

HORMONHARMÓNIA

Termékenységi tisztítókéúra



Szeretettel írta és szerkesztette

EPERJESI KATI

Tartalomjegyzék

- ⇒ A Termékenységi tisztítókúra: máj-és méhtisztítás
- ⇒ Termékenységfokozó tisztítókúra vagy hagyományos tisztítókúrák?
- ⇒ Gyógynövények a Termékenységfokozó tisztítókúrához
- ⇒ A táplálkozás szerepe a termékenység tisztításában - 4 napos étrend a tisztítókúra támogatásához
- ⇒ A termékenységfokozó tisztítókúrához szükséges alapanyagok beszerzési forrásai
- ⇒ A tisztítást támogató egyéb praktikák: Ricinusolajos alhasi pakolás, Termékenységfokozó turmixok és gyümölcslevek, Forró fürdők, Testradírozás, Meditáció és relaxáció, Jóga
- ⇒ Mi a teendő a termékenységfokozó tisztítókúra befejezése után?
- ⇒ A termékenységfokozó tisztítókúrával kapcsolatos általános tévhitek és gyakran ismételt kérdések

Kérlek, ne másold le ezt az E-bookot és ne add át harmadik félnek (tudod, 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!

**Eperjesi Katalin, norvég okleveles hormon egyensúly tanácsadó, fitoterapeuta,
perinatális tanácsadó**

Termékenységi tisztítókúra

Egyike vagy annak a több millió nőnek, aki babára vágyik? Ha igen, akkor van valami, amire érdemes egy kis időt szánnod, hogy átgondold, mielőtt megpróbálsz megfoganni... ez a termékenységfokozó tisztítókúra.

Miért? Nos, a szaporodási szerveid nemcsak a termékenységedben játszanak nagy szerepet, hanem az egész általános egészségi állapotodban is, és mindkettő rendkívül fontos, amikor egészséges terhességre és babára vágsz. A fogamzás előtti idő a legjobb alkalom az egészség javítására, a termékenység optimalizálása érdekében.



A termékenységfokozó tisztítókúra éppen erre szolgál - javítja a termékenységedet, és növeli az egészséges fogamzás és terhesség valószínűségét.

Az évek során a testedben toxinok halmozódhatnak fel a levegőben, a földben, a vízben lévő vegyi anyagokból és azokból az anyagokból, melyeket naponta fogyasztunk vagy bőrünkre kenünk. Ezeknek a mérgező anyagoknak a test zsírszövetében tárolódnak, és a tisztítás révén gyorsabban eltávolíthatók.

Ezek a mérgező anyagok a következőkből származhatnak:

- Hormonális fogamzásgátló
- Cigaretta füst
- Növényvédő szerek és gombaölők
- Túl sok hormon
- Mikro- vagy makrotápanyagokban szegény diéta
- Alkohol

Ideális esetben azt szeretnénk, ha testünk a lehető legegészségesebb lenne a terhesség alatt, a tisztítás révén képessé válunk a testet támogatni abban a természetes képességében, hogy megszabaduljon ezektől az anyagoktól. Noha egy tisztítókúra mindig jótékony hatású, nem minden tisztítás lesz jótékony hatással a termékenységedre. Egy termékenységfokozó tisztítókúra speciális, a reproduktív rendszerre szabott, és segít a testnek a termékenységet akadályozó anyagok további terhelésének kiküszöbölésében.

A termékenységfokozó tisztítókúra az egészség kulcsfontosságú területeire összpontosít, melyek létfontosságú szerepet játszanak a szaporodásban: a májra és a méhre.

A máj tisztítása

A máj a test kémiai feldolgozó üzeme, nemcsak eltávolítja a mérgeanyagokat a testből, hanem metabolizálja saját belső kémiai hírvivőinket is, a hormonokat. Az egészséges, erős máj elengedhetetlen a hormonális egyensúly fenntartásához. A máj méregtelenítésének óvatos támogatásával, valamint a májsejtek megújulásának ösztönzésével speciális gyógynövények felhasználásával a termékenységfokozó tisztítókúra első felében elősegítheted a hormonális egyensúlyodat.

A menstruációs ciklus a megfelelően kiegyensúlyozott hormonszintre támaszkodva vezérli a női testet. Amikor a májat toxinok terhelik (pl. stressz alatt) és/vagy felesleges hormonok, akkor nehezebb fenntartani a termékenységhez kapcsolódó hormonok anyagcseréjét, azaz a nemi hormonokét. A fenti két esetben a máj ugyanis elsősorban a test életben tartásához szükséges hormonok metabolizmusára összpontosít, nem pedig a termékenységre. Ez veszélyeztetheti a fogadási képességünket, és akár hormonális egyensúlyhiányhoz is vezethet, mely hozzájárulhat a termékenységgel kapcsolatos egészségügyi problémák kialakulásához, a (funkcionális) terméketlenséghez.

A méh tisztítása

Mindannyian tudjuk, hogy a méh a csecsemő első otthona, de nem feltétlenül gondolunk a méhünk egészségére. A méh meglepően csodálatos szerv; erős, hatékony és puha, tökéletes bölcső egy csecsemő számára. A méh a terhesség során egy sor változáson megy keresztül. Nemcsak méretének, hanem a vér és a szövetek térfogatának is meg kell nőnie. A terhesség alatt ismétlődően hol összehúzódik, hol ellazul, felkészítve erejét a kemény munkához, a vajúdáshoz és a szüléshez. Ezért a szándékunk az, hogy a méhed a lehető legegészségesebb legyen a terhesség előtt. A termékenységfokozó tisztítókúra második fázisa kulcsfontosságú gyógynövényeket alkalmaz a méh tisztítására és megerősítésére a terhesség előkészítése céljából.



Miért fontos a méh támogatása?

Nos, vannak olyan tényezők, amelyek veszélyeztethetik a méh vérkeringését. Ez a méh gyengeségét és a menstruáció hatékonyságát csökkenti, ami azt jelenti, hogy a méh nem képes minden ciklusban megszabadulni a teljes méhnyálkahártyától. Segíteni akarunk a méhnek az esetlegesen visszamaradt régi vértől megszabadulni, és elősegítjük egy friss, új, egészséges méhnyálkahártya kialakulását a megtermékenyített petesejt beágyazódhatóságának előkészítésére.

Mi okozza, hogy a méh nem teljes mértékben engedi ki magából a teljes méhnyálkahártyát a menstruáció során minden egyes hónapban? Néhány tényező lehet:

- Rossz vérkeringés
- Hormonális egyensúlyhiány
- Egészségtelen étrend
- Helytelen anatómiai körülmények a méhnél, azaz a kismedence területén

Speciális tisztító és méhre ható gyógynövények felhasználásával elősegítheted a méhed egészségét, fokozhatod a keringését és tonizálhatod a méhed izmait, mindezzel elősegítve az egészséges méhet, mint leendő magzatod életkörnyezetét.

