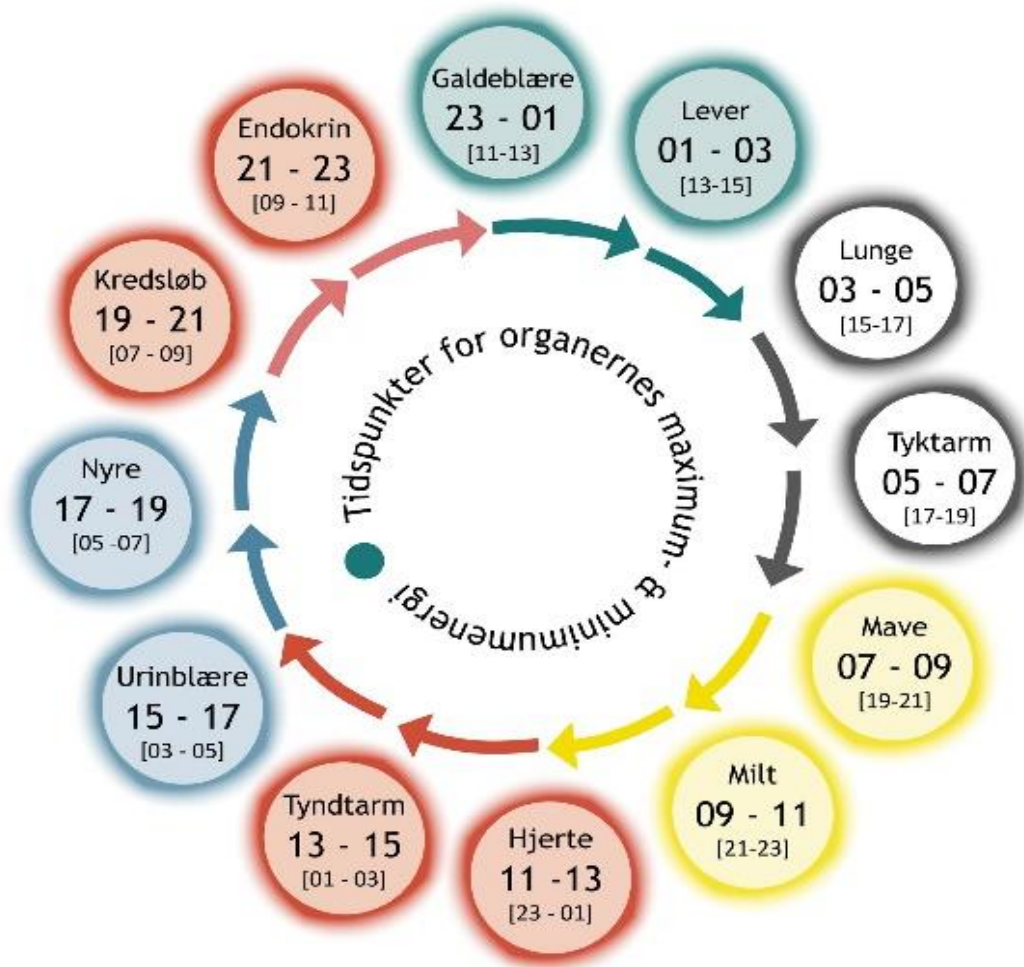


# Organuret



## Organuret er dit indre ur

Organuret er en vigtig del af traditionel kinesisk medicin.

Alle organer gennemstrømmes af energi 24:7, men hvert enkelt organ har også en 2-timers periode, hvor organet har sit største energiflow, og tilsvarende en 2-timers periode, hvor organet er mindst aktivt.

En måde man kan bruge organuret på, er ved at kigge på hvornår på dagen man oplever udsving. Træthed, uro, ekstra energi, hovedpine eller andet. Dette kan give et vink om, hvor en given ubalance udspringer fra.

Det kan således også være en rigtig god indikator, hvis man har svært ved at sove eller ofte vågner på samme tid hver nat. Fx hvis man vågner mellem kl. 03 - 05 så er det lungerne man skal have ekstra fokus på at styrke.

Organerne er makkerpar: Lunger og tyktarm, mave og milt, hjerte og tyndtarm, urinblære og nyrer, kredsløb og Det Endokrine System samt galdeblære og lever.

## **Kl. 03 - 05 Lungerne**

Disse er et af vores vigtigste udrenseorganer og de har deres største energiflow i dette tidsrum. Det giftige affald fra lungerne løsnes mellem 03 og 05, og det er derfor, man nogle gange hoster, når man vågner. Ens lunger forsøger at udskille det løsnede affald. Hvis man hoster om morgenen, kan dette indikere, at ens diæt og livsstil skal tilpasses for at reducere slim og toksicitet (giftighed - altså giftstoffer ophobet i kroppen). At føle sig syg på dette tidspunkt kan også være en indikation af en dyb sorg, der skal behandles, idet lungerne følelsesmæssigt er tilknyttet sorg.

Når man trækker vejret, kommer der luft ind i lungerne, og lungernes volumen øges automatisk. Man bruger flere muskler til at trække vejret, men der er særligt en muskel, der er vigtig: Åndedrætsmusklen, som også bliver kaldt for mellemgulvet. Den er placeret over maveregionen, lige under lungerne og hjertet.

