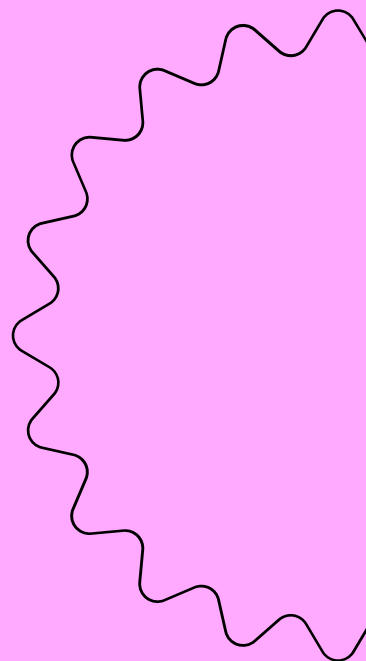
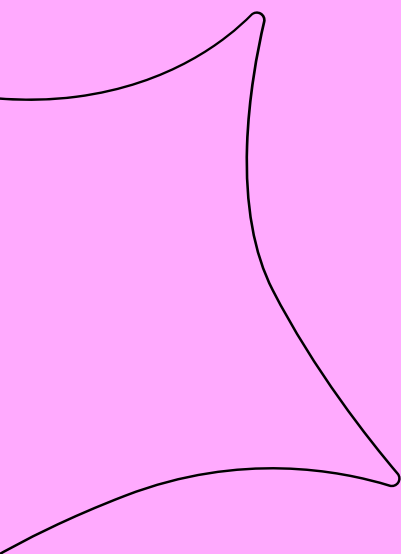


PCOS

přírodní formy léčení



@BENDLOVA.MARTINA

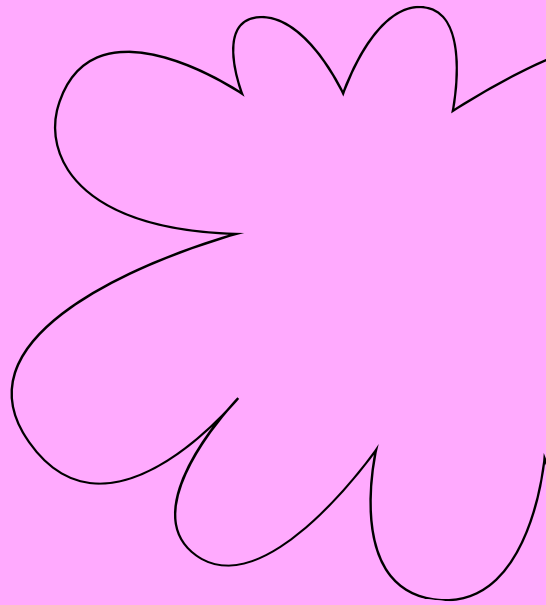
WWW.MARTINABENDLOVA.CZ

Disclaimer

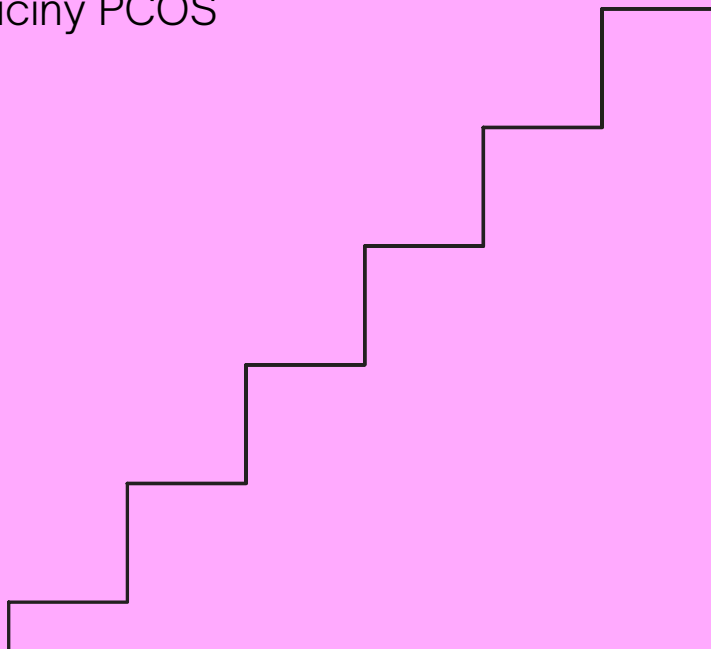
Tento e-book je určen pouze pro informační a vzdělávací účely. Informace obsažené v této publikaci nejsou náhradou za odborné lékařské poradenství, diagnostiku nebo léčbu. Před zahájením užívání jakéhokoli doplňku stravy se vždy poraďte s lékařem, lékárníkem nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem, zejména pokud máte zdravotní potíže, užíváte léky, jste těhotná nebo kojíte.

Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakékoliv přímé či nepřímé škody způsobené použitím informací z tohoto e-booku. Každý jedinec je jiný, a proto je důležité zohlednit Vaše individuální potřeby a zdravotní stav.

Obsah



- 01 O mně
- 02 Běžná léčba PCOS
- 03 Typy PCOS
- 04 PCOS způsobený inzulinovou rezistencí
- 05 Doplnky stravy
- 06 PCOS způsobený vysazením hormonální antikoncepce
- 07 PCOS způsobený zánětlivým procesem v těle
- 08 Adrenální PCOS a skryté příčiny PCOS
- 09 Další doplňky stravy
- 10 Endokrinní disruptory
- 11 Líbil se ti e-book?



O mně



AHOJ JSEM MARTINA!

Jsem lékařka, která se rozhodla vzít své zdraví do vlastních rukou. Po vlastních zdravotních obtížích a nekonečných hodinách strávených v čekárně u lékařů jsem se rozhodla převzít odpovědnost za své zdraví a hledat cestu jinde.

A tak jsem začala objevovat cestu holistické/funkční či celostní medicíny - nazvěte si to, jak uznáte za vhodné. Pro mě je to medicína, která vede ke zdraví, rovnováze, spokojenému a plnohodnotnému životu. Toto téma mě natolik nadchlo, že jsem propadla jejímu studiu. Kromě toho jsem vystudovala i klasickou medicínu.

Věřím, že propojení poznatků klasické a funkční medicíny dokáže řadu problémů vyřešit či alespoň zmírnit. Je nutné si však uvědomit, že v tomto přístupu samotné informace nestačí – zásadním faktorem je ochota a vůle pacienta převzít zodpovědnost za své zdraví a zařadit do života funkční změny.

Tento e-book jsem sepsala jako takový odrazový můstek, který může sloužit k nasměrování při léčbě PCOS, které mi bylo před několika lety také diagnostikováno. Byla bych moc vděčná, kdybych tyto informace tenkrát měla.

Pokud byste cítily, že byste na své cestě potřebovaly podporu, bude mi ctí být Vaším průvodcem!



Kontakt:

www.martinabendlova.cz

email: info@martinabendlova.cz

IG: [@bendlova.martina](https://www.instagram.com/bendlova.martina)



Běžná léčba PCOS

Než se pustíme do možností celostní léčby PCOS, ráda bych zde věnovala pár řádků léčbě, kterou užívá konvenční medicína.

Hormonální antikoncepce

Lék gynekologů, který používají tak trochu na veškeré problémy, které jsou s cyklem spojené (určitě jsou samozřejmě i výjimky a rozhodně nechci nikoho hanit či házet do jednoho pytle).

Bohužel však ani zde to není úplně řešení jádra problému, i když se symptomy jako je akné a hirsutismus* může pomoci (pouze však do doby než ji opět vysadíte).

Častým problémem žen s PCOS je chybějící ovulace - a hormonální antikoncepce přesně toto dělá - vypíná ovulaci. Jak si tedy asi dokážete domyslet, tímto přístupem se nic moc nevyřeší. Příznaky tedy mohou ustoupit, když však HAK vysadíte, pravděpodobně se zase vrátí.

Metformin

Metformin je primárně lék vytvořený pro léčbu cukrovky. Protože ale v rozvoji některých typů PCOS hraje hojně velkou roli inzulinová rezistence, užívá se často i v léčbě PCOS.