Szükséged van-e a tisztításra?

- Tapasztalsz PMS tüneteket?
- Tapasztalsz megmagyarázhatatlan fáradtságot?
- Úgy érzed, hogy túlterhelt vagy, hogy az életed túlzsúfolt?
- Szedtél már fogamzásgátlót?
- Vannak pattanásaid?
- Kevesebb, mint egyszer van székleted egy nap?
- Vannak sötét karikák a szemed alatt?
- Vannak májfoltjaid vagy viszket a bőröd?
- Egy hétig hosszabb időn át szedtél gyógyszereket vagy antibiotikumot?
- A menstruáció alatt vannak görcseid, vagy a vérzésed darabos (vérrögös) vagy sötét színű?
- Eszel hagyományos húsokat és tejtermékeket?
- Van valamilyen hormonális egyensúlytalanságod?
- Gyakran fázol meg vagy leszél influenzás?

Termékenységfokozó tisztítókúra vagy hagyományos tisztítókúrák?

Kíváncsi vagy arra, mi a különbség a kifejezetten a termékenységet javító és az egyéb tisztítókúrák között? Az általános testtisztítás csodálatos és nagyszerű módja annak, hogy támogasd a tested, de ha fogamzásra készülsz, a termékenységfokozó tisztítókúra sokkal specifikusabb és a Te igényeidre koncentrál.

A menstruációs ciklus fázisaival működik együtt!!! A termékenységfokozó tisztítókúra során a test bizonyos részeinek tisztítását és támogatását a menstruációs ciklus meghatározott szakaszaiban végezzük:

1. szakasz:

A termékenységfokozó tisztítókúra májat érintő fázisát a menstruáció befejezését követő első naptól az ovulációig végezzük. Azért csináljuk ekkor, mert ez a ciklusnak egy aktív szakasza, mely tökéletes arra, hogy egy kicsit intenzívebb működésre ösztönözd a májad.

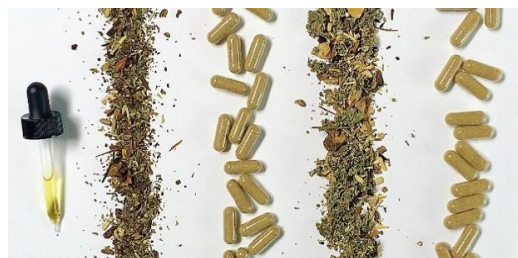
2. szakasz:

A termékenységfokozó tisztítókúra méhet érintő fázisát az ovulációtól a menstruáció első napjáig kell elvégezni. Ez inkább a ciklus tápláló és építő szakasza, amikor a méhre ható gyógynövények elősegíthetik a hormonális egyensúly fenntartását, javíthatják a méh izomtónusát és fokozhatják a keringést közvetlenül a menzesz kezdete előtt.

Az általános tisztítókúrák sosem összpontosítanak a menstruációs ciklus vagy a termékenység leginkább támogató időszakaira.

Gyengéd, hatékony termékenységi tisztító módszer, gyógynövényeket felhasználásával

A termékenység tisztításnál mindig olyan eszközt kell választani, ami a leghatékonyabb és a legspecifikusabb. A gyógynövények tea, kapszula és folyékony kivonat formájában történő felhasználása a legtisztább, leghatékonyabb és legkímélőbb tisztítási módszer.



A fogamzásra való felkészülés során semmi olyat nem akarunk tenni, ami drámai, kimerítő vagy potenciálisan veszélyes lehet, ezért egy szelíd, mégis hatékony tisztító módszerre fókuszálunk, ami szépen megtámogatja a reprodukív egészségedet. A termékenységfokozó tisztítókúra közben folytathatod a munkádat és mindazt, ami a mindennapi életed része.

A termékenységi tisztítókúrával együtt járó egyetlen mellékhatás az enyhe érzékenység lehet, ami a máj öntisztulásából fakad. Amikor mérgeanyagok és hormonok szabadulnak fel, ez néha házsártossá tehet, hasonlóan a PMS alatt tapasztaltakkal (a májhoz a düh és a harag kapcsolódik érzelmileg).

Ebben segíthet, ha több vizet iszol, és ha naponta kicsit többet pihensz, mint máskor. Noha sok nagyszerű tisztítókúra létezik, a kifejezetten a termékenység javítására szolgáló tisztító módszer lesz a legbiztonságosabb, legkímélőbb és a leginkább támogató, ha várandósságra készülsz.

Javasolt étrend a kúra alatt

Nincs szükség drámai étrend-változtatásokra, de javasolom, hogy kezd el a [termékenységfokozó étrendre](#) való áttérést.

Nagy valószínűséggel a termékenységfokozó tisztítókúrával együtt járó egyetlen mellékhatás egy enyhe érzékenység lehet, ami a máj öntisztulásából fakadhat. Amikor méreganyagok és hormonok szabadulnak fel, ez idegrendszeri tüneteket, hangulatingadozásokat okozhat, hasonlóan a PMS alatt tapasztaltakhoz (a májhoz a düh és a harag kapcsolódik érzelmileg).

Ebben segíthet, ha több vizet iszol, és ha naponta kicsit többet pihensz, mint máskor.

Noha sok nagyszerű tisztítókúra létezik, a kifejezetten a termékenység javítására szolgáló tisztító módszer lesz a legbiztonságosabb, legkímélőbb és a leginkább támogató, ha várandósságra készülsz.

Gyógynövények a Termékenységfokozó tisztítókúrához

A termékenység tisztítást elsősorban gyógynövények felhasználásával lehet elvégezni, mivel ezek a legbiztosabbak a test tisztításának ösztönzésére. Az alábbiakban bemutatom neked azokat a gyógynövényeket, melyeket a termékenységi tisztítókúrához használunk.



Májtisztító gyógynövények:

Máriatövismag olaj (szilimarin): Ez a gyógynövény antioxidánsban gazdag és hatékony méregtelenítőként szolgál, a máj tisztításához és megújításához használjuk.

Humát és a lignohumát humin- és fulvosavak: A humátok ún. kelát kötéssel képesek magukhoz kötni a nehézfémeket (ólom, higany, kadmium), semlegesítik a szabad gyököket, a környezetből származó mérgeket és a salakanyagokat, amelyeket ezt követően a szervezet kiválaszt magából. Megakadályozzák továbbá a gombák és bizonyos típusú vírusok, valamint a kórokozó baktériumok szaporodását a szervezetben. A hatóanyagok a méregtelenítő folyamat során javítják a sejtek oxigénellátását, és a test egészére jótékonyan hatnak. Ezt nem teaként, hanem kapszula formában veheted magadhoz (GAL Shilajit vagy Cytosan Inovum: [Harmóniabolt](#)-ban).

