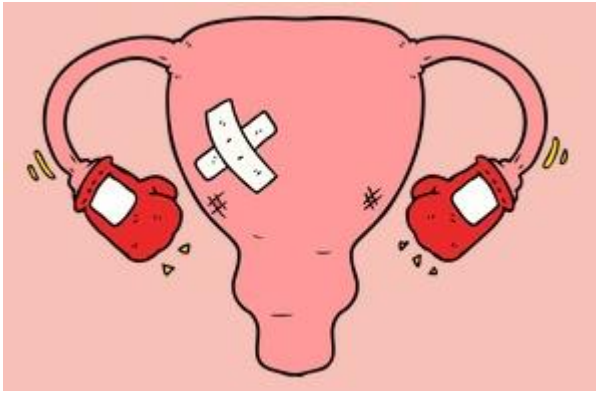
DIETOTERAPIA

Ewa Burzyńska

HORMONY POD KONTROLĄ

Bezpłatny webinar – zaburzenia miesiączkowania – jak znaleźć przyczynę?



Informacje zawarte w prezentacji mają charakter edukacyjny i nie mogą być traktowane jako substytut profesjonalnej porady lekarskiej, diagnostyki czy leczenia.



Czym są zaburzenia miesiączkowania?

Są bardzo powszechne!

Nie oznacza to, że to

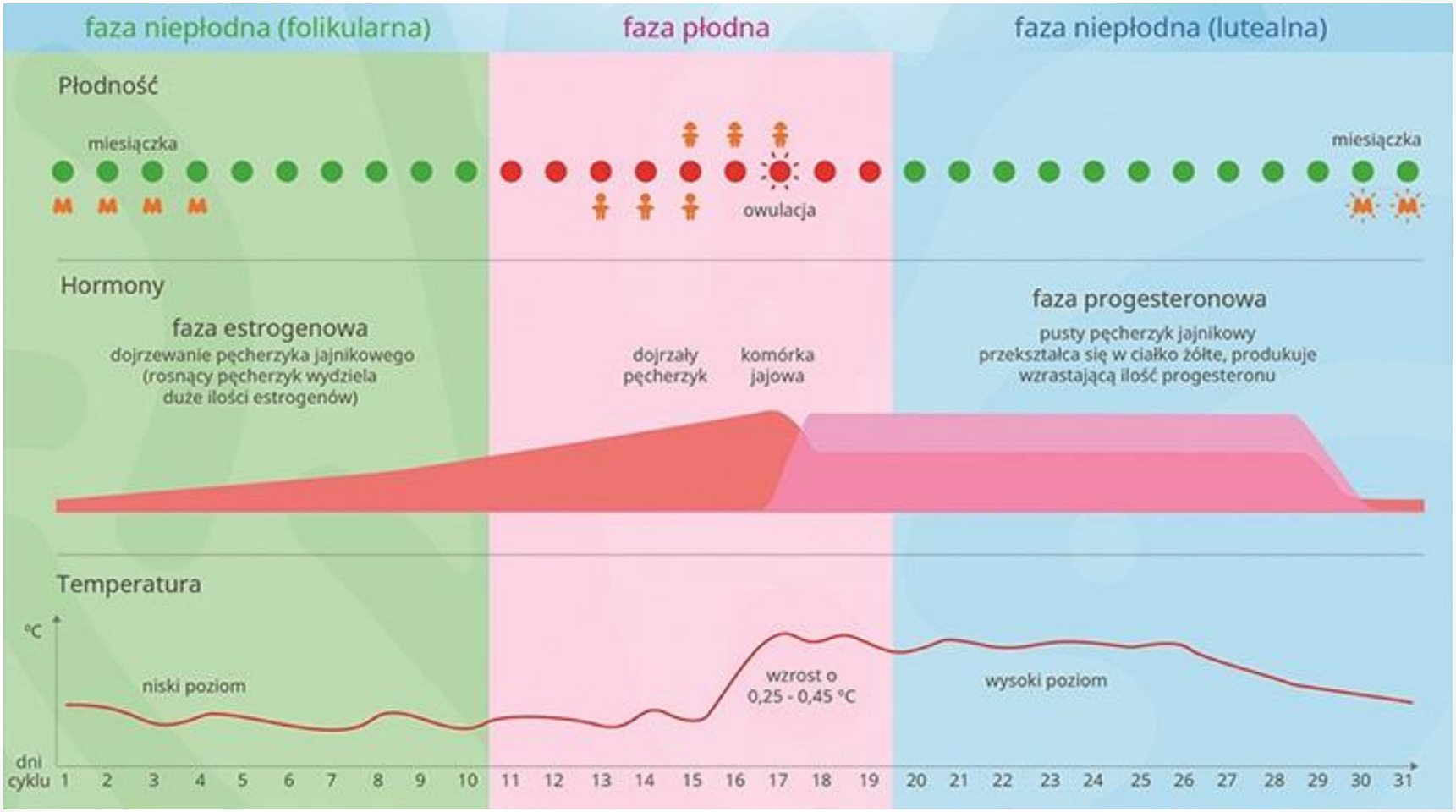
normalne zjawisko i „taka nasza uroda!”