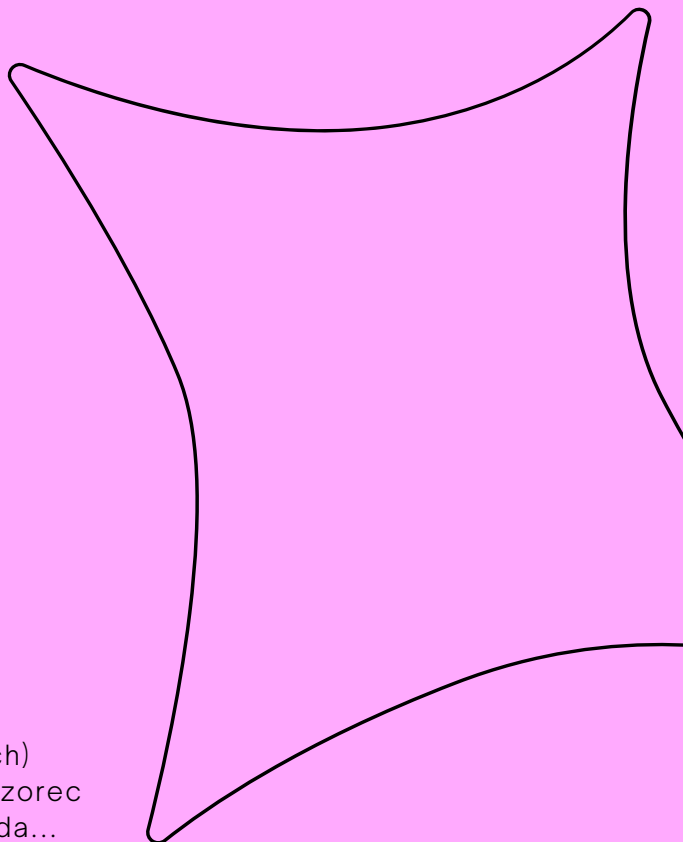
Spironolakton

Spironolakton pomáhá potlačovat účinky androgenů (např. testosteronu), zmírňuje tak příznaky hirsutismu a hormonálního akné.

Cyproteron acetát

Opět se jedná o antiandrogenní lék, který pomáhá s příznaky hyperandrogenismu (ochlupení, akné).

*hirsutismus = nadměrný růst terminálních (tmavých, silných) chlupů u žen v oblastech, které jsou typické pro mužský vzorec růstu ochlupení (horní ret, brada, břicho, hrudník, prsa, záda...



Typy PCOS

Už jste čekali, že se vrhneme na principy celostní léčby PCOS? Ještě ne - pro správnou léčbu si totiž musíme připomenout několik základních typů PCOS.

Je nutné zdůraznit, že toto rozdělení je jen rámcové - jednotlivé typy PCOS se mohou prolínat - proto berte toto dělení s rezervou!

1. PCOS ZPŮSOBENÝ INZULINOVOU REZISTENCÍ

Inzulinová rezistence patří mezi nejčastější příčiny vzniku PCOS. Nemusíte o ní vůbec vědět, a přesto se vás může týkat, proto této problematice detailněji věnuji dále.

2. PCOS ZPŮSOBENÝ VYSAZENÍM HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

HAK potlačuje ovulaci, pokud ji tedy po několika letech užívání vysadíte, může dojít k problémům s navrácením přirozené ovulace a celého cyklu. Tato porucha je většinou jen dočasná.

3. PCOS ZPŮSOBENÝ ZÁNĚTLIVÝM PROCESEM V TĚLE

Zánět je jednou z nejčastějších příčin chronických onemocnění - a i u PCOS může hrát svou hlavní roli.

4. ADRENÁLNÍ PCOS

Tento typ je spojený s vyšší hladinou DHEAS. Zároveň jsou však hladiny testosteronu a androstendionu normální. Příčinou tohoto typu PCOS je abnormální reakce těla na stres.

5. SKRYTÉ PŘÍČINY VZNIKU PCOS

Pokud jste se nenašla ani v jednom z výše popsaných typů PCOS, problém může být i někde úplně jinde.

*jednotlivé typy PCOS jsou popsány od nejčastějších po nejméně časté

PCOS způsobený inzulinovou rezistencí



Při diagnóze PCOS je velmi stěžejní zjistit, zda máte inzulinovou rezistenci. Ta je totiž nejčastějším spouštěčem PCOS.

JAKOU ROLI V TOM HRAJE INZULIN?

Při inzulinové rezistenci dochází k tomu, že buňky se stávají méně senzitivní na inzulin - to znamená, že pro vstup glukózy do buňky je potřeba produkce většího množství inzulinu. Inzulin je hormon, není proto divu, že jeho nadměrné množství dokáže narušit hormonální rovnováhu. Velmi zjednodušeně se dá říct, že vlivem nadměry inzulinu dochází k vyšší produkci testosteronu a androstendionu. Což může vést k projevům hyperandrogenismu (akné, hirsutismus, nepravidelná menstruace) a rozvoji PCOS.

JAK NA INZULINOVOU REZISTENCI?

Nelekejte se! Inzulinová rezistence rozhodně není nic definitivního a dá se s ní hezky pracovat - jen je potřeba zavést několik změn.

Vášim velkým přítelem, který dokáže zvýšit citlivost na inzulin, jsou svaly - hýbejte se! Chodte na procházky, udělejte si v průběhu dne (především po jídle) několik dřepů, zařadte silový trénink, běhejte... Je toho spousta, stačí si jen vybrat!

Dalším dílkem do skládačky je samozřejmě strava. Je potřeba eliminovat velké výkyvy krevního cukru. Upřednostňovat tedy komplexní sacharidy před jednoduchými a celkově se zaměřit na potraviny s nižším glykemickým indexem. Dále je vhodné konzumovat sacharidy společně s dostatkem bílkoviny, tuku a vlákniny. A taky - pokud si chcete dát dezert - dejte si ho až po hlavním plnohodnotném jídle.

Dalším důležitým bodem je dávat tělu dostatečné pauzy od jídla a nemlsat během dne téměř neustále.

Inzulin ale není jen otázkou stravy a pohybu - hladiny cukru v krvi (a tedy i produkci inzulinu) zvyšuje i stresová zátěž, nekvalitní spánek nebo užívání HAK.

JAK ZJISTIT, ZDA MÁM INZULINOVOU REZISTENCI?

Inzulinovou rezistenci lze diagnostikovat pomocí krevních testů. Bohužel však nestačí pouhé změření ranní glykémie nalačno. Mnohem přesnější je měření lačného inzulinu, výpočet HOMA-IR indexu či glukózový toleranční test. Při jejich vyhodnocování je vhodné se obrátit na odborníka, který zohledňuje optimální rozmezí dle funkční medicíny.

Doplňky stravy

Níže uvádím jednotlivé doplňky stravy, které mohou být při tomto stavu vhodné a mohou podpořit tělo v navrácení rovnováhy. Rozhodně nejsou potřeba všechny! Jejich zařazení do pravidlené suplementace vždy konzultujte s lékařem!