Åndedrætsmusklen er noget nær den vigtigste muskel i kroppen. Den pumper nærmest luft ind og ud ad kroppen. Den fungerer som en cykelpumpe. Jo mere den aktiveres og stempler ned mod bughulen, mens den udvider lungerne, jo mere luft er man i stand til at trække ind i lungerne. For at optimere indåndingen er en god kropsholdning vigtig: når ryggen rettes og skuldrene skubbes tilbage, så hæves brystkassen og lungerne udvides.

Udåndingen skaber en god basis for en god indånding og basis for balance imellem ilt og CO<sub>2</sub> (kuldioxid).

Lungernes funktion: Lungerne bruges til at skaffe ilt til kroppen og skille sig af med CO<sub>2</sub>. Når man trækker vejret, fyldes lungerne med luft og dermed ilt, som trækkes ind i blodkarrene, og transporteres med blodet rundt til hele kroppen. Derfor er det vigtigt med gode dybe vejrtrækninger. Når man puster ud, skiller man sig af med CO<sub>2</sub>.

Forstyrrelse af lungefunktionen: Når lungefunktionen er svækket, viser det sig fysisk i form af hud- eller lunge/luftvejssygdomme (fra lettere forkølelse til kronisk astma) og en generel immunsvækkelse. Kroppens optagelse af energi er nedsat, hvilket kan føre til en følelse af træthed, slaphed og svaghed.

Så længe lungerne er stærke, er man normalt ikke syg.

## **Kl. 05 - 07 Tyktarmen**

Den har sit største energiflow i dette tidsrum, dvs. at tarmen fungerer bedst her, og det er det bedste tidspunkt at komme af med sin afføring på (læs evt. mere om afføringens farve under "Kl. 23 - 01 Galdeblæren"). Hvis man har svært ved at komme af med sin afføring, kan det være vigtigt at stå op i det tidsrum eller i hvert fald forholdsvist tidligt. Det kan være en god idé at sætte sig på toilettet i 10 minutters tid, for at vænne kroppen til at udskille.

Kroppen har brug for vand om morgenen for at vedligeholde tyktarmens funktion. At drikke rigeligt med vand på dette tidspunkt kan forebygge at man bliver forstoppet, og

man vil forbedre sit generelle helbred. Helt grundlæggende skal vi drikke vand, fordi vores krop er udstyret med en negativ vandbalance, idet stofskiftet hos en normalvægtig person producerer 0,5 liter vand om dagen. Men vi udskiller godt 1 liter om dagen gennem vores åndedræt, sved, urin og afføring. Derfor er der behov for at udligne balancen, så vi ikke dehydrerer.

Giv dagen en god start. Prøv at lade være med at stresse om morgenen. Morgenen er den vigtigste tid til at drikke rigeligt med vand på - sørg evt. for at drikke et glas vand eller to inden kaffen.

Der findes en udmærket tommelfingerregel om, at man skal drikke cirka en tredjedel af sin kropsvægt i dl om dagen. Vejer man 60 kilo, vil det sige 20 dl = 2 liter vand om dagen. Hvis man ikke lige er vant til at drikke 2 l vand om dagen, så kan man begynde med fx blot et stort glas ekstra vand om morgenen. Det er vigtigt med vane og rutine, så kroppen husker det og vænner sig til det. Efterfølgende kan væskeindtaget gradvis øges.

Drik dog kun 1 stort glas vand pr. time - idet kroppen kan have svært ved at optage mere ad gangen. Vand og andre væsker skal helst være lunkne eller varme af hensyn til tarmfunktionen.

Som supplement til vand kan man også spise nedstående vandholdige grøntsager:

agurk: 96,4% squash: 94,7% honningmelon: 92,6% radise: 95,9% kinakål: 94,7% fennikel: 92,6% icebergsalat: 95,5% tomat: 94,0% rødkål: 91,1% hovedsalat: 95,3% grøn peberfrugt: 93,7% vandmelon: 90,2% kinaradise: 94,8% netmelon: 93,0% jordbær: 90,1% Vandindholdet gælder for rå grøntsager.

Tyktarmens funktion: Tyktarmen er den sidste ca. halvanden meter af tarmen. Tyktarmen optager vand og salte, og indeholder alt det som ikke er blevet fordøjet og optaget i tyndtarmen. I den sidste del af tyktarmen opbevares og formes afføringen. Tyktarmens slimhinde producerer et slimlag, der gør det lettere for indholdet i tarmen at bevæge sig. I den sidste del af tyktarmen findes der, som en del af den normale flora, nogle bakterier, der delvis nedbryder kostfibre. Kostfibre er en slags delvis ufordøjelige kulhydrater fra planter. Hvis indholdet af kostfibre i kosten er stort, vil der være mange bakterier til at nedbryde dem. Disse bakterier er gode, fordi de holder andre, skadelige bakterier væk. Når der er mange kostfibre, holdes tarmens peristaltik (bevægelse) også godt i gang, så man undgår forstoppelse. Efterhånden som det bevæger sig igennem tyktarmen, bliver det mere og mere tyktflydende, og til sidst er der kun det tilbage, der kommer ud som afføring.

