

EPERJESI KATI

# AMH NÖVEDELÉSRE FEL!

HOGYAN JAVÍTHATOD A  
PETESEJTJEID MINŐSÉGÉT  
90 NAP ALATT

# TARTALOMJEGYZÉK

Ki vagyok és miért bízz bennem?	3
Miért fontos a tüsző egészsége?	7
90 nap: A tüsző ciklusa	8
Megfelelő véráramlás és oxigénellátás	10
Hormonális egyensúly	12
Táplálkozás	14
Kiegészítők	16
Vegyél egy multivitamint!	16
- Antioxidánsok	17
- Q10 koenzim (CoQ10)	18
- Melatonin	19
- DHEA	20
- L-arginin	20
- D3-vitamin	21

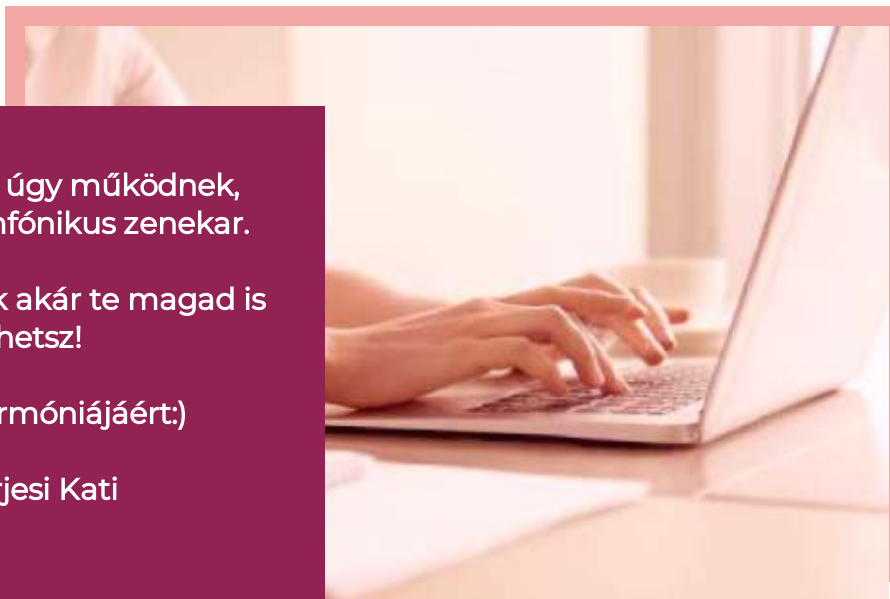
- Természetazonos progeszteron	21
<b>Termékenységfokozó szuperélelmiszerek</b>	<b>23</b>
- Maca	23
- Méhpempő	24
<b>Stressz</b>	<b>26</b>
<b>Útmutató lépésről lépésre a petesejtjeid egészségének támogatására</b>	<b>30</b>
<b>Összefoglalás</b>	<b>34</b>
<b>Szakirodalmi források:</b>	<b>36</b>
<b>HORMONHARMÓNIA TERMÉKENYSÉG FOKOZÓ MÓDSZER™</b>	<b>38</b>
<b>Természetes termékenységfokozó étrend™</b>	<b>39</b>
<b>HORMONHARMÓNIA CIKLUSHARMONIZÁLÓ PROGRAM™</b>	<b>42</b>

A hormonok úgy működnek,  
akár egy szimfónikus zenekar.

A karmesterük akár te magad is  
lehetsz!

A nők harmóniájáért:)

Eperjesi Kati



## Ki vagyok és miért bízz bennem?

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 termékenységügyi 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 terápiajás készítményei mellett a családtervezést és a menstruációs egészséget is segítik.

## Specifikus programjaim

## HORMONHARMÓNIA CIKLUSHARMONIZÁLÓ PROGRAMJA

A mentoprogramban a hormonális problémák megoldásán túl a megelőzésre is hangsúlyt helyezve arra tanítlak meg, hogyan tudod a menstruációs ciklusodat és az életed szinkronba hozni az általam kidolgozott **Ciklusharmonizáló módszer** segítségével.

## HORMONHARMÓNIA TERMÉKENYSÉGFOKOZÓ PROGRAM

további info [ezen a linken](#)

## HORMONHARMÓNIA LE A STRESSZEL 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)

Fitoterapeuta (Holisz, 2010. ETI természetgyógyász vizsga)

Perinatális tanácsadó (ELTE PPK, 2018)

Továbbá:

Reflexológia (2006)

Természetes kozmetikumok készítése (2014)

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

Szimptotermális módszer (2018)

Autoimmun protokoll funkcionális megközelítéssel (2019)

# Hogyan javíts a tüszőid és petesejtjeid egészségét 90 nap alatt

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

A múltban az a vélemény volt, hogy az egyetlen tényező, amely meghatározza a petefészek és a petesejtek egészségét, az az életkor. Az új tanulmányok alapján most már tudjuk, hogy ez nem igaz.

Számos tényező befolyásolhatja a petefészek és a tüszők egészségét, ideértve a környezeti tényezőket, az étrendben lévő hormonokat és a stresszt is.

Ezen kívül az egészséges termékenység számos további szempontra épül, melyeket szintén figyelembe kell venni, ideértve:

- a megfelelő keringést
- az egészséges menstruációs ciklust
- a kiegyensúlyozott hormonszinteket
- az egészséges petesejtet

## Miért fontos a tüsző egészsége?

A tüsző és a benne lévő petesejt egészsége az egészséges termékenység sarokköve. Petesejtjeink egészsége befolyásolhatja a megtermékenyülés és a beültetés sikerét, valamint a terhesség életképességét.

A közelmúltig azt hitték, hogy minden petesejt velünk születik és életünk hátralévő részéig ezekkel kell úgymond gazdálkodnunk, tehát ezért kötötték össze olyan szorosan az életkort a tüszők és petesejtek egészségével.