MYO-INOSITOL

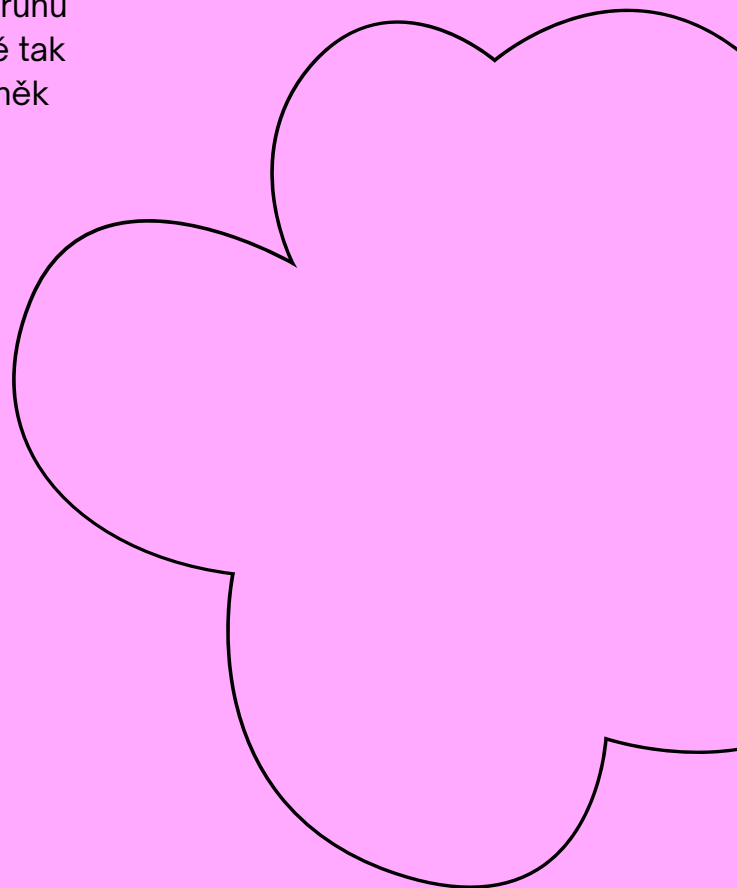
Konkrétně kombinace myo-inositolu a d-chiro-inositolu v poměru 40 : 1. Každý z těchto dvou druhů inositolu funguje na různých místech a společně tak tvoří výbornou směs, která zlepšuje citlivost buněk na inzulin, podporuje zdravou ovulaci a snižuje hladiny androgenů.

HOŘČÍK

Tak tenhle minerál snad už nikoho nepřekvapí. Každopádně hořčík se kromě spousty jiných vlastností pyšní i schopností zvyšovat inzulinovou senzitivitu. V tomto případě se jeví jako nejvhodnější hořčík bisglycinát nebo hořčík taurát.

BERBERIN

Jedná se o kombinaci aktivních složek hned několika bylin. A kromě toho, že zlepšuje citlivost na inzulin a podporuje ovulaci, působí také antimikrobiálně na střevní mikrobiotu. I proto by se neměl užívat déle než 8 týdnů a vždy po 5 dnech ideálně zařadit 2denní pauzu.



DALŠÍ MOŽNÉ SUPLEMENTY

Kyselina alfa-lipoová
Vitamín D* (vždy v kombinaci s K2 a dbát na dostatek hořčíku a vitamínu A)
Zinek (vždy v kombinaci s mědí)
Kombinace pivoňky a lékořice

