



# MagHealy Meridián modul a Orgánové hodiny

[www.healycesko.cz](http://www.healycesko.cz)

## Meridiánové programy MagHealy – stručný přehled

### JIN



Plíce



Srdce



Perikard



Slezina-pankreas



Ledviny



Játra

### JANG



Tlusté střevo



Tenké střevo



Žlučník



Močový měchýř



Žaludek



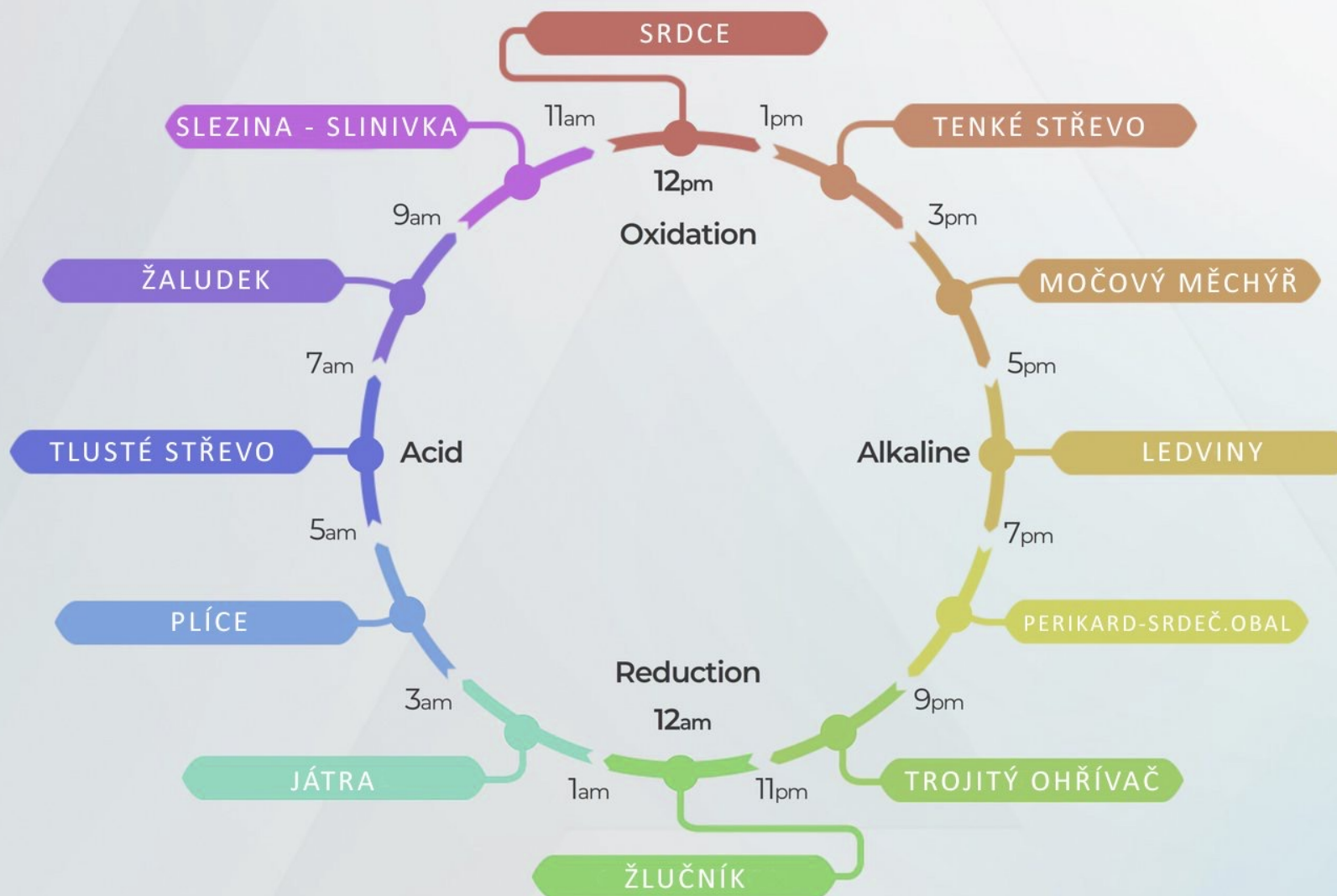
Trojitý ohříváč

### Orgánové hodiny: Načasuj svoji pohodu

Každý meridián má specifické aktivní časové období, známé jako „orgánové hodiny“. Ozvěny tohoto konceptu se odrážejí v moderní chronomedicině, která zkoumá optimální dobu užívání určitých léků.

Každý meridián se plynule prolíná s orgánem nebo tělesným systémem a je v souladu s jedním z pěti živlů: dřevo, oheň, země, kov a voda.

