



Die Wirkung der chin. Ernährung in der Gynäkologie



Zyklusabhängige Nahrungsmittel

Bestimmte Nahrungsmittel können dich während deines natürlichen Zyklus oder auch der künstlichen Befruchtung unterstützen.



Steigerung der Fruchtbarkeit

Durch eine angepasste Ernährung lässt sich deine Fruchtbarkeit deutlich verbessern.



Ausgleichen von Disharmonien

Durch das Ausgleichen von Disbalancen wirst du dich sowohl körperlich als auch mental besser fühlen.

Mit der chinesischen Ernährung können wir gezielt Einfluss auf unseren Organismus und dessen Funktionen nehmen.

Zyklusabhängige Nahrungsmittel

Wie du bereits erfahren hast, unterscheiden wir in der chin. Medizin alle Nahrungsmittel u. a. nach ihrem Geschmack, der Thermik und der Zuordnung der einzelnen Elemente. Und genau diese Eigenschaften machen wir uns zunutze. Denn je nach Zyklusphase brachen wir unterschiedliche Speisen.

So helfen uns während der **Menstruation** zum Beispiel Kohl, Lauch oder Tofu die Blutung zu unterstützen, Verklumpungen zu vermeiden und dadurch Schmerzen vorzubeugen.

Während der **Follikelphase** sind Avocado, Azukibohnen, Kichererbsen, Lachs oder Spinat wunderbare Lebensmittel, die uns in dieser Zyklusphase unterstützen, Blut und Yin aufzubauen.

Für einen reibungslosen Eisprung helfen beispielsweise Brokkoli, Rosenkohl, Hirse, Frühlingszwiebeln oder auch Mandeln.

In der **Lutealphase** sind Frühlingszwiebeln, Kümmel oder Rosmarin die top Nahrungsmittel, die unser Qi und Yang optimal versorgen.

Auch die Phasen der künstlichen Befruchtung haben ähnliche Bedürfnisse, die wir mit der Nahrung bedienen können.

Natürlich haben alle Nahrungsmittel mehrere Eigenschaften und die hier genannten sollen nur als Beispiel dienen.

Selbstverständlich gibt es noch viele weitere als nur die hier aufgeführten.





Steigerung der Fruchtbarkeit

Auch wenn ich persönlich es oft nicht glauben möchte, aber selbst die chinesische Medizin hat ihre Grenzen.

Nehmen wir als Beispiel den AMH-Wert (Anti-Müller-Hormon). Er sagt aus, wie hoch unsere Eizellenreserve ist und wie viele Eisprünge wir vermutlich noch haben werden, bevor wir in die Menopause kommen. Leider kann die chinesische Medizin an dieser Reserve nur geringfügig etwas ändern. Denn ganz ehrlich: Was nicht mehr vorhanden ist, kann auch nicht wieder hergestellt werden.

ABER: Mit Hilfe der chinesischen Medizin können wir die noch vorhandenen Eizellen in ihrer Qualität so gut verbessern, dass selbst die Eizellen, die sich bereits "zur Ruhe gesetzt" hatten und ggf. in den nächsten Zyklen nicht herangereift wären, wieder mobilisiert werden.

Damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann (und das gilt sowohl für eine natürliche als auch künstliche Befruchtung), bedarf es einer **gesunden Gebärmutter mit ausreichend Blut und Qi.**

Und um anschließend eine **beschwerdefreie Schwangerschaft** zu haben und das Kind "halten zu können", solltest du bereits im Vorfeld deinen Körper adäquat genährt haben. Und wie du das am besten machst, kannst du in meinem Rezeptbuch nachlesen. 😊

Ausgleichen von Disharmonien

Wenn du regelmäßig auf deine Ernährung, ausreichend Bewegung und einen allgemeinen Ausgleich zum Alltagsstress achtest, wirst du nach einiger Zeit feststellen, dass sich dein Körper verändert.

Bestenfalls geht es dir nach ein paar Wochen bereits besser und du bist positiv überrascht, wie schnell alles in die richtige Richtung geht.

Es kann jedoch auch sein, dass dein Körper erst eine Zeit braucht um sich an alles zu gewöhnen. Immerhin hast du jahrelang andere Gewohnheiten gehabt. Da sind die Pfade gut eingelaufen und neue Wege zu gehen, bedarf oftmals ein wenig mehr Zeit und Anstrengung als anfangs gedacht.

Aber gib nicht auf! Die Anstrengung lohnt sich! Dein Körper wird es dir danken und du wirst überrascht sein, was alles Möglich ist.