Forstyrrelse af tyktarmens funktion: Tyktarmens udskillelsesfunktion kan være for stærk eller for svag. Er den for stærk fører det til diarré, er den for svag til forstoppelse. Ved ekstreme forstyrrelser af denne funktion rammes i sidste ende også lungerne, der er tyktarmens partnerfunktionskreds. Følgen er kronisk forkølelse, bronkitis eller astma.

## Kl. 07 - 09 Mave

Efter at have skilt sig af med overflødige rester fra gårsdagens indtagen, hjælper den høje aktivitet i mavesækken til at fordøje og omsætte nyt. Set i denne sammenhæng er et stort morgenmåltid derfor en rigtig god idé. Til gengæld er det en dårlig idé at spise et stort måltid 12 timer efter altså efter kl. 19, da mavesækken på det tidspunkt er mindst aktiv. Hvis man ikke har den store appetit om morgenen, kan dette fremmes med madvarer med smagen umami. Dette kunne fx være et spejlæg, med tomater (evt. soltørrede) og svampe samt lufttørret skinke, da disse ting alle er rige på umami-smagen. Det samme gælder parmesanost (af komælk), som man kan drysse henover. Mere om umami under "Kl. 21 - 23 Det Endokrine System".

Mavesækken sætter desuden pris på det søde forstået som sødt, sund mad (altså ikke sukker), så det kan være en god idé at spise frugt om morgenen. Men ikke for store mængder, for det kan mavesækken ikke så godt omsætte. Spis de største måltider tidligt på dagen, da det giver næring til tyndtarmen, når den er stærkest. Problemer i løbet af denne tid kan betyde, at din mave er for kold (især da mange spiser kolde mælkeprodukter, elsker salater, isvand og smoothies!) Sørg for at drikke noget varmt, fx ingefær te, for at nære maven.

Mavens funktion er todelt. Mavesækken skal både opbevare og fordøje. I mavesækken blandes maden med forskellige safter. Safterne i mavesækken består af saltsyre, og kaldes derfor jævnligt for mavesyren. Den sure mavesaft dræber eventuelle mikroorganismer i maden. Mavens vægge er meget muskuløse og hjælper med at ælte maden, så den bliver blandet godt med mavesafterne, hvilket gør fordøjelsen hurtigere og mere effektiv.

## Kl. 09 - 11 Milt

Milten sørger for transporten af den næring, som mavesækken har modtaget. Det gælder både den fysiske og den psykiske næring. Træthed og koncentrationsbesvær i dette tidsrum kan altså let hænge sammen med problemer i milt/mavesæk. Da både mavesæk og milt er til det søde, kan man have tendens til at kompensere ved at fylde sig med søde sager og have en stor trang til det søde.

Symptomer på at milten kan være i ubalance: Trang til søde sager, oppustethed, træthed efter man har spist, ødemer eller tendens til vægtforøgelse, hævede eller nedsunkne øjenlåg, tandmærker langs kanten af tungen. Manglende livslyst og drivkraft.

Maven og milten kan styrkes gennem en lang række madvarer, fx laks, tun, kalvekød, kylling samt abrikoser, dadler, ferskner, figner, kirsebær, pære, æble og blå vindruer. Valnødder, hasselnødder og kastanje, broccoli, spinat, grønkål, squash, avocado, kidney bønner, hirse, gurkemeje samt mælkebøtter og brændenælder.

Miltens funktion: Milten er et lille blodfyldt organ, der ligger i toppen af venstre side af bughulen lige under ribbenene. Milten kaldes også for en forvokset lymfeknude, da

funktionen - ligesom for lymfeknuder - er at fjerne mikroorganismer, som for eksempel bakterier og virus samt nedbryde beskadigede blodlegemer.

Milten har indflydelse på musklerne, fedtvæv og bindevæv, munden og vores kognitive evner samt koncentration.

Forstyrrelse af miltens funktion. Der findes forskellige sygdomme, der kan bevirke, at milten bliver forstørret. For eksempel kysesyge (mononukleose), malaria og leukæmi.

## **Kl. 11 - 13 Hjertet**

En lille lur kan være fint for hjertet i dette tidsrum, så det ikke bliver belastet mere end godt er. 12 timer efter, altså kl. 23 - 01, kan man nu få glæde af et godt sovehjerte, da hjertet jo er mindst aktivt dér, og derfor kan et harmonisk lav-aktivt hjerte hjælpe os med at falde i søvn.

Hjertet er en muskel, der sidder lidt til venstre for midten bag brystbenet, godt beskyttet af lungerne og brystkassen. Dit hjerte er på størrelse med din knyttede hånd.

Hjertet slår 100.000 gange i løbet af en dag. I løbet af en gennemsnitlig levetid vil hjertet slå mere end tre milliarder gange. Som om det ikke er fascinerende nok i sig selv, så pumper det voksne hjerte cirka 5 liter blod i minuttet, som svarer til cirka 7-8.000 liter blod i døgnet. Det tager ikke blodet mere end 20 sekunder at cirkulere gennem hele kredsløbet. Hvis man prøver at give en tennisbold et rigtigt godt klem med en hånd, så har man en ide om den kraft og energi, ens hjerte bruger på at pumpe blod ud i kroppen. Selv i hviletilstand arbejder hjertemuskulaturen dobbelt så hårdt som lægmusklerne hos en person, der sprinter i fuldt løb.