Ez az egyetlen sejt a testben, ami nem regenerálódik ... legalábbis ez volt a vélemény eddig.

A legújabb kutatások ígéretes és úttörő rálátást hoztak a petesejtek születésével kapcsolatosan - a nők valóban új petesejteket képesek létrehozni reprodukív (azaz termékeny) éveik során. Dr. Jonathan Tilly vezetésével, a Massachusettsi Általános Kórházból, tudósok egy csoportja olyan őssejteket talált felnőtt egerekben és emberi petefészkekben, melyek új petesejteket termelnek. (Nature Medicine, 2012).

A tanulmány megállapításaitól függetlenül az életkor továbbra is befolyásolta az új petesejteket, mivel a petefészek tovább öregszik, ami a petesejteknek a „lakhelyét” az optimálisnál alacsonyabb működési szintre viszi. Rendkívül fontos a jelenleg meglévő tüszők és a bennük lévő petesejtek védelme, valamint a petefészek egészségének megőrzése és ösztönzése étrend, gyógynövények, étrend-kiegészítők révén, valamint a kielégítő vérkeringés biztosítása a szaporodási rendszer megfelelő működése érdekében.



## 90 nap: A tüsző ciklusa

Sok nőnek, akinek nehézséget okoz a teherbeesés, az orvosok azt mondják, hogy a tüszőik nem egészségesek, vagy hogy a petesejtjeik „idősek”. Az ezeknek a nők számára általában biztosított lehetőségek között szerepel a petesejt donor igénybevétele, a mesterséges megtermékenyítés vagy az örökbefogadás.

Amit azonban a legtöbb nő nem tud, az az, hogy van lehetőség és mód arra, hogy a petefészkek és a petesejtek egészségét támogassák; ezt a felkészítő „kúrát” legalább 90 napig kell csinálni annak érdekében, hogy hatása legyen.

A tüsző ovuláció felé vezető útjának ciklusa alatt van egy lehetőség, egy bizonyos időszak, amikor bizonyos tényezők befolyásolhatják az ovulációra készülő petesejt egészségét.

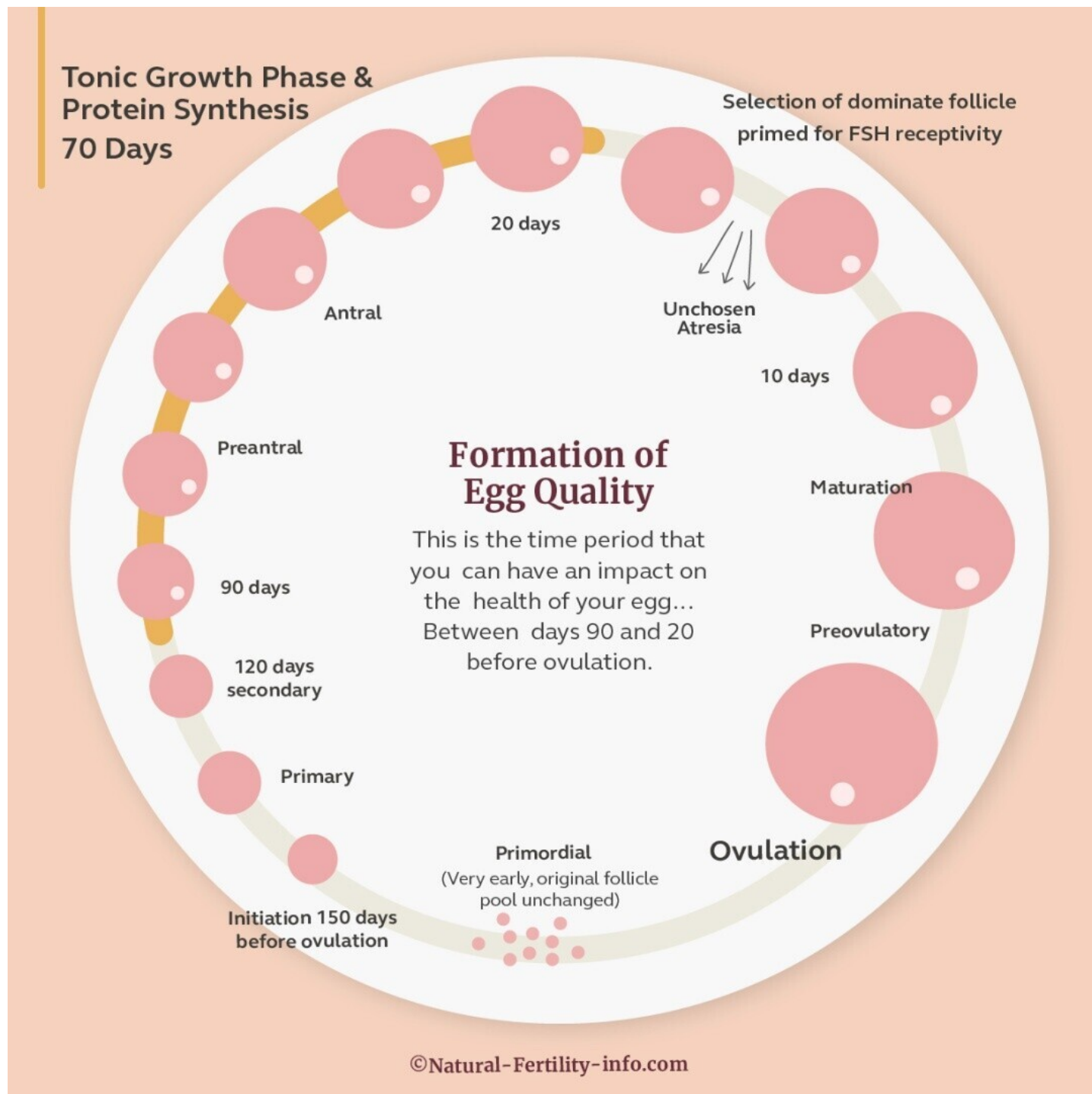
### **Az ovulációra készülő tüsző ciklusa körülbelül 90 nap.**

A 90 napos időszak alatt, mielőtt egy tüsző teljesen éretté válna, egy átalakuláson megy keresztül majd felkészül az ovulációra. Ebben az időben mind egészséges, mind egészségtelen hatások befolyásolhatják őt.

