

ENDOMETRIÓZA

Endometrióza je porucha, která postihuje 1 z 10 žen. Jejím hlavním příznakem je zejména velmi silná bolest při menstruaci. Často na ni nezabírá ani ibuprofen. Paradoxem ale je, že bolest se sice může objevovat neustále, ale na druhou stranu se nemusí objevit vůbec.

Mezi další příznaky endometriózy patří problémy s močovým měchýřem, nevolnost a zvracení, únava, bolesti hlavy, neplodnost, opakované potraty, krvácení mezi cykly, nadýmání, problémy se stolicí (průjem, zácpa),...

Co se při endometrióze vlastně děje?

Při endometrióze **tkáň**, která se normálně nachází ve vnitřní výstelce dělohy (endometriu), **roste i v jiných částech těla než právě uvnitř děložní sliznice**. Nejčastěji je to právě v pánevní oblasti na vaječnících, vejcovodech, u močového měchýře. Objevit se mohou ale i v tlustém střevě, konečníku, pochvě, plicích či mozku!

Příčina vzniku endometriózy je zatím v podstatě neznámá, vliv má i genetika, nicméně je to zánět, který podporuje růst tkáně v místech, kde to není žádoucí. Estrogeny (zejm. jejich nadbytek) také podporují růst této tkáně, ale nejsou samy o sobě příčinou endometriózy.

Diagnostika a léčba

Diagnostika endometriózy je v dnešní době bohužel jen v **podobě laparoskopického vyšetření**. Ultrazvuk je v tomto ohledu jen orientačním nástrojem. Aktuálně bývá prováděna v rámci diagnózy i magnetická rezonance.

Endometriózu v podstatě není možné vyléčit, ale konvenční i přírodní formy léčby mohou od příznaků endometriózy ulevit.

Konvenční cesta je často operace, kdy se odstraní endometriální léze. Ani dobře provedená operace ale bohužel neznamená vyléčení. Často se ženy setkávají s opakovaným výskytem. Léky, které se při léčbě endometriózy nasazují, je hormonální antikoncepce potlačující tvorbu estrogenu nebo se nasazují gestageny, které neblokují ovulaci ani estrogen, ale působí proti růstu endometriálních lézí. Dle Lary Briden ještě lepší službu udělá mikronizovaný progesteron a to bez řady vedlejších účinků.

Co dělat pro minimalizaci symptomů endometriózy?

Jako důležité se ukazuje **snížit zánětlivé prostředí v těle formou stravy a životního stylu, podpořit detoxikační procesy, snížit oxidační stres a tělo podpořit vhodnými doplňky stravy**. Pro zvládání bolesti je možné využít **fytoterapii a fyzioterapii**. Přesná doporučení jsou **velmi individuální, a proto je lepší si dohodnout individuální konzultaci**. Řešení pro udržení stavu v co nejlepší možné podobě i mimo klasickou konvenční cestu ale **rozhodně existuje!**



ENDOMETRIÓZA - PODPORA STRAVOU

Jak už jsme si řekli, důležité je u endometriózy snížit zánětlivost v organismu. Nově se začíná uvažovat i o tom, že endometrióza by mohla spadat do autoimunitních onemocnění.

Přirozené potraviny a základní eliminace

I u endometriózy je potřeba zaměřit se maximálně na přirozené potraviny, eliminovat rafinovaný cukr, trans tuky, ztužené a další nevhodné tuky plné omega 6MK.

Eliminace kravského mléka (A1 mléka) a produktů z něj

Ukazuje se, že tento krok pomáhá snížit zánětlivost a nepříjemnosti spojené s bolestí opravdu výrazně. U spousty žen je možné ponechat výrobky z koziho, ovčího, buvolího či kravského A2 mléka.

Je na Tobě, jestli prvně vynecháš pouze kravské produkty například na měsíc a nebo vyřadíš všechno mléko. Postupuj dle instrukcí z programu.

Eliminace lepku

Lepek a zonulin se ukazují jako části spouštěči autoimunit a to, co u spousty jedinců přispívá ke zvýšené propustnosti střeva. Zkus proto eliminovat lepek ze své stravy dle instrukcí v programu.

Eliminace sóji

Sója obsahuje velké množství fytoestrogenů, a proto je spojována s esrtogenem. Zvedat jeho hladinu při endometrióze nechceme. Eliminovala bych proto sóju, výrobky z ní - jako tofu, sójové mléko, ... Pozor bych si dala také na větší konzumaci cizrny!

