

## ***Le Maree Del Corpo***

La Medicina tradizionale cinese ha trovato delle corrispondenze di massima e di minima energia dei vari organi e visceri che cambiano ogni due ore. Intendiamo massima o minima energia quando c'è un maggior o minor funzionamento di quel dato organo o viscere. Queste conoscenze possono essere utilizzate nei comportamenti giornalieri, tenendo presente che, a livello patologico, "massimo" e "minimo" energetico hanno la stessa importanza.

Dalle 11.00 alle 13.00 abbiamo la massima energia del meridiano del cuore. Chi ha un attacco cardiaco o un ictus in questo periodo è più a rischio di morte proprio perché il cuore ha una maggiore attività.

Dalle 23.00 alle 01.00 c'è ancora questo pericolo, per il maggior funzionamento della vescica biliare e il minimo del cuore. È un errore mangiare frutta la sera perché la sua acidità accresce l'energia acida della cistifellea e diminuisce l'energia del cuore che è già al suo minimo.

Dalle 13.00 alle 15.00 abbiamo la massima energia dell'intestino tenue che è utile per la digestione del pranzo.

Dalle 01.00 alle 03.00 c'è il massimo del fegato. Chi va a letto tardi o si sveglia durante questo periodo fa fatica a riaddormentarsi, perché il fegato stimola i muscoli e i primi muscoli che usiamo quando ci svegliamo sono quelli delle palpebre.

Dalle 15.00 alle 17.00 abbiamo il massimo di vescica e un aumento della minzione.

Dalle 17.00 alle 19.00 c'è il massimo del rene che ben si accorda con una cena a base di proteine.

Dalle 03.00 alle 05.00 c'è il massimo del polmone e il periodo in cui peggiorano i sintomi di difficoltà respiratoria come l'asma e le tossi da bronchite o polmonite.

Dalle 05.00 alle 07.00 il massimo energetico dell'intestino crasso, per questo al risveglio una persona è agevolata nei bisogni fisiologici.

Dalle 07.00 alle 09.00 c'è il massimo dello stomaco ci permette di effettuare una colazione a base di frutta.

Dalle 09.00 alle 11.00 c'è l'orario di massima energia del pancreas. Eccesso durante la colazione con i carboidrati complessi, c'è una massiva liberazione di insulina. Questa elimina l'iperglicemia della colazione. Andiamo così in ipoglicemia immediata con molti scompensi. Primo fra tutti il bisogno di mangiare ancora per una sensazione di vuoto. A questo si aggiungono stanchezza, poca concentrazione, stimolazione urinaria, tremori, palpitazioni, vertigini, gonfiore addominali, ansia, depressione, irritabilità. Mangiando ancora andiamo nuovamente in iperglicemia, migliorando i sintomi summenzionati. Questo fino all'ora di pranzo.

Dalle 19.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 23.00 abbiamo la massima energia dei meridiani "maestro del cuore" e "triplice riscaldatore", che non hanno una valenza organica, ma che regolano l'energia della circolazione sanguigna e delle ghiandole endocrine in generale. Sono i momenti della giornata in cui una persona si rilassa e cerca di ricaricare una parte di energie consumate durante le attività giornaliere prima di andare a dormire.

Da quanto esposto si evincono alcuni consigli:

Al mattino mangiamo frutta acida che da forza stimolando i muscoli. Non ingeriamola alla sera per il pericolo di alterare il metabolismo del cuore.

Evitiamo al mattino i carboidrati complessi che devono essere trasformati dall'insulina e mangiamoli a pranzo come cereali integrali e biologici.

Alla sera alimentiamoci con proteine e verdura.

Andiamo a letto prima delle 23.00, altrimenti fatteremo a dormire per il lavoro della cistifellea prima e del fegato poi.

Evitiamo di eseguire lavori pesanti o di concentrazione dalle 20.00 in poi perché faremo molta fatica a svolgere quelle mansioni, a parte le persone col metabolismo inverso, quelle più attive nelle ore serali.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)