



Hormonegyensúly helyreállító étrend ösztrogén dominancia esetén (Ajánlott könyv: Dr. Tami Meraglia – A hormon titok)

I. 1-15 nap máj tisztítás

II. 16-30 hormon egyensúly helyreállítás

I. szakasz:

1) állati fehérje mentes alacsony GI és lúgosító étrend a máj tehermentesítésére – konkrét étrendet a csatolt fájlban találsz

2) napi 2x préselt zöldséglé vagy zöld turmix fogyasztás

3) nyirokrendszer beindítására: minden nap sóval bőrradírozás és heti 1x ha megoldható infra- vagy normál szauna

Testradír:

Keverj össze egy kis tálka himalája sót olívaolajjal, majd ezt vidd fel a bőrre. Körkörös mozdulatokkal dolgozz. Egy kis dörzsölés után hagyd hatni, majd ismét masszírozd át. Alaposan öblítsd le magadról. Hogy biztosan ne maradjon só a bőrön, majd fürödj meg, és hidratáld.

Ha méregtelenítéshez is szeretnéd használni, akkor a sót keverd össze egy kis vízzel hígított mézzel. Ezzel dörzsöld át a combodat és a popsidat. Bár kicsit ragacsos, az eredményért megéri. Ha ezt a változatot használod rendszeresen, csökken majd a narancsbőr, és a bőrtónus is javul.

4) táplálék kiegészítőkkel a folyamat megtámogatása (gyógynövények, vitaminok)

Táplálék kieg.:

- máj tisztító tea keverék

- multivitamin

- Phosphatidylcholine – 100mg naponta 2x

(http://vitaminbolt.eu/termek/best_phosphatidyl_serine_100mg_60db.html)

- görögszéna mag, napi 1 tableta

(<http://shop.builder.hu/gorogszena-fenugreek/vitaking-fenugreek-seed-gorogszena-mag-90-kap-p11058>)

- lapacho tea – napi 1 pohár

5) rendszeres edzés

II. szakasz:

1) tojás és tej mentes alacsony GI és lúgosító étrend a máj tehermentesítésére – konkrét étrendet a csatolt fájlban találsz

2) táplálék kiegészítőkkel a folyamat megtámogatása (gyógynövények, vitaminok)

3) stressz menedzsment és alvás minőség javítás

4) meditáció és hasi légzés



Ösztrogén- Progeszteron egyensúly helyreállítása:

- 1) Fehérje bevitel növelése (200g protein per nap) és a mesterséges cukrok teljes elhagyása (kivéve sztívia) a tesztoszteron szint növelésére.
- 2) ösztrogén csökkentő; valamint progeszteron szint növelő ételek fogyasztása; külső ösztrogén növelő tényezők elhagyása
- 3) testmozgás
- 4) Táplálék kiegészítők:

- **ösztrogén szint csökkentő ételek fogyasztása:** hüvelyesek, lenmag, szezám, káposzta félék, brokkoli, kelbimbó, sárgabarack, gránátalma
- ösztrogén szint növelő ételek kerülése: szója, dinnye, ananász, málna, eper, áfonya, szőlő, füge, zöldbab, kukorica, fehér rizs és fehér liszt
- progeszteron szint növelése
- külső ösztrogén hatások elkerülése: testápolók, tusfürdők, arckrémek, műanyag tároló edények
- súly csökkentés (ösztrogént a zsírszövetek raktározzák és vizesedést is okoznak)
- máj tisztítás

progeszteron szint növelése

- B6 vitamin 200-800 mg naponta
- C-vitamin 750 -1000 mg naponta
- Szelén – 200-400 mcg naponta
- kurkuma – napi 1 kk
- progeszteron szint növelő ételek fogyasztása: meggy, cseresznye, dió, csirke, tonhal, yam, kurkuma, oregánó, piros paprika, oliva olaj, brokkoli
- progeszteron szint csökkentő ételek fogyasztásának kerülése: tojás, tej termékek, hormon kezelt húsok
- progeszteron szint növelő krém (11-25 napig kell kenni) vagy yam kapszula

Ez egy tájékoztató jellegű sablon étrend. Jelen formában való használatáért semmilyen felelősséget nem tudunk vállalni. Személyre szabásért keress fel minket. Kérd ki kezelőorvosod tanácsát!