

EPERJESI KATI

IDD MAGAD  
TERMÉKENYRE!

HORMONMARMONIZÁLÓ ÉS  
TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ  
TURMIXOK



HORMONHARMÓNIA

# TARTALOMJEGYZÉK

Pár szó az e-bookról	4
Pár szó rólam	5
Mitől lesznek a turmixok hormonális egészséget kiegyensúlyozó és termékenységet fokozó hatásúak?	7
Miért fontosak a mikro-tápanyagok a turmixban?	7
Melyik mikrotápanyagra lesz szükséged? - Mit tegyél a turmixba?	9
Antioxidánsok a turmixban	13
Ovuláció-serkentő a turmixban	18
Termékenységfokozó és hormonkiegyensúlyozó szuperélelmiszerek a turmixban	22
Receptek hormonkiegyensúlyozó és a termékenységfokozó hatóanyagokkal	26

Az én alap zöld turmixom	27
Macás csodaital	29
Csokis-banános puding	32
Csokoládés turmix	34
Krémes őszibarackos turmix (ősszel szilvával készítem)	36
Antioxidáns bomba	37
Csokoládés zabos boldogító turmix	39
Reggeli chia mag puding	42
Mango Lassi	43
Andoki macás álom turmix	45
Banán puding	47
Trópusi turmix	49
Energialeves	51
Stresszoldó turmix	53
Gyömbértea	55
Kurkuma latte 1.	56
Kurkuma latte 2. / Aranytej	57

Alap turmixok hormonkiegyensúlyozó turbók nélkül	59
RÁADÁS: 3 turmix haladóknak	60
Gyakran feltett kérdések a hormonkiegyensúlyozó turmixokról	62
Hogyan állíts össze új turmixokat?	69
HORMONHARMÓNIA TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAMJA	71
Természetes termékenységfokozó étrend e-book	72
HORMONHARMÓNIA CIKLUSHARMONIZÁLÓ PROGRAMJA	75

# Hormonkiegyensúlyozó turmixok recepteskönyve

- nem csak a termékenységedért -

## Pár szó az e-book használatáról

Az E-bookban fogsz találni lila színnel linkeket, melyek a honlapomra vezetnek:

- azért, hogy az adott ételmiszerrel kapcsolatban bővebb információkhoz juthass a blogról,

- valamint azért, hogy a turmixok összetevőit megvásárolhasd.

Kérlek, ne másold le ezt az E-bookot és ne add át harmadik félnek. A szerzői jogok miatt + sok-sok munkám van benne + te is fizettél érte.

Inkább add át a honlap elérhetőségét annak, akinek szüksége van rá.  
Köszönöm!

**Üdvözöllek!** Nagyon örülök Neked! Fantasztikus, hogy itt vagy és olvasol!

Én az e-book szerzője, Eperjesi Kati vagyok.

Nőknek segítek menstruációs problémáik és más hormonális egyensúlyzavaraik megoldásában természetes megközelítéssel úgy, hogy egyéni tanácsadásokon vagy programjaimon tanítom meg a női egészség csínját-bínját.

Kiemelt szakterületem az ún. természetes endokrinológia, azaz a természetes hormon egyensúly terápia.



A Hormonharmónia, természetes hormon egyensúly terápiákkal foglalkozó szakmai oldal tulajdonosa és szerzője, ennek az e-booknak a megálmodója vagyok.

Elsősorban a nőgyógyászati problémáknál segítek, de a krónikus fáradtság (mellékvese fáradtság), a pajzsmirigy betegségek és az inzulin-rezisztencia is ide tartozik.

A munkámban kiemelt szerepe van a meddőséggel vagy termékenységi nehezítettséggel küzdő párok és gyermekvállalásra felkészülni vágyók segítségének.

A Harmóniabolt webshopban gondosan válogatott, sok-sok év alatt kipróbált és bevált és megbízható termékeket találsz, melyek a hormonális egyensúly zavarok természetes terápiás készítményei mellett a családtervezést és a menstruációs egészséget is segítik.

## Specifikus programjaim

A megelőzésre helyezve a hangsúlyt a menstruációs ciklus és az életünk összehangolására, azaz a ciklusuk és az életük szinkronizálására tanítom a nőket az általam kidolgozott **Ciklusharmonizáló módszer** segítségével.

HH Le a Stresszel Program - további info [ezen a linken](#)

A módszer megoldást nyújt a hormonális problémákra, valamint a menstruációs ciklus különféle szakaszait segíti (egészség-)tudatosan megélni és támogatni, első- de nem utolsó sorban a táplálkozástudomány tárházában és kincseiben rejlő eszközökkel.

HH Termékenységfokozó Program - további info [ezen a linken](#)

Inzulin-rezisztencia másképp - hamarosan - további info [ezen a linken](#)

## Végzettségeim és egyéb tanulmányaim

Hormon egyensúly tanácsadó (Norvég okleves vizsga, 2010)

Reflexológia (2006)  
Természetes kozmetikumok készítése (2014)

Fitoterapeuta (Holisz, 2010. ETI természetgyógyász vizsga)

Haptonómia alapok (2018)  
Labordiagnosztikai ismeretek a természetgyógyászat praxisában (2018)

Perinatális tanácsadó (ELTE PPK, 2018)

Szimptotermális módszer (2018)  
Autoimmun protokoll funkcionális megközelítéssel (2019)

## Hobbim - amit még imádok csinálni

Lakberendezés	Népzene és néptánc	Pszichológia
Kertészkedés	Tengerpart és Dunapart	Sütés-főzés
Mediterrán és hazai tájakat felfedezni	Kutyámmal barangolni	

# Mitől lesznek a turmixok hormonális egészséget kiegyensúlyozó és termékenységet fokozó hatásúak?

A természetes hormon egyensúly terápiában mindig kihangsúlyozzuk, hogy a hormonális változások eléréséhez legkevesebb 3 hónap szükséges. A turmixok napi fogyasztása lehet egy biztos módja annak, hogy a célodhoz közelebb kerülj, legyen szó a termékenységed növeléséről vagy a hormonrendszered kiegyensúlyozásáról.

Ha természetes hormon egyensúly terápiában részesülsz, akkor a turmixok a terápia kiegészítéseképpen válnak majd hasznodra.

Ha komolyabb hormon egyensúly zavarral küzdesz, akkor kezdj a turmixokkal és keress meg valamelyik programomon, hogy segíthesselek az utadon. Erről az e-book végén írok bővebben.

## Miért fontosak a mikro-tápanyagok a turmixban?

A mikro-tápanyagokra a különféle fiziológiai folyamatok elvégzéséhez van szüksége a testünknek. Ezeket nem tudjuk előállítani, tehát el kell őket fogyasztanunk: ők a vitaminok, ásványi anyagok, mikroelemek és az antioxidánsok. Nagyon kis mennyiségben van szükség rájuk (innen a nevük: mikro), mégis kulcsfontosságú étrendi összetevők, mert a különféle fiziológiai folyamatok nem tudnának működni nélkülük. Segítő faktorai az anyagcsere működésének és a segítségükkel képződnek a hormonok is. Nélkülük nem működhetnek jól hormontermelő mirigyeink.



Még a tökéletes étrend sem garantálja, hogy minden, a hormonális egészséghez szükséges mikro-tápanyaghoz hozzájutsz. És ez NEM a te hibád. Bizonyos, az irányításodon kívül eső környezeti tényezők megnehezíthetik, hogy mindent magadhoz vehess az ételekből, amire szükséged van. Egyes szokások pedig kimeríthetik a szervezeted alapvető mikro-tápanyag készletét és ezzel fokozzák a hormonhiányt. Íme a bűnös lista:

**Koffein**- túlstimulálja a mellékveséket, ezzel felborítja a hormonális egyensúlyodat, meggátolhatja az ovulációt, a hormonális egyensúly és a várandósság kulcsfontosságú hormonját, a progeszteront megcsapolja, a koffein lebontásához a tested többféle mikro-tápanyagot használ fel (fecsérel el).

**Fogamzásgátló tabletták - eltolja a bélflóra egyensúlyát, így a hormonrendszernek fontos tápanyagok felszívása nem lesz biztosított.**

**Krónikus stressz** - A tested sokféle mikro-tápanyagot (magnéziumot, B6-vitamint, stb.) használ a stresszel való megküzdéshez, ez hosszú távon teljesen felborítja a hormonrendszered egyensúlyát.

**Szélsőséges étrend és túl sok testmozgás** - Ha valamilyen speciális étrend szerint táplálkozol (főleg ha az kalóriamegvonással jár, mint a low carb étrend vagy a legtöbb "diéta", vagy ha túl megerőltető mozgást végzel, az a mikro-tápanyagok rohamos felhasználásához vezet.

# Melyik mikrotápanyagra lesz szükséged? - Mit tegyél a turmixba?

A legfontosabb 7 mikro-tápanyag (illetve 6+1 kakukktójás) között, melyekre a hormonrendszernek szüksége van, akad olyan, amit nem egyszerű egy turmixba belecsempészni és ezért az étrend-kiegészítő ajánlásokat is megtalálod linkek formájában, de azért ahol lehet, igyekeztem ötletet adni hozzá!

**B6-vitamin** - segít megtartani a progeszteront a szervezetben, **ugyanis** közreműködik a progeszteront érzékelő receptorok kialakításában, melyhez a hormonnak rá kell csatlakozni, hogy rajta keresztül a sejtbe jutva kifejthesse a hatását. Sokszor – krónikus stressz esetén pl. - szükség lehet még **kiegészítő** használatára is.

További infó: **A B6-vitamin kapcsolata a progeszteron hiánnyal**

**Ezt tedd a turmixba:** spenót, mángold, banán, **spirulina**

**Folát** - Talán az egyik legismertebb terhességhez szükséges vitamin a folsav (B9-vitamin), melynek a természetben előforduló és a tested által maradéktalanul felismerhető és hasznosítható formája a folát. Hiánya növeli a fejlődési rendellenességek, a koraszülés, a megkésett magzati növekedés és az alacsony születési súly kockázatát.

**Ezt tedd a turmixba:** spenót



**Magnézium**– A magnéziumnak a testünk minden egyes folyamatában van szerepe!!! A krónikus stressz, a cukor- és a koffeinbevitel lemeríti a test magnéziumkészletét, még ha azt a vérképed nem is tükrözi (a véredben a Mg 3%-a tartózkodik, a többi mind a sejtekben hivatott munkálkodni, így a sejtszintű magnézium-hiány nem fog látszani a laboreredményeden.) A magnézium nemcsak az anya szervezetének fontos, hanem a fejlődő magzatnak is: hiánya, vagy alacsony szintje esetén a fejlődés is lelassul. Tanulmányok bizonyítják, hogy hiánya oka lehet a spontán vetélésnek, fenyegető koraszülésnek és a visszamaradt fejlődésnek.

**Ezt tedd a turmixba:** avokádó, banán

**Cink** – A cinkhiány a nők körében libidóproblémát okozhat! A cink hozzájárul az immunrendszer működéséhez, és bizonyos mértékig védelmet nyújt a bakteriális és vírusos fertőzések ellen, melyek sokszor a fertőzés tüneteinek észlelése nélkül lehetnek okai a vetélésnek vagy koraszülésnek.

**Ezt tedd a turmixba:** szezám, tökmag, joghurt

**D3-vitamin** – Megdöbbenő az a tény, hogy a meddőséggel küzdő nők 93% -a D3-vitamin-hiányos.

Ez a vitamin hozzájárul a megfelelő peteéréshez, csökkenti a terhesség alatt kialakuló inzulinrezisztenciát és a koraszülés esélyét is.

Hiánya terhesség alatt pedig a magzat csontozatának fejlődésére van egy életre szóló rossz hatással a majd felnövekvő gyermek cukorbetegségekre való hajlamának fokozásán túl.