Gyermekláncfű tea (ez bizony a pitypang gyökere): A gyökér kifejezetten támogatja a máj egészségét, így elősegítve a hormonális egyensúly kialakulását és a megfelelő méregtelenítést.

Csalánlevél tea (*Urtica dioica*): Segíti a szervezet belső megtisztítását a káros anyagoktól és ásványi anyagokkal tölti fel a szervezetet. Az egyik legjobb vértisztító növény, feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, eltávolítja a szervezetből a mérgeket. A vesét fokozottabb vízkiválasztásra serkenti, csökkenti a vér húgysavszintjét, ezért hatékonyan alkalmazható köszvény, ízületi gyulladások, reumatikus megbetegedés kezelésére. Élénkítő hatású, sok vitamint és ásványi anyagot (pl. vasat) tartalmaz. Legjobb reggel, éhgyomorral meginni. Nagyon fontos ennél a teánál (de általánosságban is) a napi legalább 2 liter folyadék fogyasztása, aminek legnagyobb része tiszta víz legyen. 4-6 hétnél tovább sosem szabad inni.

Diólevél tea (*Juglans regia*): Szintén a szervezet belső megtisztítását támogatja és antibiotikus hatása is van. Tonizáló, stimuláló, emésztést elősegítő és salaktalanító. Vértisztító, serkenti a máj tevékenységét és a vérkeringést. Szabályozza az anyagcserét, csökkenti a vércukrot, enyhíti a szomjúságérzetet. Salaktalanításra, vértisztításra és nyiroktisztításra naponta egyszer kell fogyasztani, max. 4-6 hétig.

Fehér tea: A zöld tea nővéreként a fehér tea háromszor annyi antioxidánst tartalmaz testvérénél, így védve a sejtek egészségét. Elősegíti a test természetes méregtelenítési folyamatait. Csak a méregtelenítés idejére ajánlom, mert rendszeresen fogyasztva könnyen okozhatja a szöveteid kiszáradását.

Aszaltgyümölcs lapkák (Super Froot): intenzív antioxidáns a kúra idejére, a fehér tea alternatívája

Méhtisztító és tonizáló gyógynövények:

Fagyöngy kivonata vagy teája (*Viscum album*): Az erős méhfal fontos a megtermékenyített pete megtapadásához. Javítja az immunrendszer működését. A **méh izomzatát erősíti**, növeli a pete megtapadásának esélyét, a fogamzást. Csak kivonatban alkalmazd, ne teában! Terhesség, szoptatás alatt már semmiképpen ne használd és a feltüntetett adagolást tartsd be!

Erdei málnalevél tea (*Rubus idaeus*): A málnalevél a méh izmainak tonizálására, a méhfal erősítésére, a menstruáció során pedig a véráramlás normalizálására szolgál. Ez az egyik legjobb tonizáló gyógynövény a női reproduktív szervek számára: tonizáló hatással van a méh simaizomzatára, így szülés előtt a tolófájásokat végző izmaidat felkészíti, ami megkönnyítheti a szülést. Enyhíti a menstruációs fájdalmat. Mivel a méhizom működését szabályozza, a megtermékenyített petesejt megtapadása után 12 hétig ajánlott inni (valamint szülés előtt és után 2-3 hétig), napi egy csészével. Élénkítő, frissítő hatása és kellemes íze miatt mindennapi fogyasztásra is ajánlott, napközben bármikor iható, napi egy-két csészével korlátlan ideig fogyasztható. Kínában régóta a májat gyógyítják vele, valamint a női nemi szervek stimulálására, a menstruáció szabályozására és a szülés megkönnyítésére használják.

Hogyan végezd a termékenységi tisztítást a gyógynövényekkel?

A termékenységi tisztító készlet több növényi termékből áll, melyeket két szakaszban, a havi menstruációs ciklusodhoz igazítva kell használnod. Akkor fogod elkezdni a termékenységfokozó tisztítókúrát, amikor a menzeszednek vége.

Ekkor elkezded alkalmazni a májtisztító gyógynövényeket, készítményeket, a peteérésnél pedig abbahagyod őket. A peteérést követően pedig a méhet tonizáló gyógynövényeket használd a következő menstruációdig.

1. szakasz:

Akkor fogod elkezdni a termékenységi tisztítást, amikor a menzeszednek vége.

Ekkor kezd el alkalmazni a májtisztító gyógynövényeket, készítményeket, egészen az ovulációig.

Azért csináljuk ekkor, mert ez a ciklusnak egy aktív szakasza, mely tökéletes arra, hogy egy kicsit intenzívebb működésre ösztönözd a májad.

2. szakasz:

Az ovulációd után pedig a méhet tonizáló gyógynövényeket használd a következő menstruáció érkeztéig.

Ez a ciklus tápláló és építő szakasza, amikor a méhre ható gyógynövények elősegíthetik a hormonális egyensúly fenntartását, javíthatják a méh izomtónusát és finoman fokozhatják a keringést közvetlenül a menzesz kezdete előtt.

3. A teljes ciklus alatt használható gyógynövények:

A luteális fázisban (ovuláció és menstruáció között) folytasd a máriatövismagolajat és a huminsavakat.

Valamint használd a ciklus során végig az aszaltgyümölcs lapkákat, melyek intenzív antioxidáns erejükkel támogatnak.

+Kísérő rituálék

A továbbiakban fogsz olvasni a turmixokról és az étrendről, ami szintén a teljes ciklus alatt alkalmazandó, ahogy a relaxáció, a jóga és a testradírozás is.

Minden napra vagy másnapra válassz ezek közül egyet. Ha csak a turmix sikerül, nem baj, majd pár nap múlva megcsinálod a testradírozást:) De azért ne ragadj le csak a turmixoknál, jó?

Ha van 3 hónapod a tisztítókúrára, mert még nem éles a babaprojekt nálad valamilyen oknál fogva (lombikra készülsz, vagy más okból, amit Velem átbeszeltünk), akkor értelemszerűen csináld a kúrát akár a 3 cikluson át.

Bármilyen, amit már szedsz a hormon egyensúlyod és a termékenységed támogatására, megtartható, sőt, nehogy abbahagyd a kúra miatt - ezek mind támogatják egymást:)

Teák elkészítési módja:

Ha több tea van előírva, készíts belőlük keveréket: azaz keverd össze a teafüveket 1:1 arányban. Fontos: ne filteres teákat vásárolj, hanem szálakat (Szabó Gyuri bácsi természetesen így árulja őket).