# According to the Chinese Meridian System

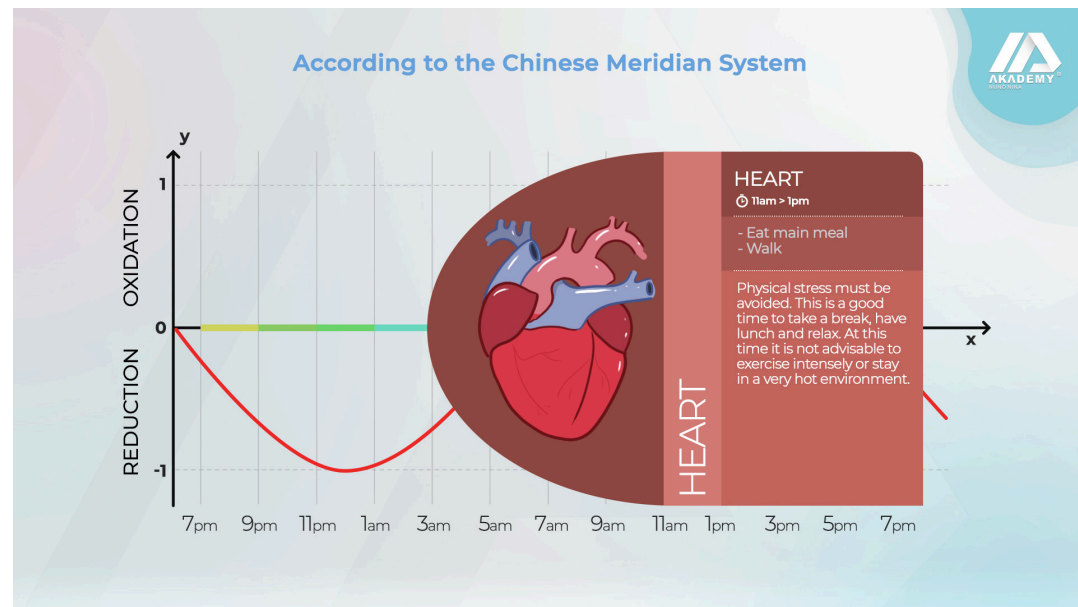




## 11:00 – 13:00 MERIDIÁN SRDCE Živel – Oheň

Srdce je sídlem mysli, vědomí a samotného bytí. Zkoumá naši snahu žít své životy a životy druhých. Proto mohou silné pocity a emoce srdce ovlivnit. Problémy se srdcem způsobuje také omezená sebeláska. Meridián srdce je nejvyšším vládcem všech funkčních okruhů, hlavním velitelem, který řídí krev, cévy a tok Čchi, životní energie.

Meridián srdce se považuje za „císařského ducha“ těla, zdroj vědomí a čistého já. Typický stav prázdnoty, kterého si cení taoisté a buddhisté, historicky představuje prázdné rezonující srdce, zbavené napětí a vášně. Příležitost vyprázdnit srdce a mozek a podpořit přenos energie do trávicích orgánů je každý den mezi 11. a 13. hodinou. Tato krátká přestávka pro mozek umožňuje meridiánu srdce podpořit rovnováhu kognitivních a energetických funkcí.

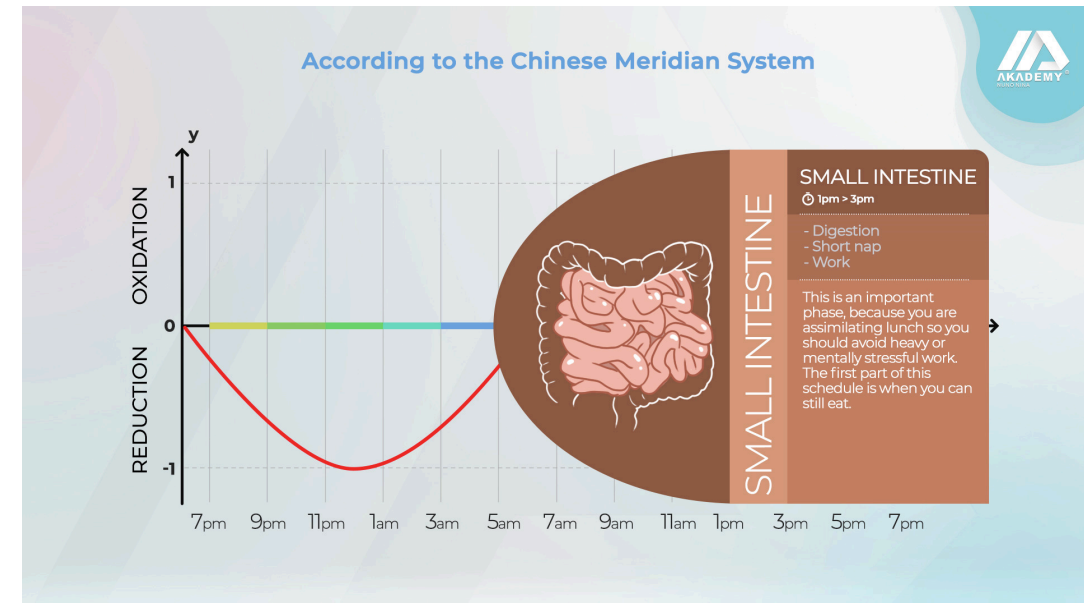




## 13:00 – 15:00 MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA Živel : Oheň

Tenké střevo odděluje potravu přijatou ze žaludku a také obrazy a myšlenky, které nás zaplavují zvenci. Označuje integraci, absorpci a analýzu, stejně jako selekci pocitů, dojmů a konfliktů. Staví nás před rozhodnutí a volby a rozlišuje mezi tím, co je pro nás užitečné, a tím, co nedokážeme zpracovat. Provádí tedy základní předtřídění před vlastním zpracováním ve slezině.

