

*Dein 5-Tage  
Detox-Programm  
bei Kinderwunsch*

Herzlich Willkommen

zum

*Das 5-Tage-Detox-Programm  
bei Kinderwunsch  
... Und wie Du das machst ♥*



Unter Detox versteht man die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungsprozesse. Um die eigene Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung zu unterstützen gibt es viele Möglichkeiten. Dazu gehören Fasten-, Saft- oder Basenkuren, vegetarische oder mediterrane Ernährung, Low-Carb (kohlenhydratarme) und verschiedene Detox-Kuren, wie sie heutzutage genannt werden. Auch in der Ernährung nach den 5 Elementen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es eine Ernährung, die das Lösen und

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 9

Ausscheiden von Stoffwechselresten unterstützt. Wir kombinieren in diesem Detox-Programm das Wissen aus der TCM mit modernem Wissen zur Entgiftung.

Für die Entgiftung spielt neben der Ernährung auch persönlich Stressbelastung eine Rolle. Entspannung, Bewegung und ausreichend Schlaf unterstützen die Entgiftung und Reinigung. Wenn möglich Sorge dafür, dass du dieses 5-Tages-Programm mit anderen positiven Einflüssen kombinierst und dir Ruhe gönnst.

Ich gehe im Weiteren davon aus, dass die Grundlagen zur Ernährung bei Kinderwunsch und die Aufnahme und der Einfluss von Umweltgiften aus der Nahrung, Kosmetik und Umgebung bekannt sind.

Da wir damit rechnen, dass jederzeit eine Schwangerschaft eintreten kann und natürlich soll :-), werden wir eine 5-Tages-Detox Kur machen, die die Entgiftung sanft fördert und nicht zu viele Gifte auf einmal löst um die gute und belastungsfreie Qualität der gerade entstehenden / entstandenen Gebärmutterschleimhaut nicht zu beeinflussen. Bei starker Entgiftung verteilen sich gelöste Gifte mit dem Blut- und Lymphfluss im Körper und schwemmen die Gifte theoretisch auch beim Aufbau der Gebärmutterschleimhaut mit in deren Zellen ein. Wenn viele Gifte auf einmal gelöst werden kann es zudem zu körperlichen Beschwerden wie beispielsweise Kopfschmerzen kommen. Aus diesem Grunde sollte eine Frau in der Kinderwunschzeit auch nicht fasten ♥

#### ACHTUNG

Solltest du schwanger sein ist eine Detox-Kur nicht zu empfehlen.

#### **Das Ziel in diesem 5-Tage-Detox-Programm ist es:**

- möglichst wenig zusätzliche Giftstoffe zuzuführen
- keine zusätzlichen Säuren bilden
- bestehende Schlacken sanft zu lösen und auszuscheiden.

Und darüber hinaus die Erfahrung zu machen, dass eine gesunde und entgiftende Ernährung schmackhaft und genussvoll ist.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

3 / 9

## **Der Anfang**

Um eine Ernährungsumstellung zu starten ist es häufig gut, erste Dinge schon vor dieser 5-Tage-Kur in den Alltag einzubauen. Koche zum Beispiel die Gemüsesuppe von Tag 1 schon einige Male vorher oder starte den Tag nun regelmäßig mit einem Glas Zitronenwasser.

Und überlege auch, ob Du schon Zucker aus deiner Ernährung gestrichen hast und ob Du 3 Mahlzeiten am Tag isst und auf Zwischenmahlzeiten oder Kaffee verzichten kannst.

Dann fällt dir die Kur leicht und Du hast bereits einige Teile einfach umgesetzt.

Während der Detox-Kur sollte man vollständig auf raffiniertes Salz und kristallinen Zucker verzichten. Als Salzersatz eignet sich Flor de Sal, ein naturbelassenes Salz voll gespeicherter Sonnenenergie, Spurenelementen und Mineralien.

Als Zuckerersatz eignet sich Vollrohrzucker wie Mascodabadozucker, Kokoszucker oder Panela.

Dieses Detox-Programm ist für 5 Tage angelegt. Es kann aber auch gern 7 oder 10 Tage durchgeführt werden oder zunächst auch nur an einem Wochenende, um zu beginnen.

Zu den Grundlagen der Entgiftung gehört es, sich Zeit zum Essen und Kauen zu nehmen. In den ersten 3-4 Tagen kann sich ein ungewohntes Müdigkeitsgefühl zeigen. Gut zu schlafen, sowie bis zu 2,5 Liter Wasser am Tag zu trinken ist dabei hilfreich und unterstützt den Körper bei diesem Prozess.

## **Die Qualität der Lebensmittel**

Wie Du sicher inzwischen weißt, ist die Qualität der Lebensmittel von entscheidender Bedeutung für die gesunde Versorgung der Zellen und das Vermeiden von Umweltgiften. Daher empfehle die Detox-Tage ausschließlich mit Lebensmitteln aus Bio-Qualität durchzuführen. Diese Lebensmittel enthalten mehr Vitalstoffe, Mineralien, Vitamine und Antioxidantien, welche helfen die freigesetzten Giftstoffe und entstandenen sogenannten freien Radikale zu neutralisieren.

Freie Radikale schädigen unsere Zellen. Daher legen wir gerade beim Kinderwunsch großen Wert auf Substanzen, die sogenannte Radikalfänger in der Nahrung sind.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

4 / 9

Gegebenenfalls kann man diese wichtige Aufgabe auch mit Nahrungsergänzungsmitteln wie zum Beispiel Coenzym Q10 unterstützen. Die meisten Radikalfänger erhalten wir ganz einfach mit der Nahrung in ausreichenden Mengen: B-Vitamine, Vitamin C und E, Selen und andere.

Die Reihenfolge der für das 5-Tage-Programm vorgeschlagenen Rezepte ist veränderbar. Auch Rezepte, die sich gut für 2 Tage der eigenen Detox-Kur eignen dürfen wiederholt gegessen werden und auch für 2 Tage vorgekocht werden, wenn das für den Alltag einfacher ist.

Das Vorkochen wird zwar in der westlichen Welt als Vitaminräuber angesehen, in der östlichen Medizin wie beispielsweise der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) ist das mehrfache Erwärmen oder das sehr lange Kochen von Speisen im Gegenteil oft sogar aufwertend für den Energie (Qi-)Gehalt der Nahrung. Und es werden durch das Erwärmen oder lange Kochprozesse andere Substanzen frei, die der Gesundheit zuträglich sind.

#### WICHTIG

Ein Erwärmen sollte stets langsam und auf dem Herd erfolgen.

Ein Erwärmen in der Mikrowelle sollte man grundsätzlich vermeiden!

Die verwendeten Lebensmittel liefern eine basenhaltige und frische Ernährung, die ausreichend Enzyme und Mikronährstoffe mitbringt.

Die dem 5-Tage-Programm zugehörige Einkaufsliste wurde für 2 Personen erstellt und kann bei Bedarf auch variiert werden, wenn der persönliche Hunger größer oder kleiner sein sollte. Entscheidend ist, dass man langsam isst und ausreichend kaut.

#### **Trinken**

Zum Essen ca. 200 ml (stilles) Wasser trinken. Zuviel Wasser sollte man nicht zum Essen trinken, da es den Speisebrei verdünnt und die Vermengung der Nahrung mit Verdauungsenzymen möglicherweise „verwässert“.

Eine ausreichende Menge Wasser in guter Qualität zu trinken ist zur Unterstützung der Entgiftung und beim Kinderwunsch besonders wichtig. Zur Unterstützung der Entgiftung werden 2,5 Liter (zusätzlich zu dem Wasser, was über die Nahrung kommt) Wasser pro Tag zu trinken empfohlen.

**Tipp:**

Bei der Entgiftung nutzt man gern die hilfreiche Wirkung von Zitronensaft und das darin enthaltene Vitamin C. Täglich den Saft einer ganzen Zitrone in (gern warmem) Wasser zu trinken unterstützt den Körper und lässt sich relativ leicht umsetzen.

Morgens kann man in das Glas warmes Wasser den Saft einer halben Zitrone geben und beispielsweise und im Laufe des Tages die zweite Hälfte der Zitrone ebenfalls in Wasser lösen oder den Zitronensaft auf einen Salat geben. Auch die Schale der Zitrone darf mit gekocht oder in das Wasser hinzugegeben werden (.. sofern die Schale gereinigt wurde). Die Säure der Zitrone unterstützt die Basenbildung im Körper und das Bittere der Schale unterstützt die Leberzellen in ihrer Funktion und Gallensekretion.

In diesem 5-Tages-Programm sind entsprechend dem Konzept integrativen Medizin (die Verbindungen aus modernem Wissen mit althergebrachtem Wissen) der TCM je 2 warme Mahlzeiten pro Tag und von der Seite der westlichen Medizin eine Rohkost-Spezialität eingeplant.

Durch diese Mischung von Warm und Kalt wird die Entgiftung abgemildert, die Nahrung gut verträglich und gleichzeitig ist die Versorgung mit Nährstoffen optimal ausgewogen. Durch dieses 5-Tages-Detox-Programm ist Aufnahme von Giftstoffen, Säure- und Schlackenbildnern vermindert und der Körper gewinnt Ressourcen, um gespeicherte Gifte frei zu geben und auszuleiten.

Mit dieser Ernährungsweise sollte kein Hungergefühl entstehen, obwohl es möglich ist und auch erwartet wird, dass etwas Gewicht verloren wird. Wie bereits in Woche 2 des 4-Wochen-Programmes erwähnt, sollte man 3 Mahlzeiten pro Tag essen und möglichst keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

**Tipp:**

Als Zwischen-Mahlzeiten eignen sich im Bedarfsfall: ungeschwefelte Früchte wie Datteln, Feigen, blanchierte Mandeln, ein Apfel oder eine reife Banane. Trinke Früchtetee oder ein Glas Zitronensaft.