*problematiku vitamínu D probírám detailněji v mém e-book o doplňcích stravy

PCOS způsobený vysazením HAK

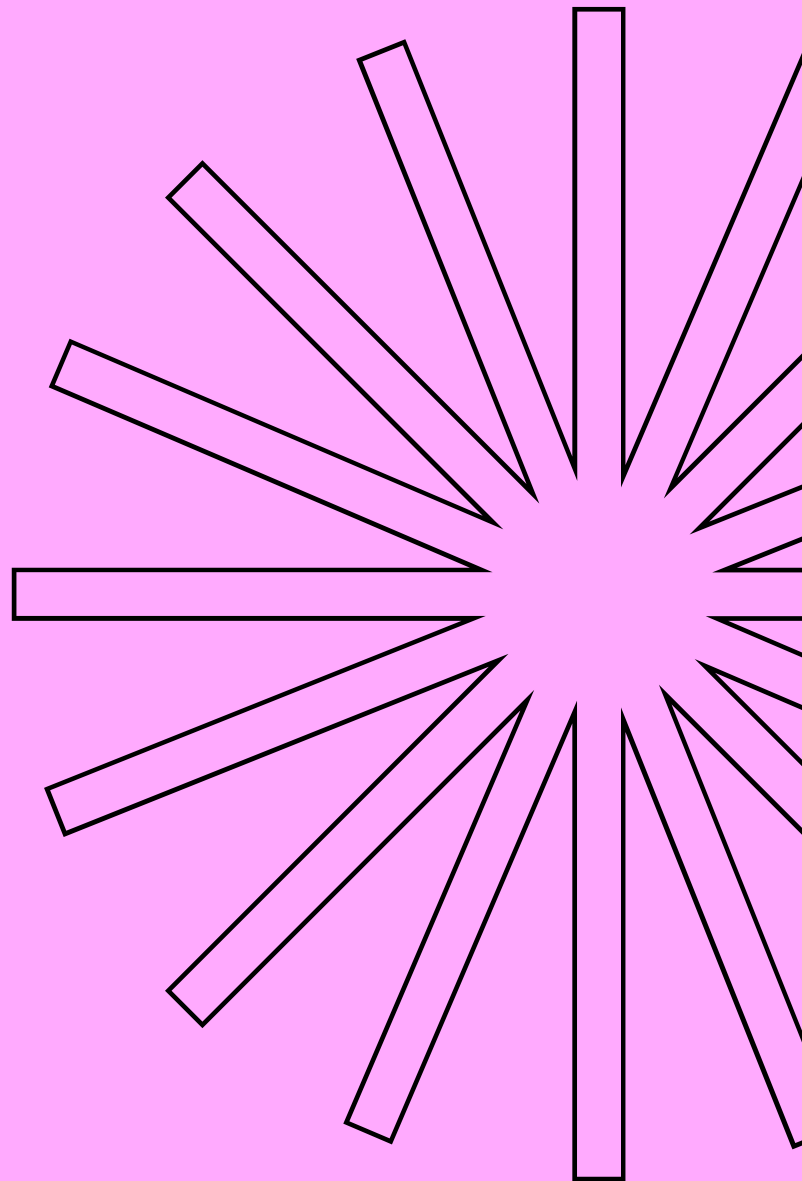
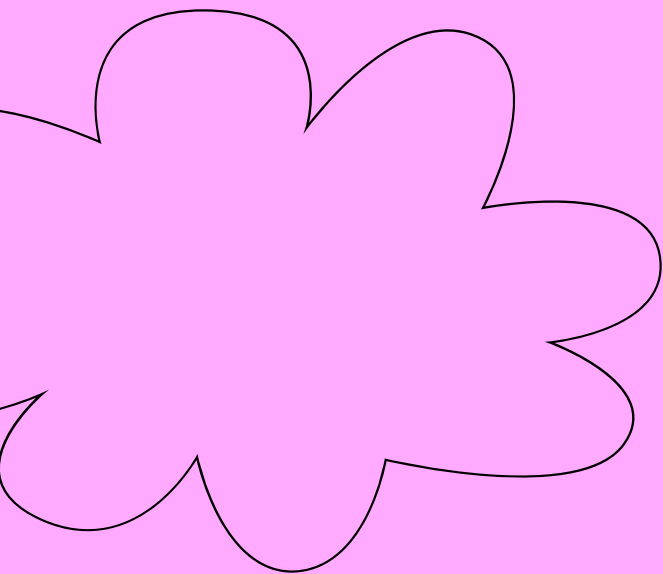
PCOS po vysazení hormonální antikoncepce je druhým nejčastějším typem PCOS. Jak už jsem výše zmínila, tento typ je specifický tím, že se většinou vyskytuje jen po přechodnou dobu. Proto je zásadním krokem zachovat klid a dát tělu čas nastolita opět vlastní hormonální rovnováhu.

JAK TĚLO PODPOŘIT?

Základem je dostatečný kalorický příjem a pocit klidu a bezpečí. Pokud se tělo nebude cítit bezpečně a energeticky zabezpečeně, nebude mít důvod “zapnout možnost rozmnožování se”. Můžete následovat principy popsané výše - dbát na vyvážená jídla s dostatkem bílkovin, tuků, komplexních sacharidů, prebiotik a probiotik.

DOPLŇKY STRAVY

Mezi vhodné doplňky stravy v této situaci může patřit kombinace pivoňky a lékořice, zinek, případně i některé výše nebo níže zmíněné suplementy..



PCOS způsobený zánětlivým procesem v těle

Pokud je hlavní příčinou PCOS zánětlivý proces (který se více či méně podílí na všech typech PCOS), je potřeba se zaměřit především na protizánětlivou léčbu.