Meridián tenkého střeva je sídlem „ohně“ a trávicí energie. V tenkém střevě se vytváří energie potřebná pro pozornost a soustředění. V této části dne má jangová čchi zvýšenou možnost cirkulace, aby mohla lépe asimilovat potravu a přeměnit ji na ku-čchi neboli energii z jídla a nápojů. Čas regenerace meridiánu tenkého střeva je každý den mezi 13. a 15. hodinou.

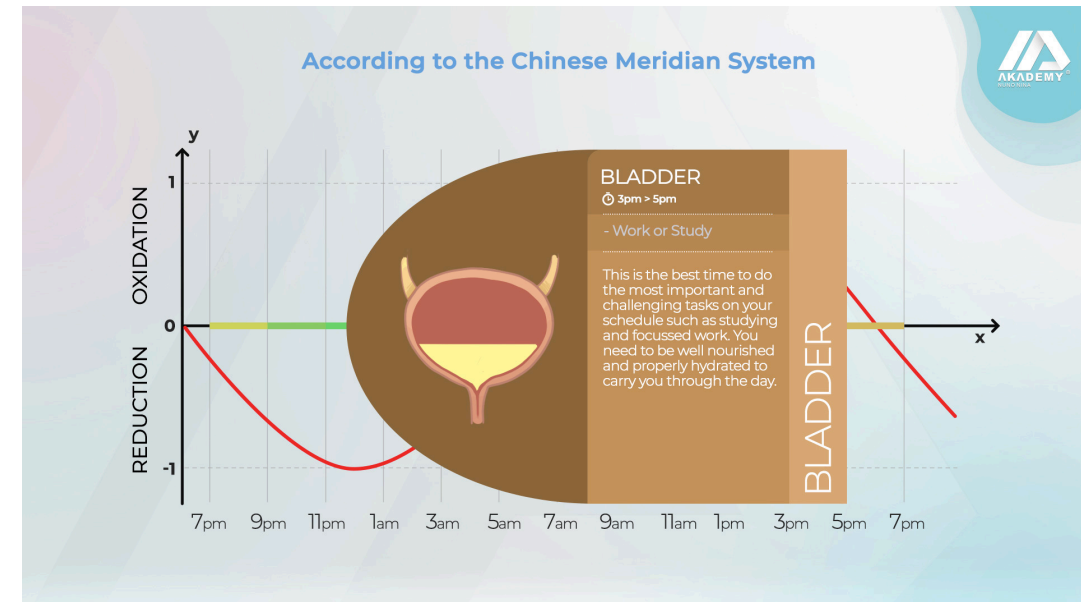




## 15:00 – 17:00 MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE Živel : Voda

Meridián močového měchýře zodpovídá za využití a přeměnu energie, kterou poskytuje funkční okruh ledvin. Ovládá schopnost jednat a sílu vůle. Slouží tedy k označení území. V případě nerespektování bezpečnosti a narušení území může dojít ke konfliktům. Jde tedy o to odolávat tlaku, předávat ho dál a nechat ho odeznít. Lidé se silným funkčním okruhem kočového měchýře mají svůj život pod kontrolou a prosazují své cíle a přání.

O meridiánu močového měchýře se soudí, že vyrovnává jak výdej tekutin, tak vnější tok energie v nervech. Meridián močového měchýře totiž tvoří největší rozložení čchi podél páteře a od hlavy až k prstům na nohou. Čas regenerace meridiánu močového měchýře je každý den mezi 15. a 17. hodinou.

