

JAM PIKET ORGAN TUBUH

No.	Waktu	Bagian tubuh	Keterangan
1.	Jam 07.00 – 09.00	LAMBUNG	Jam piket organ lambung sedang kuat, sebaiknya makan pagi untuk proses pembentukan energi tubuh sepanjang hari. Minum jus atau ramuan sebaiknya sebelum sarapan pagi, perut masih kosong sehingga zat yang berguna segera terserap tubuh.
2.	Jam 09.00 – 11.00	LIMPA	Jam piket organ limpa kuat, dalam mentransportasi cairan nutrisi untuk energi pertumbuhan. Bila pada jam-jam ini mengantuk, berarti fungsi limpa lemah. Kurangi konsumsi gula, lemak,minyak dan protein hewani.
3.	Jam 11.00 – 13.00	JANTUNG	Jam piket organ jantung kuat, harus istirahat, hindari panas dan olah fisik, ambisi dan emosi terutama pada penderita gangguan pembuluh darah .
4.	Jam 13.00 – 15.00	HATI	Jam piket organ hati lemah, bila orang tidur, darah merah berkumpul dalam organ hati dan terjadi proses regenerasi sel-sel hati. Apabila fungsi hati kuat maka tubuh kuat untuk menangkal semua penyakit.
5.	Jam 15.00 – 17.00	PARU-PARU	Jam piket organ paru-paru lemah, diperlukan istirahat, tidur untuk proses pembuangan racun dan proses pembentukan energi paru-paru
6.	Jam 17.00 – 19.00	GINJAL	Jam piket organ ginjal kuat, sebaiknya digunakan untuk belajar karena terjadi proses pembentukan sumsum tulang dan otak serta kecerdasan.
7.	Jam 19.00 – 21.00	LAMBUNG	Jam piket organ lambung lemah sebaiknya tidak mengkonsumsi makan yang sulit dicerna atau lama dicerna atau lebih baik sudah berhenti makan
8.	Jam 21.00 – 23.00	LIMPA	Jam piket organ limpa lemah, terjadi proses pembuangan racun dan proses regenerasi sel limpa. Sebaiknya istirahat sambil mendengarkan musik yang menenangkan jiwa, untuk meningkatkan imunitas.
9.	Jam 23.00 – 01.00	JANTUNG	Jam piket organ jantung lemah. Sebaiknya sudah beristirahat tidur, apabila masih terus bekerja atau begadang dapat melemahkan fungsi jantung.
10.	Jam 01.00 – 03.00	HATI	Jam piket organ hati kuat. Terjadi proses pembuangan racun/limbah hasil metabolisme tubuh. Apabila ada

			gangguan fungsi hati tercermin pada kotoran dan gangguan mata. Apabila ada luka dalam akan terasa nyeri.
11.	Jam 03.00 – 05.00	PARU-PARU	Jam piket organ paru-paru kuat, terjadi proses pembuangan limbah/racun pada organ paru-paru, apabila terjadi batuk, bersin- bersin dan berkeringat menandakan adanya gangguan fungsi paru-paru. Sebaiknya digunakan untuk olah nafas untuk mendapatkan energi paru yang sehat dan kuat.
12.	Jam 05.00 – 07.00	USUS BESAR	Jam piket organ usus besar kuat, sebaiknya biasakan BAB secara teratur.