

Петте органа, които съхраняват есенциалната, потенциална и градивна **Ин енергия** в организма ни са: **Бъбреци, Черен дроб, Далак, Сърце, Бели дробове**. Съответстващите им органи, които управляват конструктивната, осъществяващата и активиращата **Ян енергия**, са: **Пикочен мехур, Жлъчен мехур, Стомах, Тънки черва, Дебело черво**.

Основната **възходяща Ян-енергия на Земята** тече през *Задния управляващ меридиан* (1), а подхранващата **низходяща Ин-енергия на Слънцето** преминава през *Предния проникващ меридиан* (2). (стр.20,21,24)

Земята непрекъснато се върти около оста си и около Слънцето, движена от собствената си и Слънчевата **Жизнена енергии**. Енергията, която протича през нашите тела има своя **ритмичност**, резонираща с тази на земното кълбо. Важни за **Жизнената енергия** в организма ни, са **земни и планетарни цикли** и въздействия като: смяна на нощта с ден, сезоните, Лунните цикли, оказващи гравитационно въздействие върху течностите. Соларните цикли определят интензитета на въздействащата, отдаваща и проникваща Слънчева енергия, т.н.

Ритмичността и цикличността, поддържат равновесието и баланса между проявяващите се сили на Ин и Ян енергиите в Природата. (стр.20,21,93)

На всеки два часа, телата ни съзнателно извършват определени физиологични процеси, които ни принуждават да се синхронизираме с ритъма на денонощието. В това отношение, Мелатонинът, произведен на серотонина, хормон на малдостта, е **ключов механизъм в биологичния часовник**, поддържащ нашия здравословен баланс. (стр.31,69,111)

Таблица 5: **ЦИРКАДНИЯТ РИТЪМ И ЦИКЛИТЕ НА ИН И ЯН, УПРАВЛЯВАЩИ БИОЛОГИЧНИЯТ НИ ЧАСОВНИК**

Час от деня	Ян орган	Физиологична проява /Препоръчителна дейност/	Час от деня	Ин орган	Физиологична проява /Препоръчителна дейност/
23.00-01.00	Жлъчен мехур (стр.108)	Синтез на качествени жлъчни сокове. Детоксикация. / Сън. /	01.00-03.00	Черен дроб (стр.104)	Усвояване на хранителната енергия, Складира и съхранява Ин енергията и качествена кръв. Регулира настроението. / Сън. /
05.00-07.00	Дебело черво (стр.139)	Изхвърляне на отпадните вещества. /Изхождане. /	03.00-05.00	Бели дробове (стр.135)	Разпределение на общата жизнена и дихателна енергия. Регулиране на водния метаболизъм. / Сън, дълбоко дишане. /
07.00-09.00	Стомах (стр.125)	Секреция на храносмилателни сокове. Прием и обработка на храната за енергийното ѝ усвояване. /Закуска. /	09.00-11.00	Далак (стр.121)	Разпределение и снабдяване с хранителна есенция. Регулиране на мускулите и мазнините. /Умствени и физически занимания./
13.00-15.00	Тънки черва (стр.115)	Усвояване на полезните хранителни и отделяне на отпадните вещества. / Разходка, прием на плодове ./	11.00-13.00	Сърце (стр.114)	Кръвообращение и циркулация на жизнената енергия в меридианите. Управлява мозъка, психиката и съзнанието. / Обяд, почивка./
15.00-17.00	Пикочен мехур (стр.101)	Регулация на водния метаболизъм и алкално-киселинния баланс в организма. / Прием на течности. /	17.00-19.00	Бъбреци (стр.95)	Акумулиране на есенциална жизнена енергия. Стимулиране на клетъчната регенерация, костната система, водния метаболизъм и половите функции. / Вечеря. /
21.00-23.00	Троен нагревател (стр.39)	Разпределение на енергията в организма.Секреция на мелатонин. Регулация на хормоналния баланс и нервната система. /Релаксация. Сън./	19.00-21.00	Перикард (стр.116)	Активиране общото взаимодействие на петте основни Ин органа в синтеза на хранителни вещества и Жизнена енергия. / Разходка, приятни занимания, почивка. /