นาฬิกา ชีวภาพ Body Clock ดูแลอวัยวะภายใน

ระบบความร้อนของร่างกาย

ถุงน้ำดี (Zi)
23.00-01.00 น.
ไขมันย่อยสลาย

- ย่อยไขมัน
- เปลี่ยนไขมันเป็น
  - ฮอร์โมน กล้ามเนื้อ กระดูก ไขข้อ เส้นเอ็น ไขสมอง ตา
  - น้ำหล่อเลี้ยงในร่างกาย
  - กักเก็บน้ำย่อยสำรองที่ออกจากตับ
- หากพักผ่อนน้อย
  - ถุงน้ำดีจะข้น
  - ไขมันตกตะกอนในตัวเรา
  - ขาดวิตามิน เอ ดี วี ที่ช่วยสลายไขมัน

ตับ (Chou)
01.00-03.00 น.
ขจัดสารพิษ

- ขจัดสารพิษ
- ทำลายเม็ดเลือดที่เสื่อมสภาพ
- สร้างน้ำดีไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี
- หลั่งสารมีราโทนิน
  - เพื่อฆ่าเชื้อโรค
  - ทำให้หน้าอ่อนเยาว์
  - หน้าสดใส ไร้ริ้วรอย
- หากไม่ได้พักผ่อนในช่วงนี้
  - จะมีสารพิษตกค้างในร่างกาย

ปอด (Yin)
03.00-05.00 น.
ตื่นนอนสดชื่น

- Clear
- Capacity
- ใครตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดและผิวพรรณจะดี
- ออกกำลังกายเพื่อรับออกซิเจน
- รับแสงแดดยามเช้า และอากาศบริสุทธิ

ลำไส้ใหญ่ (Mao)
05.00-07.00 น.
ขับถ่ายคล่อง

- บีบตัวสูงช่วงเวลานี้
- สูตรช่วยขับถ่าย
  - น้ำอุ่น 2 แก้ว
  - น้ำผึ้งผสมมะนาว น้ำ 1 แก้ว น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ มะนาว 4-5 ลูก
- ควรออกกำลังกายก่อนช่วงเวลานี้
- ช่วยการขับถ่ายได้ดีเพราะลำไส้ขยับ

กระเพาะอาหาร (Chen)
07.00-09.00 น.
เวลาอาหารเช้า

- ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า
- เสียง
  - โรคอื่นๆ
- กระเพาะอาหารจะถูกกรดย่อยผนังจนอ่อนแอ ส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า แข้งขาอ่อนแรง หน้าแก่ก่อนวัย

ม้าม (Si)
09.00-11.00 น.
ควบคุมเม็ดเลือดแดง

- รับพลังงานมาจากอาหารเช้า
- แปรสภาพเป็นเม็ดเลือดแดง หล่อเลี้ยงร่างกาย
- สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน
- มีผลต่อการปวดศีรษะ
  - ความผิดปกติของม้าม
  - ม้ามโต เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง
- กรณีไม่มีอาหารเช้า
  - จะดึงพลังงานจากแหล่งอื่นๆ (พลังงานสำรองของร่างกาย)
  - รู้สึกอ่อนเพลียแม้จะนอนตื่นสาย (จนเลยเวลาอาหารเช้า)

หัวใจ (Wu)
11.00-13.00 น.
หัวใจทำงานหนัก

- สูบฉีดเลือด และสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย
- ควรหลีกเลี่ยงความเครียดหรือการใช้ความคิดหนักๆ
- ระวังอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจ

ลำไส้เล็ก (Wei)
13.00-15.00 น.
งดกินอาหารในช่วงนี้

- ดูดซึมอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด
- สร้างเป็นกรดอะมิโน เซลล์สมอง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ควรทานอาหารกลางวันตรงเวลา

กระเพาะปัสสาวะ (Shen)
15.00-17.00 น.
เวลาออกกำลังกาย

- ช่วยกระเพาะปัสสาวะแข็งแรง
- เกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และเพศทั้งหมด
- กรณีเหงื่อมีกลิ่น
  - อาจจะเกิดจากกันปัสสาวะ
  - ปัสสาวะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด

ไต (You)
17.00-19.00 น.
เลิกงานคลายเครียด

- ไตซ้าย
  - คนปล่อยเนื้อปล่อยตัว
  - วิตก ขี้ร้อน
- ไตขวา
  - ความจำเสื่อม
  - ขี้หนาว
- ไตทำหน้าที่กรองของเสียออก
- ควรหยุดงาน คลายเครียด พักผ่อน ทำจิตใจให้สดชื่น ดื่มน้ำสะอาด
- หากง่วงนอนในเวลานี้ อาจจะเป็นภาวะไตเสื่อม

เยื่อหุ้มหัวใจ (Xu)
19.00-21.00 น.
จิตใจสงบผ่อนคลาย

- ทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ
- สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือกิจกรรมเบาๆ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย
- หลีกเลี่ยง
  - ไม่ควรอาบน้ำเย็นในเวลานี้
  - เวลาของการทำงานภูมิต้านทานโรค
  - สะสมพลังงานสำรองไว้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอตลอดคืน
  - ควรเป็นเวลาของการนอนพักผ่อน
- ป้องกัน
  - ดีใจ ตื่นเต้น
  - หัวเราะ
  - หรือการใช้สมอง
  - โรคหัวใจโต
  - หัวใจรั่ว
  - เส้นเลือดหัวใจตีบ

21.00-23.00 น.
ทำตัวให้อบอุ่น

SOOK Creative Happiness. สสส ISSUE No.6/May 2013
mapping by ดร.ประชาสรรค์ แสนภักดี สถาบันประชาสรรค์พัฒนา