Hjertet fungerer som en pumpe, som holder hele kroppen i gang. Kroppen og hjertet skal bruge ilt og næring for at fungere. Kroppen får ilt ved, at man trækker luft med ilt ned i lungerne, og herefter bliver det transporteret til hjertet og rundt i kroppen.

Kranspulsårerne, som sidder uden på hjertet, forsyner hjertet med ilt. Hjertet kan nemlig ikke optage ilt fra det blod, der løber ind og ud af hjertekamrene, fordi kamrenes vægge er dækket af bindevæv.

Hjertet er en muskel, som skal vedligeholdes ligesom alle andre muskler. Derfor er regelmæssig motion vigtigt for ens hjerte og kredsløb. Man skal helst blive forpustet, og pulsen skal øges, før fysisk aktivitet rigtigt "træner" hjertet - men al fysisk aktivitet er gavnligt og helst hver dag og reducerer blodtryk, blodsukker og kolesterol. Motion er altid godt for hjertet, men belastningen skal justeres til den tilstand hjertet er i.

Latter er ligeledes godt for hjertet. Forskning viser, at et godt grin kan styrke hjertet, reducere stress og øge ens immunforsvar. Undersøgelser viser yderligere, at latter kan reducere inflammation i arterierne. Når inflammation nedsættes, så mindskes risikoen for, at fedt og affaldsstoffer ophobes i blodkarrene i arterievæggene. Latter øger

blodgennemstrømningen ved at øge den indre foring af blodkar. Latter øger også frigivelsen af endorfiner, som giver en følelse af velvære i hele kroppen, og gør at produktionen af stresshormonet kortisol reduceres.

Hjertets funktion: Hjertets funktion er at pumpe blodet rundt i kroppen, så alle celler får ilt og næring tilført. Kroppen har behov for ilt for at kunne opretholde livet. Et netværk af arterier og vener transporterer iltrigt blod ud til vævene i kroppen og returnerer iltfattigt blod til lungerne. Hjertet styrer denne proces.

### **Kl. 13 - 15 Tyndtarmen**

Mellem kl. 13 - 15 er tyndtarmen klar til at arbejde med morgen- og middagsmaden og sende denne energi ud til alle organerne. Derfor er det bedst ikke at spise i dette tidsrum. Skulle man alligevel føle trang til at spise her - prøv da med noget let - evt. suppe.

Tyndtarmen er 4 - 6 meter lang og er placeret mellem mavesækken og tyktarmen. I tyndtarmen foregår den endelige nedbrydning, og langt den største optagelse, af føden. Tyndtarmens kirtler producerer en række fordøjelsesenzymer, som sammen med sekret fra bugspytkirtlen og galde fra leveren, fordøjer indholdet i tarmen.

Omkring 85% af vores næringsstoffer optages i den øverste del af tyndtarmen. Denne sortering er afhængig af intakte tarmceller. Sunde tarmceller i tyndtarmen har mange fimrehår, mikro-villi, der er med til at give fordøjelsessystemet den meget store overflade, der gør, at vi kan optage færdigfordøjede næringsstoffer.

Normalt vil kun de stoffer, der er gavnlige for kroppen, blive optaget gennem tarmslimhinden, men ved utæt tarm er gennemtrængeligheden af tarmslimhinden blevet så stor, at der kan slippe større molekyler, giftstoffer og ting, som kroppen kan reagere allergisk på, ind gennem slimhinden. Disse ting kan medføre betændelsesreaktioner (inflammation), allergiske reaktioner og nedbryde tarmslimhinden.

Mange sygdomme kan have deres udspring i en utæt tarm. For eksempel Crohns sygdom, colitis ulcerosa (kronisk betændelse i tyktarmen), akne, eksem, psoriasis, nældefeber, cystisk fibrose, dårlig funktion af bugspytkirtlen, dårlig leverfunktion, irritabel tyktarm, fødevareintolerans, kronisk træthedssyndrom og dårlig immunfunktion, fibromyalgi, kroniske ledsygdomme, cøliaki (glutenintolerance), autisme, Tourettes syndrom, epilepsi, migræne, MCS (overfølsomhed for mange kemiske stoffer).

Mange af disse sygdomme er autoimmune, hvilket er betegnelsen for sygdomme, hvor kroppens immunforsvar angriber kroppens egne celler.

De almindeligste årsager til utæt tarm er betændelse med mikroorganismer som bakterier, virus eller parasitter, alkohol og alle gigttabletter af typen NSAID, for eksempel acetylsalicylsyre, ibuprofen eller diclofenac.

Antibiotika fremmer en unormal tarmflora med skadelige bakterier og candidasvampe. Alkohol og koffein er stærkt irriterende for tarmen.

Højtraffinerede kulhydrater som hvidt sukker, slik, kager, søde sodavand og hvidt brød er en hyppig årsag til utæt tarm, blandt andet fordi de fremmer væksten af skadelige mikroorganismer og candidasvampe. Når disse svampe, der normalt findes i små mængder i tarmene, bliver for mange, danner de et mycelium, der klistrer sig til tarmvæggen og gør den utæt. Samtidig danner de gifte, der er medvirkende til symptomer som fx træthed, hovedpine, muskel- og rygsmerter.