Naponta igyál meg 1 litert a gyógyteákból. Összesen 3 evőkanál teafüvet tegyél 1 liter forrásban lévő vízbe, majd ha kihűlt, megihatod, akár a nap folyamán elosztva, kisebb részletekben.

A táplálkozás szerepe a termékenység tisztításában

Amit naponta eszel, nagy szerepet játszik a tested természetes méregtelenítő képességében. Ha túlterheled magad egészségtelen ételekkel és szokásokkal, akkor a tested számára nagyobb kihívást jelent, hogy teljes mértékben megtisztítsa önmagát és egészséges maradjon. Sok olyan élelmiszer van, amely felesleges terhet ró a májra, a hormonális rendszerre és az emésztésre, ami viszont befolyásolhatja az általános egészségedet és végül a termékenységedet.

A most ajánlott fogyasztható ételek azok, melyek a természetes állapotukhoz legközelebb állnak. Ezeket egész vagy teljes élelmiszereknek nevezzük, mert ezek a legkevésbé feldolgozottak. A teljes ételek tartalmazzák a legtöbb tápanyagot. A baba tápanyagokat fog kinyerni a te tested saját készleteiből, valamint az ételekből.

A termékenységet támogató speciális étkezéssel biztosítod a tested táplálását (ez nem diéta, mert nincs benne semmilyen fontos tápanyag megvonása!), melyre a teherbeeséshez és az egészséges terhességhez szüksége van. A termékenységfokozó diéta bevezetésével ösztönöznöd fogod a természetes méregtelenítést is, azáltal, hogy optimalizálod az emésztésed és a tápanyagok asszimilációját, és elkerülöd a nem bio és feldolgozott élelmiszerekben használt nemkívánatos vegyi anyagokat.

Tanuld meg a természetes termékenységfokozó étrend alapelveit az e-bookból [- katt ide erre a linkre és szerezd meg!](#)

„Nem kérdéses, hogy pontosan az vagyunk, amit megeszünk. Testünk sejtjeit és szöveteit nem lehet más módon pótolni, csak azzal, amit eszünk és iszunk, és a MEGÚJULÁS az élet nagy törvénye.” - Norman Walker

Étrendi ajánlások a tisztítókúra alatt!

Ezt egyél!

- organikus zöldségek és gyümölcsök
- kevés organikus tejtermék
- hal hetente 2-3-szor
- vörös hús, de csakis legeltetett szabad tartásból vagy bio ternyésztésből
- szabadon tartott vagy bio csirke
- teljes gabonák a legtermészetesebb formáikban (nem lisztté őrölve)
- szénhidrátok és fehérjék azonos mennyiségben
- enzimekben gazdag ételek minden étkezéshez (nyers)
- kevés fermentált szója, mint mizó vagy tempeh
- friss narancs juice
- szuperélelmiszerek (Termékenységfokozó turmixok)
- bőséges tiszta víz

Ezt kerüld!

- alkohol
- cigaretta
- nem organikus húsok és tejtermékek
- feldolgozott élelmiszerek
- szintetikus édesítők
- finomított-feldolgozott gabonák
- cukor
- olajban sütött ételek
- szója ételek
- előrecsomagolt gyümölcsle vagy gyümölcsle koncentrátumok, szörpök
- koffein
- gyorsételek

Ricinusolajos alhasi pakolás

A ricinusolajat évezredek óta használják természetes kezeléseknél. A ricinusbab növényéből származó olajat külsőleg használják nők egészségfejlesztésére.

A ricinusolajos pakolás egy ricinusolajban átítatott ruhadarab, amelyet a bőrre helyeznek a keringés fokozására, a nyirok méregtelenítésének serkentésére, valamint a bőr alatti szövetek és szervek gyógyulásának elősegítése érdekében.

A ricinusolajos pakolás használatát a termékenységfokozó tisztítókúra során javaslom neked azért, hogy támogasd a tested saját méregtelenítő képességét. A pakolás stimulálja a test 3 fontos részét: a nyirokrendszert, a keringési rendszert és a májat. Ezeknek a rendszereknek a stimulálása megsegíti a testedet azoknak a szerveknek és szöveteknek a gyógyításában, melyre a pakolást teszed.

Mire használható a ricinusolajos alhasi pakolás?

A ricinusolajat hagyományosan gyulladás, fájdalom, kinövések esetén használják vagy olyan esetekben, amikor a vérkeringés fokozására van szükség. A termékenység szempontjából a ricinusolajos pakolás nagyszerű, támogató és pihentető gyógymód lehet, mert:

- támogatja a petefészkek egészségét,
- támogatja a petevezetékek egészségét,
- támogatja a méh egészségét,
- méregtelenít a foganás előtt,
- támogatja a petesejt egészségét.

Termékenységfokozó turmixok

Amikor azt kérdezik tőlem, hogy mi lehet az egyik legnagyobb étrendbeli változtatás, amikor gyermeket szeretnének és próbálják fokozni a termékenységüket, azt kell mondanom, hogy ezek a friss gyümölcslevek és turmixok. Ezek ugyanis sokkal könnyebbé teszik az egészséges, friss gyümölcsök és zöldségek széles választékának bejuttatását a testedbe egy könnyen emészthető formában.

Függetlenül attól, hogy jelenleg milyen az étrended, ezek a turmixok egészségesebbé tehetnek és csökkenthetik más olyan ételek iránti vágyadat, amelyek nem annyira szolgálják az egészségedet. A gyümölcslevek és turmixok segítenek a testnek megtisztulni és megújulni, ezáltal tökéletes részei a termékenységfokozó tisztítókúrának.

A gyümölcslevek és turmixok egészségügyi előnyei

A testünkben levő sejtek folyamatosan elhalnak és újra és újra létrejönnek. A test minden részét sejtek alkotják, beleértve a méhet, a vért, a petefészkeket, stb. Sejteid egészségének megteremtése és fenntartása érdekében a tested táplálékokra hagyatkozik, még hozzá az általad elfogyasztott ételekből. Ha friss, teljes értékű ételeket eszel, még hozzá bőségesen, akkor a tested hozzájut minden olyan fontos elemhez, melyek szükségesek az egészséges, energiával teli sejtek előállításához és védelméhez. A friss gyümölcslevek és turmixok segítenek sokféle tápanyag-sűrű teljes ételt belesűríteni egyetlen pohárba!

A [Termékenységfokozó és hormonkiegyensúlyozó turmixokról szóló e-bookban](#) sok-sok receptet találsz. Kérlek, hogy mindenképpen olyan receptet válassz, ami megfelel a jelenlegi évszaknak. Erről találsz majd információt az e-bookban.

