

Orgaanklok

De Chinezen weten het al duizenden jaren: ons lichaam werkt volgens een energetische klok. De orgaanklok noemen ze 'm. En hij kan behoorlijk bepalend zijn. Niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor je humeur en energieniveau gedurende de dag.

De Chinese orgaanklok: volg het ritme van jouw organen en blijf gezond

Voor wie nog nooit van een orgaanklok heeft gehoord, beginnen we bij het begin.

De Chinezen gaan uit van 12 hoofdmeridianen of orgaansystemen. De energie van ieder orgaan is 2 uren per etmaal optimaal. Tijdens deze twee uren is het betreffende orgaan dus extra hard aan het werk. Precies 12 uur later is dit orgaan juist weer op z'n zwakst. Laten we de maag als voorbeeld nemen. Dit orgaan is volgens de Chinezen tussen 07.00 en 09.00 uur het meest actief. Dit is dus een goed moment om te eten. Flink bunkeren tussen 19.00 en 21.00 uur is daarentegen geen goed plan...

Hieronder vind je een overzicht van de 12 orgaansystemen en de tijden waarop deze het meest actief zijn. Nu is strikt volgens de orgaanklok leven nog een hele uitdaging. In plaats van je hele leven omgooien, kun je er beter een beetje mee experimenteren om te kijken wat de orgaanklok voor je doet.

Zoals je in de afbeelding kan zien, zit hier een verband met de 5 elementen: vuur, hout, metaal, water en aarde.

Zie voor meer informatie hierover de website van Jeanine Hofs,

<https://www.janinehofs.nl/blog/energie-en-de-vijf-elementen-vuur-aarde-metaal-water-en-hout/>

07.00 tot 09.00 uur – Maag

Chinezen eten hun warme maaltijd het liefst in de ochtend. Ze geloven namelijk dat de maag tussen 7.00 en 9.00 uur optimaal functioneert. De minst gunstige tijd om de grootste maaltijd van de dag te eten? Precies 12 uur later, tussen 19.00 en 21.00 uur.

09.00 uur tot 11.00 uur – Milt

Na je ontbijt is je lichaam druk bezig met het opnemen van voedingsstoffen. Dit is de beste tijd van de dag om aan het werk te gaan of te studeren. De milt staat namelijk voor je intellect. Ingewikkelde materie neem je nu goed op.

11.00 uur tot 13.00 uur – Hart

In de orgaanklok staat het hart centraal om 12.00 uur 's middags, als de zon op haar hoogste punt is. Aan het einde van de ochtend functioneert je hart optimaal. Hierdoor daalt je concentratievermogen. Volgens de orgaanklok is dit een goede tijd om contacten te leggen en licht te lunchen.

13.00 uur tot 15.00 uur – Dunne darm

Wat je tijdens de lunch hebt gegeten wordt nu door je lijf optimaal benut. Het is goed om je op dit moment van de dag te bewegen en alledaagse taken uit te voeren. Je buigen over complexe materie kun je beter 's ochtends doen.

15.00 uur tot 17.00 uur – Blaas

Valt jouw middagdip ook altijd tussen 15.00 en 17.00 uur? Vaak is dit een teken dat je niet voldoende hebt gedronken. Pak een flinke beker thee of neem een miso soepje. Want het kan ook zijn dat je iets te weinig zout hebt binnengekregen.

17.00 uur tot 19.00 uur – Nieren

Aan het einde van de middag zijn je nieren het meest actief. Ze zijn druk bezig met het filteren van je bloed en kunnen wel wat energie gebruiken in de vorm van een lichte maaltijd. Als de meridianen van je nieren verstoord zijn, dan kun je klachten krijgen aan je rug of angstig worden.

19.00 uur tot 21.00 uur – Bloedsomloop

Het beste moment van de dag om te lezen of mediteren is aan het begin van de avond. Volgens de Chinezen is dit echter óók het beste moment van de dag om samen met je partner tussen de lakens te duiken. Zeker als je graag zwanger wilt worden.

21.00 uur tot 23.00 uur – Verwarmer

De verwarmers is geen orgaan, maar een soort energetisch systeem dat helpt het evenwicht in je lichaam te bewaren. Probeer je op dit moment van de dag te ontspannen en maak je langzaam maar zeker klaar om naar bed te gaan. Zorg er voor dat je slaapkamer netjes en opgeruimd is.

23.00 uur tot 01.00 uur – Galblaas

De galblaas is verbonden met het maken van keuzes. Het is belangrijk om op deze tijd te slapen. Tijdens je slaap worden je zelfvertrouwen en vermogen om keuzes te maken namelijk energetisch opgeladen. Nu snap je gelijk waarom elk uurtje voor twaalfen dubbel telt!

01.00 uur tot 03.00 uur – Lever

Aan het begin van de nacht laadt je lever zich op en ben je zowel fysiek als mentaal aan het ontgiften. Daarom is het zo belangrijk om juist déze uren van de nacht ook echt te slapen. Want alleen dan krijgt je lever de energie die hij nodig heeft om je lijf van allerlei gifstoffen af te helpen. Sta je rond dit tijdstip nog vrolijk in een club? Kijk dan niet raar op als gevoelens van boosheid en frustratie op gegeven moment boven komen drijven. Dat duidt namelijk op een verstoorde leverenergie.

03.00 tot 05.00 uur – Longen

Heb je je ooit afgevraagd waarom monniken zo vroeg mediteren? Dat doen ze omdat ze omdat hun longen voor dag en dauw optimaal functioneren. Longen zorgen immers voor de ademhaling en dat is iets waar ze zich tijdens het mediteren op concentreren. De emotie die hoort bij de longen is verdriet. Heb je last van pijnlijke longen? Dan kan het zijn dat je kampt met emoties die je nog niet hebt verwerkt.

05.00 tot 07.00 uur – Dikke darm

De dikke darm staat voor laten gaan van datgene wat je niet meer nodig hebt. Dit is dan ook de beste tijd van de dag voor een grote boodschap.

Informatie

Mocht je hier meer over willen weten, dan is Google je beste vriend

Wat voorbeelden van websites:

<https://www.inspirerendleven.nl/orgaanklok/>

<https://holistik.nl/orgaanklok-gezondheid/>

<https://www.ahealthylife.nl/de-chinese-orgaanklok-nader-bekeken/>