Eliminace vajec

Vejce jsou další častou potravinou, která u spousty jedinců způsobuje nesnášenlivost. Opět je tohle hodně individuální a přistupovala bych k tomu jako k dalšímu kroku, pokud by výše uvedené eliminace nezabíraly. Je možné zkusit také třeba eliminovat vaječný bílek nebo přejít na vejce křepelčí.

Při řešení endomenitrózy se často vyplatí zaměřit se na podporu přirozené jaterní detoxikace a podporu trávení a zacelení propustné střevní bariéry - viz. Program - strava i doplňky.

V případě problémů, bolestí a disfunkce pánevního dna může velmi pomoci fyzioterapie.

ENDOMETRIÓZA - PODPORA DOPLŇKY

Doplňky stravy mohou velmi pomoci. Je potřeba k nim ale přistupovat s respektem a o jejich individuálním užívání se raději poradit s odborníkem. Uvádím obecná doporučení.

Kurkuma/kurkumin

její účinek je popisován tak, že oslabuje prozánětlivost, potlačuje lokální produkci estrogenu v endometriálních lézích, potlačuje tvorbu nových krevních řečišť
200 - 400 mg/den po jídle rozděleno do více dávek

Zinek

Opět se jedná o protizánětlivý faktor zinku, pomáhá zacelit více propustné střevo, ulevuje od bolesti.
30 mg/den po jídle nejlépe mezi 15-17 h

Selen

Opět protizánětlivost, moduluje funkci imunitního systému, zásadní pro tvorbu progesteronu. Nepřekračovat denní dávku - doplněk + konzumace stravou 200 mcg/den. TD je 100 - 150 mcg/den
Velmi dobrým zdrojem jsou amazonské para ořechy

Resveratrol

Snižuje zánětlivé cytokiny, zpomaluje novotvorbu krevních kapilár
100 - 400 mg/den s jídlem, jde užívat i dlouhodoběji

N-acetyl cystein **NAC, **Glutathion****

NAC je prekurzor glutathionu - jednoho z nejsilnějších antioxidantů v našem těle snižující zánětlivé procesy. NAC zmírňuje úzkosti, ale může oslabovat žaludek a žaludeční sliznici. Proto doporučuji u těch, kdo mají problémy s žaludkem (zánět, vředy) využít přímo Glutathion.

NAC: 500 - 2000 mg/den
Glutathion: 200 - 500 mg/den

Mirkonizovaný progesteron

Progesteron zpomaluje růst endo lézí. Tato forma terapie je u nás však zatím hodně "v plenkách". Nicméně zkus se zeptat svého gynekologa.

Hořčík

Ani při tomto onemocnění nezapomínej na hořčík.
Zvol např. glycinát cca 300 mg/den

ENDOMETRIÓZA - PODPORA DALŠÍMI PŘÍSTUPY

Jaké další přístupy mohou ve zmírnění symptomů u endometriózy pomoci?

Klíčová je při endometrióze správná lékařská diagnóza, kdy je endometrióza často doprovázena třeba i adenomyózou, která je často v tomto ohledu opomíjena.

Pro zmírnění symptomů endometriózy je dobré zaměřit se na **komplexní řešení**. Co konkrétně může kromě podpory stravou, doplňky a změnou životních návyků pomoci a na klinice i osobně v praxi s tímto mám skvělé výsledky?

Čínská medicína

Často se zaměřuje na uvolnění opaskové dráhy, nahřívání pánevní oblasti, napárky a další související podpory

Fyzioterapie

Často se zaměřuje na uvolnění napětí pánevního dna. U žen trpících endometriózou fyzioterapeuté často detekují sníženou posuvlivost tkání malé pánve. Na fyzioterapii při endometrióze rozhodně doporučuji zajít.

Kraniosakrální terapie

Kraniosakrální terapeuté u žen s endometriózou často detekují jakési odpojení pánve od zbytku těla a hluboce potlačený ženský princip. Sterilita dle nich může souviset s podvědomým (nezvědomělým) odmítnutím těhotenství.

Psychoterapie

Z pohledu psychologických aspektů jsou často ženy s endometriózou ty, které mají opravdu tlak na výkon, potřebu kontroly, neustále se snaží jít tzv. "přes hranu" svých možností, schopností.

Nepříznivý stav mohou také podporovat potlačené emoce, snížená sebehodnota a sebeláska.

Každá žena jsme jiná a každé bude vyhovovat kombinace jiných technik a přístupů k řešení situace. Zkus proto využít to, čemu jsi nakloněna nejvíce. Fyzioterapii bych ale doporučila navštívit v každém případě.



Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Handlíř, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena