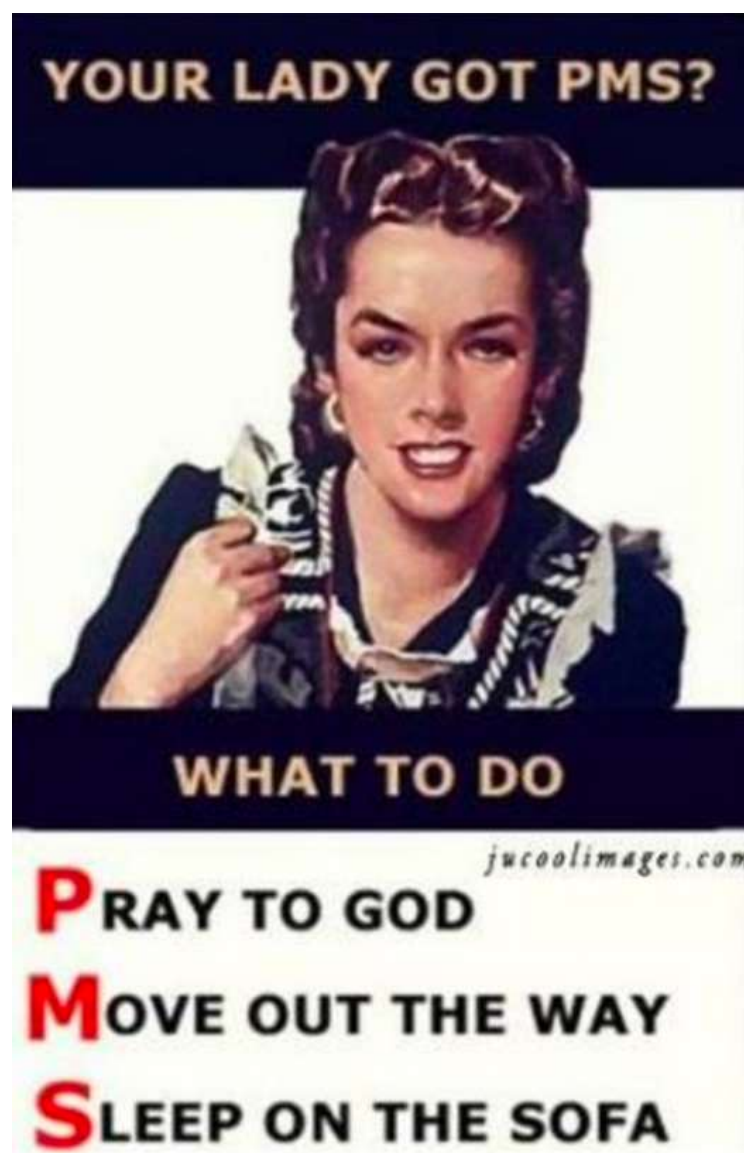


Objawy PMS Bolesne miesiączki Endometrioza



Spis treści

Spis skrócony

Czym jest cykl miesięczkowy?	2
Dlaczego okres boli?	4
Pierwotne i wtórne bóle menstruacyjne	8
Nie lekceważ endometriozy!	17
Aktywność fizyczna	33
Dietoterapia hormonalna	42

Spis rozszerzony

Czym jest cykl miesięczkowy?	2
fazy cyklu miesięczkowego	3
Dlaczego okres boli?	4
czym jest ból menstruacyjny?	5
estrogeny i mediatorzy stanu zapalnego	5
Pierwotne i wtórne bóle menstruacyjne	8
czym są bóle pierwotne?	8
czy trzeba zająć w ciążę, aby ból minął?	9
czym są bóle wtórne?	10
co przyczynia się do wzmożenia bólów wtórnych?	11
dlaczego nie można się godzić na ból i trzeba coś z nim robić?	16
Nie lekceważ endometriozy!	17
endometrioza po menopauzie	18
objawy endometriozy	19
teorie powstawania endometriozy	22
gdzie diagnozować endometriozę?	25
jakie jest dostępne leczenie i kto je dobiera?	28

