



AZ EGYENSÚLYÉRT A HORMONÁLIS ÁTMENET IDEJÉN

HORMONÁLIS ÚTMUTATÓ

A SAJÁT TESTEM DETEKTÍVJE

INGYENES KISOKOS



URALD A MENOPAUZA TÜNETEIT – AMIT NEM TANITANAK AZ ISKOLÁKBAN

MEG FOGOD TANULNI...

- Mi történik valójában a nők testében a menopauza alatt..
- 3 hatékony mód, ahogyan a táplálkozás leküzdheti a menopauza tüneteit
- Egy sorsfordító eszköz, amelyet már ma alkalmazhatsz, hogy és elkezdheted személyre szabni a táplálkozási ajánlásokat.





URALD A MENOPAUZA TÜNETEIT – AMIT NEM TANITANAK AZ ISKOLÁKBAN

2026 elején egy átfogó felmérést végeztek a nők körében, döbbenetes eredmény született: a válaszadók mindössze 3%-a nyilatkozott úgy, hogy van olyan szakértője vagy edzője, akihez hiteles, megbízható információforrásként fordulhatna a menopauza kérdéseivel kapcsolatban. Ami még ennél is elkésőbb: a nők több mint fele úgy érezte, hogy semmilyen releváns támasza vagy információforrása sincs ebben az időszakban.

Ismerősen hangzik ez neked is?

Teljesen érthető, ha most te magad is úgy érzed néha, hogy sötétben tapogatózol. Ha a menopauza átmeneti időszakát, a perimenopauza éveit éled meg, teljesen természetes, ha ez jár a fejedben: „Tényleg erről a bizonytalanságról fog szólni az életem következő 5, 10 vagy akár 20 éve? Csak nyeljem le a békát, és törődjek bele ezekbe a kellemetlen változókori tünetekbe?”

Nos, van egy nagyszerű hírem a számodra!

Rengeteg olyan eszköz van a kezünkben, amellyel segíthetek neked a tünetek enyhítésében. Elérhetjük, hogy a változókori egy sokkal harmonikusabb, élhetőbb megélés legyen számodra... miközben az általános egészségi állapotodat, a testi-lelki jó közérzetet és a hosszú, minőségi életedet is szisztematikusan támogatjuk.

Keczkó Judit vagyok, a Balanszforrás társalapítója. Ebben az ingyenes 5 részes mini kurzusban olyan hatékony, finomhangolt táplálkozási tanácsokat fogok megosztani veled, amelyek segítenek teljesen új alapokra helyezni a változókori élményeidet – hogy visszanyerhesd a hormonális egyensúlyodat, és magabiztosan navigálhass a perimenopauza és posztmenopauza alatti időszakban.



De mi is az a menopauza valójában?

Rengeteg a tévhit és a kavarodás azzal kapcsolatban, hogy mi is pontosan a menopauza, úgyhogy tartsunk egy gyors, amolyan régi bioszos szórakoztató fejtágítást!

A menopauza lényegében a menstruáció végét jelenti. Más szóval, a menopauza után a nők már nem tudnak teherbe esni. Ez a leggyakrabban 48 és 52 éves kor között következik be, bár előfordulhat korábban is. Bár klinikailag a menopauzát egyetlen konkrét naphoz kötik, maga a változókor – ahogy a neve is mutatja – egy hosszabb átmeneti időszak.

Hogy ezt jobban megértsük, ugorjunk vissza egy kicsit az időben... egészen a pubertáskorig!

A lányok általában ekkor kezdenek el menstruálni. Innentől kezdve a legtöbb nőnek rendszeres a ciklusa, és megvan a biológiai lehetősége a teherbeesésre – bár persze nem minden nő képes a gyermekvállalásra, és nem is mindenki dönt mellette. Ezt a termékeny életszakaszt nevezzük premenopauzának.

Idővel a premenopauza átvált a perimenopauzába. Sok nőnél ez a fázis a negyvenes éveik elején kezdődik, és évekig eltart. A nemi hormonok szintje elkezd hullámozni, majd csökkenni, és ennek következtében a nők észrevehetik a menstruációs ciklus felborulását, vagy a hormonális változások egyéb tipikus jeleit, mint például a hőhullámokat. De az is teljesen normális, ha valaki az égvilágon semmit sem vesz észre!

A perimenopauza olyan, mint egy felhajtó sáv a menopauza végső állomásához, amit – ahogy az előbb említettem – az utolsó menstruáció jelez. Mivel azonban egy nő nem tudhatja, hogy az éppen aktuális menstruációja az utolsó, amíg benne van, a menopauzát hivatalosan akkor állapítják meg, ha már eltelt egy teljes év (12 hónap) menstruáció nélkül.