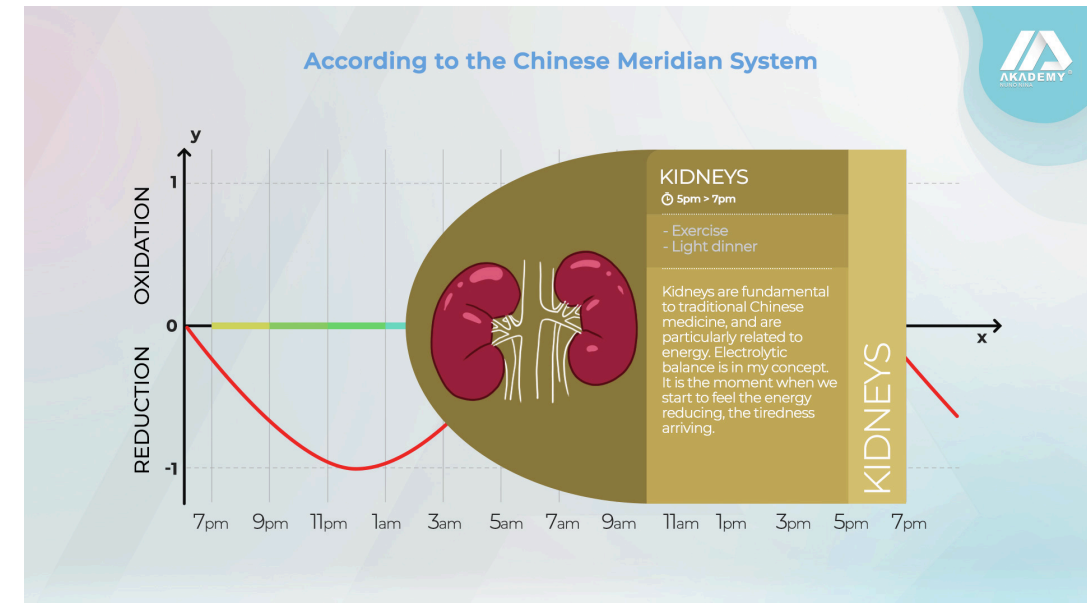




## 17:00 – 19:00 MERIDIÁN LEDVIN Živel : Voda

Meridián ledvin uchovává životní energii a je zodpovědný za energetickou rovnováhu, vytrvalost a odolnost z fyzického, duševního i duchovního hlediska. Meridián ledvin tak symbolizuje vybití a uvolnění pocitů a negativních myšlenek ve vztazích, ale také například ve spolupráci. Lidé s dostatkem energie v ledvinách jsou velmi zřídka nemocní a dobře zvládají nepříznivé životní okolnosti. Mají energii k dosažení svých cílů.

Meridián ledvin se nazývá „kořen života“, protože jeho živlem je voda, která je nejdůležitější složkou života a mládí. Je to úložiště koncentrované energie zvané jing, což je typ pomaleji proudící energie, která tvoří žlázy a tkáně. Ztráta jing se projevuje horší kvalitou vlasů, kostí a zubů. Mezi 17. a 19. hodinou lze meridián ledvin zklidnit pomocí šťáv, aktivované vody nebo teplého nápoje bez kofeinu.

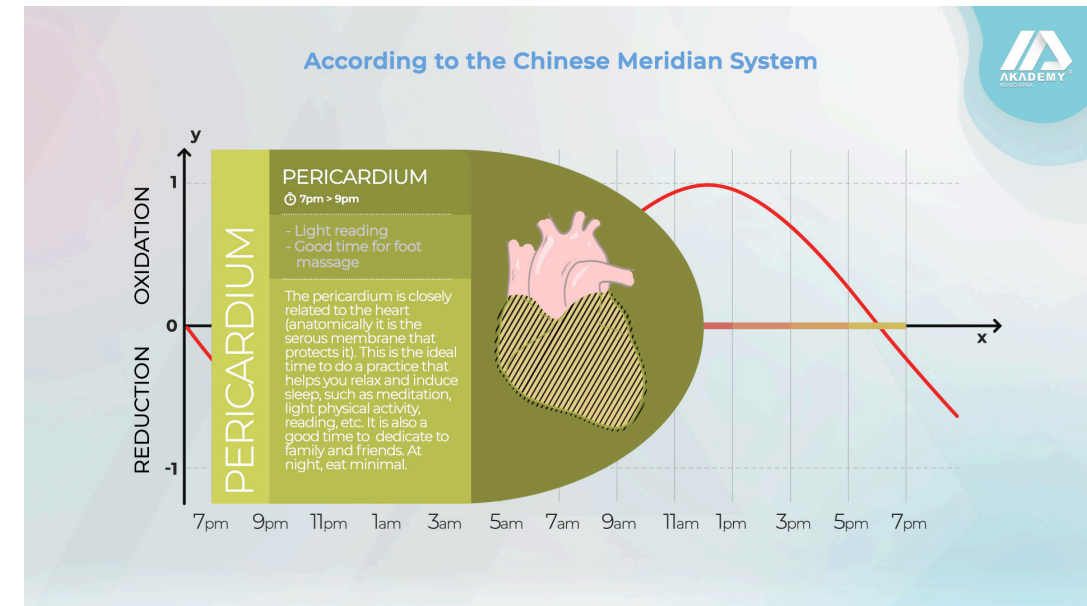




## 19:00 – 21:00 MERIDIÁN PERIKARDU – SRDEČNÍHO OBALU Živel : Oheň

Perikard udává rytmus proudění a radosti ze života. Rozděluje emoce v těle a chrání nás před příliš intenzivními negativními emocemi. Perikard je přímým podřízeným srdce, chrání ho před vnější agresí a stabilizuje krevní oběh. Přináší potěšení a uvolnění a uspokojuje naše fyzické a emocionální potřeby. Je mu přisuzována sexualita ve smyslu erotiky a rozkoše.

Meridián osrdečníku podporuje mikrocirkulaci čchi v cévním systému těla. Vzhledem k dennímu chronologickému rytmu se účinek čchi na periférii začíná šířit směrem k vnitřním orgánům v 19 hodin, což umožňuje vnitřní energetickou výživu hustých orgánů.



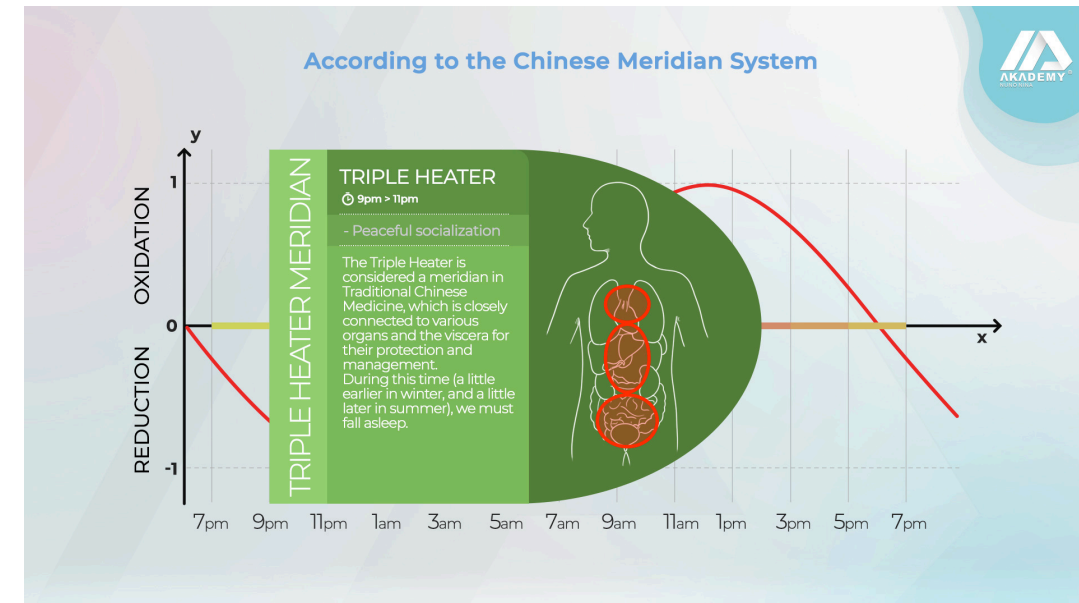




## 21:00 – 23:00 MERIDIÁN TROJITÉHO OHŘÍVAČE Živel : Oheň

Meridián trojitého ohřivače je zodpovědný za nerovnováhu tepelné rovnováhy, například za příliš horké nebo příliš studené části těla, ale také za pocení nebo nachlazení. Kromě toho meridián trojitého ohřivače ukazuje na problémy, jako je rovnováha mezi naší racionální a intuitivní stránkou a mezi vnitřním a vnějším světem.

Meridián Triple Heater je srovnatelný s metabolismem. Zdravý Triple Heater pomáhá prostřednictvím dýchání udržovat normální teplotu a regulovat správnou rovnováhu mezi O<sub>2</sub> a CO<sub>2</sub>. Meridián Triple Heater omezuje své funkce mezi 21. a 23. hodinou. Typickým příznakem potřeby regenerace je, když během této dvouhodinové periody zívá.

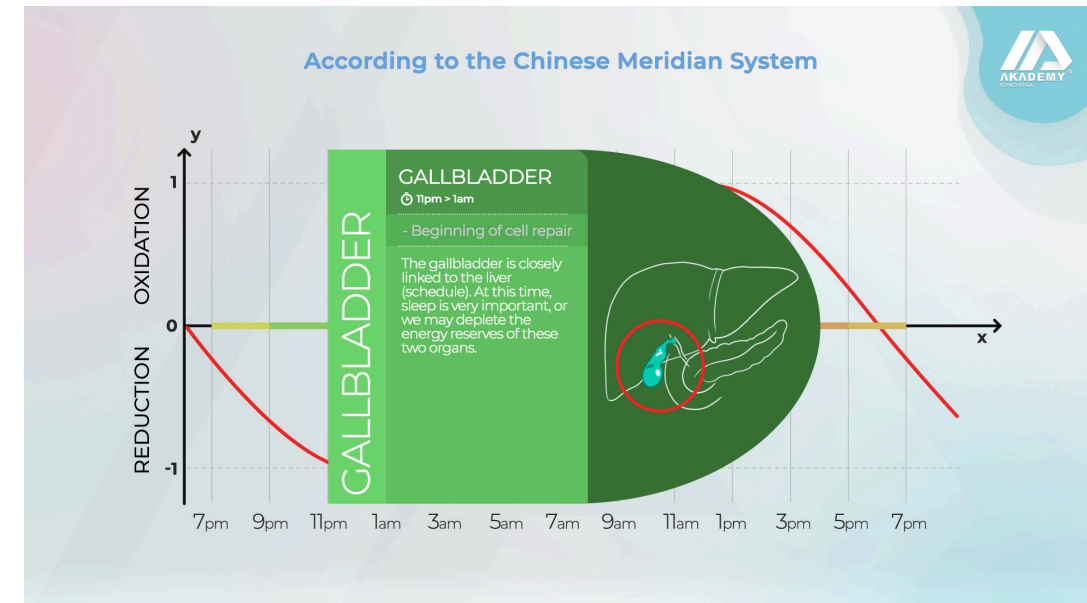




## 23:00 – 1:00 MERIDIÁN ŽLUČNÍKU Živel : Dřevo

Žlučník je orgán trávicí soustavy. Zajišťuje trávení tuků a otevírá nám cestu k nasycení. Představuje transformaci vnitřních ohnivých agresí a emocí. Meridián žlučníku posiluje individualitu a seberozvoj a je přidruženým funkčním okruhem jater. Podporuje schopnost činit jasná a rychlá rozhodnutí v kombinaci s rozhodností a ochotou riskovat, jednat podle vlastních podnětů a nápadů.

Meridián žlučníku se nazývá „generál“ a pokládá se za orgán soustředěné energie. Souvisí s funkcí mozku, magnetickou energií (z metabolismu železa) a silou vůle. Předpokládá se, že souvisí s energeticky vyrovnanými očima a reflexy. Čas regenerace meridiánu žlučníku je mezi 23. a 1. hodinou.

