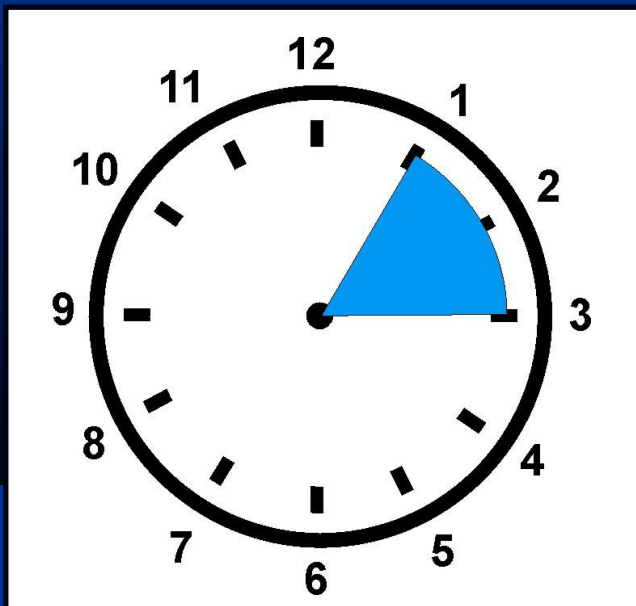
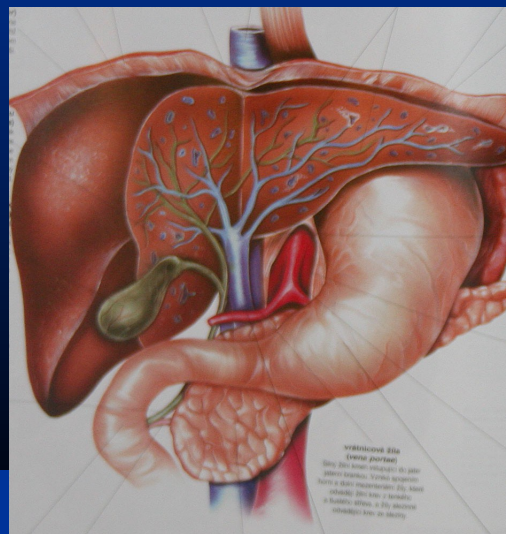


BIOLOGICKÉ HODINY V NAŠEM TĚLE



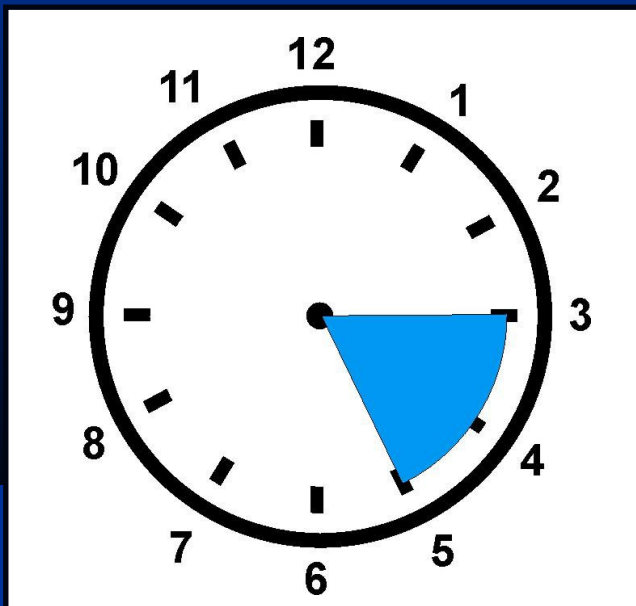
01:00 – 03:00



Aktivují se **JÁTRA**

Útlum – nejnižší okysličení mozku

NE: káva, cigarety, alkohol, tuky



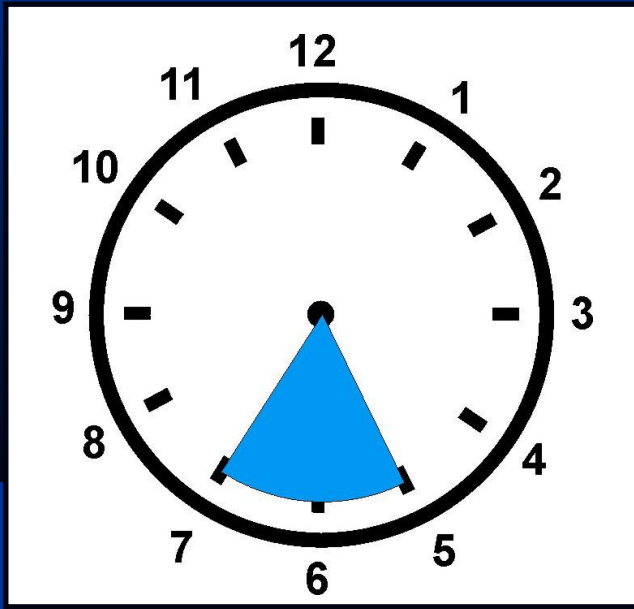
03:00 – 05:00



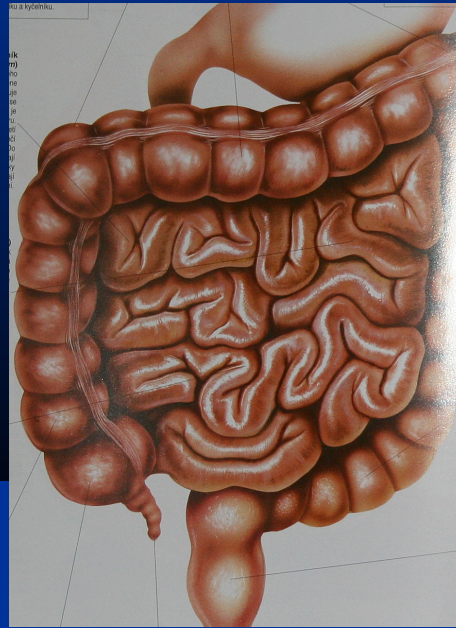
Aktivují se **PLÍCE**

Největší strach a úzkost.

Budí se kuřáci, astmatici, rýma,
cesty dýchací



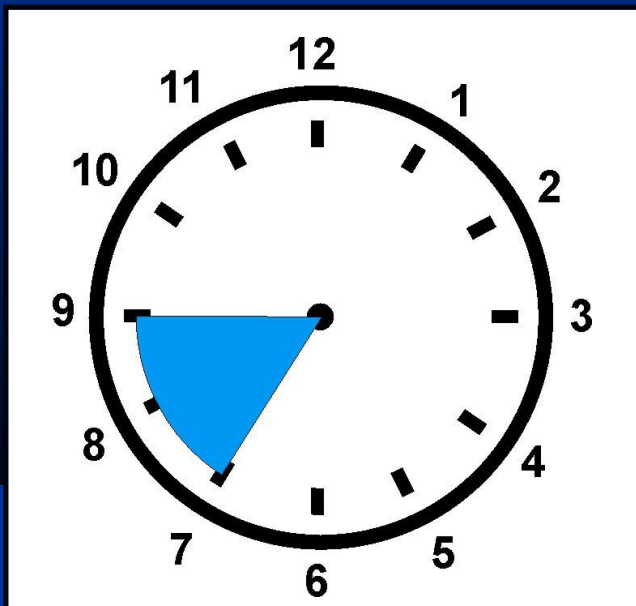
05:00 – 07:00



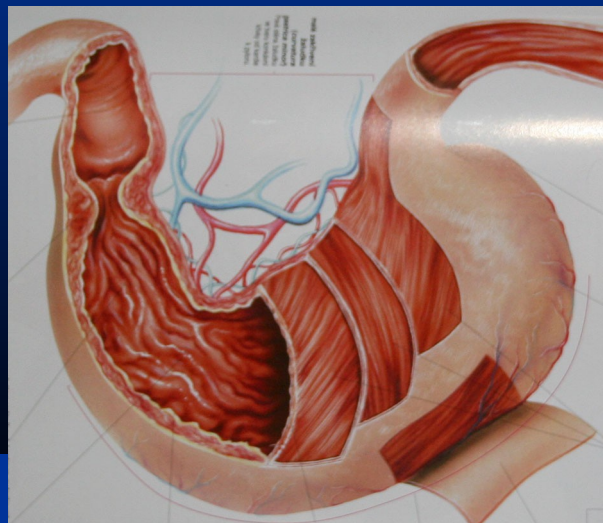
Aktivuje se **TLUSTÉ STŘEVO**

Návyk na vyprazdňování.

