

Hormon-egyensúly 35 felett: Miért nem működik már az, ami régen?

5 rejtett jel, hogy a hormonjaid átvették az irányítást, és 3 azonnali lépés, amivel visszakaphatod az energiádat.

A felismerés – Nem veled van a baj!

Kedves Olvasó!

Ismerős az érzés, amikor reggel a tükörbe nézel, és egy fáradt nőt láatsz, akit nem ismersz fel igazán? Pedig mindent „jól” csinálsz: próbálsz figyelni az étkezésre, mozogsz, kávézol, hogy pörögj... mégis:

- **A nadrágod derékban szorít**, pedig nem ettél többet.
- **Délután 3-kor** legszívesebbe lefejelnéd a billentyűzetet a fáradtságtól.
- **Éjszaka 3-kor** kipattan a szemed, és a napi teendőkön pörögsz.

Van egy fontos hírem számodra: **Nem az akaraterőd fogyott el, és nem is „egyszerűen megöregedtél”.**

35 és 45 éves kor között a női test egy hatalmas hormonális áthangolódáson megy keresztül (ezt hívjuk premenopauzának). Az eddigi szabályok érvényüket veszítik.

Ez a kis útmutató segít megérteni, mi történik benned, és hogyan fordítsd meg a folyamatot.

Az 5 rejtett jel (Checklist)

Tegyél egy pipát azok mellé, amiket tapasztalsz az utóbbi 6 hónapban:

- **„A semmiből jött úszógumi”:** Hiába a diéta, a hízás kifejezetten hastájékra koncentrálódik.
- **Alvászavarok:** Nehezen alszol el, vagy ami gyakoribb: hajnalban felébredsz, és nem tudsz visszaaludni.
- **Ingerlékenység (PMS 2.0):** Olyan dolgokon is felhúzod magad, amiken régen csak mosolyogtál.
- **Ködös agy:** Nehezebben koncentrálsz, keresed a szavakat, vagy elfelejted, miért mentél be a szobába.
- **Ciklus-változások:** Rövidebb lett, hosszabb lett, vagy pecsételő vérzés jelent meg.

Ha legalább 2-t bepipáltál, a hormonrendszered éppen segítségért kiált!

A jó hír? Van visszaút.

A „Bűnös Hármás” – Mi történik a háttérben?

Ebben a korban három fő játékos borítja fel az egyensúlyt:

1. **A Kortizol (Stresszhormon):** Ha állandóan stresszelsz, a tested „túlélő üzemmódba” kapcsol. Ilyenkor minden falatot zsírként raktároz el a hasadra, hogy legyen tartaléka a „vészhelyzetre”.
2. **Az Inzulin (Vércukor-szabályozó):** 40 felett a sejtjeink érzéketlenebbé válnak az inzulinra. Ezért van az, hogy egy szelet süti után két órával már remegsz az éhségtől.
3. **A Progesteron (A nyugtató hormon):** Ez az első hormon, aminek a szintje csökkenni kezd. Hiánya okozza a szorongást, a vizesedést és az alvászavarokat.

Azonnali lépés a jobb közérzetért

Ne várj hétfőig, kezd el ma!

1. A „Fehérje-első” Reggeli (A stabil vércukor kulcsa) Felejtsd el a csak gyümölcsöt, a zabkását vagy a péksüteményt reggelire! Ha szénhidráttal indítod a napot, az egekbe lövöd a vércukrodat, amit egy hatalmas inzulincsúcs és egy törvényszerű délutáni energiamegborulás követ. Ráadásul a sejteink 35 felett már kevésbé tolerálják a cukrot.

- **Miért pont most fontos?** Mert a reggeli fehérje megadja az alaphangot a napodnak. Stabilizálja a vércukrodat, így elmarad a délutáni fáradtság, és drasztikusan csökken a cukor és a szénhidrát utáni sóvárgás. A fehérje ráadásul a hormonok (és a jókedvért felelős neurotranszmitterek) legfontosabb építőköve.
- **Hogyan csináld?** Reggelizz a felkelés utáni 60 percen belül, és figyelj rá, hogy a tányérodon legyen legalább 20-25g tiszta fehérje.
- *Tipp:* Ez lehet 3 db tojás (rántotta vagy főtt tojás formájában), egy tál natúr görög joghurt kendermaggal és pár szem bogyós gyümölccsel, vagy egy jó minőségű, adalékanyagmentes fehérjepor egy turmixban.

2. A kávé-trükk (Védd meg a kortizolszinted!) Soha, de soha ne idd a kávéét éhgyomorral! Amikor felébredsz, a kortizol (stresszhormon) szinted természetes módon is a legmagasabb, hogy segítsen kipattanni az ágyból. Ha erre a magas szintre ráküldesz egy üres gyomorral érkező koffein-sokkot, az egekbe lököd a stressztengelyedet.

