galdeblæren omkring midnat kl. 23-01.

2. hvilken meridian, der har minimumenergi, mens en given meridian har maksimumenergi. Således har tyktarmsmeridianen minimumenergi mens nyremeridianen har maksimumenergi.

Organuret giver altså et umiddelbart billede af, hvilke to meridianer der er i en ekstrem energitilstand til et givet tidspunkt.

Det er klart, at der er fysiologiske forskelle på et organs virkemåde under henholdsvis en maksimum- og en minimumtilstand. Således fungerer leveren bedst i tiden omkring energimaksi-

mum, og derfor tåles alkohol bedre sidst på aftenen end først på eftermiddagen, hvor leveren har sit laveste energiniveau.

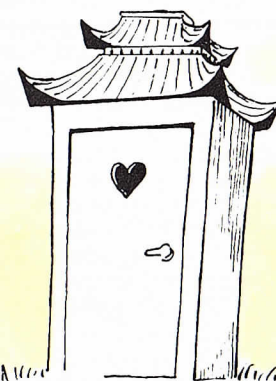
Nu skal dette ikke kun handle om alkohol. Vi vil følge energibølgen i et døgn på dens tur rundt gennem kroppens system af meridianer og iagttage nogle af de konsekvenser, som dette har for organernes funktion.

I den sidste ende skulle det gerne betyde, at du får en dybere forståelse af din krops indre ur, således at du – så godt som det nu er muligt – kan indrette din dagligdag herpå.



Kl. 3-5

Energibølgen »starter« i lungerne kl. 3 om morgenen. I de næste to timer bevæger en bølge af maksimumenergi sig gennem lunge-meridianen, og problemer med overenergi i lungerne, som fx astma, vil derfor ofte vise sig i dette tidsrum.



Kl. 5-7

Omkring kl. 5 om morgenen træder maksimumenergien ind i tyktarmsmeridianen, og det hævedes, at mange forstoppelsespro-

blemer kunne løses, hvis folk blev tvunget til at gå på toilettet mellem kl. 5 og 7 om morgenen i en månedstid.

Kroppen er blevet rensset og regenereret i løbet af natten, og nu skal affaldsstofferne tømmes ud.



Kl. 7-9

Her er mavesækken parat. Den har her mere energi end på noget andet tidspunkt af dagen. Den er klar til at tage imod stort set alt, så her indtager du dagens store måltid med et godt tilskud af fedt og protein. Det er skammeligt, hvis maven bliver spist af med kaffe og hvidt brød.

Læg mærke til, at kl. 19-21 har maven mindst energi. Betænk dette næste gang du i dette tidsrum nyder en stor middag – så forstår du måske, hvorfor du har så svært ved at falde i søvn om aftenen.

Kl. 9-11

Den vitalenergi, der tilføres kroppen med dagens hovedmåltid kl. 7-9, optages og bearbejdes i milt kl. 9-11 og sendes ind i det indre energikredsløb mellem kroppens organer. Disse bliver herved »tunet ind«, så de er rede til at modtage de grovere energier, der fra fordøjelsen tilføres i tyndtarmsperioden kl. 13-15.



Kl. 11-13

Hjertet har maksimumenergi kl. 11-13. Dette er det kritiske tidsrum for personer med hjerteproblemer, og disse mennesker bør derfor holde sig mest muligt i ro omkring middagstid.

Det er en kendt sag på hospitalerne, at der i dette tidsrum optræder flere hjerteanfald end på noget andet tidspunkt af døgnet.

I de sydlige lande har man jo tradition for at holde siesta; forretninger og kontorer lukker, og man trækker ind i skyggen bag de lukkede skodder. Dette er i overensstemmelse med organuret. Man skåner hjertet, og man lader op psykisk, idet den psykiske energi er knyttet til hjertet.

Middagstiden bør derfor være dagens første hvileperiode. Man spiser her et let fordøjeligt måltid (gerne varm mad, hvis det er sommer), men det er klart, at det bør foregå alle andre steder end i en støjende kantine.

Middagsperioden er en dårlig periode for beslutningstagning, men en god periode for fx meditation.

Kl. 13-15

I denne periode er tyndtarmen parat til at arbejde med morgen- og middagsmåltiderne. Et måltid ligger i mavesækken i 1-8 timer, afhængigt af, hvad man har spist. Frugt og grøntsager glider hurtigt igennem, mens protein- og fedtholdig føde ligger i længere tid.

Fra mavesækken sendes føden i små portioner ud i tyndtarmen, hvor den nedbrydes og optages i løbet af 4-5 timer. Det betyder jo, at tyndtarmsperioden ligger optimalt, hvis man har spist et hovedmåltid om morgenen og

et lettere måltid omkring middagstid.

Kroppen regenererer i løbet af natten. Om morgenen renses ud. Derpå indtages energi i form af frisk luft og føde, og i milt- og tyndtarmsperioden forsynes alle organer med den nødvendige energi.

Det er ikke rigtigt at spise i tyndtarmsperioden. Prøv selv at bemærke, hvor »tungt« maden ligger i maven.

Kl. 15-17

Blæremeridianen er en yang-meridian, som henter energi til kroppens organer, især til nyrerne. Den har sin maksimale ydeevne kl. 15-17. Da meridianen løber over issen og ned langs det sympatiske nervesystems grænsestreng i ryggen, har den samtidig en stabiliserende indvirkning på nerveforsyningen til alle kroppens organer.

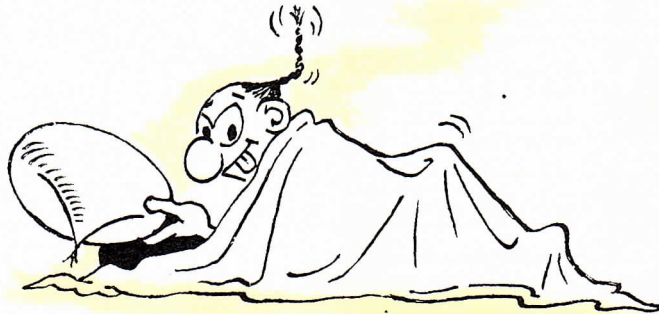
Det parasympatiske nervesystem har været aktivt i den forudgående tyndtarmsperiode omkring fordøjelsen, men nu genoprettes balancen mellem de to dele af det autonome nervesystem.

Kl. 17-19

Nyrerne er kroppens energireservoir. Energi frigøres fra nyrerne under enhver form for stressbelastning, og efter en travl arbejdsdag er det derfor ikke underligt, at nyreenergien er lav og vitaliteten helt i bund – men fat mod. I perioden kl. 17-19 fyldes nyrerne med ny vitalenergi.

I »den blå time« eller skumringstimen falder man til ro og fordøjer dagens indtryk. Det er i overensstemmelse med organuret, idet nyrerne behøver ro og hvile i denne periode.

Den blå time (nyrerne er energimæssigt knyttet til den blå farve) bør derfor være dagens anden hvileperiode. Man spiser her et letfordøjeligt måltid som fx grød eller grøntsagssuppe.



Kl. 19-21

Ling Shi: »Kredsløbsmeridianen er en del af, og en beskytter for, hjertet. Den hjælper hjernen til at fungere.«

I perioden kl. 19-21 reguleres kredsløbet. Kredsløbet omkring de indre og ydre kønsorganer stimuleres også i denne periode (meridianen betegnes også »kredsløbssexmeridianen«). Det er en god periode på døgnet at forsøge sig i for barnløse par.

Endvidere starter nu en periode, som er velegnet til stor hjerneaktivitet.

Kl. 21-23

Endokrinmeridianen kaldes også »den tredobbelte varmer«, hvilket refererer til den kinesiske inddeling af kroppen i tre »energi-rum«: brysthule, bughule og bækken.

Meridianens opgave er via de tilhørende energiorganer lunger, milt og nyrer at fordele varmen (energien) mellem de tre rum, sådan at åndedræt, fordøjelse og formering foregår optimalt.

Denne regulering foregår døgnet igennem og indretter sig efter, om vi løber, fordøjer eller elsker, men i perioden kl. 21-23 sker den overordnede finregulering af denne termostatvirksomhed.

Navnet »endokrinmeridianen« er indført af tyske akupunktører, og de endokrine kirtler har jo netop til opgave at sikre en optimal arbejdsdag i kroppen.



Kl. 23-1

Galdeblæren har sit energimaksimum omkring midnat.

Galdesten er et symptom på energioverskud i denne meridian, og galdestensanfald er så meget hyppigere i denne periode, at der på flere hospitaler arbejdes med større bemanning omkring midnat.

Galdeblæren er ifølge kineserne »kontoret for beslutningstagning«. Hvis du skal træffe en vigtig beslutning, og du i dagens løb har vaklet mellem forskellige muligheder, så er du på dette tidspunkt i stand til at træffe det rette valg.

Kl. 1-3

Her skal kroppen være i ro, mens leveren tager sin store tur med at rense ud efter dagens eskapader.

Hvis du har spist et stort måltid sent om aftenen, skulle det ikke undre mig, om du vågnede op i dette tidsrum. Tyndtarmen har nemlig energiminimum og er derfor vanskelig at få liv i, mens leveren arbejder på højtryk – bl.a. med de fine vine, som utvivlsomt har ledsaget måltidet.

Herefter vender »energibølgen« tilbage til lungerne, og en ny dag begynder.

Opmærksomhed

Prøv på forskellige tidspunkter af døgnet at være opmærksom på, hvilken organsperiode du er i. Hvilken meridian har energimaksimum lige nu, og hvilken har minimum? Send tankerne ind i kroppen, og prøv at fornemme dette. Hvordan kan du indrette dig, så du udnytter denne tilstand bedst muligt?

Hvis din krop i en given situation føles modvillig i forhold til det, du ønsker af den, prøv da, om det kan forklares ud fra organuret. Måske kan du udsætte dit forehavende til et tidspunkt, som er mere i harmoni med energitilstandene i kroppen.

Hvis du lever i overensstemmelse med organuret, lever du i overensstemmelse med det menneskelige legemes døgncyklus, som kineserne har luret af gennem tusinder af års iagttagelser. □

Zoneterapeut Jørgen Frydenlund, Zoneterapeutskolen i Ålbæk, Ålbækparken 34, 7861 Balling, tlf. 97 56 03 02.

Litteratur:
Meridianlæren – alternativ sygdomslære 4 af Jørgen Frydenlund, Alterna 1988.