Nemocní se cítí špatně. Hodně čaje!



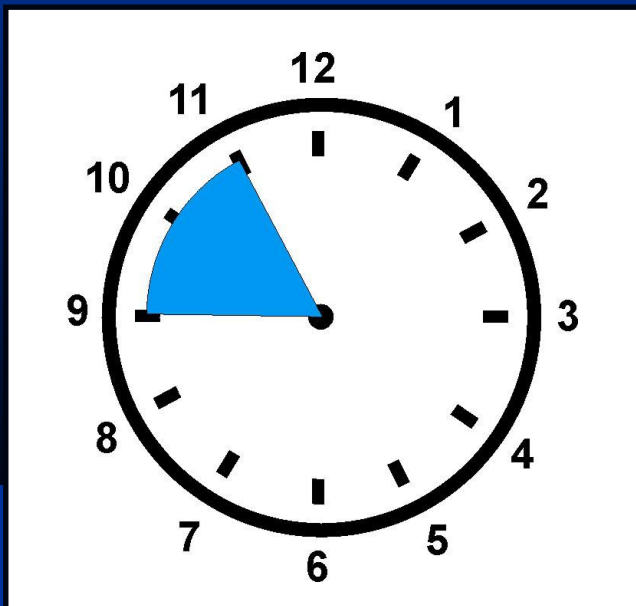
07:00 – 09:00



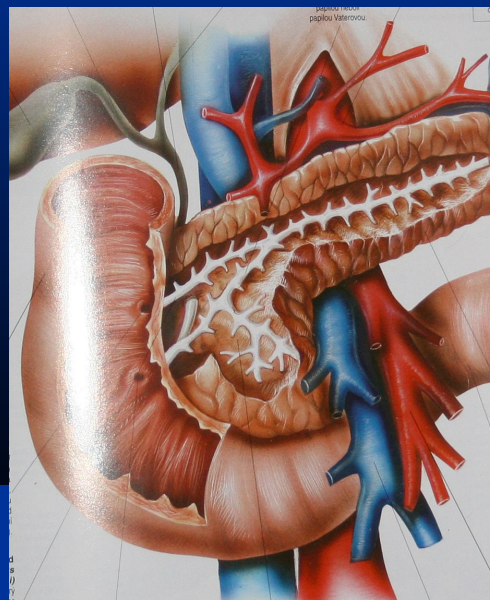
Aktivuje se **ŽALUDEK**

Tělo potřebuje být v teple.

Vitamíny, nepít studenou vodu.