De mi is az a posztmenopauza valójában?

A posztmenopauza magában foglal mindent, ami az utolsó menstruáció után következik be, és az élet végéig tart, de az átmenet tünetei egyes nőknél akár egy évtizedig vagy még tovább is eltarthatnak a posztmenopauzában.

Természetesen ennél sokkal többről van szó.

Fontos itt megjegyezni, hogy a menopauza a legtöbb nő életének természetes, normális és elkerülhetetlen része.

Ez egy egyedülálló élmény is. Nincs két ember, aki pontosa ugyanúgy élné át. És nincs egyetlen varázslatos megoldás a menopauza tüneteire, ami mindenkinek működne.

De ez nem jelenti azt, hogy teljesen kívül esik az irányításunkon. Bár a menopauza soha nem lehet tökéletes vagy könnyű, a különböző életmódbeli tényezők jelentősen befolyásolhatják a tapasztalat jellegét.

Ez azt jelenti, hogy rengeteg dolgot tehetsz, ami hozzájárulhat a jobb perimenopauza élményhez.

És bár ezek a tényezők a teljes skálát lefedik – a testmozgástól kezdve a gondolkodásmódon és a mentális készségeken át az alvási és öngondoskodási gyakorlatokig, a menopauza hormonterápiájáig (amit egyesek hormonpótló terápiának neveznek és még sok minden másig –, a táplálkozás fantasztikus kiindulópont.

Szóval kezdjük!



Három oka van annak, hogy a táplálkozás hatékony eszköz lehet ebben az életszakaszban.

1. OK: AMI KORÁBBAN MŰKÖDÖTT..., TÖBBÉ NEM MŰKÖDIK

Az öregedés egy nagy tükröt is tart ami valóságosnak tűnhet.

Az étkezési szokások, amelyek a múltban tökéletesen működtek, már nem biztos, hogy ugyanazt tapasztaljuk. A dolgok, amiket régen megúsztunk (például egy hosszú hétvégi családi étkezések), most napokig rosszul érezhetjük magunkat.

A „trükkök”, amiket korábban a fogyáshoz használtunk (például a méregtelenítő kúrák vagy a gyorsdiéták), már nem működnek. Sőt, akár visszafelé is elsülhetnek.

És az ételek, amiket régen szerettünk, most fájdalmat és kellemetlenséget okozhatnak. Egy este, a megmaradt tojásos nokedlival vagy egy kis chips a TV előtt most egy álmatlan éjszakát válthat ki, amely tele van hőhullámokkal és gyomorégéssel.

Nem tudom, ti hogy vagytok vele, de tinédzser- és húszas éveimben én bármit megúsztam.

Gyorsétterem naponta többször? Miért ne?

Két hamburger vagy pizza a bevásárlóközpont étkezdéjéből az ebédszünetemben. Simán.

Mmm milyen finomak ám...

Manapság... ezek közül az ételek közül egyik sem lenne jó.

Legyen szó akár a hőhullámokról és gyomorégésről, amelyek rejtélyes módon felbukkannak minden alkalommal, amikor chilis babot eszünk, akár a nagymamánk híres pörköltjétől kapott emésztési zavarokról, akár az életkorral jelentkező új ételintoleranciákról. — kétségtelen... a testünk másképp reagál az ételre, mint régen...



Ez lehet egy kellemetlen érzés, de egyben lehetőség is.

Lehetőség lehet arra, hogy elengedjük azt, ami nem működik — és felfedezzük, mi lehetne jobban működni.

Ahogy korábban említettem, a menopauza egy teljes testet érintő élmény.

És logikus, hogy az olyan tünetek, mint a súlygyarapodás, az álmatlanság, a hőhullámok és az agyköd, mind befolyásolhatják az általunk fogyasztott ételek és italok.

Amit eszünk, mikor eszünk, hogyan eszünk... mindezek a dolgok szerepet játszanak abban, hogyan érezzük magunkat.

A tisztázás kedvéért, mindent „tökéletesen” csinálhatsz, és mégis küzdhetsz például álmatlansággal vagy agyköddel. Bizonyos ételek nem „javítják meg” a menopauzát.

De ahogy bizonyos étkezési szokások már nem működnek, teljesen lehetséges, hogy az új étkezési szokások jobban működhetnek. Ezért olyan hasznos a kísérletezés – és a mai lecke végén adok egy hatékony eszközt, amely segít ebben.

Mert ha észreveszed hogy a táplálkozás hogyan hat a testedre és arra, hogyan érzed magad, akkor olyan változtatásokat tehetsz már amelyek segítenek.

