

So funktioniert deine Verdauung!

Unser Organismus wird aus 2 Energiequellen gespeist (vorgeburtliche & nachgeburtliche Energie). Der 3fache Erwärmer kontrolliert dabei die **Energieverteilung**.

Unterer Erwärmer

Die Essenz der vorgeburtlichen Energie wird in der **Niere** gespeichert & ist die Basis für unser Leben. Von ihrer Quantität ist unsere Lebensspanne abhängig, sie wird bereits bei unserer Zeugung festgelegt. Die Kunst besteht darin, diese Energie zu bewahren, denn durch die schrittweise tägliche Energieabgabe der **Nieren** altern wir.

Mittlerer Erwärmer

Mittlerer Rumpfbereich, **Magen** & **Milz**, deren Aufgabe es ist, aus der Nahrung Energie & Substanz zu extrahieren & dem Körper zur Verfügung zu stellen. Dies ist der erste Teil der nachgeburtlichen Energie.

Oberer Erwärmer

Lunge & **Herz**, zweiter Teil der nachgeburtlichen Energie. Die **Lunge** soll Energie aus der Atemluft extrahieren. Funktionieren unterer & mittlerer Erwärmer gut, gelangt ausreichend Energie in den oberen Rumpfbereich, um **Lunge** & **Herz** zu versorgen.

Der „mittlere Erwärmer“ fungiert quasi als „Schaltzentrale“. Hier erfolgt auch die Trennung & Verteilung der klaren & trüben Säfte (Nahrung, aber auch Geistiges/Emotionen). Wird Klares & Trübes nicht getrennt, entsteht **Feuchtigkeit**. Gibt's im mittleren Erwärmer zu wenig Energie/Qi, kann die Feuchtigkeit nicht in Körpersäfte umgewandelt werden. Diese Feuchtigkeit wird dann entweder im oberen Erwärmer als **Schleim** abgelagert (=Basis für Infekte, Erkältung, Bronchitis) oder im unteren Erwärmer ausgeschieden in Form von **Durchfall**. Wird in der unteren Etage zu wenig ausgeschieden, bündelt sich die Feuchtigkeit in Form von **Schleim**, der sich im Körper z.B. als Zyste/Myom irgendwo ein Platzerl sucht. Und wenn dieser Schleim dann im Körper bestehen bleibt, fängt's irgendwann mal an zu brodeln, denn aus jedem Stau entsteht **Hitze**. Und wenn die Energie auch in den Leitbahnen staut, kommt's z.B. zu **Kopfweh**.

Je mehr nachgeburtliche Energie (durch Atmung, Bewegung & Ernährung) erzeugt wird, umso weniger vorgeburtliche Energie wird verbraucht!

Wie sagt ein Sprichwort so passend: der Ursprung von Gesundheit & Krankheit sitzt in der Verdauung. Oder: Du bist, was Du isst...mir persönlich gefällt am besten: **Du bist, was Du verdaust!** Denn wir können uns noch so „gesund“ ernähren & Rohkost, Salate & kalorienreduzierte Mahlzeiten zu uns nehmen – wenn wir sie nicht verdauen können, dann zieht unser Körper auch keine Nährstoffe daraus & kann uns folglich nicht genügend **nähren** & uns auch nicht mit genügend **Energie** versorgen.



