

Dagmar Hemm | Andreas Noll



Die ORGANUHR

Gesund im Einklang mit unseren
natürlichen Rhythmen

Das richtige Timing für die
Behandlung von Beschwerden

GU

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... das alltägliche Hamsterrad Sie in Dauerstress versetzt und Sie zu Ihrem **ureigenen Lebensrhythmus** zurückfinden wollen.

... Ihre **wahren Bedürfnisse** nicht länger hintanstellen sollen.

... Sie lernen möchten, die **Zeichen Ihres Körpers** richtig zu deuten und Beschwerden mit **natürlichen Mitteln** zu behandeln.

... gesunde Lebensmittel und inspirierende geistige Kost gleichberechtigte Teile Ihrer **»Nahrung«** sein sollen, weil Sie wissen, dass **Körper und Seele eine Einheit** sind.

... Sie wieder neue Energie und **mehr Selbstvertrauen** gewinnen wollen.

... Sie mehr erfahren möchten über den **heilsamen Einsatz** von Vitalpilzen, Schüßler-Salzen, Akupressur und Bachblüten.

Alles zu seiner Zeit

Die Lebensenergie Qi strömt im Zwei-Stunden-Rhythmus durch die zwölf Organbereiche. Hier finden Sie Organzeiten, Partnerorgane, Wirkprinzipien und Bedürfnisse jedes Organs im Überblick.

Organ Buchseite	Uhrzeit	Partner- meridian	Was passiert im Körper?
Lunge → Seite 68	3–5 Uhr	Blase	tiefster Schlaf, höchster Spiegel des Wachstumshormons, aktives Immunsystem
Dickdarm → Seite 76	5–7 Uhr	Niere	Verdauungstrakt am stärksten durchblutet, Blutdruck und Konzentrationsfähigkeit im Tief
Magen → Seite 82	7–9 Uhr	Perikard	hohe geistige Leistungsfähigkeit, hohe Schmerzempfindlichkeit, Fülle von aktivierenden Hormonen; die Lust auf Sex ist jetzt bei vielen am größten
Milz → Seite 88	9–11 Uhr	Sanjiao	Stoffwechsel und geistige Leistungsfähigkeit haben ein Hoch
Herz → Seite 94	11–13 Uhr	Gallen- blase	Magen zieht nach dem Mittagessen Blut aus dem Gehirn ab, geistige Leistungsfähigkeit vorübergehend im Tief
Dünndarm → Seite 100	13–15 Uhr	Leber	Stoffwechsel ist mit Verdauen und Sortieren beschäftigt; geistige Leistungsfähigkeit immer noch gering
Blase → Seite 106	15–17 Uhr	Lunge	Kreislauf und Langzeitgedächtnis sind wieder leistungsfähig, Unbrauchbares wird aus dem Körper gespült
Niere → Seite 112	17–19 Uhr	Dickdarm	Kreislauf verlangsamt seine Tätigkeit, Nieren laufen auf Hochtouren und setzen Energien frei
Perikard → Seite 120	19–21 Uhr	Magen	Organismus fährt Aktivitäten zurück und schaltet in den Ruhemodus
Sanjiao → Seite 126	21–23 Uhr	Milz	Zirbeldrüse schüttet Schlafhormon Melatonin aus; Verdauungsorgane Darm und Leber werden langsamer
Gallenblase → Seite 132	23–1 Uhr	Herz	alles ist im Ruhezustand, geistige Leistungsfähigkeit erreicht ihren absoluten Tiefpunkt
Leber → Seite 138	1–3 Uhr	Dünndarm	Schlaf ist am tiefsten, Regenerations- und Reparaturprozesse sowie Immunsystem laufen auf Hochtouren; Ausschüttung des Aktivitätshormons Cortisol beginnt allmählich