

Schwangerschaftszyklus der 5 Elemente

Die Lehre der Fünf Wandlungsphasen bildet eine grundlegende Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin.

So wie das ganze Leben dem Lauf und Veränderungen der Wandlungsphasen folgt, wird auch die Zeit der Schwangerschaft aus Sicht der Wandlungsphasen beachtet.

Die zehn Schwangerschaftsmonate werden in Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser eingeteilt. Auch wenn jede Schwangerschaft individuell zu betrachten ist, eröffnet ein Blick für die jeweilige Wandlungsphase viele Möglichkeiten, um Mutter und Kind mittels Akupunktur und allgemeinen Empfehlungen zu unterstützen.

So entspricht eine Phase immer einem bestimmten inneren Organ im Zyklus der 5 Wandlungsphasen.

1. Monat: Leber

Der Embryo wird „Tauperle“ oder „Keimling“ genannt.

Nehmen Sie viel nährnde und leicht verdaulich gekochte Kost, ein bisschen saure Lebensmittel (worauf die Mutter auch besonderen Gusto hat).

Allgemeine Empfehlungen:

Die Blutzirkulation verschlechtert sich im 1. Monat und die schwangere Frau soll sich körperlich nicht übernehmen. Sie soll Besorgnis und Ängstlichkeit vermeiden.

Der Fetus fühlt Schmerz, wenn die Mutter exzessiver Hitze ausgesetzt ist

2. Monat: Gallenblase

Der Embryo heißt „Pfirsichblüte“ oder weniger nett ausgedrückt „fettige Substanz“ (Gao)

Während dieser Zeit bilden sich die Plazenta und die Essenz des Kindes aus.

Zu diesem Zeitpunkt sollte die Mutter alles so leicht wie möglich nehmen

Essen Sie keine scharfen, trocknenden Nahrungsmittel, nicht stark gewürzt.

Allgemeine Empfehlungen:

Zu diesem Zeitpunkt kann die Mutter Gelenkschmerzen am ganzen Körper entwickeln, diese entstehen aufgrund des Wachstums des Fetus.

Massiver Kälte ausgesetzt zu sein, kann zu Fehlgeburten führen, massive Hitze hingegen begründet einen schwachen Fetus (lässt ihn verwelken), beide Extreme gilt es zu vermeiden.

3. Monat: Pericard, Herz

Die fetale Phase des Embryos beginnt, er wird ab nun Tai genannt = Fetus.

4. Monat: 3-fach Erwärmer

Während des 4. Monats beginnt der Fetus mütterliche Essenz aus der Niere zu verbrauchen, um seine Blutgefäße zu formen.

Essen Sie Reis und Fisch, das macht des Fetus Qi und Blut stark, seine Augen und Ohren sensibel und klar und seine Meridiane frei von Obstruktionen.

Allgemeine Empfehlungen:

Die Mutter soll „cool bleiben“ und frei von emotionalen Belastungen sein, sie soll beim Essen Maß halten.

5. Monat: Milz

In diesem Monat beginnt der Fetus das Qi des Herzens (von der Mutter) zu erhalten, um damit sein Gemüt/Temperament zu formen.

Empfehlung, Weizen, Reis, Rind und Lamm zu essen. Die werdende Mutter soll ihre Ernährung zwischen süß und sauer und zwischen bitter und salzig ausbalancieren.

Allgemeine Empfehlungen:

Im Fötus verbindet sich jetzt die Milz Leitbahn mit den Nieren und die Extremitäten bilden sich aus, aus diesem Grund sollte sich die Schwangere nicht extremer Hitze und Strapazen aussetzen und weder hungern noch zuviel essen.

6. Monat: Magen

Der Fetus beginnt von der Mutter Lungen Qi zu erhalten, welches die Sehnen formt.

Um die „5 Geschmäcker“ zu regulieren, darf die Mutter süßen und wohlschmeckenden Nahrungsmitteln den Vorzug geben, sich jedoch nicht überessen.

Allgemeine Empfehlungen:

Der Fötus ist jetzt in der Lage, Freude und Leid zu erleben und beides zu unterscheiden, daher sollte die Mutter sich umso mehr ihrer Emotionen bewusst sein.

In diesem Monat bewegt sich der Fetus mehr, das kann zu Ruhelosigkeit führen,

7. Monat: Lunge

Der Fetus bekommt ab jetzt das Qi der Leber der Mutter, um seine Knochen zu formen.

Sie sollte genug Bewegung haben, um den Qi und Blutfluss anzukurbeln, (besonders die Gelenke bewegen durch Dehnungsübungen).

Sie sollte kalte Nahrungsmittel vermeiden und Reis und Hirse essen, das stärkt Zähne und Knochen des Fetus.

Allgemeine Empfehlungen:

Haut und Haar des Fetus entwickeln sich in diesem Monat.

Der Fötus ist inzwischen in der Lage, Emotionen zu unterscheiden und selbst zu erleben, und somit auch die Traurigkeit seiner Mutter übernehmen.

8. Monat: Dickdarm

Während dieses Monats beginnt der Fetus Qi der der Milz (von der Mutter) zu erhalten, welches die Entwicklung der Haut fördert und diese verdichtet.

Zu diesem Zeitpunkt sollte die Mutter Aufregungen vermeiden und Atemübungen machen, um ihr Qi zu behalten.

Allgemeine Empfehlungen:

Die Mutter sollte vermeiden sich zu überessen und sich zu ärgern.

9. Monat: Niere

Während des 9. Monats beginnt der Fetus Essenz von der Mutter zu erhalten, welche das Wachstum von Haut und Haaren vollendet. Zu diesem Zeitpunkt sind alle Organe angelegt. Jetzt verbinden sich alle Gefäße zu einem ununterbrochenen Ganzen.

Die Mutter sollte süße Nahrungsmittel essen.

Allgemeine Empfehlungen:

Die Schwangere sollte extrem heisse und extrem kalte Orte meiden und keine nasse Kleidung tragen.

10. Monat: Blase

Während dieses Monats sind alle Yin Organe fertig geformt und alle Yang Organe sind frei von Obstuktionen.

Das Kind hat einen vollkommen vorhanden Shen (Geist).

Die Mutter sollte sich auf ihre Energie konzentrieren, um das Wachstum der fetalen Gelenke und seiner mentalen Fähigkeiten zu fördern.

Von diesem Moment an, kann sich das Kind an seine Umgebung erinnern und es wird sich der Enge der Gebärmutter bewußt, aus der es sich zu gegebener Zeit befreien will.

„Wenn die Melone reif ist und von der Pflanze fällt, dann kommt es zur Geburt.“