

# CONOCE EL 'RELOJ BIOLÓGICO' CHINO PARA VER CÓMO FUNCIONA TU CUERPO EN EL DÍA

*El organismo se desintoxica, repara y nutre durante las 24 horas; cada órgano actúa en el momento adecuado.*



Acostarse temprano no es sólo un buen consejo. Es una invitación a elevar la calidad de vida. Es que el cuerpo humano es una máquina inteligente, perfecta, pero requiere de ciertos cuidados para evitar daños o enfermedades.

En ese sentido, la medicina tradicional china (MTCH) nos lleva siglos de ventaja en cómo practicar el autocuidado y prevención de males. Según estos milenarios conocimientos, que surgieron a través de la observación minuciosa de la naturaleza y el universo, en el cuerpo humano también existe un horario para cada acción, que llamaron "reloj biológico".

En esta disposición de tiempos, el que define cada actividad es la circulación de la energía Qi, la cual pasa a través de 12

meridianos energéticos durante las 24 horas del día, deteniéndose por dos horas por cada órgano y meridianos, según cuenta Luis Pedreros, director y fundador de la Escuela Latinoamericana de MTCH, con sedes en Chile, Argentina y Portugal (<http://www.medicinachina.cl/>).

Esta energía Qi, dice, está compuesta por yin y yang, donde la primera es una energía fría, y la segunda, caliente que se van alternando. Son complementarias e interdependientes.

"Desde las 12 de la noche hay un cambio ascendente con energía yang, donde el pick es a las 6 de la mañana, luego, desde el mediodía en adelante, aparece la energía yin suave que toma el control. A las 6 de la tarde se produce el decaimiento.

Por eso es que durante la noche las actividades son más relajadas. Eso es lo ideal, pero no necesariamente ocurre", afirma el experto, con más de 30 años de experiencia.

Los meridianos que menciona serían como canales donde fluye la energía Qi para llegar a los órganos, que también será yin y yang para desintoxicar y nutrir, indistintamente.

Sin embargo, Luis Pedreros, con estudios en Australia y China, indica que las emociones y pensamientos también intervienen en el funcionamiento de los órganos internos y la estructura física.

"El ser humano está influenciado por sus emociones y por su propia percepción de la realidad y el medio ambiente. Por ejemplo, si la persona se siente frustrada y siente insatisfacción personal, su metabolismo fallará en recuperarse. En ese caso, el más afectado será el hígado que comanda las emociones. Si tiene sus necesidades básicas cubiertas sus dolencias se manifestarán con fallas en el sistema nervioso", asegura.

## Cada órgano, su hora

Según la MTCH el organismo es capaz de desintoxicarse, nutrir y reparar sus órganos, equilibrar las emociones y para ello tiene horarios específicos. La utilidad práctica de saber las horas de cada órgano, permitiría prevenir y controlar mejor el organismo, de acuerdo, a lo que señala la experiencia oriental. Para conocer el reloj biológico, lo detallamos a continuación:

- 01.00 a 03.00 horas: Meridiano del hígado. La hora de mayor importancia para el descanso de la mente y el metabolismo, en este horario la energía del hígado limpia las emociones la mente y la sangre.
- 03.00 a 5.00 horas: Meridiano de pulmones. Dormir profundo. También recomendado para ejecutar ejercicios especiales de respiración acompañados de meditación, para y mejorar la oxigenación del organismo y partir el día con la mente limpia y fresca. El pulmón en medicina china es responsable de distribuir la energía vital más sutil.
- 05.00 a 07.00 horas: Meridiano del intestino grueso. Momento para levantarse, beber una taza de agua caliente y cumplir con necesidades naturales. Ejecutar masajes al abdomen para aquellas personas que sufran de estreñimiento y malestar del colon.
- 07.00 a 09.00 horas: Absorción de nutrientes en el estómago. Ideal para tomar el desayuno y nutrir el organismo con buen alimento.
- 09.00 a 11.00 horas: El meridiano del bazo y páncreas está activo, los alimentos son convertidos en sangre y energía para nutrir a los músculos. Las mejores horas para trabajar.

- 11.00 a 13.00 horas: Hora para el almuerzo. Meridiano del corazón, según la MTCH el corazón también nutre la mente y el espíritu, este es también un horario para revitalizar el espíritu, conversar y compartir.
- 13.00 a 15.00 horas: El intestino delgado trabaja separando y distribuyendo los nutrientes digeridos. Caminar algunos pasos con masajes en el abdomen.
- 15.00 a 17:00 horas: Los meridianos de la vejiga trabajan. Estas son horas ideales para el trabajo o el estudio. Se aconseja beber té para ayudar a la expulsión de toxinas del cuerpo.
- 17.00 a 19:00 horas: Meridiano de los riñones. Tiempo para las terapias, meditación e introspección, hablar temas que tengan que ver con principios filosóficos y éticos, estudiar materias del espíritu, escuchar música.
- 19.00 a 21.00 horas: Meridiano del Pericardio en la Medicina China; este meridiano impulsa la actividad amorosa y la sexualidad, también protege al corazón dándole inspiración, es una buena hora para actividades de grupo que reconforten las emociones compartidas con otros y el espíritu colectivo.
- 21.00 a 23.00 horas: Meridiano Triple Calentador comprende los 3 sistemas principales, oxigenación, circulación, digestión y asimilación energética. La fuerte energía yin empieza a disminuir y la energía yang a aumentar. Dormir es la mejor manera de acumular energía yang. Se eliminan químicos innecesarios y tóxicos mediante el sistema linfático del organismo. Se recomienda estado de quietud.
- 23:00 a 01.00 horas: Meridiano de la vesícula biliar. Dormir y relajarse.