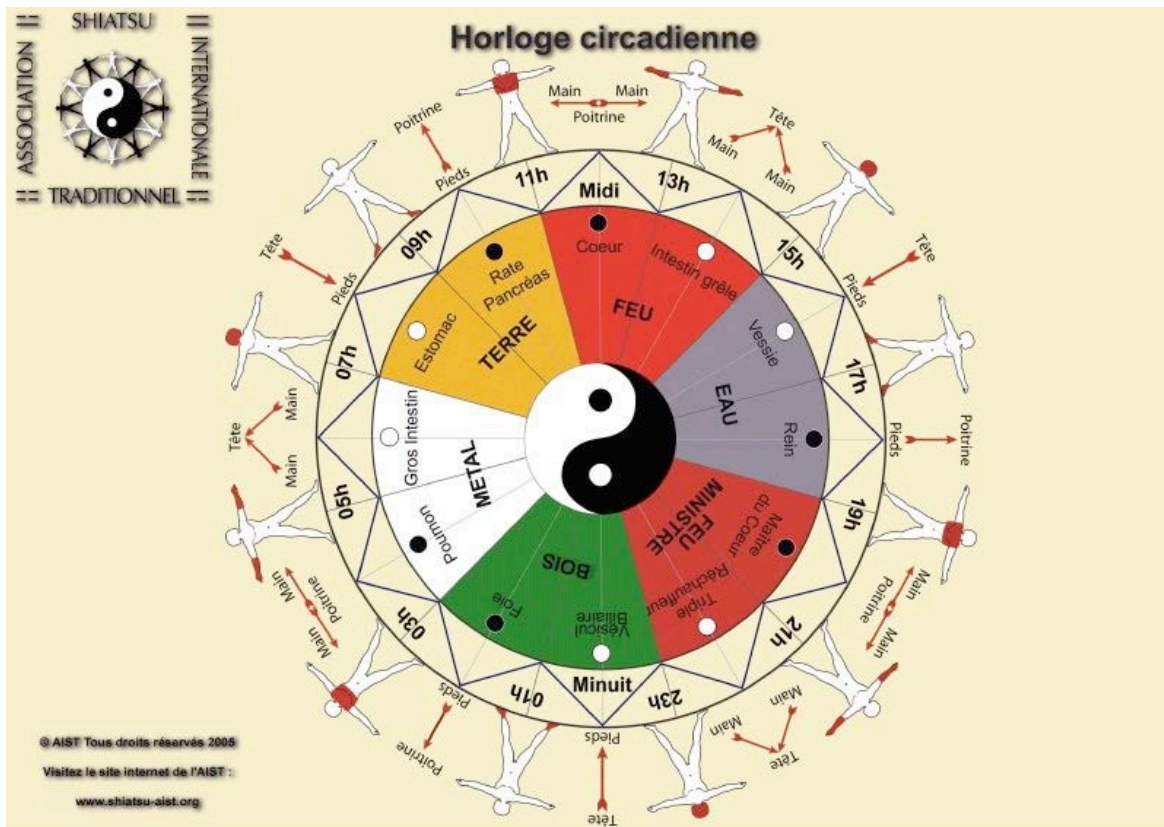




Horloge énergétique ou circadienne

Selon l'enseignement classique de l'acupuncture, l'horloge énergétique commence le matin vers trois heures.



Exemple des activités physiologiques

03-05h poumons

03-04h sécrétion de mélatonine, hormone importante pour bien dormir

04-05h élévation de la pression sanguine – les personnes qui souffrent



d'insuffisance cardiaque s'éveillent durant cette période

05-07h gros intestin

05-06h poussée de testostérone (raison pour laquelle beaucoup d'hommes sont sexuellement actifs le matin)

06h sécrétion de cortisol, hormone qui stimule l'éveil du corps

07h défécation (passage à la selle)

07-09h estomac

07-09h la digestion fonctionne à plein régime

08h relative insensibilité à la douleur

08h stimulation de la production hormonale

D'où le dicton: «Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un mendiant le soir»

09-11h pancréas-rate

09-10h le corps est très résistant: meilleure période pour des interventions chirurgicales, des vaccinations ou des radiographies; accélération de la cicatrisation

10h la température corporelle est maximale

10-11h capacités d'apprentissage (mémoire à court terme) optimales: bonne période pour passer des examens

11-13h cœur

11-13h cœur sensible aux infarctus: éviter les efforts physiques, le stress et les opérations durant cette période

12h l'estomac produit plus d'acides

12h les capacités d'apprentissage diminuent



13-15h intestin grêle

13h baisse de régime

13-14h production d'acide biliaire

13-14h le corps est très souple

14h pression sanguine et taux hormonal à la baisse

14-15h baisse de la sensibilité à la douleur

15-17h vessie

15h fin de la baisse de régime, regain d'énergie

15-16h la mémoire à long terme fonctionne à plein régime

16h pression et circulation sanguine fonctionnent à nouveau plein régime;
importante élimination d'urine

17-19h reins

17h augmentation de la vitalité et du métabolisme

17-18h les reins filtrent un maximum

17-18h l'estomac produit plus d'acides (2e fois) – les tisanes aux herbes sont
particulièrement efficaces

19-21h péricarde (circulation sanguine)

19h la pression et le pouls diminuent

20-21h les antibiotiques et les remèdes contre les allergies sont particulièrement
bien assimilés

21-23h phase de repos et de détente des organes principaux

21h les organes digestifs entrent en phase de repos

22-23h le système immunitaire est particulièrement actif

23-01h vésicule biliaire

23 la sécrétion de cortisol diminue, le corps commence à se détendre

23-24h les fonctions vitales, comme la pression, la fréquence cardiaque et la température, diminuent, le métabolisme ralentit

24-01h régénération de la peau (forte division cellulaire)

01-03h foie

01-02h performances minimales

02-03h sensibilité accrue au froid

02-03h peau moins sensible à la douleur