



# Die 10 goldenen Regeln für deine Verdauung

1. Nimm deine Mahlzeiten zu **regelmässigen** Zeiten ein. Deine Mitte braucht Beständigkeit & Regelmäßigkeit. Das gilt ganz besonders für Kinder. Zwischen deinen Mahlzeiten sollten - je nach Typ - 3 bis 5 Stunden **Pause** sein.
2. Deine Milz ist der Ursprung von Feuchtigkeit/Nässe, sowohl im Positiven als auch im negativen Sinn (positiv: gute Verdauung & Vitalität, negativ: Wasseransammlungen, Müdigkeit, breiiger Stuhlgang). Meide daher nässebildende Lebensmittel wie Kuhmilchprodukte, Zucker & Süßigkeiten, zuviel Rohkost, zuviele Brotmahlzeiten (vor allem **frisches** Brot), Grübeln, der Vergangenheit nachhängen oder dir zuviele Sorgen machen.
3. Deine Mitte bildet Dein Fundament für die Produktion von nachgeburtlichem Qi, Körpersäften, Blut & Substanz. Sei daher **lieb** zu deiner Mitte & damit auch zu dir selbst & achte darauf, in deinen Kochtopf/Magen qualitativ hochwertige **Lebensmittel** zu geben.
4. Halte deine Mitte stets warm: beginne deine Mahlzeiten mit einer Suppe & beende sie auch mit etwas Warmem, gekochtem. Der kühlende Salat oder das kalte Getränk als „Starter“ haben längst ausgedient!
5. Deine **Milz** steht mit deiner **Lunge** in einer „Zwillingsverbindung“. Deshalb führen Milzprobleme oft zu Lungenthematiken (Immunsystem, Lungenverschleimung etc.). Wenn Du also in der Übergangszeit (Frühling/Herbst) zu Erkältungen bzw. generell einem geschwächten Immunsystem neigst, sei umso **lieber** zu deiner Milz :)
6. Vormittags haben deine Verdauungsorgane (**Milz & Magen**) am meisten Energie (9-11 Uhr). Hier ist deine Verdauung energetisch am stärksten & das ist auch die beste Zeit für die Verdauung von Kohlenhydraten.
7. Abends (zwischen 21-23 Uhr) hat deine Verdauung am wenigsten Energie zur Verfügung & es sammelt sich am leichtesten „Feuchte Hitze“ oder „Feuchte Kälte“, die beide den Verdauungstrakt blockieren. Für einen ganz bestimmten STW.Typ passt z.B. auch ab & zu mal „Dinner.cancelling“.
8. Iss nicht zu viele Kohlenhydrate (Vollkorn braucht **sehr** viel Verdauungsenergie). Getreide sollte geröstet & frisches Brot vermieden werden. Geröstetes Getreide (z.B. für deinen warmen Frühstücksbrei) bringt noch mehr Wärme in deinen Verdauungstrakt.
9. Rohkost sollte – je nach Konstitution – ersetzt werden durch gekochte Nahrungsmittel (z.B. Blattsalate durch gekochte Salate). Da gibt's schon sooo viele wirklich **gschmackige** Alternativen...ich sag nur rote Rübensalat, Fisolensalat, Bohnensalat....
10. Bewegung ist besonders wichtig, um die Verdauungsfunktion aufrecht zu erhalten & um **Milz & Magen** zu stimulieren (zuviel davon kann aber auch schaden!). Also nix wie raus an die frische Luft ins **grüne** & spazieren gehen, wandern, Nordic walken, Laufen, Radeln...alles, was dir **Spass** macht & dich nicht stresst, ist erlaubt :)