Ugye az pedig nem szorul magyarázatra, hogy miért fontos a D-vitamin pótlása, főleg a napfényben szegény, hidegebb hónapokban...?

**Ezt tedd a turmixodba:** tőkehalmájolajat nem fogod beletenni, brrr...viszont két lehetőséged van: bőrön át pótolod a **D3-krém** segítségével, vagy a **D3 cseppeket** belecsempészheted a karakteresebb, pl. csokis turmixokba – kísérletezz, kezd pár cseppel, nehogy elrontsd az italodat!

**Esszenciális Omega-3 zsírsavak** - A szervezetben részt vesznek a hormonok szabályozásában, a méhnyak váladékának megfelelő mennyiségű termelődésében, az ovuláció elősegítésében.

A reproduktív szervek véráramának növelésével hozzájárulnak a termékenységhez, illetve növelik a méhnyak váladékot.

Terhesség alatt hiánya koraszüléshez, alacsony születési súlyhoz és később hiperaktivitáshoz vezethet a gyermekeknél.

**Ezt tedd a turmixodba:** chia mag, lenmag vagy az olaja, dió, **kendermag** vagy az olaja

Fontos tudni, hogy a növényi források nem azokat az Omega-3 zsírsavakat tartalmazzák, amire a szervezetnek közvetlenül szüksége van.

Hanem azok előanyagait, amit a szervezetnek még át kell konvertálnia, ami alacsony hatékonyságú folyamat, (plusz a növényi olajak túl sok Omega-6-ot is tartalmaznak, ami miatt ne fogyassz túl sokat belőlük) így elsősorban a tengeri halakból vagy a **halolajból** fedezd, a turmixokban csak kiegészítésként tudod használni őket.

**+ a kakukktójas...mert ő nem mikro-tápanyag, hanem a bélflórát támogató rost, de a turmixokba betehető, mivel első, de nem utolsó sorban a tápanyag-felszívódás múlik rajta, ezért belekerült az anyagba:**

**Megfelelő bélflórát támogató mikrobiom megtelepedését elősegítő prebiotikumok** segítségével.

Az egészséges bélrendszer és bélflóra elengedhetetlen a fogamzáshoz, mert a bélflórát alkotó bélbaktériumok egy speciális csoportja, az úgynevezett ösztrobolom egy olyan enzimet termel, amely támogatja az ösztrogén anyagcseréjét.

Azaz ártalmatlanítják a felesleges ösztrogént, amely ösztrogén-dominanciához vezetne, ami egyet jelent a **progeszteron hiánnyal**, és így jelentősen megzavarhatod a termékenységedet.

A bélflórád állapota azért is nagyon meghatározó, mert leendő gyermeked elsősorban tőled örökli: amíg a méhedben fejlődik, bélrendszere steril és csak akkor, amikor a szülés során áthalad a hüvelyeden, fogja megkapni az első mikrobaadagot.

Mivel a bélflóra rendezése hosszú és kitartást igénylő folyamat, kezd el máris!

**Ezt tedd a turmixba:** **prebiotikus Bimuno rost**

# Antioxidánsok a turmixban

## Miért fontosak?

Az antioxidánsok úgy működnek, mint egy védelmi rendszer, leszerelve a szabad gyököket. Így azok nem képesek károsítani a sejtjeidet, köztük tested legrégebbi sejtjeit, a petesejteket. Mivel a DNS a szabad gyökök támadása miatt károsodhat, illetve gyermeked te és partnered DNS-einek jövőbeli tervrajza, nem csoda, hogy kutatások is alátámasztják ma már azt, hogy egy sérült DNS vetélést vagy fejlődési problémákat okozhat.

Ne feledd, párod ivarsejtjeire is igaz mindez, még ha nála ezek a sejtek újonnan is képesek születni, így lásd el őt is bőven antioxidánsokkal!

[Olvass többet az antioxidánsokról itt.](#)

## Hogyan csináld? – Mit tegyél a turmixba? Íme a 4-es top lista:

**E-vitamin** – A nyers növényi olajok és a diófélék tartalmazzák, csak ők túl sok omega-6-ot is tartalmaznak, ezért inkább a zöld leveles zöldségekből vedd magadhoz. Érdeemes beletenni a napi turmixodba is, vagy magas olajsavas (nem hagyományos) napraforgómagolajban oldva pótolod, ami egy étrendkiegészítő és ezt tedd a salátáidra, vagy a levesekbe tálaláskor vagy fogyaszthatod magában is.

**Ezt tedd a turmixba:** zöld leveles zöldségek, spenót, [spirulina](#), napraforgómag, mandula, chia mag

+ étrendkiegészítőben [E-vitamin](#).

**C-vitamin** - Bár megtalálható a paprikában, a brokkoliban, az áfonyában, a káposztában, a burgonyában, a paradicsomban és a citrusfélékben, mivel ezek egy részét hőkezelve is, és azt a C-vitamin nem tolerálja, hasznos figyelni a bevitelére. Stressz esetén különösen fontos pótolni.

**Ezt tedd a turmixba:** áfonya, citrusfélék, **csipkebogyó por** (szedd szét a kapszulát és öntsd ki a tartalmát, én is így szoktam csinálni)

+ étrendkiegészítőben **C-vitamin**.

**Alfa-liponsav** – Kis mennyiségben megtalálható a burgonyában, a spenótban és a vörös húsokban.

**Ezt tedd a turmixba:** spenót

+ étrendkiegészítőben **Alpha-liponsav** – hosszabb távon hat

**Glutation** – A sejtek elsődleges antioxidánsa, így a petesejteké is, az öregedési folyamat által leginkább érintett sejtjeinkre (hiszen magzatkorunk óta velünk van és öregszik, nem újul meg, mint egyéb sejtjeink). Fontos szerepet játszik a méregtelenítésben, a máj munkáját segíti. A glutation elnyomhat olyan „rossz” géneket, melyek autoimmun problémákat váltanak ki. Ez hasznos lehet azoknak, akik már átestek vetélésen immunológiai okokból kifolyólag, vagy ha összeférhetetlenségre. Tartalmazza a sárgarépa, a brokkoli, a spárga.

**Ezt tedd a turmixba:** spenót, alma, **avokádó**

Étrendkiegészítőben **ezt szedd**, ha gyulladás van a szervezetedben, vagy nagy szükség van az antioxidánsokra, akkor így is pótolod.

**PLUSZ TIPP:** Csökkentsétek mindketten a pároddal a szabad gyököket: dohányzást, alkoholt, a túlzásba vitt testmozgást, a hidrogénezett olajokat, a toxinokkal és környezeti szennyező anyagokkal való érintkezést és a stresszt.



Különösen fontos élelmiszerek a termékenység szempontjából, melyek a turmixod részei lehetnek

### Diófélék és magvak

#### Mit adnak? Omega-3 zsírsavakat, cinket, E-vitamint, fehérjét

A dióféléket és a magokat nyers formában fogyaszd, mivel a bennük található esszenciális zsírsavak és a cink érzékenyek a hőre, és főzéskor elpusztulhatnak. FONTOS!!! Mindenképp áztasd be őket egy éjszakára, hogy a bennük található antitápanyagok kioldódjanak, majd szobahőmérsékleten szárítsd meg őket (az antitápanyagok megakadályozzák az ásványi anyagok felszívódását a testedben és miattuk a magvak emésztése is nehéz lesz a szervezeted számára). Ebben a listában megtalálasz jó néhány magot és diófélést: láthatod, mennyire tele vannak tápanyagokkal:



## **A legjobb omega-3 források a magvak és diófélék közül:**

Dió - 1/4 csésze = 2270 mg

Lenmag - 2 evőkanál = 3 510 mg

**Kendermag** - 3 evőkanál = 3000 mg

Chia mag - 1 evőkanál = 2300 mg

## **A legjobb cink-források a magvak és diófélék közül:**

Tökmag - 1/4 csésze = 2,7 mg

Szezámmag - 1/4 csésze = 2,8 mg

## **A legjobb E-vitamin források a magvak és diófélék közül:**

Napraforgómag - 1/4 csésze = 18,10 mg

Mandula - 1/4 csésze = 8,97 mg

## **A legjobb vas-források a magvak és diófélék közül**

Tökmag - 1/4 csésze = 5,16 mg

Szezámmag - 1/4 csésze = 5,24 mg

## Sötét leveles zöldségek, spirulina alga

### Mit adnak? Vasat, folsavat, B6- és E-vitamint

A sötét leveles zöldségek ásványi anyagok, antioxidánsok és vitaminok sorát tartalmazzák, melyek nélkülözhetetlenek az egészséges termékenységhez. Ezek például a spenót, a kelkáposzta és a mángold és a **spirulina alga**. A 4 "szuperzöld" búzafű, árpa, spirulina és chlorella por keverékét pedig **egy mixben is megkaphatod**.

## Gyümölcsök

### Mit adnak? C-vitamint, flavonoidokat, különféle antioxidánsokat

A gyümölcsök rendelkeznek adagonként a legmagasabb antioxidáns tartalommal. Az antioxidánsokban leggazdagabb gyümölcsök az aszalt szilva, a gránátalma, a mazsola, a fekete áfonya és az eper. Ne felejtse, hogy az antioxidánsok hőérzékenyek, így hasznos tulajdonságaik megőrzése érdekében mindig friss, érett és nyers gyümölcsöt fogyassz, esetleg fagyasztottat.

## Színes zöldségek

### Mit adnak? B6- és C-vitamint

A zöldségek színe mindig megmutatja, milyen tápanyagokat és előnyöket nyújt a testednek. A vörös vagy zöld színű zöldségek gazdagak C-vitaminban. A narancssárga zöldségekben magas az A-vitamin tartalom. A fehér zöldségek általában kén-tartalmúak.

Fogyassz sokféle zöldséget. Ügyelj arra, hogy mindenféle színt egyél. Ennek legegyszerűbb módja az, ha napi szinten eszel salátát, vegyes sült zöldségeket vagy friss zöldséglevet teszel a turmixodba.

## Ovuláció-serkentő a turmixban

### Miért fontos?

Hiába rendszeres a menstruációd, a hormon egyensúly azon dől el vagy bukik, hogy van-e rendszeres tüszőrepedésed, más néven **ovulációd**. Ez az, amit minden nőnek figyelnie kellene a vérzésen kívül. Ha kimarad az ovuláció, az azt hozza magával, hogy nem termelsz kielégítő mennyiségű progeszteront, ami pedig hosszabb vagy rövidebb időn belül ösztrogén-dominanciában fog megtestesülni. Ráadásul ovuláció nélkül nem lesz megtermékenyíthető petesejtjed sem 😞

### Hogyan csináld?

Gondoskodj a tüszőrepedésről egy ovulációt serkentő gyógynövénnyel. Ha tudod, hogy nincs rendszeres ovulációd (PCOS, inzulin-rezisztencia, fogamzásgátló után, stb.), akkor ez nagyon fontos! Ha babát szeretnél, akkor sem árt megtámogatni ezt a folyamatot – mellékhatása nem lehet, ettől nem kell tartanod!

**Ezt tedd a turmixba:** maca

A maca nem tartalmaz hormonokat, mégis hormonális kiegyensúlyozóként hat a szervezetre: elősegíteni a kiegyensúlyozott ösztrogén- és progeszteronszinteket, megszünteti a menstruációval kapcsolatos panaszokat.



Afrodiziákum, azaz segíti emelni a nemi vágyat, és adaptogén, azaz kiegyensúlyozó szuperélelmiszer.