For at behandle en utæt tarm er det første man må gøre at forsøge at undgå det, som kan skade tarmen og gøre den utæt. Det gælder især alkohol og gigttabletter af NSAID-type samt anden medicin, der kan skade tarmen.

For det andet må man holde op med at "fodre" candida-svampene, så der ikke bliver for mange af dem. Det betyder, at man helst skal holde sig fra sukker, slik, fint hvidt brød og anden let nedbrydelig stivelse. I stedet skal man spise en grov og grøn kost samt fuldkorn og få nok af det sunde fedt og sunde olier (omega-3, omega-9 og omega-6 fedtsyren gammalinolensyre).

Omega 3: Er flerumættede fedtsyrer, der især findes i fede fisk og enkelte planter. De omfatter både EPA syre og DHA syre i fisk, og ALA i planter. Fede fisk der indehold DHA og EPA er fx: laks, sild, makrel, sardin, ål og hellefisk. Vegetabiliske fødevarer der indeholder ALA er bl.a.: hørfrø, nødder, grønkål og andre grønne bladgrøntsager.

Omega 6: Er ligesom omega 3 flerumættede fedtsyrer, men til forskel fra omega 3, findes den ikke i fisk, men oftest i planteolier som vindrukerneolie, majsolie og solsikkeolie. Linolsyre findes i planteolier, og arachidonsyre findes i animalske fødevarer.

Omega 9: Er umættede fedtsyrer der findes i bl.a. avocado og oliven.

Det botaniske næringsstof *Uncaria tomentosa* fra Peru - populært kaldet Cat's claw eller Una de Gato - har en række gode virkninger på mange sygdomme og skadelige mikroorganismer, blandt andet bakterier, virus og parasitter som candidasvampe. Det har vist sig at have en enestående evne til at rense hele tarmkanalen og derved hjælpe ved en række sygdomme, der har forbindelse med utæt tarm. Immunsystemet bliver også generelt styrket.

Tyndtarmens funktion: Føden skubbes ned gennem tarmen ved hjælp af sammentrækninger af musklerne i tarmvæggen. Samtidig med dette nedbryder enzymer og kemikalier maden til stadig mindre enheder, som kan trænge gennem tarmvæggen og optages i blodet.

## Kl. 15 - 17 Urinblæren

Den henter energi til kroppens organer, især til nyrerne. Den maksimale ydeevne er her mellem klokken 15 - 17. Den har en stabiliserende effekt på nerveforsyningen til alle kroppens organer og genopretter balancen i dette tidsrum. Med blæren udskiller vi også affaldsstoffer via urinen. Blæren bliver styret af hjernen og nervesystemet.

Blærens net af muskler har nogle følere som reagerer, når den fyldes med urin. Alle disse følere er forbundet med nerver, som sender signaler op gennem ryggraden til hjernen om, at tiden er inde til at lade vandet.

Blæren styrer ryggen, så det kan være et godt tidspunkt at træne ryggen på. Det kan være godt at huske på, at lungerne er på sit laveste i denne periode, hvilket kan have indflydelse på denne evt. træning.

Ubalance i blæren kan vise sig som rygsmerter, hyppig vandladning, kompromisløshed og frygt for forandringer. Mange er på dette tidspunkt trætte og kunne godt bruge en lur.

Saltholdige fødevarer på dette tidspunkt styrker blæren, så hvis man drikker en kop salt misosuppe eller næringsrig bouillon på dette tidspunkt, styrker man sin blære og får lidt mere energi. Fysisk kan en svag blærefunktion føre til inkontinens.

I gennemsnit lader man vandet 4-6 gange i døgnet, og det er vigtigt, at blæren regelmæssigt bliver helt tømt. Selv hvis det kun er en lille mængde urin, der bliver tilbage i blæren, kan den give urinvejsinfektioner.

Blæren er en del af urinvejssystemet, der består af:

- Nyrerne, som producerer urin
- Urinlederne, som leder urinen fra nyrerne til blæren
- Blæren, som opbevarer urinen
- Urinrøret, hvorigennem urinen bliver udskilt

Ifølge kinesisk visdom mister mennesket handlekraft, hvis blæren bliver for svag. Vilje og ambitioner er nemlig knyttet til velfungerende nyrer- og blærefunktioner, så man er i stand til at forfølge sine mål. Dvs. karriere og livsbane - finde ind til ens inderste drømme og udleve dem. Nyrerne og blæren styrkes først og fremmest af rigeligt indtagelse af vand og rigeligt med søvn.

Vand og væskebalance er vigtigt for at opretholde kroppens funktioner. Størstedelen af vandet i kroppen befinder sig i cellerne, og resten er i blodet. Væskebalance er et udtryk for forholdet mellem den mængde væske, som vi indtager, og den mængde, som vi udskiller. Opretholder man ikke væskebalancen, kan det lede til dehydrering eller svækkede nyrerne. Kroppens vandindhold aftager med alderen og med stigende kropsvægt.