A tüsző egészségét befolyásoló tényezők a következők:

- Vérkeringés
- Megfelelő oxigénellátás
- Hormonális egyensúly
- Tápanyag-ellátás
- Stressz

Ezekre a tényezőkre kell majd összpontosítanod, amikor javítani szeretnéd a petesejtjeid egészségét. Megnézzük közelebbről az egyes tényezőket, és megvizsgáljuk, hogy azok optimalizálásával miképp befolyásolható a termékenységed egy pozitív irányba.



## Megfelelő véráramlás és oxigénellátás

A petefészek oxigénben gazdag véráramlása elengedhetetlen a tüszők és a petesejtek egészségéhez. Jonathan Van Blerkom, a Colorado Boulder Egyetem Molekuláris, Sejt- és Fejlődésbiológiai Tanszékének kutatója több tanulmányt megvizsgált és arra a következtetésre jutott, hogy „Több tanulmány eredményei azt mutatják, hogy a legnagyobb implantációs potenciállal rendelkező embriók a jó érrendszeri és oxigén ellátású tüszőkből származnak.” A véráramlás csökkenhet a testmozgás hiánya, a kiszáradás és a vér túlzott sűrűsége miatt.

### **A petefészek véráramlásának fokozása érdekében kövesd az alábbi javaslatokat:**

- Végy magadhoz legalább 8 (2,5 dl-es) pohár tiszta vizet minden nap!

A kiszáradás miatt a vér sűrűbbé válhat, és csökkentheti a vérkeringést a testben, de ezen túl számos egyéb problémát is okozhat. Ne feledd, hogy csak olyan tisztított vizet igyál, amit NEM műanyag palackban tároltak!

- Mozogj!

Keress valami olyan tevékenységet, ami mozgással jár. Például teniszezz, sétálj, fuss, táncolj vagy járj el női jóga órákra. A mozgás fokozza a testben a véráramlást, friss vért visz az összes sejtedhez, és segíti a vér oxigénellátását.

## - Hasi vagy termékenységfokozó masszáz

Az egyik legjobb terápia a reproduktív rendszer véráramának növelésére a méh és a petefészek masszázsa. A masszázs segíti a friss, oxigéntartalmú vér eljuttatását a petefészkekbe és eltávolítja onnan a régi, stagnáló vért. Rész vehetsz egy masszázskézelésen ahol kifejezetten finom hasi masszázst kapsz (pl. megfelelő a shiatsu): Bár sajnos Magyarországon az eredeti maya hasi masszázst senki nem gyakorolja, nemsokára elsajátíthatod az alapelveire épült Termékenységfokozó önmasszázst™, amit saját otthonod kényelmében tudsz gyakorolni. A legjobb, ha a menstruáció lejártát követő napon kezdesz hozzá, és az egész ciklusban folytatod, hetente legalább négyszer, azaz minden másnap. Ha jelenleg már élesben próbálkoztok, tehát szeretnél megfoganni, akkor a masszázsgyakorlatokat a menstruáció végét követő naptól végezd az ovulációig.

Hamarosan megjelenik a Termékenységfokozó önmasszázs™ program is, figyeld a [Harmóniabolto](#)!

### **Addig pedig ezt ajánlom:**

- Keresd meg Tutsek Anna, dúlát, aki thai masszázssal tud segíteni
- vagy Vurai Zsuzsát, aki shiatsu masszőr.

# Hormonális egyensúly

A hormonális egyensúly elengedhetetlen a tüsző és a petesejt megfelelő egészségéhez. A környezeti tényezők, a stressz és a modern étrend következtében egyre több nő válik érintetté a hormon egyensúly zavarokban.

Ha a hormonális egyensúly felborul, akkor a tüszők nem reagálnak, a menstruációs ciklus kiegyensúlyozatlan lesz, és előfordulhat, hogy az ovuláció el is marad.

Bonyolult hormonális szimfónia játszik szerepet a színpalok mögött minden hónapban a menstruációs ciklus előkészítése és lezajlása során. De a jó hír az, hogy a hormonok kiegyensúlyozása lehetséges.

**Íme néhány módszer a hormonok kiegyensúlyozására és az endokrin rendszer táplálására. Kattints a linkekre, hogy többet megtudj róluk!**

- Tisztítsd meg a szervezetedet a felesleges hormonoktól

[Tudj meg róla többet ebből a cikkből.](#)

- Biztosítsd a megfelelő progeszteron szinted!

[Tudj meg róla többet a progeszteron kisokosból!](#)

[Kattints ide és vásárolj meg!](#)

- A B6-vitamint se feledd, mert a progeszteron csak vele tud jól működni!

[Olvass a B6 és progeszteron kapcsolatáról itt.](#)

A B6-vitamint minden **Babaváró vitaminban** megtalálhatod, vagy szedj egy **B-komplexet**.

- Fogyaszd rendszeresen a macát, a termékenységfokozó szuperélelmiszert!

**Olvass többet a maca termékenységfokozó hatásáról**

**Kattints ide és vásárolj meg!**

- Csökkentsd a xeno-ösztrogéneknek és szintetikus hormonoknak való kitettségedet!