Bárki, legyen az nő vagy férfi, fokozza az egészségét valamilyen szinten akkor, ha naponta fogyasztja. Igen magas a természetes ásványi anyag tartalma (ősi hazájában, Peruban a gyermekek reggeli kakaója a macaital), és mind a mellékvesékre, mind a pajzsmirigyre jótékony hatású. Igen hatékonyan energetizál, ami különösen jó, ha túl fáradtnak, vagy stresszesnek érzed magad, ha nehezedre esik a testmozgás, nincs kedved a szexhez, vagy ha már úgy érzed, hogy nehézséget jelentenek a mindennapok kihívásai. Rövid idő alatt érezhető az energiaszintedet növelő hatása, ám hormonálisan, az ovulációd érdekében hosszú távon és folyamatosan alkalmazva hat, ezért a rendszeres, napi fogyasztása az ideális. Ha ezt nem tudod bevállalni, akkor szedj (akár mellette is) **barátcserjét**.

## PLUSZ TANÁCSOK:

**Győződj meg arról, van-e ovulációd!** Ha nem tudod, hogyan, keress fel és segítek megtanulni, de a leleteidből is kiolvasható:)

**Keress meg az ovulációd elmaradásának okát, és igyekezz azt is kiküszöbölni!** Megtanítom, hogy tudod ellensúlyozni az alábbiak romboló hatását: vegyi anyagok, amik endokrin diszruptor vegyületek (xeno, azaz idegen ösztrogének, amik felborítják a hormonális egyensúlyt), stressz, fogamzásgátló tabletták használata és következménye, egyes antidepresszánsok és a helytelen táplálkozás.

**A következményeket is kezeld!** Ugyanis ovuláció híján fel fog borulni a hormon egyensúlyod...

Ezért az ovuláció hiánya miatt kialakult progeszteron-hiány, vagyis ösztrogén-dominancia állapotát rendezned kell, ha lehet, még **mielőtt** nagyobb egyensúlytalanság alakul ki a szervezetedben, mert a felhalmozódott hormonhiányt a szervezeted már nem tudja leküzdeni.

Sajnos nem tudok neked olyan élelmiszert javasolni, ami pótolja a progeszteront, mert alig van olyan, ami az előanyagát tartalmazza és sajnos a szervezet alig képes belőle pár %-nyit hormonná alakítani.

Csak a palástfű tea elérhető nálunk, de szinte semmi hatása nincs, a progeszteron hiány pedig nem játék, a te egészséged és a babád élete múlhat akár rajta!

A természetes-azonos progeszteron krém használatával a tested képes lesz a természetes ciklust leutánozni, így megsegítve a hormonrendszeredet és téged a saját ciklusodhoz visszatérni, beleértve az ovulációt.

### **Spirulina alga** - Megveszem

- 60-70 %-a fehérje (könnyen hasznosítható formában + a vércukorszintet egyensúlyban tartja)
- mikro-tápanyagokban gazdag: vasban, kalciumban és magnéziumban, E-vitaminban, szelénben, cinkben és B-vitaminokban
- támogatja az egészséges pajzsmirigy funkciót természetes jódtartalmának köszönhetően (mint természetes jódforrás veszélytelen, bárki fogyaszthatja)
- erőteljes és zöld ízű, ám igen hatékony a koncentrált mikro-tápanyagai miatt, ezért elegendő keveset használni belőle

### **Maca** - Megveszem

- erőnlét fokozó, energialöketet ad
- stabilizálja a hormonszinteket (kiegyensúlyoz!), mindenkinek ajánlott az ovuláció érdekében
- nem túl erőteljes, karamellre emlékeztető ízű (párod is profitál belőle)

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

### **Hántolt kendermag** - Megveszem

# Termékenységfokozó és hormonkiegyensúlyozó szuperélelmiszerek a turmixban

A **szuperélelmiszerek** a legfontosabb alkotóelemei a turmixoknak, mert ezektől lesznek igazán hormonrendszert támogatóak! A legfontosabb jellemzőiket gyűjtöttem itt össze a számodra. A recepteknél is olvashatsz mindegyikről.

- Rendkívül táplálóak, nagyon koncentrált formában tartalmazzák az egészségvédő tápanyagokat. Emellett nagyon ízletesek is.
- Nagymértékben javíthatják erőnlétedet, erősíthetik immunrendszeredet.
- Adaptogén hatásúak, azaz hosszú távon visszaállítják a szervezet kibillent egyensúlyát.

## Nyers kakaó – Megveszem

- kiemelkedően magas antioxidáns tartalommal rendelkezik, mely természetes sejtvédő hatása révén segít az ivarsejtek öregedési folyamatainak lassításában
- jelentős magnézium tartalma nélkülözhetetlen a megfelelő idegrendszeri egészséghez és stressz-szabályozáshoz
- nagyszerű hangulatjavító és energetizáló hatású úgy, hogy a mellékveséket nem meríti ki a koffeines italokkal ellentétben

További infó a kakaóról: [Hogyan járul hozzá a nyers kakaó az egészségünkhöz?](#)

- kiváló teljes fehérjeforrás az összes esszenciális aminosavval (vegánoknak jó fehérjepótló),
- energiát ad, hozzájárul a jó hangulathoz
- sok ásványi anyagot és vitamint is tartalmaz
- krémesebb állagot és selymes ízt ad a turmixnak, a nagyobb mennyiség csak finomabb

Kedvezményes áron a Harmóniaboltban a **Szuperélelmiszer csomag** tartalmazza ezt a 4 szuperélelmiszert!

## Avokádó

- egészséges telítetlen zsírokban gazdag (sok-sok omega-9-et tartalmaz, míg gyulladáskeltő omega-6 tartalma elenyésző)
- jó forrása a B-, C-, és a zsírban oldódó E- és A-vitaminoknak
- kiváló antioxidáns
- vele készítheted a legselymesebb turmixokat
- kutatás bizonyítja, hogy a lombikbéli kezelések sikeréhez is hozzájárul

További infó az avokádóról:

Miben járul hozzá az avokádó a női egészséghez?





## A turmixod alapja legyen szezonális ételmiszer!

Banán vs. zabpehely, kesudió, mandula???

A kismedencei szervek egészsége szempontjából nagyon fontos, hogy azokat melegen tartsuk, és ne hűtsük le.

Minden ételmiszernek van termikus hatása – amit a hagyományos kínai gyógyászat kifejezetten kiemel -, azaz elfogyasztásuk hűtő, semleges, vagy melegítő hatású a test sejtjeire.

A szárazabb és melegebb belső környezet ideális a fogantatás szempontjából, valamint energetikailag támogató a szaporítószervek számára.

A banán trópusi gyümölcs, meleg éghajlaton terem, így hűtő hatású. Nyáron, amikor a külső hőmérséklet meleg, jól jöhet hűsítő hatása. Télen viszont a kinti hideg mellett már túlságosan hűt.

Ezért az őszi és téli hónapokban a receptekben cseréld ki a banánt zabpehelyre, kesudióra vagy mandulára és ezek legyenek (külön-külön, de akár együtt) a turmixok alapja.

## Receptek hormonkiegyensúlyozó és a termékenységfokozó hatóanyagokkal

Az egészséges táplálkozás a természetes termékenység fokozásának alapja. Az étrended átalakítása lehet, hogy több erőfeszítést igényel, ha jelentősebben eltér a termékenységet támogató étrendtől.

Ám amivel megkönnyítheted a hasznos tápanyagok bevitelét a szervezetedbe, mialatt lassan megváltoztatsz az étrended is: ezek a turmixok! Ezért azt javaslom, hogy az étrendi reformod keretében ez legyen az első, hogy minden nap megiszol egy termékenységet fokozó turmixot! Egy ilyen ital garantálja, hogy a hormonrendszeredet és a szaporítószerveidet támogató legfontosabb alkotóelemeket következetesen és naponta megkapja a tested.

## Miért fontos?

- Koncentrált tápanyagokat szolgáltatnak a testednek: ásványi anyagokat és vitaminokat. Valamint ellátnak antioxidánsokkal is!
- Okosan összeállítva a fehérjék és a zsírsavak hozzájárulnak a megfelelő vércukorszint fenntartásához, ahogy a rostok is, melyek még azt is szolgálják, hogy maradéktalanul távozhassanak a testedből a felesleges (feladatukat elvégzett) hormonok, ami nagyon fontos a hormon egyensúly megőrzése szempontjából.
- Beleteheted a por formában árult kiegészítőket. Én a Bimuno rostot, a magnéziumot és C-vitamint szoktam por formában használni épp azért, hogy a turmixokba keverhessem.
- Felturbózhatsz őket a szuperélelmiszerekkel, köztük a hormon kiegyensúlyozó macát és az értékes zsírsavakat tartalmazó avokádót.

# Az én alap zöld turmixom

## Hozzávalók:

- ½ -1 banán
- 1 marék zsenge spenótlevél
- 1 alma (jonatán)
- ¼ avokádó
- 1 teáskanál maca
- 1 teáskanál hántolt kendermag
- + ½ teáskanál spirulina alga (ha még profibb zöld turmixra vágysz)

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Spirulina
- Hántolt kendermag vagy
- Kendermag por

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

**Maca** - az inka harcosok erőnlét fokozója, perui gyermekek „reggeli kakaója”-ként jó kis energialöketet ad a nap indításához (kávé helyettesítésére is kiváló). Stabilizálja a hormonszinteket (kiegyensúlyoz!), mindenkinek ajánlom a termékenység megőrzése érdekében, mert sokoldalúan járul hozzá a hormonális egészségünkhöz. Nem túl erőteljes, karamellre emlékeztető ízű.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Spirulina alga** - 60-70 %-a fehérje (vércukorszintet egyensúlyban tartja, energikussá tesz, könnyen felhasználja ezt a fehérjét a szervezet), mikro-tápanyagokban gazdag: vasban, kalciumban és magnéziumban, E-vitaminban, szelénben, cinkben és B-vitaminokban. Támogatja az egészséges pajzsmirigy funkciót természetes jódtartalmának köszönhetően (mint természetes jódforrás veszélytelen, bárki fogyaszthatja). Erőteljes és zöld ízű – ezért elegendő keveset használni belőle.

**Hántolt kendermag** - kiváló fehérjeforrás (porként vegetáriánusoknak jó fehérjepótló), mert teljes fehérjeforrás (összes esszenciális aminosav benne van!, ami növényeknél ritka). Energiát ad, hozzájárul a hangulathoz . Sok ásványi anyagot és vitamint is tartalmaz. Bátran használd, ne spórolj a mennyiséggel, nem lehet túlzásba vinni! Krémesebb állagot és selymes ízt ad a turmixnak.

**Spenót** - ne rettenj meg tőle! Nem fog dominálni ebben a turmixban, csak egy frissítő, enyhe zöldecs íz ad neki, ellenben ellát egy csomó jó ásványi anyaggal, pl. magnéziummal és cinkkel, vitaminokkal (A, E, B1, B2, niacin), klorofillal és talán számodra meglepő módon még fehérjével is.

**Avokádó** - szuperélelmiszer, hiszen rendkívül magas a tápanyagsűrűsége (kis adagjában is sok ásványi anyag, mikroelem és vitamin található) és olajos gyümölcsként egészséges telítetlen zsírokban gazdag (omega-9-et is tartalmaz, míg omega-6 tartalma elenyésző – végre!). Jó forrása a B-, C-, és a zsírban oldódó E- és A-vitaminoknak. Ezen túl kiváló antioxidáns és vele készítheted a legselymesebb turmixokat. Kóstold meg, én imádom!