Bevásárlólista és beszerzési források

A termék neve mellett a linkre kattintva elérhetőek a boltok:

- ⇒ Ricinusolajos alhasi pakolás szett: [Harmóniabolt](#)
- ⇒ Humátok: GAL Shilajit vagy Cytosan Inovum: [Harmóniabolt](#)-ban
- ⇒ Cytosan Innovum (máriatövismagolaj (szilimarin) és humátokat **együtt** tartalmazza): [Harmóniabolt](#)
- ⇒ Maca és a turmixokhoz további szuperélelmiszer alapanyagok: [Harmóniabolt](#)
- ⇒ Levendula, geránium és rozmaring illóolajok - fürdőhöz (csak a levendula biztonságos a teljes ciklusod alatt, a másik kettőt csak ovuláció előtt használd a későbbiekben – [Harmóniabolt](#) és tőlem kérj 2 ml-es mintát emailben)
- ⇒ Magnéziumos fürdősó vagy tengeri só – fürdőhöz: [Harmóniabolt](#)
- ⇒ Máriatövismagolaj kapszula: [Zafir Máriatövismagolaj](#) vagy benne van a [Cytosan Innovumban](#) a humátokkal együtt - a másik étrendkiegészítő a máj támogatására, amit persze olajként is fogyaszthatsz, csak akkor lehetőleg bioboltban vásárold meg
- ⇒ Gyermekláncfűtea, Csalánlevél tea, Diólevéltea, Erdei málnalevél tea, Fagyöngy kivonat/tea - 1-1 csomag elég lesz belőlük: Beszerzés itt: [Szabó Gyuri bácsi teái](#)
- ⇒ Száraz testkefe, hámlasztó kesztyű (vagy egy durvább törölköző is megteszi)
- ⇒ Aszaltgyümölcs lapka Super Froot: [Harmóniabolt](#) - intenzív antioxidáns a kúra idejére (eredetileg a tisztítókúrában ezt a célt a fehér tea szolgálta, ami a zöld tea nővéreként háromszor annyi antioxidánst tartalmaz testvérénél, így védve a sejtek egészségét, ám mivel szárító hatása is van, ami a női szövetekre nézve nem jó, ezt lecseréltem a kúrában)

Jóga

A jóga kiváló módszer a test mozgatására, az elméd megnyugtatóására és a szellem megnyugtatóására. Tudtad, hogy létezik termékenységet segítő jóga? Kiváló módszer a test támogatására, miközben termékenységfokozó tisztítókúrát végzed. Arra ösztönözöm az ügyfeleimet, hogy járjanak el női jóga órákra, hogy elősegítsék a reprodukív egészségük fokozását, mivel igen pozitív hatással van az endokrin rendszerre, amely a test hormonális operációs rendszere.

Különbéféle termékenységet támogató női jóga gyakorlatok és órák léteznek, ezért végezz egy kis kutatást a környezetben és dönts el, melyik lehet a legmegfelelőbb a számodra. A klasszikus női jóga a hatha jóga alapjaiból nőtte ki magát, én viszont a kundalini jóga oktatók női óráit imádom.

Őt ajánlom: női jógaórák [Rózsavölgyi Andreával](#)

Testradírozás

A testradírozás szárazon történik egy testkefe, vagy egy durva törölköző segítségével, esetleg nagyobb szemű sóval zuhanyozás vagy fürdés előtt. Ez nagyszerű módja annak, hogy fellendítsd a tested természetes méregtelenítő folyamatait. A testradírozás segít a nyirokkeringés fokozásában, fokozza a keringést is, eltávolítja az elhalt bőrsejteket és javítja a máj egészségét is.

1. Használj száraz testkefét, hámlasztó kesztyűt vagy sóradírt.
2. Dörgöld át a testeden a bőrt kör alakú mozgással a szíved felé.
3. Tölts el 10 másodpercet a tested minden részén (karokon, lábakon, hasadon, stb.)
4. Ezután végy egy forró zuhanyt vagy fürdőt

Forró fürdők

A forró fürdő használata a fürdőterápiák egyik formája, amely nem csak a relaxáló pihenést segíti, hanem izzadást idéz elő és fokozza a keringést - két természetes módja annak, ahogy a test képes megtisztítani önmagát a toxinoktól. Ahhoz, hogy a forró fürdő még hatékonyabbá váljon a termékenységfokozó tisztítókúra alatt, használhatod az illóolajok erejét...

Inkább csak a ciklusod első felében ajánlom a fürdőket, mert a túl forró víz nem előnyös a terhesség megtartásához.

Így kell méregtelenítő aromaterápiás fürdőt venni:

1. Eressz nagyon forró vizet a kádba, amíg az félig meg nem telik.
2. Tegyel $\frac{1}{4}$ csésze tengeri sót egy tálba, és adj hozzá 10 csepp illóolajat: rozmaringot, levendulát vagy gerániumot. Majd add ezt hozzá a fürdővizedhez.
3. Ha a víz hőmérsékletét leellenőrizted és már valamennyire kihűlt, merülj bele ebbe a nyugtató fürdőbe. Áztasd magad benne kb. 20 - 45 percig. A fürdővíz melegen tartása érdekében folyass még hozzá forró vizet.

A fürdő után a lehető legideálisabb a ricinusolajos alhasi pakolás alkalmazása.

Így kell méregtelenítő aromaterápiás fürdőt venni:

1. Eressz nagyon forró vizet a kádba, amíg az félig meg nem telik.
2. Tegyel ¼ csésze tengeri sót egy tálba, és adj hozzá 10 csepp illóolajat: rozmaringot, levendulát vagy gerániumot. Majd add ezt hozzá a fürdővizedhez.
3. Ha a víz hőmérsékletét leellenőrizted és már valamennyire kihűlt, merülj bele ebbe a nyugtató fürdőbe. Áztasd magad benne kb. 20 - 45 percig. A fürdővíz melegen tartása érdekében folyass még hozzá forró vizet.

A fürdő után a lehető legideálisabb a ricinusolajos alhasi pakolás alkalmazása.

Meditáció és relaxáció

A termékenységfokozó tisztítókúra nemcsak a tested, hanem az elméd és a lelked megtisztításának ideje. Ha naponta időt szánsz a csendes szemlélődésre és a meditációra, ez segít abban, hogy nagyszerűen érezd magad és hogy fókuszban maradj.

A termékenységfokozó tisztítókúra során összpontosítsd arra a gondolatait, amire vágysz az életedben. Ne koncentrálj arra, amit nem akarsz. Lehet, hogy előtörnek a mélyből mindenféle érzelmek. Lehetnek köztük nehéz érzelmek, ez teljesen normális.