Spis treści

Higiena intymna.....	29
Aktywność fizyczna.....	33
jak aktywność fizyczna wpływa na ból menstruacyjny?.....	37
trening kobiet vs cykl miesięczkowy.....	37
proponowane aktywności dla poszczególnych faz cyklu.....	38
Dietoterapia hormonalna.....	42
zasady diety pro-hormonalnej.....	43
żywność pro-bolesna.....	43
najważniejsze elementy diety.....	47
jak bilansować posiłki?.....	47
węglowodany, białko, tłuszcze, płyny.....	49
jak jeść podczas fazy folikularnej i lutealnej?.....	55
przykładowy 7-dniowy jadłospis.....	61
suplementacja pro-hormonalna.....	64
ksenoestrogeny ze środowiska.....	69



Czym jest cykl miesięczkowy?

Cykl menstruacyjny (miesięczkowy) to regularna cykliczna zmienność wykazywana przez układ rozrodczy stanowiąca przygotowanie narządu rodneho do procesu zapłodnienia i ciąży. Średni czas trwania cyklu wynosi 28 dni*, licząc od początku krwawienia, do początku kolejnego krwawienia. Cykl miesięczkowy regulowany jest przez hormony: estrogeny, progesteron, FSH, LH.

*28 dni to tzw. "księżkowy" cykl i również na tej podstawie wyliczane są teoretyczne poszczególne dni trwania każdej fazy; prawidłowym jest długość trwania cyklu od 21 do 35 dni i tym samym zmiana poszczególnych dni rozpoczęcia/zakończenia faz (np. owulacja w 17-20 dniu cyklu)

Co może przyczynić się do wzmożenia bólów menstruacyjnych?

- **Palenie papierosów** → Dym tytoniowy ogranicza możliwości pracy układu krwionośnego – pod wpływem nikotyny dochodzi do zwężenia światła naczyń krwionośnych i tym samym niedotlenienia organów, w tym na przykład macicy. Badania wykazują również, że im wcześniej kobieta zaczęła palić tym większe jest u niej ryzyko bolesnych miesiączek. Dodatkowo nikotyna wpływa negatywnie na kobiecy układ hormonalny – obniża stężenie estrogenów, zaburza owulację (więc i stężenie progesteronu) oraz podnosi poziom testosteronu.
- **Spożywanie alkoholu** → wpływa na wytwarzanie i metabolizm estrogenów – podnosi poziom estrogenów i testosteronu, a obniża progesteron. Dodatkowo wpływa destrukcyjnie na pracę wątroby (o tym dowiesz się więcej w rozdziale o diecie).
- **Nadmierna masa ciała** → tkanka tłuszczowa jest narządem endokrynnie czynnym, czyli ma wpływ na wydzielanie wielu związków, w tym na wytwarzanie cytokin prozapalnych, które będą miały wpływ na zwiększenie bólu. Jest również źródłem estronu, czyli biologicznie najbardziej aktywnej postaci estrogenu (estron będzie również predysponował do nowotworzenia o czym dowiesz się w kolejnych rozdziałach ebooka).
- **Wczesna pierwsza miesiączka** → ze względu na długi okres działania hormonów,
- **Nierództwo** → u kobiet nierodzących kanał szyjki macicy jest węższy, co może utrudniać odpływ wydzielin miesięczkowych. Dodatkowo po porodzie może dojść do większego rozluźnienia więzadeł i zmiany ustawienia macicy, co może rzeczywiście zmniejszyć lub wyeliminować ból (ale nie musi). Jak widzicie przyczyn bólu może być wiele, także przede wszystkim namawiamy Was, aby udać się do specjalisty ginekologa i znaleźć ich przyczynę.