További infó az avokádóról: [Miben járul hozzá az avokádó a női egészséghez?](#)

# Macás csodaital

A maca íze nem fog dominálni. Jó kávépótlónak is, mert igazán feldob:)

## Hozzávalók:

- 1 bögre mandulatej (kálcium) vagy kókusztej
- 1 teáskanál nyers kakaó (magnézium, antioxidáns – lásd a receptek legalján az antioxidánsokról az infót!)
- 1 teáskanál maca
- 1 teáskanál hántolt kendermag (fehérje)
- fél banán
- fél teáskanál fahéj (vércukorszinted segítője)
- 1 szem datolya (édesít és szilíciumot is ad) és egy csipet só

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Nyers kakaópor
- Hántolt kendermag vagy Kendermag por

## Előnyei a hormonrendszerre:

**Kakaó** –Jelentős magnézium tartalma nélkülözhetetlen a megfelelő idegi és izomműködéshez, főleg stressz esetén. Theobromin és nem túl sok koffein tartalma van, melyek a központi idegrendszerre ható élénkítő hatóanyagok. A feniletilamin pedig a „szerelem hormonjaként” elhíresült hatóanyag , ami afrodisztikus hatású. Ezen túl flavonoidokban is rendkívül gazdag, melynek antioxidáns hatása köszönhető, ami lassíthatja az ivarsejtek, így a petesejt öregedési folyamatait is.

További infó a kakaóról: [Ezt teszi a kakaó az egészségünkért](#)

**Kendermag** - Jelentősebb mennyiségben tartalmazza az omega-3-at, és az teszi különlegessé, hogy tartalmaz még egyszeresen telítetlen omega-9 zsírsavat is, ami jó energiaforrás és e két zsírsav magasabb előfordulása miatt értelemszerűen az omega-6 tartalma kisebb, mint más olajos magvaknak vagy dióféléknek, így biztosítva, hogy az omega-3 és omega-6 arány ne tolódjon el az utóbbi felé, ami gyulladáskeltő volna. Lecitinje nemcsak az agy, de a máj működését is élénkíti, ami így képes lesz a felesleges hormonok ártalmatlanítására. Edesztin aminosavja pedig a tanulmányok szerint képes a DNS károsodások korrigálására, ami gyermekvállalás előtt hasznos előny lehet!

**Maca** - A maca por teszi kifejezetten hormonkiegyensúlyozóvá és termékenységfokozóvá ezt a turmixot, ha rendszeresen fogyasztod. Táplálja az endokrin rendszert (ezáltal segíti a hormonok egyensúlyát), valamint fantasztikus energiát szolgáltat a mellékvesék táplálásán keresztül.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Datolya** – Magas fruktóztartalma miatt csak kis mennyiségben javasolt (bélpanaszokat okozhat arra érzékenyeknél és a nagyon sok fruktóz a májat terheli le). Cserébe tele van sok rosttal, így nem emeli meg a vércukorszintet és rengeteg ásványi anyag is van benne.

Nemcsak a régi bábák tapasztalata immár az, hogy a datolya segíti a könnyebb szülést. Egy kutatás szerint azok a nők, aki a terhességük utolsó heteiben rendszeresen datolyát ettek, sokkal könnyebben szültek, jobban viselték az utolsó időszakot (magnézium és B6-tartalma miatt).

# Csokis-banános puding

## Hozzávalók:

- 2 banán
- 1/2 avokádó (érett legyen)
- 2 szem datolya (kimagozva)
- 2 teáskanál alga por
- 1 teáskanál maca por
- ½ -1 evőkanál nyers kakaópor
- 1 evőkanál nyers zúzott kakaóbab
- tisztított víz

**Elkészítése:** Turmixold össze a hozzávalókat. Egészen addig adj hozzá vizet, amíg nem kapsz egy sima pudingszerű állagot. Az állagról a jófajta zsírsavakban gazdag avokádó gondoskodik. A zúzott kakaóbabból szórhatsz a tetejére!

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Alga
- Nyers kakaópor
- Nyers zúzott kakaóbab

## Előnyei a hormonrendszerre:

**Banán** – Ha nem túléretten használod fel, édes íze ellenére a glikémiás terhelése normális, azaz nem emeli meg túlzottan a vércukorszintet és kiegyensúlyozott energiát biztosít keményítőtartalmának köszönhetően.



**Avokádó** – Rendkívül melegítő hatású, ami energetikailag nagyon jól tesz a szaporítószerveknek.

Afrodiziákum. Omega-9 zsírsavakban kiemelkedő, amit a szervezet könnyen felhasznál, és gyorsan energiává alakítja. Nem megterhelő a májnak, nem nehezít el és nem okoz kellemetlenségeket rosszabb emésztésnél sem, sőt, támogatja a jó bélmozgást.

További infó az avokádóról: [Miben járul hozzá az avokádó a női egészséghez?](#)

**Alga** - Az algából származó jódtáplálja a pajzsmirigyet, amely fontos mirigy a hormonrendszer nagy családjából. Mivel nem fogyasztunk túl sok tengeri halat itthon, könnyen jódhányóssá válhatunk, ami megzavarhatja a pajzsmirigy működését és akadályozója lehet a várva várt gyermekáldásnak vagy a női hormonális egyensúlytalanságok kialakulásának vagy fokozódásának.

**Maca** - A maca por teszi kifejezetten hormonkiegyensúlyozóvá és termékenységfokozóvá ezt a turmixot, ha rendszeresen fogyasztod. Táplálja az endokrin rendszert (ezáltal segíti a hormonok egyensúlyát), valamint fantasztikus energiát szolgáltat a mellékvesék táplálásán keresztül.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Kakaó** – Jelentős magnézium tartalma nélkülözhetetlen a megfelelő idegi és izomműködéshez, főleg stressz esetén. Theobromin és nem túl sok koffein tartalma van, melyek a központi idegrendszerre ható élénkítő hatóanyagok. A fenil-etilamin pedig a „szerelem hormonjaként” elhíresült hatóanyag, ami afrodisztikus hatású. Ezen túl flavonoidokban is rendkívül gazdag, melynek antioxidáns hatása köszönhető, ami lassíthatja az ivarsejtek, így a petesejt öregedési folyamatait is.

További infó a kakaóról: [Kakaó és egészség kapcsolata](#)

# Csokoládés turmix

## Hozzávalók:

- 1 banán
- 2 db datolya
- 2 evőkanál nyers zúzott kakaóbab
- 2 evőkanál nyers kakaópor
- 3 evőkanál kendermag fehérje por
- 2 evőkanál maca por
- 1 kávéskanál vanília kivonat
- 3 dl kókusztej

**Elkészítése:** Turmixold krémesre a hozzávalókat és szórd a tetejére a zúzott kakaóbabot.

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Kendermag fehérje por
- Nyers kakaópor
- Nyers zúzott kakaóbab

## Előnyei a hormonrendszerre:

**Maca** - A maca por teszi kifejezetten hormonkiegyensúlyozóvá és termékenységfokozóvá ezt a turmixot, ha rendszeresen fogyasztod. Táplálja az endokrin rendszert (ezáltal segíti a hormonok egyensúlyát), valamint fantasztikus energiát szolgáltat a mellékvesék táplálásán keresztül.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Kakaó** –Jelentős magnézium tartalma nélkülözhetetlen a megfelelő idegi és izomműködéshez, főleg stressz esetén. Theobromin és nem túl sok koffein tartalma van, melyek a központi idegrendszerre ható élénkítő hatóanyagok. A feniletilamin pedig a „szerelem hormonjaként” elhíresült hatóanyag, ami afrodiztikus hatású. Ezen túl flavonoidokban is rendkívül gazdag, melynek antioxidáns hatása köszönhető, ami lassíthatja az ivarsejtek, így a petesejt öregedési folyamatait is.

További infó a kakaóról: [Hogyan járul hozzá a nyers kakaó az egészségünkhöz?](#)

**Kendermag** - Magas koncentrációban tartalmaz lecitint, ami az agyunkat és a májunk működését élénkíti, ami így képes lesz a felesleges hormonok ártalmatlanítására. A kender aminosav-profilja (ezek a fehérjék építőkövei) hasonlít legjobban az emberéhez, így a szervezetünk nagyon könnyedén tudja hasznosítani. Sok energiát adó zsírsavat tartalmaz, jóval több benne az omega-6-ot ellensúlyozó omega-3 és omega-9, mint más növényi magvakban, így gyulladásgátló hatású. Növeli az ellenálló képességedet, és gyorsítja a testmozgás vagy fizikai terhelés utáni regenerálódást.



Ez a kakaófa:)

# Krémes őszibarackos/szilvás turmix

## Hozzávalók:

- 1 hámozott őszibarack frissen vagy fagyasztva (összel szilvával készítem, amit fahéjjal 10 percig összefőzök)
- 1 banán
- 1 teáskanál maca por
- 1 dl joghurt (bio vagy házilag készített) vagy kókuszjoghurt
- 1 teáskanál tiszta vanília kivonat
- víz (tisztított, a megfelelő állag elérésének megfelelően)

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

### Maca

## Előnyei a hormonrendszerre:

Gyümölcsök - **mikro-tápanyagokat** és antioxidánsokat adnak.

**Fehérje** - Minden turmixhoz fontos hozzáadni fehérjetartalmú összetevőt a kiegyensúlyozott tápanyagok érdekében és a vércukorszint-ingadozások elkerülése érdekében. Ebben a turmixban a fehérjét a joghurt adja.

**Maca** – hormonrendszert támo-gatja, termékenységet segíti. Ez a kedvenc superélelmiszerem: szelíden, de hatékonyan segíti az hormonrendszer egyensúlyát természetesen helyrebillenteni (sőt: nemcsak a hölgyek, de a férfiak számára is nagyon hasznos). Íze a malátára hasonlít.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

# Antioxidáns bomba

## Hozzávalók:

- 1 maréknyi áfonya (télen használd nyugodtan a fagyasztott erdei gyümölcsöket)
- 1 maréknyi eper
- 1 banán
- 1 maréknyi spenótlevél (bébispenót, ha van, mert az zsendőbb)
- 1 teáskanál Maca por
- 1 evőkanál hántolt kendermag vagy fehérjepor
- víz (tisztított, a megfelelő állag elérésének megfelelően)

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Hántolt kendermag vagy Kendermag por

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

### Mikro-tápanyagok -

Ellát egy csomó jó ásványi anyaggal, többek között magnéziummal és cinkkel, vitaminokkal (A, E, B1, B2, niacin), klorofillal (spenót) és ami nagyon fontos és a turmixok egyik adu ászává teszi: jelentős a fehérjetartalma is (spenót és kendermag)!

**Maca**– természetes termékenységfokozó, adaptogén, energiabomba.

További infó a macáról:

[Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Spenót** - Ellát egy csomó jó ásványi anyaggal, többek között magnéziummal és cinkkel, vitaminokkal (A, E, B1, B2, niacin), klorofillal és ami nagyon fontos, és a smoothiek egyik adu ászává teszi: jelentős a fehérjetartalma is!

Tudj meg többet: [Miért fontosak a hormonjaidnak a mikrotápanyagok?](#)

**Antioxidánsok** – ez egy anitoxidáns bomba turmix- a fekete áfonya, az eper, a spenót és a banán mind antioxidánsban gazdag. Az antioxidánsok az egészséges termékenység egyik kulcsfontosságú alkotóeleme, amelyre minden nőnek és férfinak összpontosítania kell.

A szaporító rendszer összes szerve, folyadéká és szereplője olyan sejtekből áll, melyek védelemre szorulnak. Egészséges sejtek = egészséges termékenység. A petesejt ciklusa során a petefészkekben való várakozástól az ovulációig lehetőség van arra, hogy a petesejtet toxinként (méreganyagként) ható anyagok vagy tápanyagok befolyásolják. Az antioxidánsok védelmet nyújthatnak a szabad gyökökkel szemben, így a DNS érintetlen marad, és egészséges petesejt lesz a fogamzáshoz. Nemcsak megvédik a petesejteket, de ugyanígy a spermiumokat is!