Szánj rá időt, hogy meghallgasd őket, és ráláss, hogy milyen blokkot hoznak a számodra, akár fizikai, akár mentális szempontból. Ezek az érzelmek befolyásolhatják az életedet. Azzal, ha rálátsz és elismered őket, veszítenek negatív erejükből.

Naponta legalább 5 - 20 percet meditálj!

Mi a teendő a termékenységfokozó tisztítókúra befejezése után?

Miután befejezted a termékenységi tisztítókúrát, felmerülhet benned a kérdés, hogy mit tegyél ezután. Ez attól függ, hogy milyen termékenységet akadályozó vagy nehezítő problémád van.

Annak, aki csak a várandósságra szeretne felkészülni, és nincsen termékenységgel kapcsolatos egészségügyi problémája, a termékenységfokozó tisztítókúra utáni teendők nagyon eltérőek lesznek, mint annak, akinek terméketlenséget okozó problémákkal kell foglalkoznia, mielőtt (és azért, hogy) megfoganna.

Nagyon szerencsés vagy, hiszen én 100% -ban elkötelezett vagyok abban, hogy segítsek megtalálni, hogy milyen konkrét lépéseket kell megtenned! Az [útmutatót a saját Termékenységfokozó Programodhoz](#) a Termékenységfokozó Programban kaptad meg, ami lépésről lépésre végigvezet a terv kidolgozásában és megvalósításában.

A termékenységfokozó tisztítókúrával kapcsolatos általános tévhitek

Ha ezeket a sorokat olvasod, akkor téged is érdekel a fogamzó képességed növelése. Vagy lehet, hogy “csupán” az egészségedet szeretnéd optimalizálni a fogantatás előtt, vagy talán csak támogatni szeretnéd a hormon egyensúlyodat és a szaporító szerveid egészségét. Bármilyen is legyen az oka, egy évek óta nagyszerűen bevált módszert kínálok neked a megvalósításhoz! Párok ezreinek segített javítani a fogamzó képességükön az a tudás, amit most te is megkaphatsz, illetve megkaphattok a termékenységfokozó tisztítókúra előnyeiről, és még [beszerzési forrást](#) is biztosítok számotokra a termékenységfokozó tisztítókúra elvégzéséhez.

Számodra is a termékenységfokozó tisztítókúra lesz az úton az első lépés, ha támogatni akarod...

- a reproduktív rendszered egészségét,
- a felkészülést a fogamzásra,
- bárki számára, aki termékenységi problémát tapasztal,
- ha a hormonrendszered a szoptatás után szeretnéd megtámogatni vagy visszaállítani az egyensúlyba, ha drasztikus fogyas után, vagy a hormonális fogamzásgátlás abbahagyása után vagy éppen,
- ha a fentiek egy része vagy az összes vonatkozik rád.

A termékenységfokozó tisztítókúra egy enyhe módja annak, hogy segítsd a májad a felesleges hormonok és toxinok lebontásában, feldolgozásában, valamint arra ösztönzi a méhed, hogy tisztuljon meg minden, az előző ciklusokból esetleg visszamaradt szövetből és vértől. A termékenységi tisztítókúra tápláló gyógynövényei támogatják a máj és a méh megfelelő működését, így azok hatékonyabban el tudják végezni a munkájukat.

A tisztítás célja a testben rekedt hormonok mennyiségének csökkentése, hogy segítsd ezáltal a hormonrendszert az egyensúly fenntartásában a máj támogatása révén, és hogy minden hónapban ösztönözd a menstruáció egészséges lezajlását a méh egészségének javítása révén. Azoknak, akik szeretnének teherbe esni, ez az egyik legjobb módja a test várandósságra való felkészítésére.

Mire képes a termékenységfokozó tisztítókúra és mire nem?

1. tévhit - „A termékenységfokozó tisztítókúra visszahozza az elmaradt menstruációt”.

Termékenységfokozó tisztítókúrat nem szabad önálló módszerként alkalmazni az elmaradt menstruációs vérzés és ciklus visszahozatalára. Miért?

Nos, annak ellenére, hogy a termékenységfokozó tisztítókúra egyes nők kimaradt vérzését visszahozza, nem ez lesz az egyetlen, amire a vérzés kimaradásával küzdő nőknek szüksége van az egészséges, rendszeres menstruációs ciklus elősegítésére. Amikor a termékenységgel kapcsolatos egészségügyi kérdésekkel foglalkozunk, a termékenységfokozó tisztítókúra csak az egyik pillérét képezi az egészséges hormonegyensúly megalapozásának és egy előkészítést jelent a test számára, hogy jobban reagáljon más természetes terápiákra, és jobban ki tudja őket aknázni.

2. tévhit - „A termékenységi tisztítókúra helyreállítja a termékenységet.”

Nem lenne nagyszerű, ha ennyi lenne az egész, ami ahhoz szükséges, hogy meggyógyítsd a szaporítórendszered és hormonrendszered egészségét?! Nagyon szeretnénk ezt, csak úgy, mint te, de a valóság az, hogy a termékenységi tisztítókúra csupán egy termékenységet előkészítő eszköz, mely elősegíti a test erőfeszítéseit a hormon egyensúly és az egészséges méh eléréséhez. Megállapítottuk, hogy a termékenységfokozó tisztítókúra a legjobb módszer a reproduktív egészség és a hormon egyensúly javítása érdekében, de valószínűleg nem ez lesz az egyetlen, amit meg kell tenned a reproduktív egészségi állapotod és termékenységed megváltoztatása érdekében. A legjobb az, ha a hormonális egyensúlyod elősegítését vagy a babavállalásra az előkészületeket egy ilyen tisztítókúrával kezded.

3. tévhit - „Normál menstruációs ciklus esetén nem szükséges elvégezni a termékenységi tisztítókúrát.”

Voltak olyan nők, akik termékenységi problémák nélkül végeztek el a termékenységi tisztítókúrát a fogamzásra való felkészülés céljából vagy pusztán a reproduktív rendszerük egészségi állapotának megőrzése érdekében. A termékenységfokozó tisztítókúra alkalmazhatóságának nem feltétele a szabálytalan menstruációs ciklus.