Ciąża **nie jest** dobrym rozwiązaniem problemu bolesnych miesiączek również dlatego, że te same więzadła możemy z dużym powodzeniem rozluźnić na paru wizytach u fizjoterapeutki uroginekologicznej. Dlatego na pewno nie podejmuj tak poważnej życiowej decyzji tylko, aby pozbyć się bóli miesięczkowych.

FAZA LUTEALNA

Cynk, magnez i błonnik to kluczowe elementy fazy lutealnej. Cynk i magnez mogą pomóc przy skurczach i innych objawach PMS, podczas gdy błonnik to świetny sposób na regulację motoryki jelit i zaparcia, które mogą wystąpić. Wzrost apetytu podczas fazy lutealnej jest NORMALNY (zjawisko fizjologiczne). Zwiększenie spożycia białka, tłuszczu i błonnika może pomóc w uzyskaniu uczucia sytości. Intensywne zachcianki na słodkie lub przetworzone produkty to oznaka rozregulowania poziomu cukru we krwi i niedoborów składników odżywczych.

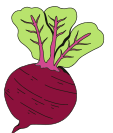
Kakao to bogactwo magnezu i innych przeciwutleniaczy, które pomagają zmniejszyć skurcze, łaknienie i inne objawy PMS.



Rosół (wywar z kości) to rozgrzewający i uspokajający bulion o właściwościach antyzapalnych (aminokwasy glicyna i cysteina), który świetnie nadaje się do włączenia podczas naszej fazy lutealnej/menstruacyjnej.



Buraki mogą pomóc w zaparciach, a także wesprą wątrobę i woreczek żółciowy. Uszczęśliwienie tych dwóch jest kluczowe, ponieważ zarówno estrogen, jak i progesteron wzrastają podczas fazy lutealnej, a te potrzebują zdrowej wątroby i pęcherzyka żółciowego, aby ich eliminacja przebiegała prawidłowo.



Bogate w kompletne białko, cynk, żelazo, witaminę z grupy B mięso wołowe (najlepiej od krów karmionych trawą) zawiera zrównoważony profil kwasów tłuszczowych, który jest kluczem do uniknięcia skurczów menstruacyjnych (stosunek omega 3 do 6).



Imbir zawiera gingerol, silny przeciwzapalny przeciwutleniacz. Pomaga również w trawieniu i wsparciu wątroby, pomagając organizmowi w metabolizowaniu toksyn, a także pomaga złagodzić skurcze menstruacyjne.



Ostrygi to jeden z najbardziej odżywczych pokarmów, bogaty w witaminę D, witaminę z grupy B, cynk, miedź, żelazo. Wszystkie z nich są niezbędne dla równowagi hormonalnej.



Marchew jest doskonałym źródłem błonnika, a także pomaga w utrzymaniu równowagi estrogenowej. Błonnik w marchwi wiąże się z nadmiarem estrogenów i endotoksyn, co wspomaga zdrową florę jelitową.



Jadłospis 6

śniadanie: chleb gryczany na zakwasie, ser kozi, awokado, burak gotowany, natka pietruszki, orzech włoski

obiad: ziemniaki, 2 jajka, kefir naturalny 1,5%, świeży i kiszony ogórek, koperek, pieprz

podwieczorek: gulasz wołowy z bakłażanem, cukinią, cebulą, czerwoną papryką, passatą pomidorową, oliwą + ryż basmati

kolacja: skyr naturalny, borówki, kiwi, ostropest plamisty, nasiona chia, orzechy włoskie



Jadłospis 7

śniadanie: omlet na słodko: 2 jajka, mąka jaglana, ostropest plamisty, kolagen naturalny w proszku, cynamon, miód, skyr naturalny, maliny, orzechy nerkowca

obiad: tofu wędzone z cebulką, ziemniaki, koperek, gotowane buraki

podwieczorek: pomidor, cukinia, ser feta, bazyliowo-oliwne pesto

kolacja: chleb gryczany na zakwasie, serek wiejski, truskawki, migdały, cynamon