**Itt olvass arról, hogyan!**

- Ha magas az FSH vagy az LH-szinted, szedj barátcsérjét bizonyított a hatása: kimutatták, hogy segíti a normális hormonszint fenntartását

**Tájékozódj a barátcsérjéről ebből a cikkből!**

**Kattints ide és vásárolj meg!**

# Táplálkozás

## Táplálkozz a termékenységedet támogató módon

Amit eszel, az pozitív vagy negatív hatással lehet a petefészkeid és a petesejtek egészségére is. Tőled függ. A tápanyagsűrű étrendben megtalálhatók azok a tápanyagfajták, amelyektől a petesejt függ. Nézd át a tápanyag-sűrű termékenységi diétát, ami egy teljes útmutató a termékenységfokozó és a petesejtek egészségét támogató étkezésről. Íme néhány gyors javaslat az étrenddel kapcsolatosan a petesejtjeid egészségének támogatása érdekében:

### Legjobb ételek a petesejt egészségéért

- Méhpempő (kúraszerűen, a ciklus első felében: fitoösztrogén!)
- Maca
- Zöld élelmiszerek (alga, búzafű)
- Brokkoli
- Bogyós gyümölcsök
- Sötét leveles zöldségek
- Óriási laposhal
- Lazac
- Tökmag
- Szezámmag
- Kurkuma
- Gyömbér

## Táplálkozási és életmód-szokások, amelyek károsíthatják a petesejtek egészségét

- Cigaretta
- Koffein!!!
- Alkohol
- Cukor
- Nem organikus húsok és tejtermékek
- Szóda
- Alacsony zsírtartalmú étrend
- Feldolgozott ételek
- Transzzsírok
- GMO-élelmiszerek

Tudj meg itt többet a termékenységfokozó étrendről!



# Kiegészítők

## - Vegyél egy multivitamint!

A petesejt egészségének támogatása és a méhnyálkahártya előkészítésének fő kulcsa egy prenatális (azaz várandósságra felkészítő) multivitamin fogyasztása.

Sokkal könnyebb bebiztosítani azt, hogy a szervezeted minden szükséges tápanyagot tartalmaz, ha multivitamint szedsz. Kedvencem a prenatális multivitaminok közül a **GAL Babaváró**, mivel természetes vitaminokat és jól felszívódó mikrotápanyagokat tartalmaz.

A szintetikus multivitaminoknak nem lesz ugyanaz a hatása, mint az élelmiszerekből bevitt, vagy természetes multivitaminoknak. Sőt, károsak is lehetnek...

Azért is nagyszerű ötlet és szükséges is, ha a termékenységedet specifikusan támogató multivitamin szedésével készülődsz a terhesség előkészítése során, mivel vannak olyan tápanyagok, amelyekre az embriónak / magzatnak szüksége van, mielőtt még tudnál a jelenlétéről, mielőtt a terhesség egyáltalán kimutatható lenne.

### Ezt ajánlom:

**GAL Babaváró**

## - Antioxidánsok

Az antioxidánsok az egészséges termékenység egyik legfontosabb alkotóelemei, melyre minden nőnek összpontosítania kellene, különösen akkor, ha támogatni akarja a petesejtjei egészségét. Az antioxidánsok megvédik azokat a szabad gyökök káros hatásaitól.

A szabad gyökök képesek károsítani a sejtek egészségét, azaz a sejt DNS-ét is, és ez befolyásolhatja a teherbe esési képességedet, az egészséges terhesség megtartásának képességét és növelheti a lehetséges születési rendellenességek esélyét.

A petesejtjeink a testünk egyik leghosszabb ideig élő sejtjei; az évek múlásával napi rendszerességgel ki van téve a külső hatásoknak, így kiszolgáltatott a szabad gyökökel szemben is. És ez összeadódik.

Összeállítottam egy listát olyan antioxidánsokról, amit naponta magadhoz véve biztosíthatod a termékenység szempontjából legfontosabb antioxidáns adagodat.

Mind a férfiak, mind a nők számára egyaránt kiválóan használhatók, és mindenki egészségvédő programjának részét kellene képeznie, különös tekintettel az ivarsejtek egészségére.

**Tudj meg többet és konkrétabbat az antioxidánsokról:**

[Antioxidánsok és termékenység](#)

[Q10 és termékenység](#)

[Melatonin és termékenység](#)

## - Q10 koenzim (CoQ10)

Az antioxidánsoknál már írtam a Q10-ról, ám fontos kiemelnem.

Tanulmányok kimutatták, hogy a Q10 pótlása javítja a petesejtek egészségét és a megtermékenyülési arányt, különösen a 35 év feletti nők esetében.

A Termékenység és Sterilitás szaklapban, Dr. Yaakov Bentov, reproduktív endokrinológusra és meddőségre szakosodott szakember, több kutatótársával közösen publikálta egy kutatást, melyben kifejti az antioxidánsok és a „mitokondriális tápanyagok” mint például a Q10 kiegészítésének fontosságát.

A kutatásban összefoglalják mindazt, amit tudunk és az írás elején is írtam, hogy az oociták minden nő petefészkében már akkor kialakulnak, amikor ő magzatként fejlődik az anyja méhében. Ezek a petesejtek alkotják azt a „készletet”, amivel a nő egész termékeny életében „gazdálkodhat” – némelyik megnövekszik, hogy aztán ovulációkor válhasson szabaddá, míg mások nem -, mindegyik a nő öregedésével párhuzamosan a szabad gyököknek és a korral járó természetes öregedésnek van kitéve.

Bentov és munkatársai szerint: „Az öregedés és az életkorral kapcsolatos patológiák gyakran kapcsolódnak a mitokondriális funkciók elvesztéséhez, elsősorban az mitokondriális DNS mutációk és törlődések felhalmozódása miatt.”

Ahogy a sejtek öregszenek, egyre kevesebb energiájuk lesz, és az oxidatív stressz miatt elveszítik a megfelelő működésüket. Ez megnöveli az mitokondriális DNS mutációk kockázatát, ezáltal növeli a vetelés vagy születési rendellenességgel született gyermekek kockázatát (pl. az aneuploidia és a triszómia különféle formái).

Ennek eredményeként Bentov és munkatársai úgy gondolják „..., hogy az idősebb nők étrendjének mitokondriális tápanyagokkal történő kiegészítése javíthatja az oocita minőségét és így az embrió egészségét, ezért jobb eredményekkel lehet számolni a várandósság szempontjából”.