09:00 – 11:00

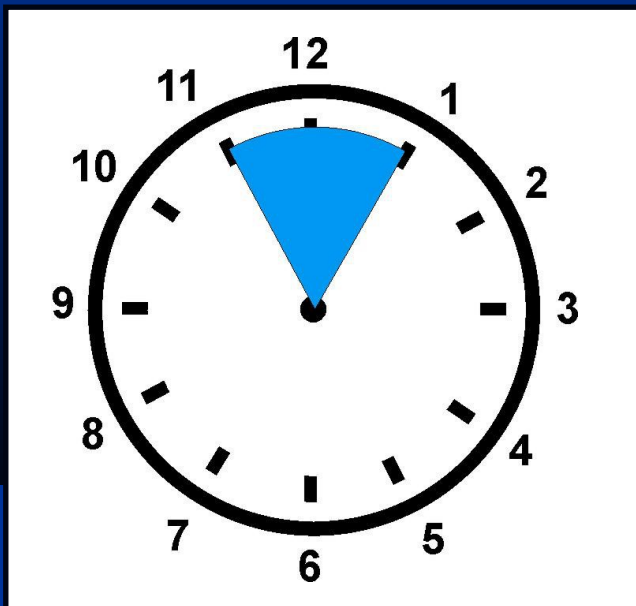


Aktivuje se **SLINIVKA** a **SLEZINA**

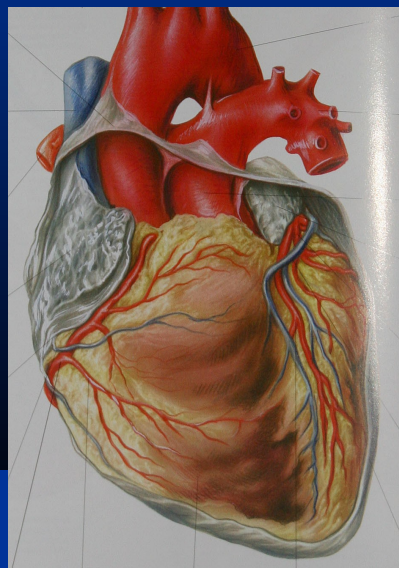
V 11:00 hod. nastává dopolední
Výkonnostní vrchol.
Jediná doba na sladkosti.

alkohol – NE

ovoce, med – ANO



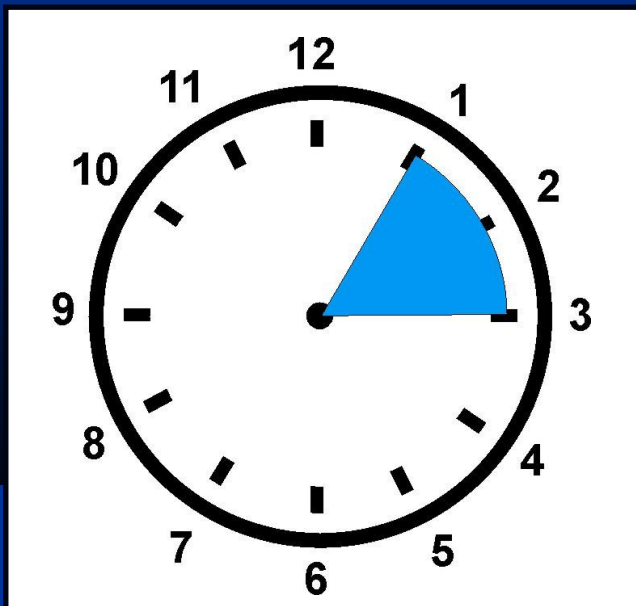
11:00 – 13:00



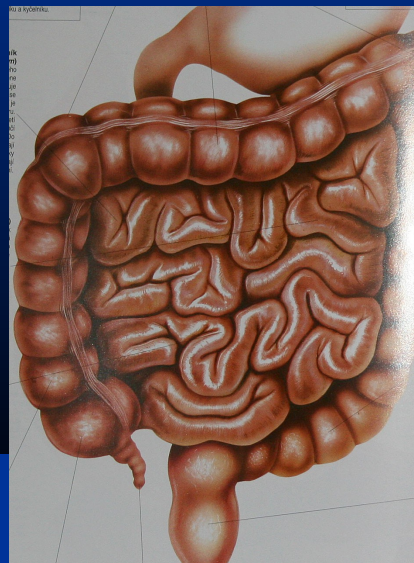
Aktivuje se **SRDCE**

Ne mnoho potravy! Útlum.

Procházka x spánek.



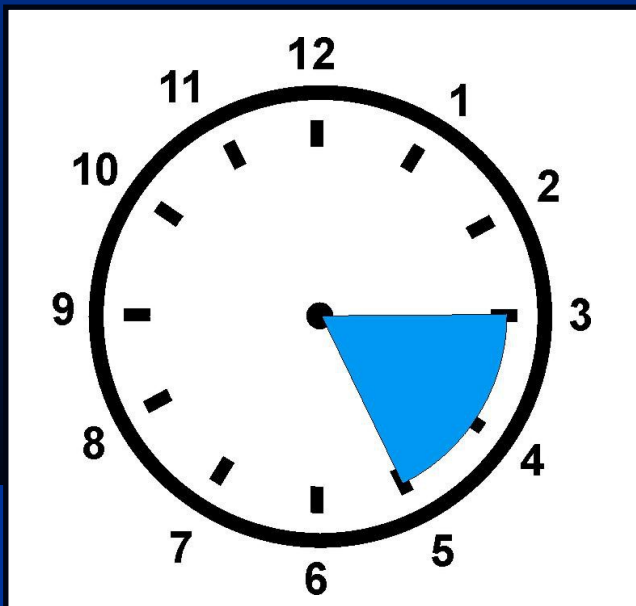
13:00 – 15:00



Aktivuje se **TENKÉ STŘEVO**

Snižuje se citlivost zubů – v tuto chvíli chodit k zubaři.