Zaburzenia miesiączkowania – objawy

- Brak miesiączki
- Nieregularne / długie (powyżej 35 dni) / krótkie cykle (poniżej 21 dni)
- Zbyt obfite lub zbyt skąpe krwawienia
- Długi czas krwawienia (powyżej 7 dni) lub zbyt krótki czas krwawienia (poniżej 3 dni)
- Bolesne miesiączki
- PMS (m.in. wahania nastrojów, retencja wody, zachcianki jedzeniowe)
- Plamienia / krwawienia między miesiączkami

Jak wygląda prawidłowy cykl miesiączkowy?



źródło: https://www.ladycomp.pl/planowanie-ciazy

Zaburzenia miesiączkowania – jakie mogą być przyczyny?



Możliwe przyczyny – krótkie omówienie

Problemy z osi podwzgórze – przysadka

Najczęściej występujące problemy:

Funkcjonalny podwzgórzowy brak miesiączkowania (FHA)

Hiperprolaktynemia



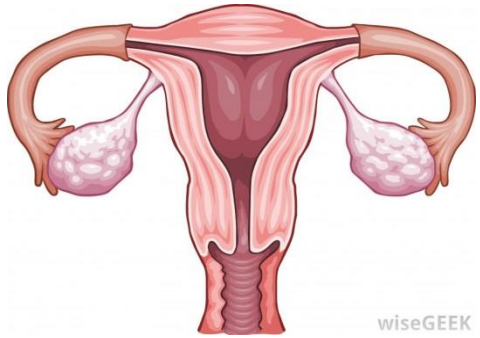
Możliwe przyczyny – krótkie omówienie

Problemy z jajnikami

Najczęściej występujące problemy:

PCOS i hiperandrogenizm

Zespół LUF



Możliwe przyczyny – krótkie omówienie

Tarczyca i nadnercza

Najczęściej występujące problemy:

Hashimoto

Problemy z nadnerczami
(różne stopnie obciążenia nadnerczy,
WPN, gruczolaki nadnerczy)



Możliwe przyczyny – krótkie omówienie

Endometrioza

Najczęściej występujące problemy:

Problemy z układem immunologicznym

Dominacja estrogenowa

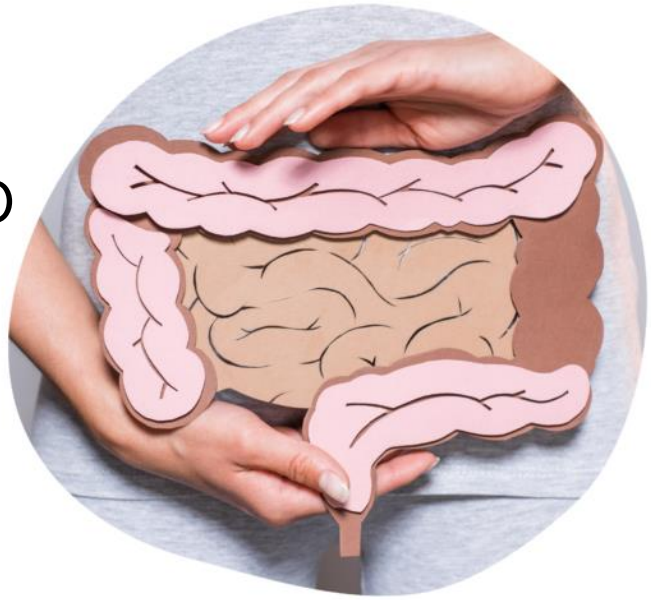


Możliwe przyczyny – krótkie omówienie

Jelita i mikroflora

Najczęściej występujące problemy:

Celiakia, przerost grzybów
z rodzaju *Candida*,
przerost *H.pylori*, SIBO, IBS, IBD



Podstawowa diagnostyka hormonalna

FSH, LH, prolaktyna, estradiol – 3-5 dc

Testosteron, estradiol, progesteron – 20-21 dc

Jeżeli podejrzewamy hiperandrogenizm:

DHEAs, DHT, SHBG, testosteron całkowity i wolny, androstendion

Podstawy: morfologia, żelazo, ferrytyna, glukoza i insulina na czczo, HbA1C, witamina B12, kwas foliowy, homocysteina, lipidogram, witamina D3, ALT, AST, GGTP, sód, potas, TSH, fT3, fT4, OB, CRP

Jak sobie radzić przy bolesnym miesiączkowaniu?

Nie zawsze możemy wziąć leki przeciwbólowe lub

mogą one niewiele dawać.

Warto wspomóc się naturalnymi metodami.



Jak sobie radzić przy bolesnym miesiączkowaniu?

- ciepłe okłady na brzuch
- ciepła kąpiel/prysznic
- masaż
- medytacja
- lekka aktywność fizyczna (joga, pilates)
- TENS – to przezskórna stymulacja nerwów, opierająca się na działaniu prądów impulsowych niskiej częstotliwości, zbliżonych do częstotliwości prądów fizjologicznych. Ma działanie przeciwbólowe.
- rzucenie palenia!
- goździki

Wpływ diety na cykl miesiączkowy

Co warto wykluczyć / ograniczyć?



- przetworzona żywność
- cukier
- używki
- zbyt dużo omega 6 i tłuszcze trans
- gluten?
- nabiał?
- często poprawa następuje po ograniczeniu lub eliminacji kawy

Wpływ diety na cykl miesiączkowy

Co powinno się znaleźć w naszym menu?

- **Warzywa i owoce**
- **Dobrej jakości białko**
- **Dobre tłuszcze** (olej kokosowy, masło ghee, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, ogórecznika, olej lniany, smalec gęsi)
- **Odpowiednia kaloryczność!**



Co można jeszcze zrobić?

Ruszaj się codziennie!

Najlepszy jest naturalny ruch w formie spacerów.

Przebywaj jak najwięcej na świeżym powietrzu!



Co można jeszcze zrobić?

Wysypiaj się i odpoczywaj!

Odpowiednia regeneracja i dbanie o rytm dobowy

to jedna z podstaw przy przywracaniu

równowagi hormonalnej.



Suplementacja

- Magnez
- Witaminy z gr. B - szczególnie B6 (50mg)
- Witamina C (500-1000mg), witamina E (400 IU)
- Olej z wiesiołka lub ogórecznika
- Kwasy tłuszczowe omega-3
- Ostropest, wyciąg z karczocha
- Kurkumina
- Melatonina
- Olejek CBD – 5%



Seria płatnych webinarów!

I WEBINAR – 7 stycznia o 20.00
Podwzgórze – Przysadka

II WEBINAR – 21 stycznia godz. 20.00
Jajniki, PCOS

III WEBINAR – 4 lutego godz. 20.00
Tarczyca i nadnercza

IV WEBINAR – 18 lutego godz. 20.00
Endometrioza i adenomioza

V WEBINAR – 4 marca godz. 20.00
Jelita i mikroflora

Seria płatnych webinarów od stycznia!

LINK do strony:

https://ewaburzynska.pl/zaburzenia-miesiaczkowania-cykl-webinarow/

Gdzie mnie można znaleźć?

Blog – artykuły o hormonach, porady żywieniowe, ciekawe przepisy: http://ewaburzynska.pl/

Fanpage:
https://www.facebook.com/EwaBurzynskaDietoterapia/

Grupa o hormonach na FB:

https://www.facebook.com/groups/831413233694153/

Kontakt w sprawie konsultacji

kontakt@ewaburzynska.pl

Sesja Q & A