**Ezt ajánlom:** **Pharma Nord BioQuinone** (napi 2-3 szem elég belőle, mert rendkívül jó a felszívódása)

## - Melatonin

Egy döntő jelentőségű tanulmányban DHEA-t, 600 mg CoQ10-et és napi 6 mg melatonint adtak alacsony AMH-val rendelkező nőknek, akiknek ez 3 hónap alatt segített a petefészek rezervjéről adott érték javításában.

A melatonin az alvásunkat segítő hormon, mely sötétség hatására magától termelődik, nem ez álmosít el, de ez gondoskodik a mély alvásról, ami a valódi pihenést szolgálja a test számára. Az alvásról tudjuk, hogy szépít, méghozzá azért, mert ez a hormon rendkívül erős antioxidáns is. Ezért amikor a petesejtek minőségének és egészségének javításáról van szó, érdemes további mennyiségben a szervezetbe juttatni.

**Ezt ajánlom:** Szedd a melatonint tablettában (keresd a gyógyszertárban) vagy **krém**ben! Mindig lefekvés előtt használd!

## - DHEA

A melatoninnál már említett tanulmány szerint napi 3x25 mg DHEA szedése az alacsony AMH-val rendelkező nőknél 3 hónap alatt segítette a petefészek rezervjéről adott érték javításában (max. 30-40%-al).

Nagyon fontos: a DHEA csak ellenőrzött laboreredmények mellett adható, mert bizonyos hormonális állapotok esetén ronthat a helyzeten. Ezért ha az orvosod vagy hormon egyensúly terapeuta nem látta a leleteidet, csak 1x25 mg-ot szedj, ha IR-es vagy, hagyd ki.

**Ezt ajánlom:** Kérd tőlem a DHEA-t (írd e-mailt, vagy írd be a megjegyzés rovatba a rendelésednél)! 100 db/doboz 25 mg/kapszula

## - L-arginin

Az L-arginin egy aminosav, amelyről tanulmányok kimutatták, hogy növelik a petefészek válaszát, a méhnyálkahártya befogadóképességét és a sikeres terhességek arányát olyan IVF-ben részt vett nőknél, akik nagy dózist kaptak belőle.

**Ezt ajánlom:** [L-arginin](#)

## - D3-vitamin

A D3 vitamin hiánya igazoltan megakadályozza a megfelelő peteérést. A lombikbébi kezeléseken is kezdik már ellenőrizni a D-vitamin szintet. Ha nem volt ilyen vizsgálatod, csináltasd meg, ne ezen múljon a siker!

**Ezt ajánlom:** [D3 krém](#) (bőrön át 7-szeres a felszívódása; ha nincs D-vitamin hiányod, szintfenntartásnak elég a GAL babaváró vitaminban megtalálható mennyiség is szájon át)

## - Természetazonos progeszteron

A hormonális egyensúlynál már volt róla szó. ELENGEDHETETLEN része a kúrának, hiszen ahogy a neve is mutatja: pro-gestacio, a terhességet megtartó hormonnál van szó!

Mivel ez a kúra a petesejtek egészségének javításáról, ugyanannyi hangsúlyt kap a progeszteron ebben az anyagban, akárcsak a többi elem.

Ugyanakkor fontos, hogy bőségesen informálódj róla akkor, ha babát szeretnél, hiszen ez a hormon készíti elő és tartja fenn a várandósságot (bővebb információ a lenti linken, és a weboldalamon).

A progeszteron biztosítja a megtermékenyüléshez és a terhesség fenntartásához szükséges feltételeket:

- a méhnyálkahártyán tett minőségi előkészületekkel biztosítja a beágyazódás feltételeit
- feladata a fejlődő embrió támogatása, oxigénnel és tápanyagokkal ellátása az anyai vérkeringésen keresztül
- az anyai immunrendszer áthangolásával biztosítja, hogy az embriót az anya szervezete ne lökje ki idegen anyagként
- megakadályozza a méhizomösszehúzódásokat és így a vetélést.

**Fontos:** Kérlek, csak a legjobb minőségű progeszteron krémet használd, az eredeti norvég Women's Creamet. Nem véletlenül dolgozom csak és kizárólag ezzel, miközben más kiegészítőkből több gyártó termékét is szívből ajánlom és kínálom a Harmóniaboltban.

Más, hasonló termékekben olyan növények is lehetnek, melyek nem kívánatos hormonális hatással bírnak, illetve vannak olyan termékek, melyeknek az adagolhatósága nem megfelelő, vagy csupán előanyagot tartalmaznak, amiből a szervezeted nem képes elegendő hormont előállítani és így túl kevés lesz, és nem segít. Ne dobd ki az ablakon a pénzedet egy hasznavehetetlen termékre, hanem mindig szaktanácsadó véleményét kérd ki.

Olvass többet a **progeszteronról és a B6-ot se feledd.**

Ezt ajánlom: **Women's Cream**

### - **Phyto-E krém (fitoösztrogén)**

A krém három féle bőrön keresztül tökéletesen hasznosuló és a kismencedei szövetek sejtjeire ható phyto-ösztrogén kivonatot tartalmaz. Minden olyan esetben javasolt, ha lokális ösztrogén hiány miatt az alábbi tünetek bármelyike jelentkezik:

- méhnyálkahártya kevesebb, mint 6-8 mm
- hüvelyszárazság (égő érzés, viszketés, fájdalmas közösülés, közösülés utáni vérzés), sorvadás, süllyedések
- 120 pmol/l alatti ösztradiol szint

Ezt ajánlom: **Phyto-E krém**

**Figyelem!** Csak a menstruáció vége és az ovuláció között használandó, és csak abban az esetben, ha a Women's Creamet (progeszteron) is használod, ellenkező esetben, azaz csak önmagában használva akár hormonális egyensúly zavarhoz vezethet, vagy ronthat rajta!

