

Поскольку в дальнейшем в произведении используется древняя китайская система измерения времени, ваш переводчик на русский добавил эту информацию, поясняющую как саму систему, так и каким образом она влияла на жизнь китайцев. Можете просто пропустить эту главу, если не интересно.

Итак.

12 временных отрезков «шичэнь» для поддержания здоровья.

В китайской философии 24 часа суток делятся на двухчасовые секторы. Меридианы органов активируются в зависимости от времени суток. Поэтому, согласно философии традиционной китайской медицины (ТКМ), крайне важны не только сезоны, но и двенадцать секторов «шичэнь». Сутки начинаются в 23 часов. 12 секторов называются как, 12 ветвей жизненного цикла древнего циклического календаря-«Календарь небесных стволов». Он помогает грамотно осуществлять поддержание здоровья. В названиях секторов «цзы» означает отрезок, «ши» означает «время».

«цзы» («цзы-ши») с 23:00 до 1:00

«чоу» («чоу-ши») с 1:00 до 3:00

«инь» («инь-ши») с 3:00 до 5:00

«мао» («мао-ши») с 5:00 до 7:00

«чэнь» («чэнь-ши») с 7:00 до 9:00

«сы» («сы-ши») с 9:00 до 11:00

«у» («у-ши») с 11:00 до 13:00

«вэй» («вэй-ши») с 13:00 до 5:00

«шэнь» («шэнь-ши») с 15:00 до 17:00

«ю» («ю-ши») с 17:00 до 19:00

«сюй» («сюй-ши») с 19:00 до 21:00

«хай» («хай-ши») с 21:00 до 23:00

Поддержание здоровья благодаря режиму дня

«цзы-ши»

с 23:00 до 1:00

Время активности меридиана желчного пузыря.

В это время крайне важно иметь качественный сон. Сон в период с 23.00 до 01.00 важен для создания Ян энергии. В это время Инь снижается, Ян возрождается, поэтому мощная жизненная сила легко поднимается при снижении Инь — это огромная польза для всего организма. Как будто во время сна мы сеем семена жизненной энергии на будущее.

Важно: спать уже в 23.00, то есть ложиться с учетом времени на засыпание.

Во время «цзы-ши» желчный пузырь выделяет желчь, с дальнейшим действием на функции других органов. Если вы не спите в это время, желчь выделяется плохо, густеет, формирует застои и нарушение в работе других органов. При недостаточном образовании желчи не будет хорошо работать селезенка и желудок. А как вы знаете, от селезенки и желудка зависит состояние многих других органов.

Ложиться спать вовремя — оздоравливать желчный пузырь. Качественный сон в период с 23.00 до 01.00 является эффективным способом оздоровления всего организма.

«чоу-ши» с 1:00 до 3:00

Активность печени. В этот период времени происходит активная выделительная функция организма. Печень выводит шлаки и токсины, обновляет кровь. В это время необходимо спать крепким сном, тогда функция печени будет работать на ваше здоровье, при бодрствовании печень использует свою энергию на деятельность человека вместо очищения и вывода продуктов распада из организма. Используйте крепкий сон в период с 1:00 до 3:00 для лучшего кроветворения и очищения печени.

«инь-ши» с 3:00 до 5:00

Время меридиана легких. Время активного рождения энергии Ян. В это время все органы должны находиться в состоянии покоя. В это время от покоя к движению переходит энергия Ци и кровь. Легкие тем временем распределяют энергию Ци оптимально для состояния нашего организма.

«мао-ши» с 5:00 до 7:00

Активность канала толстого кишечника. Активность кишечника влияет на окончательное выведение из толстой кишки. Этому процессу отлично помогает стакан теплой воды сразу после пробуждения. Также это помогает увлажнению кишечника, стимуляции опорожнения. В секторе «мао-ши» активизируется главная выделительная функция кишечника.

«чэнь-ши» с 7:00 до 9:00

Активность канала желудка. В период с 7:00 до 9:00 необходимо сбалансировано завтракать. Активация меридиана желудка, происходит вместе с активацией селезенки. Особенно легко усваивается пища, поэтому завтракать необходимо всегда. Чуть ранее повышается Ян, организму необходим баланс Ян-Инь, как раз в этот момент идет восполнение Инь энергии. То есть пища (Инь энергия) обогащает организм самым лучшим образом именно в это время. В этот период сохраняет времени избыток Ян, поэтому как раз в это время высокая активность

селезенки и желудка для переваривания пищи. Съеденная в это время пища, даже избыток, перевариваются легко и без угрозы набора лишнего веса. В случае, если мы в это время пропускаем завтрак, пустой желудок будет иметь повышенное количество кислоты, сформируется сбой кислотно-щелочного баланса во всем организме.