Tudtad? A petesejtjeid a tested egyik leghosszabban élő sejtjei! Már magzati korod óta elkísérnek, sokáig szunnyadó állapotban vannak és várakoznak arra, hogy egyszer csak sorra kerüljön egy adott menstruációs ciklus során. Az évek múlásával napi rendszerességgel ki vannak téve a szabad gyököknek és ezek a hatások összeadódnak. Tégy ellene ☺

Tudj meg többet: [Antioxidánsok és termékenység kapcsolata](#)



# Csokoládés zabos boldogító turmix

## Hozzávalók:

- 1 banán
- 3 evőkanál zabpehely
- 2 evőkanál nyers kakaópor
- 2 evőkanál hántolt kendermag
- 1 teáskanál Maca
- 1 teáskanál alga
- 1 szem datolya (kimagozott)
- víz (tisztított)

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Hántolt kendermag vagy Kendermag por
- Nyers kakaópor
- Alga

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

**Zabpehely** - Nagyszerű a turmixhoz, mivel fontos összetett szénhidrátot és rostot ad hozzá.

**Nyers kakaó** - kiemelkedően magas antioxidáns tartalommal rendelkezik, mely természetes sejtvédő hatása révén segít az ivarsejtek öregedési folyamatainak lassításában, jelentős magnézium tartalma nélkülözhetetlen a megfelelő idegrendszeri egészséghez és stressz-szabályozáshoz. Tudjuk is róla már régóta, milyen nagyszerű hangulatjavító és energetizáló. A linkre kattintva többet is megtudhatsz róla.

**Kendermag** –Ez az egyik kedvencem. Gazdag esszenciális zsírsavakban, fehérjében és rostban. Szinte minden nap kendermagot adok a turmixomhoz azért, mert tápláló, valamint finoman krémessé teszi a turmixot. Lehet kapni kendermaglisztet, de inkább javaslom neked a hántolatlan kendermagot, hiszen ez a feldolgozatlan formája ennek a szuperélelmiszernek.

**Maca**– ez teszi kifejezetten termékenységet is támogatóvá ezt a turmixot. Táplálja az endokrin rendszert (ezáltal segíti a hormonok egyensúlyát), valamint fantasztikus energiát szolgáltat a mellékvesék táplálásán keresztül.

További infó a macáról:  
**Mit tesz a maca a hormonális egészségért?**

**Alga** - egy zöld szuperélelmiszer, ami ellát ásványi anyagokkal, növényi (könnyen emészthető) fehérjével, melyek hiányozhatnak, ha nem sok zöldséget eszel. Frissítő íze miatt szeretem beletenni a turmixokba – olyan érzés, mint amikor a frissen kaszált fő illatával teli levegőt szippantod magadba.





# Reggeli chia mag puding

## Hozzávalók:

- 1 bögre mandulatej
- 1 banán
- 1 evőkanál mandulavaj
- 1 maréknyi áfonya (friss vagy fagyasztott) vagy más sötét bogyós gyümölcs (antioxidáns, vasforrás)
- 1 teáskanál méz
- 5 evőkanál chia mag

## Elkészítése:

Este készítsd össze, mert másnap reggelre lesz igazán jó.

Tedd az összes hozzávalót a chia mag kivételével a turmixgépbe, és turmixold össze simára, krémesre. Öntsd ki a keveréket egy pohárba és keverd hozzá a chia magokat.

Takard le és tedd a hűtőbe éjszakára, hogy a magok megduzzadhassanak.

## Miért előnyös ez a puding a hormonjaidnak?

**Chia mag** - energiával tölt fel, rosttartalma elősegíti a megfelelő bélmozgást, hozzájárul a csontok egészségéhez, gyorsítja az anyagcserét, és gátolja a bőr korai öregedését. Omega-3 tartalma támogatja a hormonrendszered működését és gyulladáscsökkentő hatású. Gazdag B, D és E-vitaminban, magnéziumot, cinket és bórt is tartalmaz. Mindegyik fontos a hormonális működéshez. Kiemelkedően sok fehérjét, kalciumot, vasat és antioxidánst tartalmaz.

# Mango Lassi

Bár a mangó egy egzotikus gyümölcs és nálunk alig kapható (ellentétben a banánnal), pár alkalommal elkészítheted a Mango Lassit.

Arra figyelj, hogy még meleg időben készítsd el (semmiképp ne télen), így nem okoz majd problémát a hűtő hatása (a trópusi élelmiszerek hűtő hatásúak a testedre, a női méhnek viszont fontos, hogy melegen tartsuk).

Íme tehát az eredetileg indiai csodálatos Mango Lassi hormonokra optimalizált és termékenységet fokozó változata.

Nagyon finom gyümölcs a mangó, az íz kavalkádot a benne megtalálható sok-sok vitamin, ásványi anyag és antioxidáns adja. Vitaminokat, ásványi anyagokat, fehérjét, enzimeket és még sok minden mást biztosít. És bár halványzöld színe furcsának tűnhet, mégis fantasztikus lesz az íze.

## Hozzávalók:

- 1 mangó (frissen vagy fagyasztva)
- 1 dl joghurt (vagy kókuszjoghurt)
- 1 teáskanál Maca por
- 1 teáskanál tiszta vanília kivonat
- ½ teáskanál kardamom por
- 1 marék spenót
- 1 banán
- 1 evőkanál szezám-mag
- víz (tisztított)
- + egy szem magozott datolya (ha édesebben szeretnéd)

## Miért előnyös ez az ital a hormonjaidnak?

**Maca** - nagyszerű termékenységet támogató és hormonrendszert kiegyensúlyozó szuperélelmiszer, amelyet minden smoothieba beleillesztettem, mivel akkor fejt ki a hatását, ha tartósan fogyasztod! További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

**Szezám** - egészséges kalcium- és fehérjeforrás. Sok cinkkel, ami

**Spenót** - többféle mikro-tápanyaggal lát el: B6-vitaminnal, folsavval, vassal, frissítő klorofillal.

**Fehérje és zsír** – a joghurt szolgáltatja ezeket, így téve kiadóssá ezt a finom italt



# Andoki macás álom turmix

Az Andok-hegység több mint 5500 mérföldes szakaszon fekszik Dél-Amerikában, Argentína és Chile déli csúcsától Kolumbia északi részéig. A maca és a quinoa is erről a gyönyörű hegyvidékről származik!

## Hozzávalók:

- ¼ csésze quinoa (főzve és lehűtve)
- 1 marék spenót (nyers)
- 1 banán
- ¼ csésze áfonya (fagyasztva)
- 2 evőkanál hántolt kendermag
- 1-2 datolya (kimagozva)
- 1 teáskanál Maca por
- víz vagy magtej

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

Maca

## Elkészítése:

Így főzd meg a quinoát! 1 résznyi quinoához 2 résznyi vizet használj. Tedd a vízbe a quinoát, forrald fel, majd vedd alacsony fokozatra, fedd le és hagyd párolódni kb. 15 percig. Úgy praktikus, ha elkészítesz egy nagyobb adagot vacsorára köretnek, és marad a reggeli turmixodhoz is.

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

**Teljes ételek** - Ebben a turmixba olyan egészséges ételeket tettem, amelyeket könnyű folyékony formában fogyasztani. A teljes ételekben gazdag étkezés nagyon fontos a termékenység szempontjából. A tested az általad elfogyasztott ételek felhasználásával építi fel magát!!! A teljes ételt azt jelenti, hogy pl. az egész quinoa megfőzve kerül felhasználásra, nem csupán a feldolgozott formája, mint pl. a quinoaliszt.

**Quinoa**– ez is egy szuperélelmiszer, egy ún. álgabona, amelyet úgy készítenek el, mint más gabonát. Ez egy aminosavakban (fehérje építőkövei) gazdag mag, amely a főzés során megnyílik és kis farkincája lesz, puha lesz, ám enyhén ropogós textúrája van és kissé a dióra emlékeztető ízű. Gazdag fehérjében, mangánban, magnéziumban és vasban is, és a quinoa tartalmazza mind a 9 esszenciális aminosavat (ellentétben más növényekkel).

További infó a quinoáról: [Mit adhat neked az inkák gabonája?](#)

**Kendermag** - ez is az egyik kedvencem, mivel tápanyagokkal, fehérjékkel és esszenciális zsírsavakkal lát el. Könnyen és gyorsan keverhető bármibe és nincs erős íze. Krémes, lágy ízt ad.

**Maca** - Természetesen van a turmixban maca por is, mivel ez nemcsak a talán legprofibb termékenységet fokozó szuperélelmiszer, de igen egészséges kiegészítő lehet mindenki életében, mert rendkívül sok ásványi anyagot és fehérjét tartalmaz, igazi energiabomba!

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

# Banán puding

## Hozzávalók:

- 2 banán
- 1/2 avokádó
- 2 datolya (kimagozva)
- 2 teáskanál alga por
- 1 teáskanál maca por
- választható: ½ -1 evőkanál nyers kakaópor
- + választható: mandulavaj, zabpehely, más gyümölcsök

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Maca
- Nyers kakaópor
- Alga

## Elkészítése:

Tedd az összes hozzávalót a turmixgépbe és turmixold össze. Egészen addig adj hozzá vizet, amíg nem kapsz egy sima pudingszerű állagot.

Többféleképpen felturbózhatod a pudingot: hozzáadhatsz zabpelyhet, mandulavajat, és/vagy bármilyen gyümölcsöt. Érezd jól magad és kísérletezz.

## Mi teszi ezt termékenységet fokozó pudinggá?

Ez a puding egy egyszerű módja annak, hogy tápláló ételeket és termékenységet fokozó szuperélelmiszereket (maca és alga) csempéssz a napodba.

Az alga egy csodálatos módja annak, hogy a zöldek is az étrendedbe kerüljenek.

Kis mennyiségben használva egy ilyen recept részeként enyhe ízű lesz. Tele van fehérjével, ásványi anyagokkal (természetes jóddal), vitaminokkal és klorofillel.

Ezt a pudingot a nap bármely szakában el lehet fogyasztani, és néhány napig hűtőszekrényben is tárolható, bár akkor a legjobb, ha friss. A maca por nagyon sokoldalú, és sokféle ételhez hozzáadható, beleértve a zabpelyhes kását, az otthon készített süteményeidet és a humuszt.

Infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)

Infó a kakaóról: [Hogyan járul hozzá a nyers kakaó az egészségünkhöz?](#)



# Trópusi turmix

Télen csak úgy javaslom, ha teszel bele fahéjat, hogy ellensúlyozd ezzel a melegítő fűszerrel a trópusi gyümölcsök hűtő hatását.

## Hozzávalók:

- 1/8 csésze. ananász
- 1/4 csésze mangó
- 1/4 csésze eper
- 1 banán
- 1 teáskanál Maca por
- 1 teáskanál méhpempő (hűtött)
- víz

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

Maca

## Elkészítése:

Tedd az összes hozzávalót a turmixgépbe és turmixold össze. Adj hozzá vizet a megfelelő állag elérésének érdekében. Ha az összes gyümölcs, amit használsz friss (nem fagyasztott), akkor érdemes hozzáadni néhány jégkockát.

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

Az egyik legfontosabb termékenységet fokozó szuperétel ebben a turmixban a méhpempő. A méhpempőben nagy mennyiségben található aminosavak, zsírok, vitaminok és ami a legfontosabb, a fehérjék.



Magas a D- és E-vitamin tartalma, valamint bőséges vas- és kalciumforrás. Mivel ezek mindegyike elengedhetetlen a megfelelő egészséghez és a szaporító szervek működéséhez, nagyon könnyű belátni, hogy a méhpempő hogyan járulhat hozzá a termékenységhez.

A jó minőségű méhpempő rendszeres fogyasztása segítheti a hormonok egyensúlyát azoknál, akiknél alacsony az ösztrogénszint. Ösztrogén-dominanciás tünetek vagy tünet-együttesek esetén azonban mindig kérd ki hormon egyensúly tanácsadód véleményét, mert bizonyos állapotoknál tovább ronthat a helyzetet.