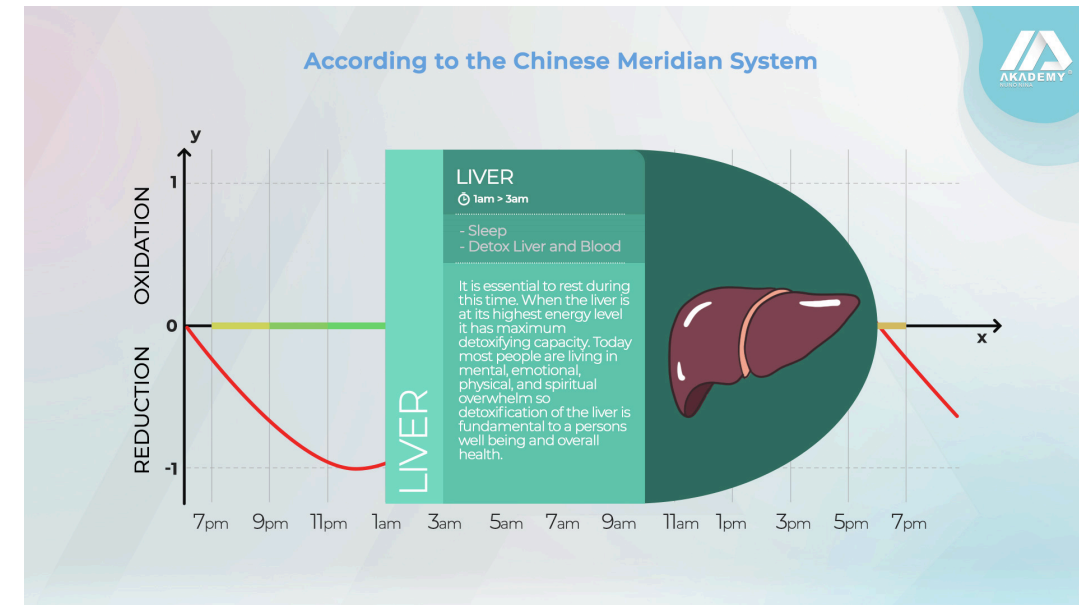




## 1:00 – 3:00 MERIDIÁN JATER Živel : Dřevo

Játra coby orgán látkové výměny znamenají přeměnu agrese, ale také přizpůsobení a důvěru ve vlastní schopnosti, sebedůvěru a smysl života. Meridián jater řídí plánování a předvídavost, aby člověk dosáhl svých cílů v harmonii a v souladu s vnějšími okolnostmi. Lidé se silným funkčním okruhem jater se pohybují hladce a harmonicky, vyzařuje z nich jemný klid a neodchýlí se od svých cílů.

Meridián jater je orgánem „života a energie“ a potřebuje klidný spánek, aby se zregeneroval. V játrech se nachází jak wei čchi (obranná energie), tak krev. Obě se čistí v noci kolem 1. a 3. hodiny. Meridián jater také řídí zdravou čchi šlach a krevního oběhu v očích a hlavě.

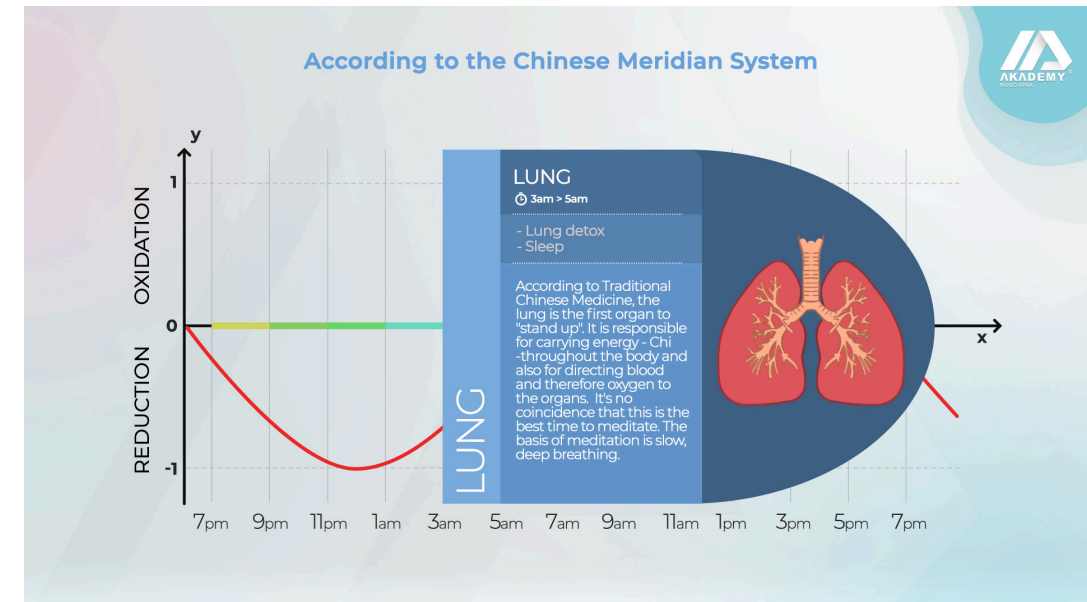




## 3:00 – 5:00 MERIDIÁN PLIC Živel : Kov

Meridián plic je symbolem života a potřeby prostoru a svobody. Řídí a monitoruje rytmus těla, včetně rytmu dýchání, pulsu a denního a nočního rytmu. Prostřednictvím dechu jsme všichni navzájem propojeni ve vyváženém rytmu dávání a přijímání. Meridián plic reguluje kontakt a dotek, stejně jako obranu a schopnost vymezovat hranice prostřednictvím kůže, která je s ním spojena. Plíce oslabuje smutek a nafoukanost.