«сы-ши» с 9:00 до 11:00

Активен меридиан селезенки. Лучшее время для учебы и работы. Активность мозга, так как селезенка распространяет питательные вещества и насыщает наш организм всем необходимым. Вы будете быстро мыслить и отлично работать, если качественно завтракали. В это время организму необходимо движение мускулатуры, активная работа мышц, тогда селезенка активнее распространяет питательные вещества.

«у-ши» с 11:00 до 13:00

Активен меридиан сердца. В это время Ян энергия достигает своего максимума. В это время полезен дневной отдых для снижения «огня» в сердце. Отдых значительно повысит работоспособность во второй половине дня. При недостаточной энергии Ян, в это время отдых необходим, это поможет укрепить здоровье, особенно сердце. Полуденный сон и отдых крайне полезны для восстановления энергии.

«вэй-ши» с 13:00 до 15:00

Активность меридиана тонкого кишечника. Готовые питательные вещества уже в крови и лимфосистеме, в это время рекомендуется пить много воды для разжижения крови, поддержки работы сосудов. С возрастом ресурс органов кончается, поэтому кроветворение важно для поддержания работы органов, в этом случае для поддержания сниженной энергии Ци. Если тонкий кишечник ослаблен — это снижает уровень Ци энергии и объема крови в организме, снижает качество выведения продуктов распада из организма. Это время подходит для обеда. Качество пищи, ее чистота и питательность важна для пополнения организма энергией на вторую половину дня. Поэтому в это время неспешный и питательный обед наполнит вас энергией до конца дня.

«шэнь-ши» с 15:00 до 17:00

Активность мочевого пузыря. Подходящее время для деятельности. В это время высокий уровень обмена веществ и энергии, это время называют «золотым периодом» для продолжения работы и учебы. Организм наполнен энергией, мозг наполнен питательными веществами, мочевой пузырь активно выводит шлаки и токсины. В этот сектор полезно продолжать пить много воды, поддерживать процесс выделения, сейчас он на пике. Это поможет поддержке работы всего организма. Самое полезное время для любой физической активности.

«ю-ши» с 17:00 до 19:00

Активен меридиан почек. В этот период времени необходимо увеличить количество принимаемой жидкости, ускорять обмен и выведение. В пиковый период работы почек активно работает система выделения, но уже замедляется. Для поддержки работы почек и мочевого пузыря — необходимо выпить стакан чистой воды в это время.

«сюй-ши» с 19:00 до 21:00

Активация меридиана перикарда. Организм направляется к покою, хорошо легко поужинать, в 21 час выпить стакан чистой воды. Это усилит циркуляцию крови и энергии Ци. В секторе

«сюй-ши» начинает расти Инь, убывает Ян. Полезно массировать точки канала перикарда, усиливать функцию сердца. Это массаж позволит улучшить работу органов, активировать энергию Ци.

Самомассаж канала перикарда очень удобно проводить даже сидя на диване, потому как к нему легко дотянуться. Левую руку просто массировать правой, используйте пик активности канала с наибольшей пользой для всех органов.

«хай-ши» с 21:00 до 23:00

Активность меридиана трех обогревателей. Время тишины и покоя. Природа и человек должны прибывать в тишине и спокойствии. В это время Инь энергия достигает своего наивысшего состояния, начинает снижение. Ян энергия пустая, начинает свой рост. В секторе «хай-ши» необходимо завершать дела, успокаиваться, если у вас снижена Инь энергия, то в это время необходим сон.

Сон для сохранения здоровья

На наш организм влияет время рассвета и время заката. Здоровый человек в это время полон энергии, имеет живой ум и координированные движения. Состояние здоровья точно показывает сектор «шэнь-ши» (с 15:00 до 17:00). Если в это время человек чувствует упадок сил, необходимо пополнять энергию Ян. Хорошее самочувствие утром и вечером (на закате) — лучшее время для работы, учебы, спорта.

Кроме режима в рамках секторов «шичэнь», важно иметь качественный сон в секторе «цзы-ши» (23:00–1:00) и «у-ши» (11:00–13:00). Если организм не получает достаточно сна- вялость и апатия на следующий день. Дневной сон днем (сектор «у-ши») считается возможность отвлечься, вздремнуть. Сон для сохранения здоровья ночью- это сон Инь энергии. Без Инь не будет Ян, то есть днем не будет достаточно жизненных сил для нового дня. Для поддержания гармоничного функционирования Инь-Ян необходимо ночью спать, а днем вести активный образ жизни, тем самым мы сами сохраняем свое здоровье.

Самое главное для поддержания здоровья

В китайской традиционной медицине (ТКМ) важным условием поддержания здоровья — приведение образа жизни в соответствие с природными циклами, циклом работы меридианов органов. Тем самым вы не только сохраните свое здоровье- вы сможете получать внутреннюю энергию и отличное самочувствие с помощью внутренних резервов своего организма.

<http://tl.rulate.ru/book/62602/2364389>