A turmixban található maca szintén hozzájárul a hormonok egyensúlyához és támogatja az endokrin rendszert.

További infó a macáról: [Mit tesz a maca a hormonális egészségért?](#)



# Energialeves

## Hozzávalók:

- 2 marék zöld leveles zöldség (spenót, saláta, mángold, stb.)
- 1 marék csíra (mungóbab-, lencsecsíra, stb.)
- ½ avokádó
- ½ -1 alma (attól függően, hogy milyen édesen szeretnéd fogyasztani)
- 2 evőkanál Bio Zöld mix (zöld szuperélelmiszer keverék) vagy alga
- 2 evőkanál kendermag vagy fenyőmag
- víz

## Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Bio Zöld mix, vagy
- Alga

## Elkészítése:

Tedd az összes hozzávalót a turmixgépbe és turmixold össze. Annyi vizet tegyél hozzá, hogy a megfelelő állagot elérd. Amikor elkészül, meglátod, milyen krémes lesz az állaga, hála az avokádónak.

Öntsd egy tányérba és kanalazd ki.

Adj hozzá sót és bármilyen más fűszert, amit jónak látsz.

## Mi teszi ezt "termékenységet fokozó levessé"?

Noha ebben a levesben nincs külön termékenységet fokozó szuperétel, a levesből nyert tápanyagok segítik a tested az optimális egészséged megőrzésében. Mindenki, aki rendszeresen fogyasztja ezt a levest, az egészségi állapotának javulásáról számol be.

Ezen kívül az algából származó jód táplálja a pajzsmirigyet, amely fontos mirigy a hormonrendszer nagy családjából.

Mivel nem fogyasztunk túl sok tengeri halat itthon, könnyen jódhiányossá válhatunk, ami megzavarhatja a pajzsmirigy működését és akadályozója lehet a várva várt gyermekáldásnak vagy a női hormonális egyensúlytalanságok kialakulásának vagy fokozódásának.

Ezt a levest először Ann Wigmore készítette, aki nagyon sok embernek segített egészségesebbé válni elsősorban nyers ételek révén.



# Stresszoldó turmix

## Hozzávalók:

- 5 szem kesudió (2 órára vagy éjszakára beáztatva, majd leszűrve)
- és/vagy 1 banán
- ¼ avokádó
- őszibarack (amíg szezonja van, utána elhagyható)
- 1 evőkanál Hormonegyensúly mix
- kevés víz (hogy megkapd a neked megfelelő állagot)

A Hormonegyensúly mixben van C-vitaminban dús szuperélelmiszer, maca és 2 adaptogén is, így a mellékvesét több oldalról támogatja.

## Miért előnyös ez a turmix a hormonjaidnak?

- az avokádó kifejezetten termékenységfokozó hatású
- a kesudió jóféle zsiradékot ad és selymessé teszi a turmixot
- a banán magnéziumban gazdag, így támogatja a mellékveséket
- a maca, a shatawari és az ashwagandha adaptogénként segítik a szervezet stresszre adott válaszát és így a mellékveséket támogatják, segítik a jó erőnlétet és állóképességet
- a baobab C-vitaminban gazdag, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, immunerősítő és segít feldobni az energiádat



# Gyömbértea

Reggeli frissítő italt, ami átmelegít és kiváló immunerősítő, gyulladáscsökkentő, emésztést segítő.

Nagyon fontos, hogy reggel egy meleg itallal kezd a napot, mivel ez indítja be az emésztőfunkciókat (a hideggel loblokkolod). A makrobiotika ajánlása szerint (kínai táplálkozástudomány) kifejezetten forró itallal érdemes indítani a napot (és az emésztő funkciókat).

A hagyományos kínai gyógyászat szerint a melegítő fűszerek - mint a gyömbér - segítenek kiűzni a szervekből a felesleges nedvességet. A szárazabb és melegebb belső környezet ideális a fogantatás szempontjából, valamint energetikailag támogató a szaporítószervek számára.

Ezeket az italokat ne este idd, mert estére nem jó, ha túlságosan felhevíted a testedet - nem kedvez a pihentető alvásnak. Reggel viszont kifejezetten jót tesz, mert beindítja az emésztést is.

## **Elkészítése:**

Vágj le 2 cm-nyi darabot a gyömbérből, szeleteld fel és tedd fél liter vízbe.

Forrald fel és főzd pár percig (min. 10 percig hivatalosan...). Ez egy gyökér, ezért főzzük, nem elég csak leforrázni, mert a hatóanyag nem tud kioldódni belőle!

# Kurkuma latte 1.

## Hozzávalók:

- 1 bögre kesudiótej
- 1 teáskanál kurkuma (por)
- 1 teáskanál méz
- 1 csipet frissen őrölt bors

## Elkészítése:

Áztass be 2 órára (vagy éjszakára) egy maroknyi kesudiót. Majd szűrd le, öblítsd át és öntsd fel 1 bögre tiszta vízzel és botmixerrel turmixold össze: kész is a kesudiótej. Tedd a kurkumát, a mézet és a borsot egy csészébe. Melegítsd fel langyosra a kesudió tejet, öntsd bele egy részét a csészébe és keverd csomómentesre a fűszerekkel, majd öntsd hozzá a többi tejet is.

A kurkuma (indiai sáfrány) egy melegítő fűszer.

A hagyományos kínai gyógyászat évszázadok óta használja; melegítő fűszernek tartják, ami segíti kiűzni a szervekből a felesleges nedvességet.

A szárazabb és melegebb belső környezet ideális a fogantatás szempontjából, valamint energetikailag támogató a szaporítószervek számára.

A kurkuma blokkolja az ösztrogén és az ösztrogénhez hasonló vegyi anyagok (pl.: nitrozamin, széntetraklorid) képződését (ami a hirtelen sült ételekben keletkezik), így gátolja egyes ráksejtek szaporodását

A legújabb táplálkozástudományi álláspontok egyetértenek abban, hogy a kurkuma számos krónikus állapot tüneteinek javíthat, köszönhetően az intenzív gyulladáscsökkentő hatásának.

## Kurkuma latte 2. / Aranytej

A hűtőszekrényben mindig érdemes a házi „Arany pasztából” tartani, hogy egyszerűen és könnyen felhasználhasd a napi italodhoz, az Arany lattéhoz vagy Arany tejhez.

### „Arany paszta”

#### Hozzávalók:

- 1/2 csésze bio kurkuma por
- 1 csésze víz
- 1,5 teáskanál fekete bors
- 5 evőkanál szűz kókuszolaj

#### Elkészítése:

Egy rozsdamentes acél edényben a vizet, a kurkumát és a fekete borsot addig főzd kevergetve, amíg vastag pasztát képez. Ez kb. 7-10 perc lesz.

Vedd le az edényt a tűzhelyről, és adj hozzá szűz kókuszolajat, és egy habverővel dolgozd át, hogy a kókuszolaj teljesen elkeveredjen.

Tedd át az aranyasztát egy zárható tetejű üvegedénybe, és tárold a hűtőszekrényben, de legfeljebb 2 hétig. Használd az Arany tej elkészítéséhez! Lapozz egyet a recepthez:)

## Arany tej

### Hozzávalók:

- 1 teáskanál arany paszta
- 2 csésze kókusztej
- 1/8 teáskanál vanília (opcionális)
- Nyers méz (vagy stevia) ízlés szerint (opcionális)
- Fahéj (opcionális)

### Elkészítése:

Rozsdamentes acél edényben óvatosan melegíts (de ne forrald fel) 2 csésze tejet 1 teáskanál aranypasztával, habverővel csomómentesre keverheted. Adhatsz hozzá vaníliát, mézet (vagy steviát) és fahéjat is.





# Alap turmixok hormonkiegyensúlyozó turbók nélkül

## Alap banános- spenótos smoothie

### Hozzávalók:

- 1 banán
- 1 marék zsenge spenótlevél
- 1 szem Medjool datolya
- 1 evőkanál mandulavaj
- ½ bögre víz vagy mandulatej (vagy kókusztej)

## A legjobb, akár reggelinek való turmix

### Hozzávalók:

- ½ avokádó
- 1 banán
- 1 bögre mandulatej
- ¼ bögre zabpehely
- 1 marék spenót
- ½ bögre (fagyasztott) bogyós gyümölcs
- + 1 szem Medjool datolya

## Tisztító zöld ital

### Hozzávalók:

- 3 zellerszár
- fél uborka
- fél csésze petrezselyem
- fél alma
- kis biocitrom héjastúl, a levet facsard ki előbb belőle



# RÁADÁS: 3 turmix haladóknak

Immár bővebb magyarázat nélkül - már úgyis tudsz mindent!

## Haladó turmix zöld bombákkal és antioxidánsokkal

### Hozzávalók:

- 1 banán
- 1 adag kendermag fehérjepor
- ¼ csésze áfonya
- ¼ csésze eper
- ¼ csésze mangó (elhagyható)
- 1 teáskanál maca por
- 2 evőkanál hántolt kendermag
- 2 teáskanál Bio Zöld mix (zöld szuperélelmiszer keverék) vagy alga
- víz (a neked megfelelő állagért)

### Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Bio Zöld mix, vagy Alga
- Kendermag fehérjepor
- Hántolt kendermag
- Maca

## Zabos (nem zöld) smoothie

### Hozzávalók:

- 4 szem brazildió (azaz paradió)
- 1,5 bögre zabpehely
- 1 banán
- 1 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál méz vagy 1 szem Medjool datolya
- + 1 teáskanál maca vagy 1 teáskanál hántolt kendermag vagy kendermag fehérjepor vagy 1 teáskanál csipkebogyópor (C-vitamin)

### Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

- Kendermag fehérjepor
- Hántolt kendermag
- Maca

## Mentás-csokis turmix – mennyei ízkavalkád...

### Hozzávalók:

- 1 marék friss menta
- fél avokádó
- 1 banán
- 1 bögre mandulatej
- 3 szem Medjool datolya kimagozva
- 2 teáskanál nyers kakaópor
- tisztított víz (ízlés szerint...ha nem teszel bele vizet, akkor egy pudingot kapsz végeredményül)

### Hozzávalók a Harmóniabolt shopból:

## Gyakran feltett kérdések a hormonkiegyensúlyozó turmixokról

### Mennyi macát kellene használni a turmixokban?

Eleinte, amíg barátkozol az ízével fél, majd 1 teáskanálnyt javaslok. Az ideális minden nap, főleg, ha az ovulációd miatt van rá szükség és nem használsz barátcserjét.

### Iható-e a smoothie a menstruáció alatt vagy az ovuláció után?

Igen! A turmixokat a ciklusod bármely szakaszában lehet fogyasztani. Az egyetlen, amivel óvatosan kell bánni, azok a gyógynövények és az étrendkiegészítők: ha ilyet fogsz használni a turmixodban, akkor továbbra is az eredeti utasításoknak megfelelően használd az étrendkiegészítőket. Például, nem szerencsés fitoösztrogéneket tartalmazó méhpempőt tenni a turmixodhoz az ovuláció után, mivel ekkor a progeszteroné a főszerep (és további ösztrogénnel felborulhat a hormonegyensúlyod, így ekkor inkább az ösztrogén lebontását segítő zöldségek a helyes választás), hogy elkerüld az ösztrogén-dominanciát és minden vele járó kellemetlen tünetet a menstruációd megelőző napokban. Ugyanez a szabály vonatkozik a kiegészítőkre is.

Annak érdekében, hogy a hormonharmonizáló turmixokból a lehető legtöbb előnyt kiaknázd a tested számára, mindenképpen fogyaszd hetente néhányszor, de a legjobb persze minden nap. Lenyűgöző kiegészítése ez a **Termékenységfokozó** és a **Ciklusharmonizáló étrendnek** is.