# Termékenységfokozó szuperélelmiszerek

A termékenységfokozó szuper élelmiszerek tápanyag-sűrű ételek, melyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal táplálják a testet. Az egyik kedvenc módszerem a termékenységi szuperélelmiszerek elfogyasztására az, amikor termékenységi turmixokat készítek velük.

## Olvass többet a témában:

- [Termékenységfokozó szuperélelmiszerek](#)
- [Termékenységfokozó turmixok és turmix recepteskönyv \(e-book\)](#)
- [Maca, egy csodálatos szuperélelmiszer](#)

Lássuk a legfontosabbakat:

## - Maca

Az egyik legjobb termékenységfokozó szuperélelmiszer. Segíti a hormonok egyensúlyát, bár ő maga nem tartalmaz hormonokat. Erre azáltal képes, hogy a hormonrendszer táplálja, és összehangolt működését kiegyensúlyozza. Ez elengedhetetlen a terhességre és az IVF-re való felkészüléshez, mivel az egészséges hormonális egyensúly nagyban hozzájárul az egészségesebb petesejtek kialakulásához.

**Ezt ajánlom:** [Maca por](#)



## - Méhpempő

A méhpempő egy termékenységfokozó szuperélelmiszer, mely javíthatja az érésben lévő petesejtek minőségét és mennyiségét.

Attól lesz egy méhből méhkirálynő, hogy kizárólag méhpempőt eszik; közönséges méhként indult az ő élete is, majd kiválasztják és méhpempővel táplálják, melynek köszönhetően mintegy 2000 petét rak le naponta.

A méhpempőt legalább három hónapig kell szedned, mielőtt a természetes fogamzást tervezed, vagy a lombikkezeltetés megkezdődik.

A méhpempő az, ami a hormonális stimulációval egyenértékű a természetes készítmények közül (fitoösztrogén!!!). A lehető legjobb eredmény elérése érdekében naponta fogyassz belőle, de csak a ciklusod első felében.

Fogyelem: ha allergiás vagy a méhészeti termékekre, vagy a méhcsípésre, vagy nem vagy biztos benne, akkor ne fogyassz méhpempőt! Van helyette alternatíva.

**Ajánlatom:** csakis méhésztől szerezd be közvetlen és csak hűtőtáskában tárolt terméket!

## Zöld élelmiszerek

Az algák, a búzafű és az árpa-fű tápanyagokban igen gazdag zöld élelmiszerek, telistele az éltető klorofillal. Antioxidánsokat, ásványi anyagokat és fehérjéket tartalmaznak, amelyek segítenek a szervezet lúgosításában és a petesejtek táplálásában. Por formájában kaphatók, összesen fogyassz belőle két teáskanálnyit naponta.

**Ezt ajánlom:** [Bio Szuperzöld mix](#)

### - Gynex (inkább étrendkiegészítőnek számít, gyógynövényekkel)

Méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású növényi összetevőket tartalmazó készítmény. Elsősorban a benne lévő fitoösztrogének fognak segíteni neked.

Harmonizálhatja az egész hormonrendszer – az agyalapi mirigy (hipofízis), a tobozmirigy (epifízis), a csecsemőmirigy, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a hasnyálmirigy, a mellékvese, a petefészek – működését, valamint előnyösen hat a lépre, a vastagbélre és a fehérvérsejtképzésre. Főleg fogamzásgátló vagy szintetikus hormonkezelés után hasznos.

A megfelelő adagoláshoz mindig kérd ki a tanácsomat, mert a túl nagy adag hátráltathatja a céljaidat (ne fokozd az ösztrogén-dominanciádat!!)

**Ezt ajánlom:** [Gynex](#)

# Stressz

Gyors tempójú világban élünk, és nőként élni napjainkban sok áldással jár, ezek közül egyik a szakmai élet, de folyamatosan rohanni próbálunk és siettetni dolgokat annak érdekében, hogy minden kötelezettségvállalásunknak eleget tegyünk?

Dr. Allen Morgan reproduktív endokrinológus és Dr. Douglas Rabin termékenységi szakember felfedezte, hogy „a stressz káros hatással van a termékenységre. Az állandó stressz alatt álló nők prolaktint, kortizolt és más hormonokat termelnek, amelyek zavarhatják vagy akár blokkolhatják a rendszeres ovulációt.”

A stressz típusai, amelyekről beszélnek, a traumától a kevésbé megrendítő, de még mindig zavaró helyzetekig terjednek, mint amilyen például egy folyamatban lévő munkahelyi konfliktus.

Tehát, ha megpróbálsz javítani a tüszőid egészségi állapotán, akkor a stressz szintjének csökkentésére kell az életedben a fő hangsúlyt helyezni.

Hogyan lehet ezt elérni? Nos, először is ennek kell a prioritássá válnia a teendőid között! Foglalj magadnak csendes időket a naptáradban.



A 22. Európai Humán Reprodukciós és Embriológiai Társaság konferenciáján egy vizsgálatot publikáltak, melyben 20 hétig 16 olyan nő vett részt, akik a vizsgálatot meg előző 16 hónapban amenorrhoeával (menstruáció hiányával) küzdöttek.

A randomizált, ellenőrzött vizsgálatban véletlenszerűen két csoportba osztották őket, és csak az egyik csoport résztvevői vehettek részt kognitív viselkedés terápián, míg a másik csoport nem részesült benne. A vizsgálatot Sarah L. Berga professzor, az Emory University Szülészeti és Szülészeti Tanszékének nőgyógyászati és szülészeti tanszékén vezette (Giorgia, Atlanta) és azt találta, hogy a kognitív viselkedés terápiával kezelt nők megdöbbentő, 80% -a kezdett újfent ovulálni, szemben a többi nővel, akiknek mindösszen 25% -a számolhatott be ugyanerről.

Te is létrehozhatod a magad stresszkezelési tervét, így lesz egy kidolgozott stratégiád arra az esetre, amikor a dolgok nehezen alakulnak.

