

Orgánové hodiny

03:00 - 05:00	V činnosti sú pľúca, preto sa v tomto čase obyčajne budia fajčiari, astmatici, chorí na priedušky, ľudia s nádchou, so zápalmi dýchacích ciest. V tejto dobe človek pociťuje aj najväčší strach a úzkosť. Každá maličkosť nadobúda obrovský význam.	
05:00 - 07:00	Vrchol činnosti hrubého čreva. Najvhodnejšia doba pre vyprázdňovanie organizmu. Je potrebné vyhýbať sa stresu a psychickej záťaži a zvýšiť príjem tekutín (čaje).	
07:00 - 09:00	Do činnosti sa dostáva žalúdok. Je veľmi dôležité konzumovať v tomto čase vitamíny. Telo potrebuje byť v teple, studená sprcha alebo kúpeľ preto nie sú vhodné.	
09:00 - 11:00	Vrcholí práca pankreasu a sleziny, neodporúča sa konzumácia alkoholu. Vhodné je ovocie, med (je to jediná denná doba, kedy je telo schopné stráviť sladkosť). Vyhýbať by sme sa mali prílišnej fyzickej činnosti, je to čas vrcholu duševných schopností.	
11:00 - 13:00	Doba aktívnej činnosti srdca, nie je dobré zaťažovať ho veľkým množstvom potravy. Nastáva mierny útlm, pozor na úrazy! Vhodná je prechádzka alebo krátky spánok.	
13:00 - 15:00	Obdobie vrcholu tenkého čreva. Postupne sa zvyšuje fyzická aktivita.	
15:00 - 17:00	Najviac pracuje močový mechúr. Dobré je piť bylinkové čaje, športovať. Trávaci systém je schopný prijať výdatné jedlo, aktivita stúpa a dosahuje druhý výkonnostný vrchol.	
17:00 - 19:00	V činnosti sú obličky. Je potrebné vylúčiť škodlivé látky - tuky, cukry, soľ, chemikálie, káva, alkohol, chlad, stres.	
19:00 - 21:00	Do činnosti sa dostáva obal srdca - krv. V tejto dobe človek veľmi dobre vníma. Je to čas vhodný na počúvanie hudby a divadelných hier, ale aj najúčinnější na pôsobenie antibiotík alebo na aplikáciu krémov na bolestivé miesta.	
21:00 - 23:00	Doba činnosti trojitého ohrievača. Prebieha príprava tela na spánok, preto je nevhodné fajčiť, jesť alebo akokoľvek aktivovať organizmus.	
23:00 - 01:00	Začína pracovať žľzník. Tí, ktorí majú ťažkosti s týmto orgánom, sa v tomto čase obyčajne budia alebo nemôžu spať.	
01:00 - 03:00	Začína pracovať pečeň. V tejto dobe nastáva útlmu (najnižšie oksylichenie mozgu), je potrebné byť opatrný najmä pri činnosti vyžadujúcej zvýšenú opatrnosť. Neodporúča sa konzumácia ťažkých a mastných jedál alebo pitie alkoholu.	