## **Gluténmentes diétát tartok. Van-e valami más, ami helyettesítheti a zabpelyhet a turmixban?**

Ma már kaphatók gluténmentes zabpelyhek is, de kipróbálhatod a quinoa alkalmazását is a zabpehely helyett. Picit más ízt fogsz kapni, de az előfőzött quinoa kiválóan működik a turmixokban.

## **Szükséges-e minden nap turmixot inni?**

Ha szeretnéd, megteheted! A turmixok nagyszerűek a reggeli mellé vagy tízórára és uzsonnára. Jó alternatívája a „gyors étkezésnek”, persze kell hozzá némi előkészület (bevásárolni a hozzávalókat és leturmixolni, majd magaddal vinni), de annyi előnye van, hogy mindenképpen megéri 😊 .

Ha egy nap nem iszol smoothiet, csak győződj meg arról, hogy megtaláltad a módját a termékenység fokozó szuperélelmiszerek napi bevitelére. Keverd bele a napi italodba, kásádba, vagy vedd magadhoz kapszula formájában (étrendkiegészítőként).

Másrészről nagy előnye van annak, ha mindennap turmixot iszunk, különösen akkor, ha elkezdesz a zöld élelmiszerekkel ismerkedni vagy nagyobb mennyiségben kezded őket fogyasztani (algát, zöld levelesek). Nagyon megkönnyíti a tápláló ételek széles választékának szervezetedbe jutását egy ilyen smoothie, ráadásul ízletes és könnyen elkészíthető formában.

## **Mindennap egyek zöldet vagy tegyek a turmixomba a termékenység érdekében?**

## A turmix elfogyasztása után egy órával később éhes vagyok. Miért lehet ez?

Attól függően, hogy mit tartalmaz a turmixod, előbb éhes lehetsz, mint amire számítottál. A turmixok gyorsan emésztődnek. Annak érdekében, hogy hosszabb ideig ellásson energiával, mindig adj hozzá tartalmasabb hozzávalót: fehérjét vagy összetett szénhidrátot.

Erre jó megoldás lehet konkrétan a gabonafélék közül a **quinoa** (főzve) vagy a zabpehely, valamint a fehérjeporok és a diófélék, például a kendermag vagy a mandulatej, illetve a kókusztej vagy a kókuszkrém/-tejszín.

Ezeknek az élelmiszereknek az emésztése hosszabb ideig tart, mint a gyümölcsöké, így lelassítják a turmixok emésztését és a vércukorszintet sem emelik meg hirtelen. További kalóriát és energiát adnak, így a turmixod teljes értékű lesz. Akár egy jól összeállított étkezés.

Azt SOSEM javaslom, hogy a reggelidet helyettesítsd be a turmixxal, mert egyrészt ahhoz igen nagy adagot kellene elfogyasztanod belőle, másrészt a reggeli időszakban fontos napindító fehérjebevitelt inkább a hagyományosabb fehérjeforrásokból biztosítsd (tojás, sonka, hüvelyesek, füstölt lazac), a smoothiedra úgy tekints, mint egy kiegészítőre.

Ha pedig úgy érzed, nagyon eltelít a turmix, akkor a reggelidből egyél kevesebbet vagy a turmixot csak tízóráira vagy uzsonnakor idd meg.



Ha ismered a **Ciklusharmonizáló étrendet**, akkor tudod, mennyire hangsúlyozom a zöldek fontosságát az étrendben, ügyelve arra, hogy naponta salátát, valamint sötétzöld leveles zöldséget, például kelkáposztát, spenótot vagy mángoldot egyél.

A levélzöldek és zöldségek fontos ásványi anyagokat és tápanyagokat szolgáltatnak a testnek. A testnek a sav és lúg egészséges egyensúlyával kell rendelkeznie, hogy a legjobban működjön. A legtöbb étrend manapság nagyon savas (hús-, cukor- és fehér feldolgozott ételekkel teli), már csak ezért is több gyümölcsöt és zöldségfélét kell beépíteni a mindennapokba.

Az egészséges lúgos környezet fontos a sperma túlélése és a petesejthez juttatása érdekében. A hüvelyi folyadékokban lévő ásványi anyagok aktiválják a sperma farkának mozgását, így képes elkezdni úszni és hosszú utat megtenni. Ha ez az ásványi anyagmix nincs jelen, akkor a két ivarsejt összetalálkozására az esély csekély. Egy egészséges test megteremtése az ásványi anyagokban gazdag ételek fogyasztásával kezdődik, mely lista elején ezek a zöldek állnak.

Mivel szeretnék meggyőződni arról, hogy a te tested is megkapja a szükséges zöldeket, betettem a Harmóniaboltba egy olyan **zöld mixet**, ami többféle zöld szuperélelmiszert tartalmaz: algákat, búzafüvet és árpa-füvet rengeteg klorofillal, és a C-vitaminban gazdag baobabot.

Ám fontos tudnod, hogy még ezek a szuperélelmiszerek sem képesek helyettesíteni a megfelelő táplálkozást, így kérek, ne feledkezz meg a többi zöld és kénes!!! zöldségről sem, a brokkoliról, kelbimbóról, káposztákról, és csírákról, melyek segítenek megszabadulni az ösztrogén-feleslegtől, így csökkentve az ösztrogén-dominancia (azaz a terhességi hormon, a progeszteron relatív hiányának) esélyét.



### **Van még további termékenységet fokozó tipped?**

Persze! Íme néhány, amelyeket felhasználhatsz, amikor új recepteket szeretnél kreálni:

1. Használj fagyasztott gyümölcsöket a krémesebb turmixokhoz. Néhány kedvenc fagyasztott gyümölcsöm a banán, a mangó és a meggy.



2. Ha új folyadékot szeretnél hozzáadni a turmixhoz, próbáld ki a kókuszvizet. A legjobb módszer az, ha a friss kókuszdiót felnyitva a benne található vizet használod fel.

3. Adj esszenciális zsírsavakat (omega-3 és omega-6) is a turmixodhoz. Nem javasolnám a halolaj hozzáadását, viszont megpróbálhatod a kendermag olajat, vagy a lenmagolajat. Könnyű ízük van, ami nem fog dominálni a turmixban, szinte meg sem fogod érezni.

4. Ne félj friss zöldeket hozzáadni a turmixokhoz! Friss zöldek hozzáadásával magasabb szintre emelheted a turmixod egészségmegőrző erejét! A legkevésbé, illetve semennyire sem ronthatod el az italodat, ha a spenótot használod.

5. Készíts mindig elegendő mennyiséget. Ezek a turmixok férfiak számára is nagyszerűek. Én is mindig két adagot készítek, magamnak és a páromnak. Azért persze érdemes lehet megbizonyosodnod arról, hogy a hozzáadott szuperélelmiszerek és kiegészítők előnyösek-e neki is.

6. Vidd magaddal! A turmixok kiváló gyors megoldások, ha megéhezel vagy plusz energiára (netán kényeztetésre) vagy szükséged a főétkezések között, vagy szolgálhatnak kiegészítésül a nap bármely étkezéséhez. A turmixokat teljes étkezés kiváltására továbbra sem javaslom, de ha mégis szükség van rá, feltétlenül adj hozzá valamilyen fehérjetartalmú ételt, például diótejjet, kendermagot vagy fehérjeport.

7. Nagyon forró napokon adj jégkockát a smoothiehoz! Szeretem a fagyasztott eper, a kókuszkrém és a szuperélelmiszerek mixét egy turmixban, ami sűrűbbre készítve felér egy házi fagylalttal ☺

## Miért éppen a turmixokat javasolod a termékenység fokozása érdekében?

1. Tényleg könnyen és gyorsan elkészíthetők, csak egy turmixgépre és az alapanyagokra van szükséged. Bízom benne, hogy megkönnyítem a dolgodat azzal is, hogy néhány hozzávaló szuperélelmiszert a **Harmóniaboltban** be tudsz szerezni.
2. Pár hét alatt meg fog változni az, hogy mi után érzel sóvárgást, mivel a lehetőségek, melyekkel ki tudod elégíteni az ízek és az energiapótlás iránti vágyadat egy természetesen egészségesebb irányba tolódnak el és a szervezeted erre reagál.
3. Ha más újdonságot nem is vezetsz be az életedbe, csak a termékenységet fokozó turmixokat, annak is meg lesz eredménye, ezt tapasztalni fogod.

Természetesen a legideálisabb a **Termékenységfokozó étrendet** elsajátítanod, viszont már a turmixok mindennapi fogyasztása is jelentős változást hozhat.



# Hogyan állíts össze új turmixokat?

1. lépés: **Válassz egy folyadékot!** - Ez lehet víz, kókuszvíz, mandulatej, kókusztej, zabtej vagy uborka leve. Ha sűrű smoothie-t szeretnél, keveset használj, ha hígabbat, akkor többet.

2. lépés: **Válaszd meg a turmixod alapját!**

## Tavasszal és nyáron:

Darabos gyümölcs, mint banán (esetleg mangó – vigyázz, magas a cukortartalmuk – naponta max 1 banánt és egy negyed mangót fogyassz) vagy avokádó. Ez adja a krémességét - ha többet használasz egyszerre a fentiekből, akkor még krémesebb állagot kapsz.

A hűvösebb idő beköszöntével vedd számításba azt, hogy ezek hűtő hatásúak, így ha teheted, inkább helyettesítsd be őket a lentebb ajánlott magtejekkel.

## Őszel és télen:

Zabtej, kesudió vagy mandula. Ezek melegítő hatásúak, így télen ezeket használd a hűtő hatású déligyümölcsök helyett.

A zabtejet úgy készítsd el, hogy a zabpelyhet felöntöd vízzel és összeturmixolod, majd egy harosnyán vagy sűrű szűrőn átpasszírozod. Akkor lesz kiadósabb a turmixod alapja, ha a zabtej mellé teszel a lentebb ajánlottakból is (ráadásul így máris meglesz a fehérje és a zsírtartalma is a turmixodnak)

Ha a magvakat választod, akkor némi előkészületre lesz szükséged. Áztasd be egy éjszakára (kesudiót elég 2 órára), majd öntsd le a az áztatóvizet (erre azért van szükség, hogy az anti-tápanyagoktól megszabadítsd). Ha magtejből szeretnéd készíteni a turmixot, akkor 5 szemet önts fel 8 dl vízzel és jöhet a botmixered vagy aturmixgéped: egy perc alatt megkapod a magtejedet. Ezt tárold hűtőben és 2 napon belül fogyaszd el vagy használd fel a turmixod alapjaként.

3. lépés: **Adj hozzá gyümölcsöt, zöldséget!** - A gyümölcsöket a mikro-tápanyagok pótlásáért, és az ízükért 😊! A zöld leveles zöldségeket pedig a rostjukért.

4. lépés: **Tedd kiadóssá!** - Jóféle zsírokkal: mandulavajjal, kesudió vajjal vagy mogyoróvajjal, vagy előre kiáztatott diófélével, kendermaggal vagy kendermag fehérjével vagy kókuszjoghurttal, kókuszkrémmel. A diófélék fehérjét is szolgáltatnak a számodra.

5. lépés: **Turbózd fel szuperélelmiszerrel!** - Mind mikro-, mind makro-tápanyagokban gazdagok és sokuk hormon kiegyensúlyozó is! Kár volna kihagyni...

Az első 2 lépés nélkül nem is születhet turmix!

Fentebb már olvashattál a fontosabb összetevőkről és a szuperélelmi-szerekről, most a gyakorlatban is tudod, miképp állíts össze egy turmixot.