Meridián plic se nazývá „pánem čchi“, což znamená, že dokáže vyrovnávat tok biologické energie a dechu v celém těle. Podporuje buňky při energetické výměně, při níž přijímají kyslík a uvolňují odpadní látky. Doba regenerace tohoto důležitého meridiánu regulujícího čchi je mezi 3. a 5. hodinou. Rozložení čchi a jinu umožňuje dobrý tok lymfy a energie, ke kterému dochází uprostřed noci, kdy je tělo ve velmi pasivním nebo jinovém stavu.

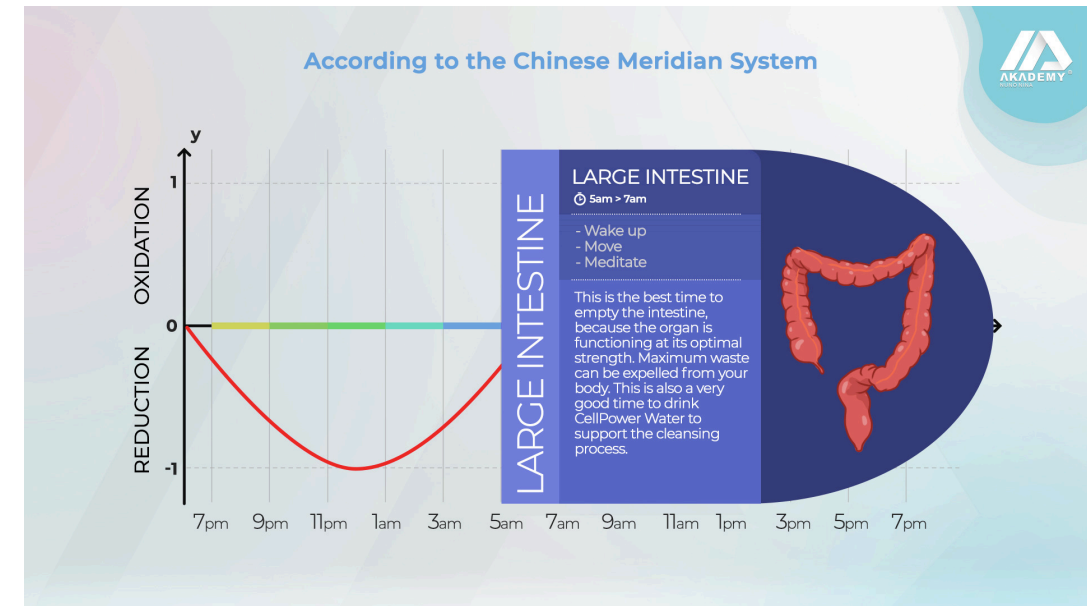




## 5:00 – 7:00 MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA Živel : Kov

Tlusté střevo reguluje očistu a vylučování – fyzicky, duševně i duchovně. Meridián tlustého střeva představuje nevědomí a stín, lakomství a selektivní uvolňování. Klade si otázku : „ Co si extrémním způsobem odepírám?“. Podporuje odpoutání a odloučení od ostatních. V případě velmi bolestných nebo definitivních rozhodů pomáhá tlusté střevo truchlícím lidem vyrovnat se s tím, co prožili.

Meridián tlustého střeva se nazývá „čistič vody“, protože podporuje vylučování odpadních látek během dne. Tlusté střevo reguluje zdraví kůže, kloubů a sliznic a regeneruje se každé ráno mezi 5. a 7. hodinou. Právě tento čas je velmi důležitý pro obnovení rovnováhy našeho mikrobiomu a redistribuci tekutin, které se pak během dne vyloučí nebo se znovu vstřebají ve formě hydratace.