Det er vigtigt, at man er opmærksom på, at væske- og saltbalancen er to vidt forskellige ting. Man kan drikke alt det, man vil, og stadig være dehydreret og dermed underpræstere, hvis ikke ens saltbalance er i orden. Når man sveder mistes næringsalte (elektrolytter). Dette er egentlig et udtryk, som bliver anvendt i lægevidenskaben. Helt præcist er elektrolytter ioner, men de fleste kender dem som salte. Elektrolytterne stimulerer optagelsen af vand i tyndtarmen, opretholder væskebalancen i blodet og fremmer lysten til at drikke. Elektrolytter er således med til at opretholde væskebalancen og en normal muskelfunktion, således at kramper mm. undgås. De kan fås som brusetablet.

Blærens funktion: Blæren har to funktioner: At være opbevaringssted for urinen mellem vandladninger og at sørge for en hurtig og fuldstændig tømning, når vi tisser.

### **Kl. 17 - 19 Nyrerne**

Disse er vores energireservoir og mellem klokken 17 - 19 har de deres største energi. Nyrerne er fantastiske. De renser, regulerer og stimulerer overalt i vores krop. Og virker de optimalt har de en stor overkapacitet. Men de er også nogle banditter. Hvis de ikke virker, mærker man nemlig ingenting, før det bliver alvorligt. Og symptomerne oplever man alle andre steder end i nyrerne. Energien forlader nyrerne under enhver form for stress-belastning, og fx efter en travl dag er det ikke underligt, at nyre-energien er lav og man føler sig mindre vital.

Symptomer ved nyresygdom kan være:

- Træthed på grund af nedsat blodprocent eller ophobning af affaldsstoffer i kroppen.
- Uro i benene.
- Søvnbesvær.
- Manglende appetit, ændret smagsoplevelse og eventuelt kvalme og opkastninger.
- Hævelse i benene og af og til omkring øjnene på grund af væskeophobning i kroppen.
- Kløe i huden.
- Hyppig vandladning, særligt om natten.
- Nedsat seksuel lyst eller evne.
- Hovedpine.
- Følelsesløshed, stikken eller smerter i fødder og hænder.
- Trykken for brystet og/eller åndenød.
- Tendens til at få blå mærker, maveblødning eller blodpropper.

Som med alle andre sygdomme handler det om at passe godt på sig selv. Har man diabetes eller for højt blodtryk er der risiko for, at det går ud over ens nyrer.

Nyrerne fyldes atter op med energi og har brug for ro og hvile mellem kl. 17 - 19, så dagens anden hvil (en lille powernap) - evt. med en varmepude på lænden/nyrerne, vil være oplagt her. Dagens 3. måltid - helst et letfordøjeligt et - er optimalt i dette tidsrum.

Nyrerne er mindst aktive fra 05 - 07, så hvis ens nyreenergi er lav, vil man have svært ved at komme op om morgen.

Nyrerne står for vores vandkontrol - har en rensende effekt. Tab af nyre-energien gør os gamle, drik derfor gerne 8 glas vand daglig = rensende effekt og funktion for nyrerne. En for svag nyreenergi viser sig i form af generel mangel på energi. Ifølge kinesisk visdom forbundet med en svag vilje, lidt offerpræget holdning - et liv fyldt med angst og frygt. Nyrerne bliver i særlig grad svækket af angst og chokerende oplevelser.

Nyrernes funktion: I nyrerne dannes urinen ved en kompliceret proces. Blodet løber gennem nyrerne, filtreres og bliver til ca. to liter urin, som indeholder affaldsstofferne fra blodet. Urinen løber fra nyrebækkenet via urinlederen til blæren. Nyrernes vigtigste opgaver er udskillelse af affaldsstoffer og regulering af kroppens væske- og saltbalance.

### **Kl. 19-21 Kredsløbet**

I dette tidsrum reguleres kredsløbet og der sker bl.a. en øget blodgennemstrømning til vores indre/ydre kønsorganer, så dvs. at det er en fin tid at have sex på og især, hvis man ønsker at få børn og måske har svært ved det.

Kredsløbet består af tre dele: Hjertet, blodet og blodårerne. Der er to slags blodårer; pulsårerne (arterierne), som fører blodet ud i kroppen og retur-årerne (venerne), som fører blodet tilbage til hjertet og lungerne.

Kredsløbet er et transportsystem, der tilfører alle cellerne de livsnødvendige stoffer samt modtager cellernes affaldsstoffer. Affaldsstofferne føres herefter til afgiftnings- og udskillelsesorganerne. Er denne transport ikke optimal, medfører dette funktionsnedsættelse i alle kroppens celler og ophobning af affaldsstoffer. Derfor er kredsløbet livsvigtigt for helbredet i alle henseender.

I kredsløbet kan der opstå forskellige sygdomme. Typiske kredsløbssygdomme: Højt og lavt blodtryk, hjertekrampe, hjerterytmeforstyrrelser, hjertemuskeltræthed pga. alderdom, for stort hjerte, svagt lunge- og hjertekredsløb, dårlig iltning af blodet, cirkulationsforstyrrelser (kolde arme og ben).

Desuden åreknuder, venebetændelse, skinnebenssår, koldbrand, dårligt tilbageløb af veneblodet i ben og underliv, hæmorroider, ødemer (væskeophobninger i benene). Senilitet, demens, svimmelhed, hukommelsessvagthed, koncentrationsbesvær samt epilepsi, åreforkalkning, tinnitus (øresusen) og tunghørhed.

