

### De orgaanklok bezien vanuit de 5 elementenleer:

Qi en bloed circuleren onophoudelijk in een vaste volgorde van het ene orgaannetwerk naar het andere als een eb- en vloedstroom. Overdag zet de Qi uit naar het oppervlak van het lichaam (Yang) en 's nachts trekt de Qi zich terug in de kern van het lichaam (Yin).

Het ene orgaansysteem vult zich (hoogtepunt Qi) en het andere orgaansysteem loopt leeg (dieptepunt Qi).



Het hoogtepunt van de maag bijvoorbeeld is tussen 7.00 en 9.00 uur en die van de dikke darm tussen 5.00 uur en 7.00 uur. Dit verklaart waarom de eerste maaltijd van de dag zo belangrijk is voor het opbouw van energie. De piektijd van de dikke darm ligt net voor die van de maag. Het natuurlijke ritme is om te legen in afwachting van het ontvangen. Tijdens de slaap is de anabole (regeneratieve fase) fase op zijn top. Bij het ontwaken, begint de katabole fase, waarin energie wordt vrijgemaakt voor het verzetten van werk.

Bij een te grote stroom naar de orgaansystemen tijdens de piekuren (hoogtepunt Qi) is er sprake van een overschot en dit kan klachten geven. Bij een te grote gebrekkige stroom zien we klachten in de daluren (dieptepunt Qi). Bijvoorbeeld symptomen van een nier-gebrekenergie zien we vaak tussen vijf en zeven uur 's ochtends. Omgekeerd manifesteert een overschot aan nierenergie zich met klachten tussen 15.00 en 19.00 uur. Hartaanvallen vinden vaker plaats rond de middag en hartstilstand rond middernacht.

Tabel: In de onderstaande tabel vindt u ritmische circulatie van Qi bij dag en nacht terug.

Orgaan	Hoogtepunt	Dieptepunt
Maag	07.00 – 09.00 uur	19.00 - 21.00 uur
Milt	09.00 – 11.00 uur	21.00 – 23.00 uur
Hart	11.00 – 13.00 uur	23.00 – 01.00 uur
Dunne darm	13.00 – 15.00 uur	01.00 – 03.00 uur
Blaas	15.00 – 17.00 uur	03.00 – 05.00 uur
Nier	17.00 – 19.00 uur	05.00 – 07.00 uur
Pericardium	19.00 - 21.00 uur	07.00 – 09.00 uur
Drievoudige verwarmmer	21.00 – 23.00 uur	09.00 – 11.00 uur
Galblaas	23.00 – 01.00 uur	11.00 – 13.00 uur
Lever	01.00 – 03.00 uur	13.00 – 15.00 uur
Long	03.00 – 05.00 uur	15.00 – 17.00 uur
Dikke Darm	05.00 – 07.00 uur	17.00 – 19.00 uur