**Akupressur zur Unterstützung**

Zur Unterstützung der Detox-Kur eignet sich auch Akupressur.

Besonders diese Akupressurpunkte

- Leber 3
- Magen 36
- Dickdarm 4
- Herz 7

eignen sich, um den Stoffwechsel zu unterstützen.

Auch regelmäßige Basenbäder (Basensalz kannst du in der Apotheke oder im Reformhaus bekommen) oder Leberwickel helfen bei der Entgiftung und Reinigung des Körpers.

**Kräutermedizin zur Entgiftung - VORSICHT**

Bitte nutze in meiner Praxis keine starken Kräuter oder zusätzliche Präparate (Nahrungsergänzungsmittel) zur Entgiftung, wenn eine Frau in diesem Zyklus schwanger werden kann.... Man löst durch eine zu starke Anregung der Entgiftungsprozesse häufig viele Gifte auf einmal, die deinem Embryo schaden könnten.

Nutze daher nur wenige bittere Kräuter im Essen als Gewürz und wenig „bewegende“ Kräuter (siehe ggf. Woche 2).

## Der Tagesplan

Das Frühstück (eine Suppe oder ein Brei) kann auch am Vortag vorbereitet werden.

Nach dem Aufstehen ein Glas (200-300 ml) heißes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone trinken.

Das Frühstück sollte nicht zu früh eingenommen werden. Es geht darum dann zu essen, wenn dein Körper dir Hunger oder Appetit signalisiert. Das ist in der Regel zwischen 7.00 – 10.30 Uhr.

Sehr gut wäre, wenn man sich vor dem Frühstück noch bewegt und beispielsweise einen Spaziergang macht oder etwas anderes, das einem gefällt.

Das Essen soll immer gut (mindestens 30x) gekaut werden.

Auf Zwischenmahlzeiten solltest Du möglichst verzichten.

Das Mittagessen sollte man im voraus planen und gegebenenfalls sogar vorkochen, damit der Hunger einen nicht plötzlich überfällt und man nicht abwarten kann ... aber da kennst Du dich sicher besser und kannst einschätzen, wie es für dich gut klappt.

Um die gelösten Stoffe und Gifte auszuschwemmen benötigt der Körper viel Wasser. Denke daran, 2,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken.

Für einen besseren Geschmack ist der Saft einer Zitrone zu empfehlen (bio-qualität).

Bitter schmeckende Gemüse und Gewürze helfen der Leber zu entgiften.

**Tipp:** Bei Heißhunger hilft dir bitterer Geschmack auch über die Phasen hinweg, in denen starkes Verlangen nach Süßem aufkommt. Eine gute Möglichkeit die Heißhungerattacken zu besiegen ist, eine bittere Olive zu essen.

Ein Heißhunger auf Süßes lässt nach ein paar Tagen Detox-Programm bald nach.

Das Abendessen sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen und am besten vor 19.00 Uhr eingenommen werden.

Ein guter Schlaf wird dadurch gefördert und fördert selbst die Entgiftung.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

8 / 9



Im Laufe einer Entgiftung werden typischerweise mehrere Phasen durchlaufen.

Manche leiden mehr unter Heißhunger und benötigen eine Zwischenmahlzeit oder bittere Oliven, um das Verlangen nach Süßem zu bändigen, und andere sind beispielsweise sehr müde.

Die Wohltat und die Veränderungen durch das Vermeiden von Umweltgiften aus der Nahrung, spürt man schon nach ein paar Tagen. Dein Körper erholt sich und entgiftet vermehrt.

Als Zeichen der Entgiftung kann der Urin dunkler werden (ausreichend trinken!) und die Ausscheidungen riechen gegebenenfalls etwas verstärkt.

Insgesamt spürt man relativ schnell die Vorteile der Detox-Kur: dein Körper bewegt sich einfacher und gegebenenfalls schmerzfreier, die Gelenke fühlen sich freier an und die Haut wird weicher und feinporiger. Spätestens dann spürst und siehst Du den wohltuenden Effekt von guter Ernährung und einem gesunden Stoffwechsel.

Beim Kinderwunsch ist die Entgiftung vor allem durch die Entlastung des Organes Leber hilfreich, das eine so zentrale Rolle in den Regulationsprozessen des gesamten Körpers und in der hormonellen Balance spielt.

Viele Frauen erleben wie sich die natürlichen Funktionen rund um den Zyklus und Eisprung bessern. Auch die Seele entspannt sich dann und ist ein Teil deiner natürlichen Gesundheit.

Es lohnt sich übrigens für beide Partner die Ernährung umzustellen und hin und wieder eine Detox-Kur zu machen, um die Fruchtbarkeit und eigene Gesundheit zu unterstützen.

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder  
ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*