A tünetek (és potenciálisan az általános egészségi állapot) javításán túl örülhetsz annak is, hogy újragondolhatod vagy újjáépítheted a kapcsolatodat az ételekkel.

Sok középkorú nő hogy Te is készen állsz a változásra, és nyitottabb lehetsz az új dolgok kipróbálására.

Ezeknek a döntéseknek a felelősségvállalása egyenesen felszabadító érzés lehet majd számodra.



2. OK: AZ ALAPOKAT MINDIG ÉRDEMES GYAKORLNI, KÜLÖNÖSEN ÉLETÜNK KÖZÉPSŐ SZAKASZÁBAN

Minden embernek hasonló táplálkozási igényei vannak.

Például mindannyiunknak szüksége van vízre és elegendő tápanyagra a testünk táplálásához és az egészségünk megőrzéséhez.

Hasonló táplálkozási készségekre és viselkedésre is szükségünk van – például arra, hogy tudjuk, mikor vagyunk éhesek, és hogyan válasszunk tápláló ételeket.

Nem meglepő tehát, hogy az alapvető viselkedések, amelyek segítenek a legtöbb embernek jól étkezni, ugyanazok a viselkedések, amelyek potenciálisan segíthetnek javítani egy személy menopauza élményét.

A tény az, hogy azzal, hogy segítünk magunkon ha jobban étkezünk „a menopauza idején” így javítunk az általános egészségi állapotunkon is.

3. OK: AZ EGÉSZSÉGESEBB ÉTKEZÉSI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE ERŐT AD

Már maga a változás cselekedete, bármilyen kicsi is, hihetetlenül erőt adhat.

Egy olyan időszakban, amikor oly sok minden felett nincs kontrollunk, rájöhethetünk arra, hogy bármilyen lépés – akár egy kis erőfeszítés itt-ott – némileg jobban érezhetjük magunkat.

Ez az akarat ereje.

A céljaid felé tett lépések segíthetnek úgy érezni, hogy újra Te leszel a vezetőülésben.



Különösen akkor, ha úgy döntesz, hogy ezeket az erőfeszítéseket a változás és a fejlődés lehetőségének tekinted, ahelyett, hogy valamiféle büntetésnek tekintenéd az öregedést.

És a csodálatos hír az, hogy egyre több nő dönt úgy, hogy így látja. Elvetik azt a régimódi elképzelést, hogy a menopauza a „vég”, és ehelyett egy új kezdetnek tekintik.

Úgy gondolnak a menopauzára, mint egy új fejezetre az életében, új célok, kalandok, kapcsolatok és életmódok lehetőségével.

Azzal, hogy bármilyen apró változtatásokat teszel segíthet neked ezen az úton.

Nemcsak segíthet enyhíteni a frusztráló tüneteket, hanem egészségesebbnek, erősebbnek és jobban felkészültnek érezheted magad ahhoz, amit az élet hoz.

Amint a következő négy napban látni fogsz, nem arról van szó, hogy nekünk nőknek több étkezési szabályt kell betartani. Ez nem az étkezési tervekről szól, vagy arról, hogy megmondják mit egyél.

Ez arról szól, hogy jobban megismerhesd önmagad kísérletezi, és kitalálni, mi működik a és mi a legjobban számodra.

- A táplálkozást lehetőségnek tekintetted.
- A saját egészséged és jóléted érdekében döntéseket hozol.

A menopauza átmenete alatt nagyobb hatalommal bírsz a tested felett és nem fordítva, így magabiztosabban és nyugotabbnak érzed magad a bőrödben.



És én aki 51 éves vagyok ugyanebben az életszakaszban vagyok mint Te, és képes vagyok ugyanezt a változást elérni a saját életemben!

Ezt szem előtt tartva, a mai leckét egy olyan eszközzel zárjuk, amelyet már most is használhatsz, hogy elindulj ezen az úton.

Ez egy napló amelyben felvezeted mit eszel és iszol egy nap, és **ez egy hatékony módja** annak, hogy adatot gyűjts és mélyebben megértsd, hogyan kapcsolódhatnak a tünetek az étel- és italbevitelhez.

A minták és összefüggéseket alkotnak azonosítani lehet és igazán tanulságos lehet, számodra hogy megalapozottabb döntéseket hozzál mi az ami jó számodra..

Az ismert szabályok, mint például: „Mindig X-et kell enned, és soha Y-t” helyett ez a napló arra tanít meg , hogy testedet megfigyeld nyomozójává válj.

Nyisd meg az ingyenes Étél- és Tüneti Naplót, mielőtt elindulsz.

Kezd el még ma!