Ez azért volt fontos, hogy ha majd újabb turmixokat állítasz össze magadnak, nehogy kihagyd belőle például a zsiradékot (avokádó, magvak) és a fehérjét és csak szénhidráttal teli italt készíts, mert az a vércukor-szabályozásodnak nem lesz jó! **Jó kísérletezgetést kívánok!**

# Hormonharmónia Programajánló



SZÁMOLJ LE A TERMÉKETLENSÉGED MÖGÖTT ÁLLÓ  
OKOKKAL

A TERMÉKENYSÉG FOKOZÓ MÓDSZER™  
SEGÍTSÉGÉVEL!

- Mivel tudod felkészíteni a tested a fogamzásra és a várandósságra?
- Hogyan biztosíthatod a megfelelő hormonális milliőt a fogamzáshoz és a terhesség megtartásához?
- Hogyan érheted el, hogy egészségesebb petesejtjeid legyenek?
- Milyen ételmiszer, melyik étrend és hatóanyag támogató?

A programban többek között ezekre kapsz választ, a mindennapokba könnyedén átültethető praktikus tanácsokkal.

A program a meddőségi kezelésekre is felkészít, így növelheti annak eredményességét.

<https://hormonharmonia.hu/termekenysegfokozo-program/>

# Hormonharmónia E-book ajánló

KUTATÁSOKKAL ALÁTÁMASZTOTT ÉTREND A  
TERMÉKENYSÉG FOKOZÁSÁÉRT ÉS A VÁRANDÓSSÁGRA  
KÉSZÜLÉSHEZ

## Természetes termékenységfokozó étrend KÖNNYEN ALKALMAZHATÓ ÉTREND A MINDENNAPOKRA

- Mi az a természetes termékenységfokozó étrend
- Miért kövesd ezt az étrendet
- Az étrend mögött húzódó tudomány
- Az étrend előnyei
- Az étrend táplálkozási iránymutatásai (milyen zöldséget, gyümölcsöt, húst, halat, stb. válassz és miért)
- Fontos tápanyagok a termékenységedért: mikrotápanyagok (ásványi anyagok, vitaminok, antioxidánsok) és makrotápanyagok (szénhidrátok, zsírok, fehérjék)
- Különösen fontos élelmiszerek a termékenység szempontjából (melyik és miért)
- Kerülendő ételek
- Tippek és trükkök...(mit hogyan vegyél magadhoz könnyedén)
- Termékenységfokozó szuperélelmiszerek
- Gyakran feltett kérdések a természetes termékenységfokozó étrenddel kapcsolatban
- Lombikprogramra felkészüléshez kiváló
- Orvosi terápia mellett is használható, azt kiegészítheti

**Megvásárolható az alábbi linkre kattintva:**

<https://hormonharmonia.hu/termek/termekenységfokozó-etrend/>

A legtöbb diétás étrend egyes főbb élelmiszer-csoportok kiszűrését vagy drámai csökkentését, valamint a kalóriák korlátozását jelenti, és nagy eséllyel még egy szigorú mozgást is előír. Ezeket nagyon nehéz fenntartani, és szörnyű lehet a hormonjaid számára!

A szokásos étrendi irányzatok, mint a paleolit, a gabonamentes, a nyers vegán, a ketogén, sőt még a makrobiotikus is hormonális problémákat okozhatnak, mint pl. PCOS, PMS, meddőség, görcsök és erős vérzések.



Amit a tested akar, és amire szüksége van és kétségbeesetten törekszik rá, az a homeosztázis, nem pedig a frusztráció. Az egyensúlyra vágyik, és utálja a szélsőségeket.

Ez azt jelenti, hogy minden olyan étrend, amely magában foglalja az étkezési szokások korlátozását vagy szélsőségesen ingadozó táplálkozási mintákat javasol, csak stresszt fog okozni, ami a vércukor-háztartásodat azonnal érinteni fogja, a mellékveséidet pedig megviseli. E kettő pedig garantáltan alááshatja a törekvéseidet a hormon egyensúly és az anyaság felé.

A természetes termékenység fokozó étrend olyan étkezési módszer, amely támogatja a tested reproduktív szerveit. Ide tartoznak az olyan élelmiszerek, amelyek a hormonális működéshez, a hormonok termelődéséhez és a hormonális egyensúly fenntartásához, a magzati fejlődéséhez, a petesejt és a férfi ivarsejtek egészségéhez, a vér egészségéhez szükséges speciális tápanyagokat is tartalmaznak.

Nincs benne semmilyen szélsőségesség, sem korlátozás, így nem rabol mikro-tápanyagokat a testedtől, hanem épp ellenkezőleg: támogatja az anyagcserédet, a vércukorháztartásodat és nem meríti ki a mellékveséidet sem, valamint sok-sok alapvető mikro-tápanyaggal látja el a szervezetedet, ezért kiegyensúlyozza a hormonjaidat.

Az étrend alapjairól a

Természetes termékenységfokozó étrend bevezetőjében

olvashatsz.

**Az e-bookot az alábbi linkre kattintva tudod megvásárolni:**

<https://hormonharmonia.hu/termek/termekenysegfokozo-etrend/>



**HORMONHARMÓNIA**



# AJÁNDÉK KUPON a Ciklusharmonizáló workshopra

Többféle problémára egy megoldás egy helyen:  
Harmonizáld a ciklusodat az első igazán  
nőknek való étrenddel és hormon egyensúly  
mentor programmal.

A fent említett diétás étrendekkel a legnagyobb baj az, hogy nem foglalkoznak a te egyedülálló női biokémiáddal: nem veszik figyelembe a hangulatra, az energiaszintedre, vitalitásodra és az étvágyra gyakorolt hatásokat, melyek a havi ciklus során a hormonszintek természetes mozgásából adódnak.



**A Ciklusharmonizáló módszer, és azon belül annak étrendi protokollja az egyetlen „diéta”, amely valóban a nők számára készült.** Ugyanis bizonyos ételeket fogyasztva a menstruációs ciklus egyes szakaszaiban, és hozzáigazítva az ételválasztásunkat a ciklus változásaihoz, a hormon egyensúly optimális támogatását teremthetjük meg, beleértve az anyagcsere egyensúlyát is. Az egyoldalú és monoton étrendekkel szemben, ez végre valóban tükrözi a női testben zajló fiziológiai változásokat, és ezért képes a hormonális működésedet az optimális egyensúly felé segíteni.

**Előnye:** biztosítja a különféle mikro-tápanyagok bevitelét az egész hormonális rendszer egyensúlyát támogatandó. Kulcsfontosságú ételeket javasol a kritikus időpontokban, hogy segítsen lebontani az ösztrogén felesleget, ami pattanásokat és PMS-t okozhat. Javítja a menstruációs vérzés minőségét. Javítja a termékenységet, a szexuális vágyat, a vitalitást és a hangulatot.

**Hátránya:** Az a felismerés lesz, hogy mennyi időt elveszítetted, mialatt kövérnek, puffadtnak, fáradtnak éreztél magad, milyen sok hangulatingadozásod vagy görcsös menzeszed volt, amikor ezeket soha nem kellett volna érezned.

## **Neked való?**

A hormonok egyensúlyra törekszenek. Ha valami megzavarja a működésüket, akkor valamilyen tünet fog jelentkezni, és ha nem teszünk ellene, komoly rendellenességekre is szert tehetünk. Az örökletes hajlamoktól és életmódunktól függően ezek a rendellenességek igen sokfélék lehetnek. Ám ha mindezek forrását keressük meg és kezeljük, akkor maga a hormonrendszered fogja önmagát kijavítani.

Ez egy nagyon logikusan és rendezetten működő rendszer! Így lehetséges az, hogy egy és ugyanaz a módszer segíthet ilyen sokféle rendellenesség megelőzésében és kezelésében! A Ciklusharmonizáló módszer lényege a megfelelő étrend és életvezetés kialakítása a ciklussal harmonizálva.

*A Ciklusharmonizáló módszer „az élelmiszer, mint gyógyszer” koncepcióját veszi alapul, de mégis több pilléren nyugszik.*

## Pillants bele a mentor program tematikájába:

### Első-második modul:

- A hormonrendszer résztvevői és kapcsolatuk, a kiegyensúlyozott működését befolyásoló tényezők
- A hormonális egészség elérését akadályozó tényezők: ciklusblokkolók: háztartásból és élelmiszerekből
- Ciklusbarát alternatívák (élelmiszerek és háztartási szerek)
- Térkép a tested jelzéseire, avagy a testi tünetek azonosítása

### Harmadik modul:

Vércukor-háztartás résztvevői és működése, vércukor-szabályozás stabilizálása (+ inzulin-rezisztencia kezelése)

### Negyedik modul:

Mellékvese támogatása, a stressz szabályozás optimalizálása

### Ötödik-hatodik modul:

Kiválasztó szervek támogatása ( máj, gyomor és belek, nyirokrendszer, vese, bőr) és újrakalibrálása és bevezetés a ciklustámogató étrendbe egy 4 napos tisztító-méregtelenítő étrend segítségével.

### **Hetedik-nyolcadik modul:**

- A női ciklus 4 szakaszának hatásai testileg, hormonálisan, lelkileg és energetikailag
- Ciklus egyes szakaszainak támogató étrendje, mozgás és életvezetés
- Alternatív gyógymódok, étrendkiegészítők és mentőövek (túlélő csomagok kivételes esetekre, házipatika)

### **Magabiztosságot – tudást – önismeretet – termékenységet – egyensúlyt kapsz!!!**

- Megtanulod a tested működését.
- Megtanítalak azonosítani a tüneteidet és tudatosíthatod, hogy mik azok a testi jelenségek, melyek a hormonrendszered nem kielégítő működéséből fakadnak.
- Megtanítom, hogy miért, azaz mi a kapcsolat a tünetek és a hormonrendszer között.
- Megismered azokat az étrendi és életmódbeli szokásokat, amik segítik a hormonjaidat egyensúlyba hozni, így megszabadulhatsz a menstruációval összefüggő tüneteiddel.
- Megtanulod a kreatív energiáiddal való kapcsolatot kialakítani a testeddel megkötött új barátságnak köszönhetően.

## Kíváncsi vagy, hogyan lehetsz a részese?



- A Ciklusharmonizáló workshop kiscsoportban és online zajlik.
- A program alatt végig élvezheted a mentorálásomat egy zárt facebook csoportban.
- További részletek a weboldalon:

<https://hormonharmonia.hu/ciklusharmonizalas-felfokokon>

Ha szoktál kapni tőlem hírleveleket, akkor figyeld őket, mert ott értesítelek az indulásról.

Most már elég sok segítséget kaptál ahhoz, hogy elindulj az úton a vágyad felé, hogy édesanya lehessél és/vagy egyszerűen csak egészséges!

Mivel letöltötted ezt az anyagot, szeretném megköszönni a figyelmedet és az érdeklődésedet.

Ezért kapsz tőlem egy kuponkódot, ami **10.000 Ft-ot** ér, és a Ciklusharmonizáló programra tudod beváltani.

**KUPONKÓD: CHWS10**

Szeretettel a nők harmóniájáért,

**Eperjesi Kati, hormon egyensúly terapeuta és fitoterapeuta**

# Jogi tudnivalók

Az e-book szerzői jogvédelem alatt áll. A szerző engedélye nélkül sem részleteiben, sem egészben nem továbbítható vagy sokszorosítható.

Az itt leírtak nem minősülnek orvosi tanácsnak, és én nem is adhatok orvosi tanácsot. Itt minden csak tájékoztató jellegű információ, és nem helyettesíti a szakorvosi konzultációt. Fordulj kezelőorvosodhoz, hogy tanácsot kaphass bármilyen egészségügyi problémával vagy állapottal kapcsolatban. Az itt leírtakból semmi nem értelmezhető diagnózisként vagy terápiás tanácsként, csupán számodra megfelelő megoldások keresésére sarkallhat az orvosi kezelés kiegészítéseképp.

Minden jog fenntartva! - Hormonharmónia - Eperjesi Katalin - 2022.