Az évek során a test számos környezeti toxinnak van kitéve, amelyek közül néhány a hormonokat utánozza a szervezetben, felgyorsítja a sejtkárosodást, és negatív hatással van az egészségre, ideértve a reproduktív szervek és a nő petesejteinek egészségét. Ezen toxinok nagy részét a máj dolgozza fel; az idő múltával a máj pedig túlterhelődhet ezektől a mérgező anyagoktól, és ha nem győzi elvégezni a feladatát, akkor ez hormon egyensúlyzavart okozhat. A termékenységfokozó tisztítókúra segít enyhén kiszivároztatni a mérgező anyagokat a rendszerből, hogy elősegítse a hormonális rendszer újbóli alapokra állítását és javítja a sejtek egészségét. A hormonális és a sejtszintű egészség javítása bárki számára hasznos, nem csak azok számára, akik a fogamzásra akarnak felkészülni. Ennek ellenére nagymértékben ösztönözni kell a fogantatás előtti tisztítást, mert ezekkel a mérgező anyagokkal a terhesség előtt foglalkozni kell, hogy segítsenek csökkenteni a fejlődő gyermek testének kitétséget az anyai szervezet toxinraktárainak.

4. tévhit - „A termékenységfokozó tisztítókúra befejezése túl sok időt vesz igénybe.”

Bízz bennem ... elég idő van egy termékenységfokozó tisztítókúrához! Egyes nők úgy érzik, hogy nincs elég idejük, arra, hogy egy termékenységfokozó tisztítókúra beleférjen az életükbe...

1. „El fogok mulasztani egy esélyt a teherbeesésre”. Igen, mert azt szoktam javasolni, hogy a termékenységfokozó tisztítókúra alatt ne próbálkozzatok. Tudom, tudom, hogy a nők többsége nem akarja kihagyni egyetlen ciklus erejéig sem a teherbeesés esélyét, amikor annyira vágyik egy babára, de a fogantatás előtti tisztítás előnyei nagyon fontosak a csecsemő egészsége és a terhesség szempontjából is.

2. „Nincs elég időm ahhoz, hogy a napjaimba beillessem a tervezett IVF előtt.” Legalább 90 napig tart az éppen sorra kerülő petesejtek egészségének javítása. A petesejtek optimális egészségének biztosítása érdekében ennek megfelelően érdemes tervezned. Ha megfelelő mennyiségű időt szánsz az IVF-re való felkészüléshez, növeled a siker esélyét.

3. „Van egy hormonális problémám, mellyel foglalkozom azzal a gonddal, amelyet megelőztem, mielőtt megpróbálhattam volna megtermékenyülni, és egy másik, egy hónapos tervbe tettem egy hónapot, mielőtt kipróbálhattam volna a fogamzást.” Ez nem teljesen igaz. A test számára előnyös, ha a fogamzás előtt javítja a reprodukív egészséget, tehát hozzájárulhat az egészséges terhesség fennmaradásához, és számos természetes terápiát biztonságosan el lehet végezni, miközben a fogamzásra törekszik. A termékenységfokozó tisztítókúra fontos alapja az egészséges termékenységnek, és segít a testnek jobban reagálni más természetes terápiákra, elősegítve ezek hatékonyságát, így ennek a kritikus lépésnek a kihagyása valójában visszaesést jelenthet.

4. „Már szedek néhány gyógynövényt és kiegészítőt a fogamzóképeség növelésére, és úgy tudom, nem javasolt őket szedni a termékenységfokozó tisztítókúra alatt.” Nem gondolom, hogy a termékenységfokozó tisztítókúra alatt kellene elkezdened új gyógynövénykészítményeket, de ez tényleg esetről esetre más, az egyéni állapottól függ. Ha bármilyen kérdésed van a jelenleg alkalmazott gyógynövény- vagy étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban, és szeretnéd tudni, hogy biztonságosak-e a termékenységi tisztítókúra alatt folytatni őket, vedd fel a kapcsolatot velem! Az olyan étrend-kiegészítők továbbra is alkalmazhatók, mint például a multivitamin, a halolaj, az antioxidánsok, a természetazonos progeszteron, stb.

Úgy gondolom, hogy a termékenységi tisztítókúrát megéri elvégezni, tényleg megéri a fáradságot és az erőfeszítéseidet, mindent, amit saját magadért teszel, az előnyödre fordíthatod. Gondolj arra, hogy mi lesz a legmegfelelőbb a várandósságra készülődő testedre nézve és jövőbeli terhesség alatt is.

5. tévhit - „A terhesség a termékenységfokozó tisztítókúra garantált eredménye.”

Van néhány nő, aki közvetlenül a tisztítókúra befejezése után megfogant, így ez akár veled is megtörténhet, de nem szabad erre számítani. A fogamzóképeség mértéke minden párnál más és más, hiszen függ az étrendtől, az egészségügyi kórtörténettől, a stressz szintjétől, a meglévő egészségügyi feltételektől vagy a hormonális egyensúlyhiánytól, attól, hogy mennyire tartják be ezt a programot, és hogy mennyire komoly egyéni termékenységi problémáik vannak. Néhány nőnek olyan összetett és komoly termékenységi problémái vannak, hogy azokat egyénileg kell kezelni. Függetlenül attól, hogy a termékenységi tisztítókúrára nem támaszkodhatunk önmagában akkor, amikor az egészséges terhesség elérésére a cél, mégis a szülés felé vezető út első lépésnek kell tekinteni.

Éppen ezért ez a [Termékenységfokozó program](#) öt pilléréből az egyik és az első.

6. tévhit - Ha a tisztítókúra alatt nem éreztél semmiféle „eltérést”, akkor az nem működött. "

Néha azt halljuk: „Nem hiszem, hogy a tisztítókúra számomra működött, mert nem éreztem semmit, miközben csináltam.” Sok nő kíváncsi, milyen jeleket kell keresni, hogy tudja, hogy a tisztítókúra működik-e nála. Minden nő egyedi, egyesek azt mondják, nem éreztek semmi különöset a tisztítókúra alatt, míg mások szerint normál tisztulási folyamatról árulkodó jelek tapasztalhatók. Néhányan azt mondták, hogy onnan tudták, hogy a tisztítás működik, mert menstruációs ciklusuk eltolódását tapasztalták, az időnkénti menstruációs görcsök enyhülését tapasztalták, vagy javult a bőrük egészsége, vagy a méhnyak nyálka termelődése vagy a vitalitásukban, az energiaszintben éreznek változást. Csak azért, mert valaki nem érzi magát másképp, nem azt jelenti, hogy a termékenységi tisztítókúra nem működött.

Egyes nők érzékenyebbek, nagyon intenzív összehangban élnek a testükkel, és ezért nagyon sokfélét érzékelnek, mások kevésbé, vagy egyesek egyáltalán nem érznek semmit.

Ne feledd, hogy a termékenységi tisztítókúra megalapozza és támogatja a testedet a normál működésben!

Röviden: ne hagyd ki ezt a nagyon fontos és alapvető lépést a programból. A termékenységi tisztítókúra egy hónapig vagy egy menstruációs ciklusig tart, számos más természetes terápiával kombinálható, és egy nagyon fontos lépés, mert megalapozod a jövőbeli terhesség alapjait. Meggyőződésem, hogy a termékenységi tisztítókúra mindenkinek az egészsége számára segítséget nyújt.