- **Miért pont most fontos?** Mert a krónikusan magas kortizolszint jelzi a testnek, hogy „veszély van”. Túlélő üzemmódban a szervezet leállítja a zsírégetést, és mindent, amit eszel, kifejezetten hastájékra (a létfontosságú szervek köré) fog raktározni úszógumi formájában.
- **Hogyan csináld?** Ne vond meg magadtól a kávé örömét, csak változtass az időzítésen. A koffeinnek szüksége van egy „pufferre” a gyomorban, ami lassítja a felszívódását, így nem okoz hormonális sokkot.
- *Tipp:* Előbb reggelizz meg (lásd az 1. pontot), és utána idd meg a kávédat. Ha ez végképp nem megy, a kávé előtt (!) egyél meg 5-6 szem mandulát vagy kesudiót. A bennük lévő egészséges zsírok és fehérjék megvédik a mellékvesédet a hirtelen kortizolfröccstől.

3. Az esti Magnézium (A progeszteron legjobb barátja) A modern, rohanó életmód mellett szinte mindannyian krónikus magnéziumhiánnyal küzdünk. A stressz (kortizol) szó szerint falja a magnéziumot a szervezetünkből, márpedig ez az ásványi anyag elengedhetetlen lenne a progeszteron – a belső „nyugtatónk” – termelődéséhez és az idegrendszer egyensúlyához.

- **Miért pont most fontos?** 35 felett, ahogy a progeszteronszint csökkenni kezd, felerősödik az esti szorongás, a lábadozó, felületes alvás és a belső feszültség. A magnézium segít megnyugtatni az overdrive-ra (túlpörgésre) kapcsolt idegrendszert, és ellazítja az izmokat.

- **Nem mindegy, milyet szedsz!** Ha próbáltál már magnéziumot, és hasmenést vagy nehéz gyomrot okozott, valószínűleg olcsó magnézium-oxidot vagy -citrátot választottál. Ezek rosszul szívódnak fel. Neked **magnézium-biszglicinátra** van szükséged. Ebben a magnézium egy glicin nevű aminosavhoz van kötve, ami önmagában is nyugtató hatású az agyra, egyáltalán nem bántja a hasadat, és szinte 100%-ban hasznosul.
- *Tipp:* Vegyél be este, lefekvés előtt 30-60 perccel 300-400 mg magnézium-biszglicinátot (elemi magnéziumban számolva). Az első pár nap után érezni fogod, hogy mélyebb az alvásod, és nem riadsz fel hajnali 3-kor a napi teendőkön pörögve.

BÓNUSZ: Hormonbarát gyakorlati tippek a mindennapokra

Hogy még könnyebb legyen az elindulás, íme két apró, de rendkívül hatékony módszer, amit azonnal beépíthetsz a napodba anélkül, hogy felborítanád az életedet.

1. Hormonbarát konyhai cserebere (Hogyan etesd a progeszteronod és csendesítsd le az inzulint?)

Nem kell koplalnod, csak cseréld le a hormonromboló ételeket olyanokra, amiket a tested ebben a korban imádni fog!

Ehelyett...	Ezt válaszd inkább!	Miért tesz jót?
Puffasztott rizs, abonett (bár diétásnak tűnik, az egekbe löki a vércukrot)	Kovászos rozskenyér vagy magvas kréker	Lassabban szívódik fel, órákra eltelít, és nem okoz délutáni fáradtságot.
Napraforgóolaj, margarin (gyulladáskeltő omega-6 zsírsavak)	Olívaolaj, valódi vaj, avokádó	A jó zsírok a hormontermelés alapanyagai. Progeszteron nélkülük nincs!
Tejeskávéd édesítőszerrel (becsapja az agyat, inzulincsúcsot okoz)	Kávéd pici kókuszolajjal/tejszínnel vagy fahéjjal	A zsiradék lassítja a koffein felszívódását, a fahéj pedig javítja az inzulinérzékenységet.
Esti nassolás: keksz, chips (éjszakai felriadást okoz)	Egy marék dió, mandula vagy pár kocka 85%-os étcsoki	Magnéziumot és egészséges zsírokat ad, ami támogatja a pihentető alvást.