Zvyšuje se fyzická aktivita.



15:00 – 17:00

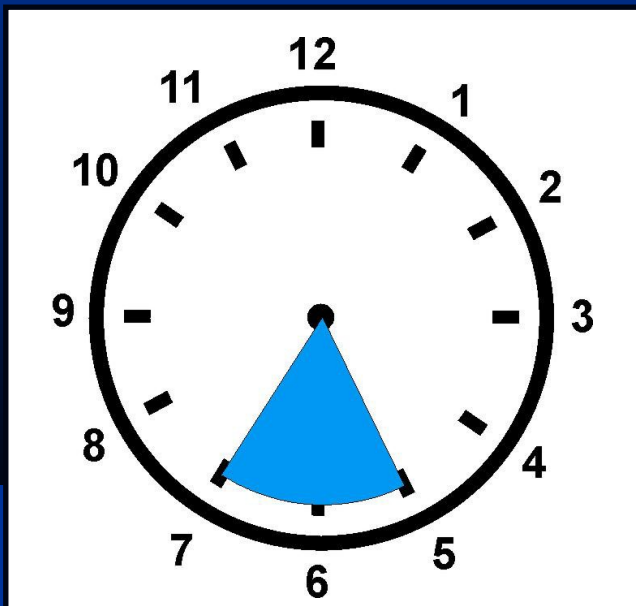


Aktivuje se **MOČOVÝ MĚCHÝŘ**

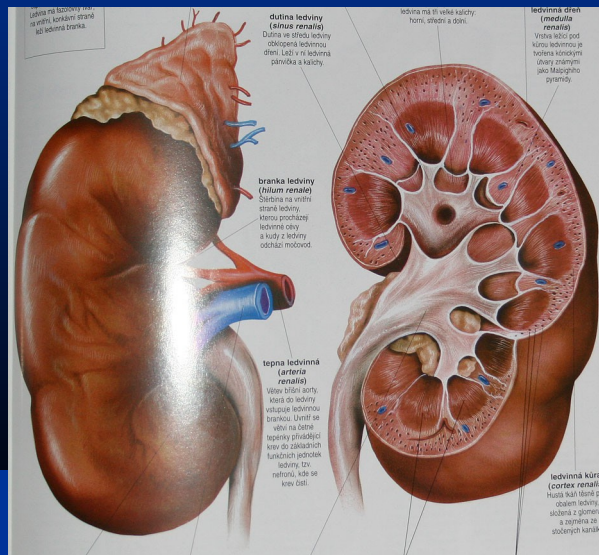
2. Výkonnostní stupeň.

Pít bylinkové čaje, sport.

Lze jíst vydatné jídlo.

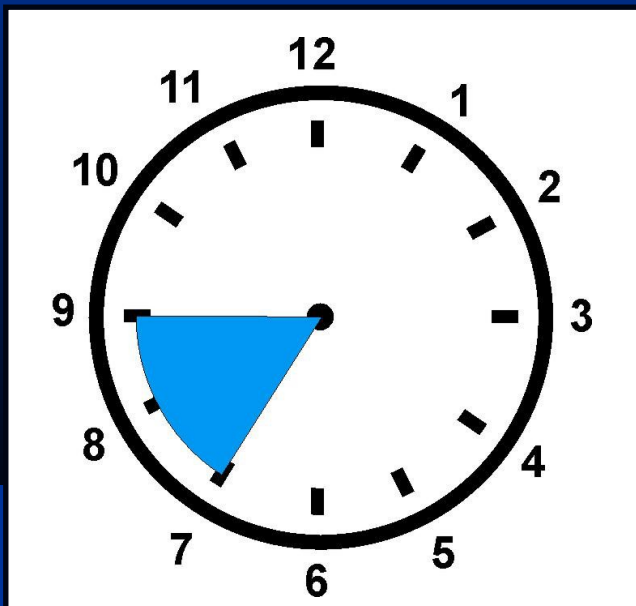


17:00 – 19:00



Aktivují se **LEDVINY**

NE – tuky, cukr, sůl, limo, káva,
alkohol, chlad, stres,
chemikálie.

