

| ช่วงเวลา | ระบบที่เกี่ยวข้อง | ข้อควรปฏิบัติ |
|----------------|------------------------|--|
| 01.00-03.00 น. | ตับ | นอนหลับพักผ่อนให้สนิท |
| 03.00-05.00 น. | ปอด | ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์ |
| 05.00-07.00 น. | ลำไส้ใหญ่ | ขับถ่ายอุจจาระ |
| 07.00-09.00 น. | กระเพาะอาหาร | กินอาหารเช้า |
| 09.00-11.00 น. | ม้าม | พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ |
| 11.00-13.00 น. | หัวใจ | หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง |
| 13.00-15.00 น. | ลำไส้เล็ก | งดกินอาหารทุกประเภท |
| 15.00-17.00 น. | กระเพาะปัสสาวะ | ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออาบน้ำ) |
| 17.00-19.00 น. | ไต | ทำให้สดชื่นไม่ง่วงเหงาหาวนอน |
| 19.00-21.00 น. | เยื่อหุ้มหัวใจ | ทำสมาธิ หรือสวดมนต์ |
| 21.00-23.00 น. | ระบบความร้อนของร่างกาย | ทำให้ร่างกายอบอุ่น ห้ามลมโกรก อาบน้ำ |
| 23.00-01.00 น. | ถุงน้ำดี | ดื่มน้ำก่อนเข้านอน |