



Organuhr zur Ausscheidung

Nach der klassischen Lehre der Akupunktur beginnt die Organuhr morgens um drei Uhr.

Beispiele zu den Abläufen im Körper

03-05 Lunge

03-04 Melatonin wird ausgeschüttet, wichtig für gutes Durchschlafen

04-05 Blutdruckanstieg. Menschen mit Herzinsuffizienz wachen um diese Zeit auf.

05-07 Dickdarm

05-06 Testosteronschub (darum sind viele Männer morgens gerne sexuell aktiv)

06 Kortisol wird ausgeschüttet und weckt den Körper

07 Defäkation (Stuhlgang)

07-09 Magen

07-09 Verdauung läuft auf Hochtouren

08 relativ schmerzunempfindlich

08 Hormonproduktion ist angekurbelt

Daher auch der Spruch: "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und

09-11 Pankreas-Milz

09-10 Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig, beste Zeit für operative Eingriffe, Impfungen oder Röntgen, beschleunigte Wundheilung

10 Körpertemperatur erreicht ihr Maximum

10-11 geistige Lernfähigkeit (Kurzzeitgedächtnis) am höchsten, gut für Prüfungen

11-13 Herz

11-13 Herz am anfälligsten für einen Infarkt, in dieser Zeit körperliche Belastungen, Stress oder Operationen vermeiden

12 Magen produziert verstärkt Säure

12 Konzentrationsfähigkeit sinkt
13-15 Dünndarm
13 Mittagstief
13-14 Gallensäurenproduktion

13-14 Körper ist jetzt sehr elastisch
14 Blutdruck und Hormonspiegel niedrig
14-15 Schmerzempfindung reduziert
15-17 Blase
15 Mittagstief ist überstanden, man fühlt sich energiegeladener
15-16 Langzeitgedächtnis hat Hochphase
16 Blutdruck und Kreislauf erreichen ihr 2. Maximum
Urinausscheidung besonders hoch
17-19 Niere
17 Steigerung von Vitalität und Stoffwechsel
17-18 Niere filtert verstärkt
17-18 Magen produziert verstärkt Säure (2. Basenflut)
Kräutertees wirken jetzt besonders gut.
19-21 Perikard (Kreislauf)
19 Blutdruck und Puls werden heruntergefahren
20-21 Antibiotika und Allergiemittel werden besonders gut aufgenommen
21-23 Phase der Erholung und Entspannung der Hauptorgane
21 Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über
22-23 Immunsystem sehr aktiv
23-01 Gallenblase
23 Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, Körper beginnt sich zu entspannen
23-24 Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist träge
24-01 Haut regeneriert (hohe Teilungsrate der Zellen)
01-03 Leber
01-02 Leistungsfähigkeit auf dem Tiefpunkt
02-03 Kälte wird stärker wahrgenommen
02-03 Haut schmerzempfindlicher



8853 Lachen 055 / 442 13 60

8832 Wollerau 043 / 844 43 88

www.drogerie-dobler.ch