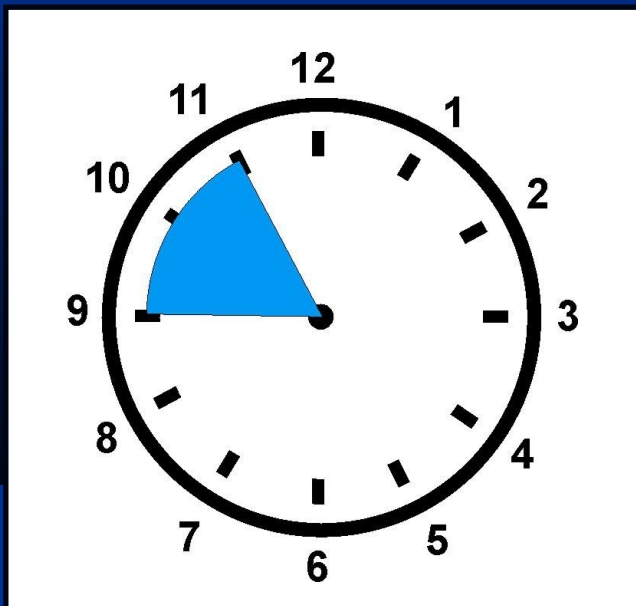


19:00 – 21:00

Aktivuje se **OBAL SRDCE, KREV**

Dobré vnímání – hudba, divadlo.

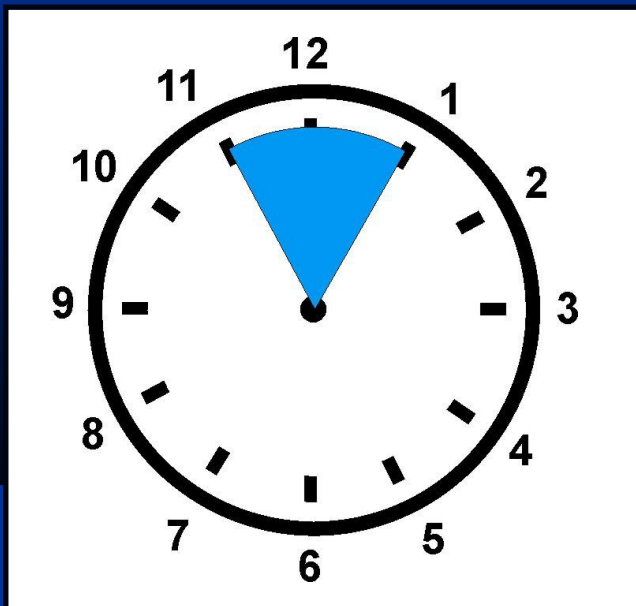
Nejvyšší účinek antibiotik, krémy na bolest.



21:00 – 23:00

Příprava těla na **SPÁNEK**

Nejíst, nekouřit, neaktivovat tělo.



23:00 – 01:00



Aktivuje se **ŽLUČNÍK**

Kdo má problém se žlučníkem,
budí se v tuto dobu.

TYPY:

- 1) Dříve vstávat (pomalu), pohodová snídaně, bylinkové čaje
- 2) Ranní studená sprcha – NE, ovoce, zelenina
- 3) Dopoledne zapojit mozek na maximum, odpoledne fyzická práce
- 4) K lékařům až odpoledne, tolik nebolí
- 5) Po 19:00 jsme velmi vnímaví, léky působí rychleji, antibiotika zabírají nejúčinněji

VANA nebo SPRCHA ?

Pokud upřednostňujeme vanu, udělejme si pohodu, tj. ne příliš horká voda, uvolňující esence, zapálená svíčka.

Doba koupele: max. 20 minut.

Sprchování účinnější (nejen úspornější), zdravější. Studená sprcha ráno = šok pro tělo.

RÁNO nebo VEČER ?

Večerní koupele vhodné pro partnerský život. Pokud nejsme zvyklí na večerní mytí, nezapomeňte alespoň umýt nohy, které celý den sbíraly negativní energie všude tam, kam došláply.

Ranní sprcha je to správné! Ve spánku vaše tělo uvolňovalo toxiny z předešlého dne (jídlo, pití, ovzduší, chemie...), které ulpěly v pórech vaší kůže. Začínáme masáží levého lýtka, postupujeme nahoru.