Kredsløbets funktion: Kredsløbet pumper blod rundt i hele kroppen, og hjertet fungerer som kredsløbets pumpe. Blodet transporteres i blodårerne, der forgrener sig ud i alle kroppens afkroge. Kredsløbet er 2-delt:

Det store kredsløb pumper gennem hjertet friskt *iltholdigt* blod ud i kroppen, mens det i det lille kredsløb, lungekredsløbet, pumper *iltfattigt* blod til lungerne for at få tilført ilt.

Ved disharmoni rent følelsesmæssigt (ifølge traditionel kinesisk medicin) i kredsløbsfunktionen, fx ved for højt energiniveau, kan det udmunde sig i iltert

temperament og manglende evne til at koncentrere sig i længere tid. Personer med en sådan uligevægt kan være fikserede på fornøjelser og adspredelser, som viser sig ved at den øjeblikkelige nydelse betyder mere for dem end de langsigtede konsekvenser. Dette gælder især på det seksuelle område, hvor de har en stærk tendens til at udnytte enhver lejlighed/situation, selvom de herved sætter et langvarigt forhold på spil. Ofte er disse personer ikke i stand til at udholde ubehagelige situationer eller klare kritik rettet mod dem selv.

## **Kl. 21 - 23 Det Endokrine System/Hormonsystemet**

Det Endokrine System kaldes også kaldet hormonsystemet. Hormoner er stoffer, som kirtelceller udskiller til kredsløbet, sådan at de transporteres rundt i kroppen med blodet og på den måde når frem til de celler, som de skal virke på.

De mest betydningsfulde hormonproducerende (endokrine) kirtler i kroppen er: Hypofysen, skjoldbruskkirtlen, bi-skjoldbruskkirtlerne, bugspytkirtlen, binyrerne og kønskirtlerne, som er forskellige for de to køn:

Kvinder har to æggestokke og under graviditet moderkagen. Mænd har to testikler.

Fælles for de endokrine kirtler er, at de producerer et sekret til brug et andet sted i kroppen set i forhold til produktionsstedet. Hormonerne bliver ledt direkte ind i blodbanen, transporteres derhen hvor de skal virke og påvirker kropsfunktioner som for eksempel vækst, udvikling og en lang række andre funktioner, som er nødvendige for, at kroppen kan fungere. De kemiske stoffer i hormonerne sætter gang i livsprocesserne og udfører deres opgave ved at påvirke hastigheden i allerede igangværende biokemiske forløb. Hormonerne er signalstoffer, som sætter kroppens forskellige organer og væv i stand til at kommunikere med hinanden.

Alle former for balance - homeostase - og ændringer i vores krop er hormonelt betingede. Vores følelser af fx sult, træthed, alarmreaktioner, glæde, aggressivitet, apati er alle forbundet med hormonbalancen i kroppen.

Så hvis man fx er påvirket af nedsat appetit, er stresset, ens krop har været belastet gennem længere tid eller manglende livsglæde, så kan man styrke signalstofferne med kost indeholdende grundsmagen umami.

Umami er - sammen med surt, sødt, salt og bittert - en af de fem grundsmage, som menneskets smagssans kan registrere. Både betegnelsen og begrebet er relativt nye i madlitteraturen, og ordet kommer fra japansk og betyder velsmagende.

Eksempler på umami-mad, som gør dig glad og styrker din appetit på den gode måde: Svampe, især shiitake-svampe, tomater - især soltørrede tomater - og fisk og skaldyr som muslinger, rejer og makrel. Der er også masser af umami i tang.

Når maden skal have et ekstra løft, kan man bruge smagsforstærkere. En af de smagsforstærkere, som man kan støde på, specielt i det asiatiske køkken, er

mononatriumglutamat, der populært kaldes det tredje krydderi, som bidrager til umamismagen i en ret.

Umamismagen fås tillige i fødevarer som blåskimmelost, parmesanost, sojasovs, valnødder, soltørrede tomater, lufttørret skinke, ketchup, kartofler og østers.

Det Endokrine Systems funktion: Det gør kroppens celler i stand til at kommunikere med hinanden via hormoner. De endokrine kirtler producerer hormoner, der udskilles til blodet, som via kredsløbet sendes det rigtige sted hen i kroppen.

### **Kl. 23 - 01 Galdeblæren**

har sit største energiflow ved midnat - altså kl. 23 - 01 og er ifølge kineserne "Kontoret for beslutningstagen". Det vil sige, at sandsynligheden for at træffe det bedste valg i en given situation, man tidligere på dagen vaklede omkring, er størst her.

Galdeblæren er et pæreformet organ, som befinder sig under leveren i højre side i øvre del af maven. Den er forbundet med leveren og tolvfingertarmen gennem små kanaler, galdegangene. Galdeblæren lagrer galde, som produceres i leveren. Galden er flydende og hjælper kroppen til at fordøje fed mad. Efter at man har spist, vil kroppen begynde fordøjelsesprocessen - galdeblæren trækker sig da sammen, og galde tømmes ud via galdegangen. Her er galden med til at nedbryde fedtet i maden, så den kan optages fra tyndtarmen.