Próbáld beültetni a felsorolt szokásokat a gyakorlatba, így a stressz nem fog annyira kihatni rád és kevésbé fog negatívan befolyásolni, amikor beköszönt.

Az én jelenlegi stressz-kezelési metódusom a meditáció, a talpmasszázs, a mély légzés, a szomatopszichoterápia és a haptonómia.

Sok lehetőség közül lehet választani. Legyél te a legfontosabb a fontossági listádon, és készíts magadnak egy olyan stresszkezelési tervet, amit meg is tudsz valósítani.

## A „csendes idők” alatt a következőket teheted meg:

- Menj sétálni!
- Vegyél egy fürdőt (a kedvencem)!
- Kuckózz be egy jó könyvvel
- Menj el egy professzionális masszázusra vagy reflexológiai kezelésre
- Igyál pihentető gyógyteát, mint például kamilla, citromfű. Ha szorongással és rosszkedvvel is küzdesz, használj triptofánt, ami segíti helyreállítani a szerotonin szintedet (jó közérzetért és boldogságért felel)!

Ezt ajánlom: Nálam megrendelheted e-mailben.

- Gyakorold a meditációt (úgy gondolom, a mindfulness meditációt a legkönnyebb elsajátítanod)
- Menj el terápiára / pszichoterápiára, ha szükséges.

Szívből ajánlom neked a **haptonómiát** és a szomatopszichológiai terápiát **Juhász Krisztinánál**

- Ha ez nem megy, legalább keress fel egy NLP-vel, vagyis neuro-lingvisztikus programozással foglalkozó szakembert!
- Amennyiben úgy érzed, krónikus stressz alatt élsz, **kérd a segítségemet** a mellékvese funkciód megerősítése érdekében!.

Mellékvese támogató program: Le a stresszel – hormon egyensúly stresszoldással

## Útmutató lépésről lépésre a petesejtjeid egészségének támogatására

Mivel a tüsző és a petesejt ciklusa és a lehetőségek ablaka 90 napos, ez az útmutató egy 90 napos ciklusra készült:

### Első hónap

1. Csináld meg a termékenységi tisztítókúrát (részletekről érdeklődj nálam a konzultáción, az e-book előkészítés alatt áll).
2. Szedj egy termékenységfokozó / babaváró multivitamint (B6-al, foláttal).
3. Szedj antioxidánsokat, CoQ10 –t, DHEA-t, melatonint (petesejtek egészségéért).
4. Szedj méhpempőt vagy Gynexet vagy kendd a Phyto-E krémet, szedd a macát és/vagy barátcserjét és zöld élelmiszereket, valamint használd a Women's Creamet (hormonális egyensúlyért).
5. Egyél a termékenységfokozó étrend alapelvei szerint.
6. Menj el masszázusra (csak a menstruáció alatt hagyd ki).
7. Dolgozz ki egy stresszcsökkentési tervet és kezd el alkalmazni.

## Második hónap

1. Szedd a termékenységfokozó / babaváró multivitamint.
2. Szedj antioxidánsokat és CoQ10 –t, DHEA-t, melatonint (petesejtek egészségéért).
3. Szedj méhpempőt vagy Gynexet vagy kendd a Phyto-E krémet, szedd a macát és/vagy barátcserjét és zöld élelmiszereket, valamint használd a Women's Creamet (hormonális egyensúlyért).
4. Egyél a termékenységfokozó étrend alapelvei szerint.
5. Menj el masszázusra (csak a menstruáció alatt hagyd ki).
6. Mozogj.
7. Gyakorold a stresszcsökkentési tervet.

## Harmadik hónap

1. Szedd a termékenységfokozó / babaváró multivitamint.
2. Szedj antioxidánsokat és CoQ10 –t, DHEA-t, melatonint (petesejtek egészségéért).
3. Szedj méhpempőt vagy Gynexet vagy kendd a Phyto-E krémet, szedd a macát és/vagy barátcserjét és zöld élelmiszereket, valamint használd a Women's Creamet (hormonális egyensúlyért).
4. Egyél a termékenységfokozó étrend alapelvei szerint.

5. Menj el masszázusra (csak a menstruáció alatt hagyd ki).

6. Mozogj.

7. Gyakorold a stresszcsökkentési tervet.

## **További hónapok**

Az összes elemét a listának addig kell folytatnod, amíg teherbe nem esel. Ha sikerült megfogannod, onnantól csak a Babaváró vitamint (omega-3-at, D3-vitamint) szedj és a Women's Creamet használd a 15. hét végéig minden nap!

## **Az étrendkiegészítők adagolásai:**

Ha megvásároltad az e-bookot, akkor nem hagylak egyedül az úton! Mivel pár kiegészítő használata egyéni állapotoktól függ, azok adagolásait itt nem adtam meg. Vedd fel velem a kapcsolatot és segítek személyre szabni őket (fogok kérni pár laborleletet, amivel bizonyára rendelkezelsz, vagy könnyedén megcsináltathatod).

Ciklus 1-13 napja között: Gynex (ne használd a termékre írt mennyiséget, az túl sok! egyéni adagolás szükséges, kérd a segítségemet e-mailben)

Menstruáció és peteérés/ovuláció között: Phyto-E krém reggelente 1 pumpa

Ciklus 14-27 napja között: Women's Cream 2x1 pumpa

barátcserje 800 mg minden nap (pozitív tesztnél hagyd el)



DHEA egyéni adagolás szerint, mindenképpen kérd a segítségemet + CoQ10 300 mg + Melatonin 6 mg (2 pumpa Mt krém) minden nap, lefekvés előtt (pozitív tesztnél hagyd el vagy lombikprogram esetén egyeztess velem)

Babaváró vitamin (B6-al, foláttal) minden nap az útmutatóban megadott adagban

L-Arginin 2x1 minden nap

+ más antioxidánsok

+ Omega-3 halolaj (ha nem fogyasztasz tengeri halat hetente többször, ha gyulladással küzdesz)

+ D3 vitamin (ha a D-vitamin szinted nem kielégítő vagy az ősztől tavaszig tartó időszakban)

Napi turmixban: zöld élelmiszerek, maca és más termékenységfokozó szuperélelmiszerek

# Összefoglalás

A tüszők és a petesejtek egészségének támogatása fontos minden nő számára, aki várandósságra készül, különösen akkor, ha már nem fiatal.