Szánj időt a reproduktív egészséged javítására - nem fogod megbánni!

A termékenységfokozó tisztítókúra befejezése az első legjobb lépés az egészséges reproduktív rendszer előmozdítása érdekében, függetlenül attól, hogy miért vágysz

bele☺

GY.I.K. - A Termékenységfokozó tisztítókúra gyakran ismételt kérdései

Szedhetek-e további kiegészítőket a termékenységfokozó tisztítókúra alatt?

A termékenységi tisztítókúra alatt a legjobb, ha nem használsz további „új” gyógynövényeket vagy kiegészítőket, kivéve, ha ezek multivitamin, omega-3, probiotikus kiegészítő vagy prebiotikus rost vagy termékenységfokozó szuperélelmiszer. A termékenységfokozó tisztítókúra előtt megkezdett gyógynövények vagy kiegészítők is folytathatók.

Hogyan kell étkezni a termékenységfokozó tisztítókúra alatt?

A termékenységi tisztítókúra során nem kötelező megváltoztatni az étkezési szokásaidat, ugyanakkor ez egy nagyszerű alkalom a termékenység-barát étrend felé való elmozdulás megkezdésére.

Próbálkozhatunk abban a hónapban is, amikor a termékenységfokozó tisztítókúrát végzem?

Azt javaslom, hogy inkább tartózkodjatok attól, hogy a termékenységi tisztítókúra hónapjaiban foganj meg. Ennek két fő oka van. Az első az, hogy a termékenységi tisztítókúrában vannak olyan gyógynövények, amelyek nem javasoltak terhesség alatt. A második az, hogy a termékenységi tisztítókúra a foganás előtti felkészítésben működik a leghatékonyabban, hiszen a célja is a tested előkészítése a várnadóságra. A legjobb eredmény elérése érdekében teljes egészében el kell végezned. Nem akarom, hogy félbehagyd a tisztítókúrát, mielőtt az befejeződik. Ha úgy gondolsz, hogy terhes lehetsz, abba kell hagynod a kúrát.

Meg tudom-e csinálni a termékenységi tisztítókúrát, mialatt fogamzásgátlót szedek?

Nem javaslom, hogy a tisztítókúrát a fogamzásgátló vagy egyéb hormonális gyógyszerek mellett végezd. Ha jelenleg gyógyszereket szedsz, kérdezd meg orvosodat, mielőtt bármilyen gyógynövényes vagy táplálékkiegészítő programba kezdesz bele.

Biztonságos-e a termékenységfokozó tisztítókúrát végezni terhesség vagy szoptatás ideje alatt?

Nem, terhesség vagy szoptatás alatt nem végzünk tisztítókúrát! A kúrában szereplő gyógynövényeket nem szabad terhesség vagy szoptatás ideje alatt használni.

Honnan tudhatom, hogy a termékenységi tisztítókúra működik-e?

Sok nő kíváncsi, milyen jelekből tudhatja meg, hogy a termékenységi tisztítókúra működik. Egyesek a kúra során másképp érzik magukat, mint előtte, másoknak visszatérhet az elmaradt menstruációjuk, megváltozhat a ciklusuk, megkönnyebbülést tapasztalhatnak a menstruációs görcsök enyhülése miatt, míg sokan egyáltalán nem éreznek semmit. Az a tény, hogy valaki nem érzi magát másként, nem azt jelenti, hogy a termékenységfokozó tisztítókúra nem működött. A tisztítókúra mindenki számára segítséget nyújt. Egyes nők érzékenyebbek, mint mások, és nagyon sok testi érzést tapasztalnak meg, míg mások nem fognak semmit sem érzékelni, ám mégis sokat profitálnak a kúrából.

Ne feledd, hogy a termékenységi tisztítókúra támogatja a tested a normál működésében. Minden ember számára abban segít, hogy táplálja és támogassa a máját és a méhét a fogamzás előkészítése érdekében.

A termékenységi tisztítókúra segíthet-e visszahozni az elmaradt menstruációt?

Sok oka lehet annak, hogy valaki nem menstruál - étrend, hormonális egyensúlyzavar, stressz, táplálkozásból fakadó tápanyaghiányok, stb. Sok olyan nő, akinek enyhe hormonális egyensúlyzavara volt azt tapasztalta, hogy rendezettebb lett a ciklusa, csak attól, hogy a termékenységfokozó tisztítókúrát elvégezték, de ez nem működik így mindenkinél, mert ez a menstruáció hiányának vagy rendszertelenségének okától függ. A termékenységfokozó tisztítókúrát tartom az első fontos lépésnek egy menstruációs ciklus visszahozatala érdekében, további lépésekkel kiegészítve, mint például az étrendi változások, a havonta beszedendő gyógynövények, és a stressz-csökkentési tervek stb. Ha nem is jön meg a menzeszed a tisztítókúra során, gondoldj a kúrára úgy, mint egy bónuszra! Bár nem egyedül a tisztításon múlik a siker, mivel a mögöttes egyensúlyhiányokkal és egészségügyi kérdésekkel foglalkozni kell, és a termékenységfokozó tisztítókúra csak az első lépés a sok közül, ez a tisztítókúra a legjobb a termékenységed visszaállításának vagy megerősítésének elkezdéséhez.

Csak a termékenységi tisztítókúra összetevőire lesz szükségem ahhoz, hogy teherbe eshessek?

Nem, valószínűleg nem. Van néhány nő, aki közvetlenül a termékenységfokozó tisztítókúra befejezése után megfogant; de ez nem termékenységnövelő, hanem inkább termékenységet elősegítő eszköz.

Szakirodalmi hivatkozások

<https://www.thieme-connect.com/DOI/DOI?10.1055/s-2006-962056>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27603810>

https://www.ema.europa.eu/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rubus-idaeus-l-fohium_en.pdf

NYILATKOZAT

Az itt található információk nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, diagnózist, és a kapott kezelést és egészségügyi javaslatokat és kizárólag csak saját felelősség mellett használhatók. Az itt feltüntetett étrend-kiegészítők nem helyettesítik, de kiegészíthetik az orvosi kezelést, amennyiben felügyelet mellett, és körültekintéssel kerülnek alkalmazásra.

A dokumentum tartalmi sem utasításokként, sem egyértelmű nyilatkozatokként, csakis tájékoztató, figyelemfelkeltő információként értelmezhetőek.

A tartalmak, információk közzevője, megjelenítője, vagy szerzője semmilyen erkölcsi, vagy anyagi felelősséggel nem tartozik a használatból eredő bármilyen - közvetlen, vagy közvetett – jellegű kárért.