Hvis der opstår betændelse i galdeblæren, eller den bliver fyldt med galdesten og derfor giver smerter, kan det blive nødvendigt at fjerne galdeblæren. Efter at galdeblæren er fjernet, vil leveren fortsat producere galde, men den skilles nu ud i tarmen hele tiden ikke kun ved et måltid.

Galden giver farve til afføringen, så hvis afføringen er pæn brun, flyder galden som regel godt. Men er afføringen baby-gul er der for lidt galde (måske 50%), og det betyder ikke noget ved nogle få dage, men ved længere tid, får man ikke nedbrudt fedtstofferne ordentlig. Er afføringen kitfarvet, er der ingen galde - og fedtstofferne vil aflejre sig forskellige steder i kroppen, men også i åresystemet (åreforkalkning = åreforfedning). Det kan således være en god idé at tjekke afføringens farve om morgenen (Kl. 05 - 07 tyktarmen).

I øvrigt zigzagger galdens energiforløb hen over lænd- og hofteområde, så det er tidsrummet, hvor man kan døje med lænde- og rygsmerter.

Galdeblærens funktion: I leveren dannes en væske, der kaldes galde. Denne væske opbevares i galdeblæren, indtil kroppen har brug for den. Galden består af vand, kolesterol, fedtstoffer, galdesalte og bilirubin. Galdesaltene er vigtige for fordøjelsen, da de nedbryder fedt i maden. Bilirubin er det farvestof, som giver afføringen sin brune farve.

## Kl. 01 - 03 Leveren

Mellem kl. 01 - 03 er leveren i sit største energiflow. Det betyder meget, at kroppen er i ro, mens leveren har travlt med at rense ud efter dagens indtag af mad og drikke.

Leveren er et vigtigt organ, der er tæt forbundet med blodcirkulationen i hele kroppen og filtrering af giftige stoffer. Den fungerer ifølge kinesisk visdom som vores planlægger. Den skaber visionen/fremtiden, så hvis du synes, at du mangler overblik, har svært ved at tage sig sammen eller har for meget arbejde, så kunne du evt. styrke din lever ved at afgifte den. Det samme kan du, hvis du oplever problemer med synet, for i traditionel kinesisk medicin, påvirker leveren direkte blodtilførslen til øjnene.

Når leveren ikke fungerer korrekt, kan øjnene miste deres naturlige glans, pupillerne kan synes hvidlige og de hvide områder omkring øjnene kan antage en gullig nuance.

Leverens emotion er vrede, og det kan være en sund vrede, som hjælper os til at holde fast i vores retning, når vi møder modstand. Men den kan også vise sig som irritation og en utilfredshed, som aldrig kan få nok. Så er den usund og hænger sammen med, at vi ikke har taget styring over vores liv.

Afgiftning kan gøres med Marietidsel (kapsler), der hjælper leveren med at udskille affaldsstoffer. Man kan også bruge mælkebøttesaft, som kan købes, men man kan også sagtens lave det selv. Mælkebøttesaftens bitterstoffer sætter virkelig skub i lever og galdeblære og hjælper på den måde kroppen af med affaldsstoffer. Derfor kan den også have god effekt på eksem, psoriasis og migræne. Artiskok er god til at beskytte leveren mod giftstoffer, og den fremmer ligeledes healingen af leverceller. Endelig, så har gurkemeje ligeledes en udrensende effekt.

Leveren har mange opgaver. Vigtigst er leverens store rolle i kroppens udrensning. Hvis der er for meget i kroppen at rydde op i - fx tilsætningsstoffer, mad af mindre god kvalitet, tobak, alkohol, medicin - så kan det mærkes i dette tidsrum.

Leveren har indflydelse på både hud og muskler, og hvis der er ubalance, kan det måske mærkes som hudkløe og kramper. Især tørre, røde og kløende eksem kan genere i disse timer.

Leveren har en stor plads i arbejdet med kroppens hormoner, og når der er overarbejde på det område, bliver resultatet nemt, at leveren arbejder sig varm - det er velkendt i klimakterieårene, hvor det især er i disse to timer, hede- og svedeture viser sig for fuld styrke.

Leverens funktion: Leveren er et multifunktionelt organ, der er på arbejde hver dag hele livet. Leveren administrerer både blodsukker, omdanner kønshormoner, renser blodet for affaldsstoffer, lagrer energi, A-vitamin, B12-vitamin og producerer galde. Leverens fornemmeste opgave er at oprette den indre balance i kroppen, også kaldet homøostase.

### Kildehenvisninger:

Dokumentet er skrevet med inspiration fra blandt andet

- Radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen
- netdoktor.dk
- sund-forskning.dk
- Diverse bøger om anatomi og zoneterapi
- Diverse lægefaglige sider på nettet
- Gammel kinesisk visdom

Det er hverken skrevet af eller kopieret fra ovenstående, men snarere omformuleret og sammenfattet.

Jeg håber, at du, kære læser, får gavn af at læse det, og hvis du skulle have spørgsmål, skal du være velkommen til at kontakte mig.

Dokumentet kan købes på klinikken.

Lotte Sejer/Sejers Holistiske Klinik.