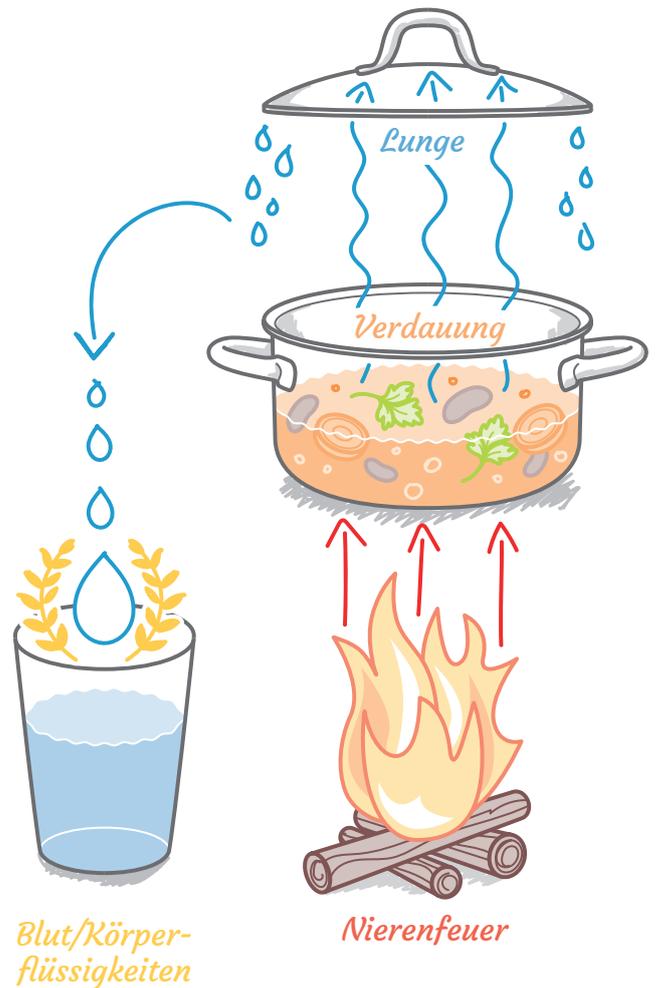
Unser Verdauungsfeuer können wir uns als ein lodrendes Feuer unter einem **Kochtopf** vorstellen:

In den Nieren flackert unser „**Nierenfeuer**“, das haben wir bei unserer Empfängnis von unseren Eltern mitbekommen, das macht unsere **Konstitution** aus.

Dieses Nierenfeuer gilt es, immer schön brennen zu lassen, damit es genügend Wärme ins nächste Stockwerk (Magen/Milz), in unseren **Verdauungs-trakt** transportiert. Wenn wir genügend Nierenfeuer haben, ist unsere Verdauung stark genug, um die Nahrung vollständig zu verdauen & wenn wir vollständig verdauen, dann produziert unsere **Milz** auch genügend **Blut & Körperflüssigkeiten** (Speichel, Augensekret, Hautbefeuchtung etc.) & transportiert diese dann wiederum einen Stock höher zur **Lunge**.

Die **Lunge** verbindet dann diese feinstoffliche Energie aus der Nahrung mit der ebenso feinstofflichen Energie aus der Atmung & verteilt diese (bei einer gut funktionierenden Abwärtsbewegung) zu den Organen und Energieleitbahnen.

Vor allem aber unsere **Lebensweise** hat da auch noch ein Wörtchen mitzureden & bestimmt die Stärke & die Hitze unseres Verdauungsfeuers. Der Kochtopf entspricht unserem Magen (der die Nahrung, die wir ihm zur Verfügung stellen mehr oder weniger gut verdaut) & der Dampf, der aus dem Verdauungs-/Koch-Prozess hervorgeht, ist unsere Lebensenergie Qi.



Je besser wir unsere Nahrung verdauen können, umso mehr **Energie** gewinnen wir daraus für unseren Körper & sämtliche Funktionen, die ihn **gesund** erhalten. Und je leichter wir die Nahrung zur Verdauung „vorbereiten“/kochen/aufspalten, umso mehr Energie können wir daraus gewinnen:

<p>aufbereitete Nahrung = hoher Energiegewinn</p>	<p>gekochte, gedünstete, (im Rohr) erwärmte Nahrung = hoher Energiegewinn</p>	<p>Rohkost, Salate, Südfrüchte = wenig Energiegewinn bis hin zum Energieverlust</p>	<p>kalte Speisen & Getränke = wenig Energiegewinn bis hin zum Energieverlust</p>
---	---	---	--

Für die letzten 2 Kategorien benötigen wir sehr viel von unserer Verdauungshitze, deshalb können wir aus dieser Art von Nahrung nur wenig Energie erzeugen bzw. bei einer sehr schwachen Verdauungshitze sogar Energiedefizite erleiden.