Számos dolgot megtehetsz a tüszők egészségének támogatása és védelme érdekében, de ezeket a legjobb hatás elérése érdekében minden nap és legalább 90 napig következetesen kell megtenned.

Itt egy rövid összefoglaló arról, hogyan tudod támogatni és megvédeni a petesejtjeid egészségét:

1. **Növeld a szaporítórendszered keringését** masszázssal, testmozgással segítségével és a megfelelő ivóvíz fogyasztásával!

2. **Támogasd/állítsd helyre a hormonális egyensúlyodat!**

3. **Egyél magas tápanyagsűrűségű élelmiszereket**, melyeket a termékenységfokozó étrend is ajánl, és használj olyan termékenységet támogató kiegészítőket, mint például az antioxidánsok, egy természetes multivitamin, L-arginint és termékenységfokozó szuperélelmiszereket!

4. **Hozz létre egy „stressz-támogató rendszert”**, amely segíti a stressz csökkentését és támogatja a stresszhatásra adott egészségesebb reakcióidat, amikor stresszes helyzetbe kerülsz.

# Gratulálok Neked!

Óriási lépést tettél a termékenységed javítása érdekében!

A további oldalakon olvashatod a szakirodalmi forrásokat, illetve olyan programjaimról kaphatsz bővebb információt, amik további segítséggel láthatnak el.

Amennyiben személyes konzultációra van szükséged, **foglalj magadnak egy időpontot itt!**

Szeretettel

„A nők harmóniájáért”

Eperjesi Katalin

perinatális tanácsadó (ELTE és MPPOT)

norvég okleveles hormon egyensúly tanácsadó

ETI okleveles fitoterapeuta

## Szakirodalmi források:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/27255570/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16566936>

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(01\)03273-3/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(01)03273-3/fulltext)

<https://beckinstitute.org/research-results-cbt-restores-ovulation-in-80-of-infertile-women/>

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2005/08/harvard-mgh-researchers-track-egg-cell-production-to-marrow-2/>.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3558758>.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614576/>.

<http://kokming.com/smsmaca/MacaasAlternativetoHormoneReplacementTherapy.htm>

<https://wholeworldbotanicals.com/effects-of-peruvian-maca-on-hormonal-functions/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22366948>

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(09\)02484-4/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(09)02484-4/fulltext)

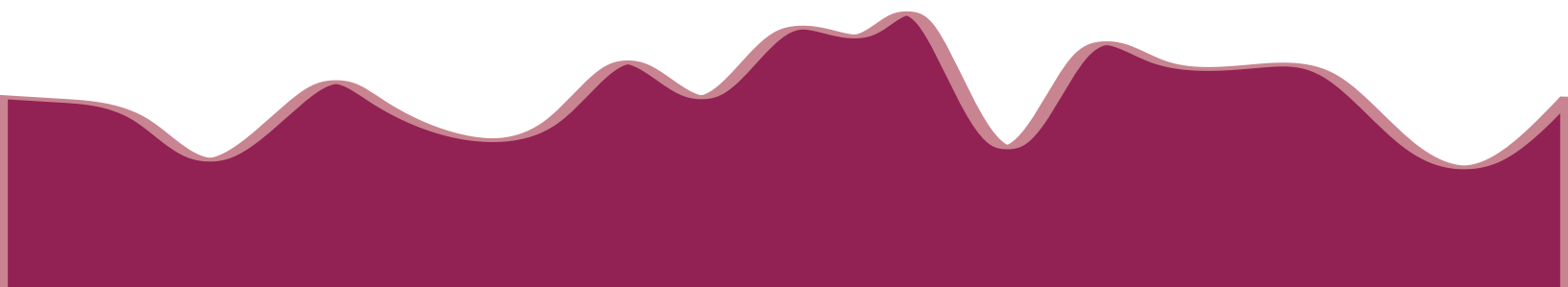
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1022523906655>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15134155>

[http://humrep.oxfordjournals.org/content/14/7/1690.](http://humrep.oxfordjournals.org/content/14/7/1690)

<https://hormonharmonia.hu>

<https://hvparent.com/is-stress-keeping-you-infertile>



# 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!

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



# HORMONHARMÓNIA E-BOOK

## AJÁNLÓJA

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.



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 tartalmazzák.

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 CIKLUSHARMONIZÁLÓ PROGRAM™

Többféle problémára egy megoldás egy helyen:

Harmonizáld a ciklusodat az első igazán nőknek való étrenddel és hormon egyensúly mentor programmal.

A legtöbb diétával és étrenddel az a baj, hogy nem foglalkoznak a nők egyedülálló biokémiájával: nem veszik figyelembe a hangulatra, az energiaszintre, a vitalításra és az étvágyra gyakorolt ciklikus ingadozásokat, 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 elvesztegettél, mialatt kövérnek, puffadtnak, fáradtnak érezted 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 mentorprogram 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, lelkiileg 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 barátságunk köszönhetően.

## Kíváncsi vagy, hogyan lehetsz a részese?



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

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

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.

Az itt leírtakból semmi nem értelmezhető diagnózisként vagy terápiás tanácsként, csupán számodra megfelelő megoldások keresésére sarkallhat az orvosi kezelés kiegészítéseképp.

Az információk egyéni alkalmazása semmilyen esetben sem helyettesítik az orvosi diagnózist, és az orvosi, illetőleg dietetikus által előírt tanácsokat! Fordulj kezelőorvosodhoz, hogy tanácsot kaphass bármilyen egészségügyi problémával vagy állapottal kapcsolatban.

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