



**ORGANISMO EFICIENTE: Reloj biológico chino: aprende a aprovechar al máximo tu energía a unas horas concretas**

## Descripción



Arraigado en la medicina tradicional china, el reloj biológico chino se basa en la idea de que puedes aprovechar al máximo tu energía y órganos específicos usándolos cuando están en su punto máximo. Se trata de darle a tu cuerpo un mayor nivel de eficiencia para sentirse mejor.

Las partes superiores de cada órgano dentro del cuerpo varían. Por ejemplo, los pulmones están en

su mejor momento entre las 3 am y las 5 am todos los días. ¿Significa eso que tienes que levantarte al amanecer para sacar el máximo provecho de estos órganos a través del ejercicio? ¿Existen beneficios significativos al prescribir las teorías detrás del reloj biológico chino? Aquí tienes todas las respuestas.

Para comprender el reloj biológico chino, uno debe comprender el concepto real de qi. En resumen, es un concepto utilizado en la medicina china para describir la energía. Es energía en el verdadero sentido de la palabra. Por ejemplo, la tierra tiene qi, al igual que tu cuerpo, e incluso pensamientos o emociones.

También es importante entender que el qi está en constante cambio. Cambia constantemente a medida que se mueve dentro del cuerpo o entre personas y objetos. El reloj biológico chino se basa en el concepto de Qi. Se cree que Qi se mueve a través de los sistemas de órganos a intervalos de 2 horas durante 24 horas. Mientras duermes, el qi trabaja para restaurar completamente su cuerpo.

Los intervalos para cada órgano.

Uno de los intervalos de 2 horas más importantes es entre la 1 am y las 3 am, cuando se dice que el hígado limpia la sangre. Durante este tiempo, el cuerpo comienza a prepararse para que el Qi salga del cuerpo.

Entre las 3 am y las 5 am sería el “período pulmonar” cuando este órgano está en su punto máximo de energía. Se cree que este es un momento ideal para hacer ejercicio, a diferencia de más tarde en el día. Y entre los 5 y los 7, se cree que se optimiza la función excretora del colon.

Mujer sonriente/PEXELS

Entre las 9 a. m. y las 11 a. m., el bazo se conecta con el estómago, que es responsable de absorber los alimentos y bebidas antes de la fermentación. Durante este tiempo, se cree que el bazo empuja el qi hacia arriba. Y entre las 11 y la 1 es el momento de la paz del corazón, que es importante para aliviar el estrés.

Las funciones del intestino delgado se optimizarían entre la 1 p. Y entre las 3 a. m. y las 5 a. m., la vejiga y los riñones idealmente excretarían juntos los productos de desecho no deseados en el cuerpo.

Cómo usar el reloj biológico para mejorar tu salud

Al adoptar el concepto del reloj biológico chino, se cree que puede aprovechar al máximo sus órganos y funciones corporales específicos cuando están en su apogeo. Por ejemplo, los pulmones alcanzan su punto máximo entre las 3 am y las 5 am. Madrugar para hacer ejercicio te permite maximizar el potencial de estos órganos.

Mujer Despertando/PEXELS

Es importante tener en cuenta que hay poca investigación científica sobre si el reloj biológico chino es preciso y si la prescripción en esos intervalos de 2 horas puede ayudar a maximizar el uso de sus órganos. Pero eso no quiere decir que el cuerpo carezca de un reloj interno, en absoluto.

Hay una gran cantidad de investigaciones que respaldan la idea de que el cuerpo humano tiene un

reloj biológico que influye en todo, desde el sueño hasta el rendimiento deportivo. Tu cuerpo también tiene ritmos circadianos que ayudan a regular la temperatura corporal, los hábitos alimenticios y la digestión, entre otras funciones corporales. El reloj biológico existe.

**Fecha de creación**

marzo 2023