2. A 2 perces „Kortizol-stop” technika

Ha napközben előnt a feszültség, vagy este pörög az agyad az ágyban, a kortizolszinted az egekben van. Ezzel az egyszerű légzésgyakorlattal

László-Kókai Ilona

Komplementer hormonegyensúly tanácsadó

Táplálkozási tanácsadó

(orvosi nevén *fiziológiás sóhaj*) 60 másodperc alatt kikapcsolhatod a stressz-üzemmódot:

1. Szívd be a levegőt mélyen az orrodon keresztül.
2. Amikor már azt hiszed, teli van a tüdőd, szívj rá még egy picit, gyors levegőt (mintha zihálnál egyet).
3. Hosszan, lassan fújd ki a szádon át, mintha egy szívószálon keresztül engednéd ki a levegőt.

Ismételd meg ezt 3-5 alkalommal. Ez a technika azonnal jelzi az idegrendszerednek, hogy biztonságban vagy, így a tested leállítja a stresszhormonok termelését és engedi a zsírégetést.

Mi a következő lépés?

A hormonális egyensúly nem egy sprint, hanem egy utazás. Ez a 3+2 lépés az alap, amivel leteszed a stabil alapokat. Figyeld a tested jelzéseit, és kezd el alkalmazni őket már ma!

Hogyan tovább? A döntés a te kezében van.

Kedves Olvasó!

Most, hogy az anyag végére értél, már látod a teljes képet. Megértetted, hogy a fáradtságod, a makacs hasi párnák vagy a zaklatott éjszakák mögött nem az akaraterőd hiánya áll, hanem a sejtjeidben zajló biológiai áthangolódás. Kaptál tőlem három olyan azonnali lépést, amelyekkel

már holnap reggel elkezdheted visszavenni az irányítást a hormonjaid felett.

De legyünk egymással teljesen őszinték: 3 induló lépés **nem képes visszafordítani az évek alatt kialakult folyamatokat.**

Az igazság az, hogy a premenopauza és a 40 feletti hormonális átalakulás nem egy kéthetes kúra. Olyan ez, mintha a tested egy teljesen új operációs rendszert kapott volna. Ha a régi, 20 éves kori programokat futtatod rajta (kevesebb evés, több kardió, több kávé), a rendszer egyszerűen összeomlik.

Új használati utasításra van szükséged a testedhez.

Két út áll előtted:

1. **A magányos út:** Elkezdesz cikkeket olvasni az interneten, fórumokat bújatsz, összevásárolsz méregdrága vitaminokat, amikről aztán kiderül, hogy nem is abban a formában szívódnak fel, amire neked szükséged van. Kísérletezel, időt és pénzt veszítesz, miközben a tüneteid talán csak súlyosbodnak.
2. **A vezetett út:** Kézen foglak, és egy kész, lépésről lépésre kidolgozott rendszert adok a kezébe. Nem kell találgatnod, nem kell szakértővé képezned magad. Én már elvégeztem helyetted a kutatómunkát, és lefordítottam a biológiát a mindennapi élet nyelvére.

Ha a gyorsabb, biztonságosabb és tudományosan megalapozott utat választod, akkor szeretnék meghívni az átfogóbb online programomba.



MÁSODIK VIRÁGZÁS: Hormonális Reset 40 körüli nőknek

6 hetes online tudásprogram + Interaktív Hormon-Harmónia Munkafüzet+ Bevásárlólista

Ez a program pontosan ott folytatja, ahol ez a kis füzet abbahagyta. Megkapod a teljes, 6 modulból álló írott tananyagot, a magyarországi laborleletekhez igazított kalauzt és a mindennapi haladási naplót, valamint bevásárlólistát.

Mivel megtiszteltél a bizalmaddal és letöltötted ezt az útmutatót, szeretnék megjutalmazni. **20% kedvezménnyel** csatlakozhatsz a programhoz, hogy ne halogasd az egészségedet hétfőig.

Eredeti ár: 2490 Ft

-20% kedvezménnyel :1990 Ft

Hogyan tudod megvásárolni a programot?

1. **Írj nekem egy e-mailt:** Nincs más teendőd, mint a **diaboktatas@gmail.com** e-mail címre küld el nekem, hogy: *MÁSODIK VIRÁGZÁS: Hormonális Reset 40 körüli nőknek.*
2. **Add meg az adataidat:** Kérlek, a levélbe írd bele a **nevedet, a lakcímedet (számlázási címedet) és az e-mail címedet.** Ezekre az adatokra a hivatalos számlázás miatt lesz szükségem.

3. **Díjbekérő és azonnali hozzáférés:** A leveled beérkezése után válaszként küldök neked egy díjbekérőt az akciós összegről. Amint az összeg megérkezik, én 1-2órás időintervallumban **küldöm** a megadott e-mail címre a teljes tananyagcsomagot (a 6 Tudásmodult, a Hormon-Harmónia Munkafüzetet), valamint a hivatalos számlát is.