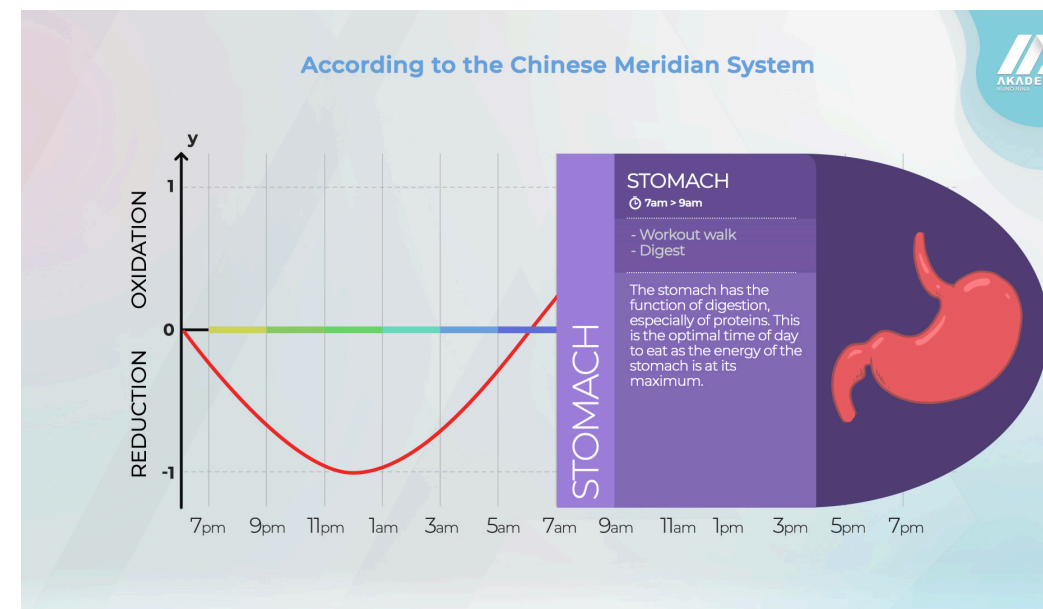




## 7:00 – 9:00 MERIDIÁN ŽALUDEK Živel : Země

Žaludek slouží k přijímání potravy, meridián žaludku slouží k přijímání duševních vjemů. Meridián žaludku, funkční okruh žaludku, tedy představuje schopnost přijímat a vstřebávat věci. Označuje sebedůvěru a vnitřní jistotu. Meridián žaludku slouží k uspokojování našich potřeb a pomáhá dosáhnout spokojenost a klid, a to i ve vztahu k rodině, skupinám a komunitě, ke které patříme. Umožňuje nám postarat se o naše blízké.

Meridián žaludku je také nazýván „velkou sýpkou“ nebo zásobárnou obilí, protože souvisí s přijatou potravou. Je velmi důležitý nejen pro rovnováhu trávení, ale podporuje také dobrý zrak, koordinaci očí a bdělost. Žaludek se musí každé ráno mezi sedmou a devátou hodinou zregenerovat, a pokud se správně reaktivuje, produkuje dostatek jangové energie k udržení dobré tělesné teploty.

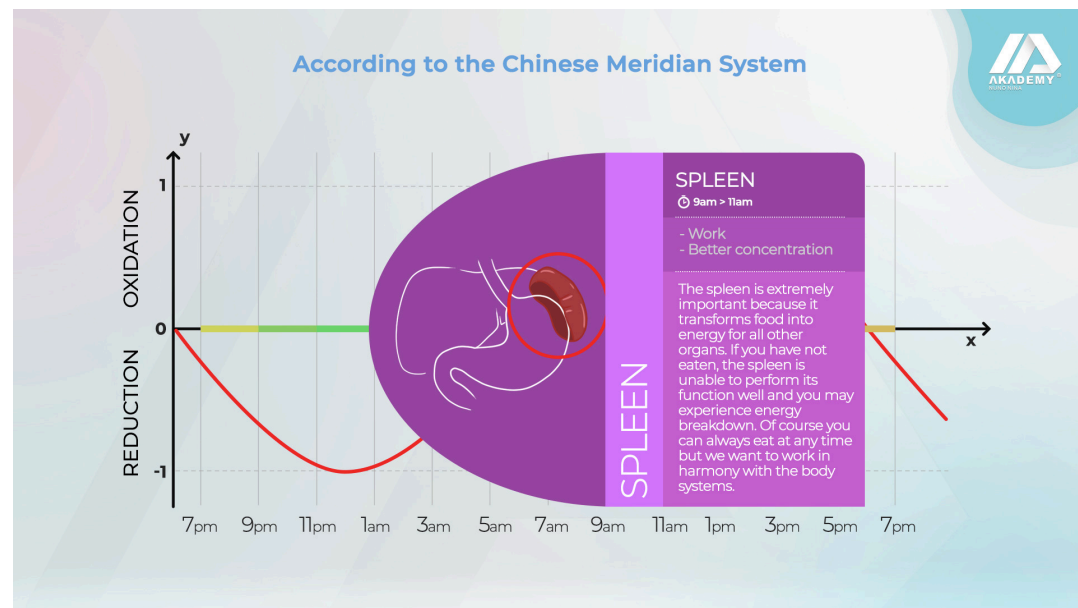




## 9:00 – 11:00 MERIDIÁN SLEZINY A PANKREAS Živel : Země

Meridián sleziny a slinivky břišní ztělesňuje vítězství nebo porážku při jednání s druhými. Hospodaří s tělesnými zdroji a představuje vytrvalost a stabilitu. Z potravy přijaté žaludkem získává životní energii, čistí ji a rozvádí do ostatních funkčních okruhů. Zajišťuje harmonickou interakci mezi funkčními okruhy a schopnost dobře se začlenit do společenství. Lidé s vyváženým funkčním okruhem sleziny vyzařují spolehlivost a sympatie.

Meridián sleziny souvisí s yi neboli „myšlením a pamětí“ a je tradičně spojován s asimilací. Hraje roli při regulaci GuQi neboli trávicí energie, což umožňuje dlouhodobý přísun energie na celý den. Energie sleziny se regeneruje každý den od 9 do 11 hodin. V tomto čase je důležité, aby energie proudila zevnitř ven, a ne naopak, proto je třeba se vyvarovat těžkých jídel.





Frequencies for Your Life