JAK VZNIKÁ ZÁNĚT V TĚLE?

Zánět je v dnešní době velké téma a bohužel je podkladem řady onemocnění. Zdroje zánětu mohou být rozličné, v dnešní době je však častým zdrojem zánětu střevo - které je ovlivněno především tím, co jíme. Z toho vyplývá, že velmi zásadní je se zaměřit na protizánětlivou stravu a vyhýbat se prozánětlivým potravinám. Lhala bych vám pokud bych tvrdila, že pouhý strava ovlivňuje zánětlivost v našem těle. Velký vliv má samozřejmě i toxicita prostředí, nedostatek spánku, ale i samotné emoce a to, jak se cítíme. Je to tedy velmi komplexní téma a je potřeba pohlédnout na všechny možné aspekty a snažit se je optimalizovat.

VHODNÉ DOPLŇKY

Hořčík
Zinek
Kurkumin
Omega 3 mastné kyseliny
N-acetyl-cystein

.....

PRO- X PROTI-ZÁNĚTLIVÉ POTRAVINY

Snad každý už slyšel o proti- a prozánětlivých potravinách - co si pod tím ale představit?

Mezi prozánětlivé potraviny patří především ultrazpracované potraviny, nezdravé tuky a také přemíra cukru. Prozánětlivě ale mohou působit i běžné potraviny jako jsou například potraviny obsahující lepek či mléčné výrobky (především ty, obsahující A1 beta kasein), mohou to být ale i další jiné potraviny - toto je velmi individuální a je potřeba identifikovat individuální potravinové intolerance.

Mezi protizánětlivé potraviny patří zelenina, kurkuma, česnek, zázvor, cibule, ryby bohaté na omega 3 mastné kyseliny, bobulovité ovoce a spoustu dalších běžných potravin.

Adrenální PCOS

Tento typ PCOS vzniká v důsledku abnormální odezvy těla na stresovou zátěž. Hlavní roli zde hrají naše nadledviny - nezbytným krokem bude práce se zvládáním stresu.

JAK PRACOVAT SE STRESEM?

Stres je pro naše tělo v určitých mezích naprosto fyziologický proces. Problémem ale je, že se v naší době stává téměř nepřetržitou záležitostí. Důležitým regulátorem stresu a toho, jak se naše tělo cítí je dech. Práce s dechem, relaxační techniky na podporu parasympatiku, meditace či jógová praxe mohou být v tomto případě velmi užitečné.

Samozřejmě i výkyvy krevního cukru, nedostatečný příjem potravy, nekvalitní spánek nebo nadměra pohybu mohou našemu tělu způsobovat stresovou zátěž.

Na místě může být i cílená nutriční podpora samotných nadledvinek, které jsou v naší společnosti velmi často vyčerpané.

DOPLŇKY STRAVY

Hořčík

Zinek

Vitamíny sk. B

Lékořice

Rhodiola (či jiné adaptogeny)

.....

Skryté příčiny PCOS

PCOS může být způsobeno ještě další celou řadou tzv. “skrytých příčin”. Mezi ně patří například poruchy štítné žlázy, vyšší hladina prolaktinu, nedostatek určitých vitamínů a minerálních látek či nedostatečný kalorický příjem.

Zde vidíte, že diagnostikování pravé příčiny PCOS může být občas pořádný oříšek.

Další doplňky stravy

Doplňků stravy, které jsou vhodných pro podporu hormonální rovnováhy při PCOS je celá řada. Rozhodně není cílem užívat všechny! Je důležité při výběru postupovat vždy personalizovaně. Jelikož jsem ale výše nezmínila všechny, tak zde přidávám ještě doplnění. Opět zdůrazňuji, že před začátkem užívání některého z doplňků je nutná konzultace s ošetřujícím lékařem.

PCOS

Hlavní doplňky stravy vhodné při PCOS jsme si uvedli již výše, zde uvádím ještě doplněný výčet jednotlivých látek.

Hořčík
Myo-inositol
Zinek
Kyselina alfa-lipoová
Berberin
Vitamin D3+K2
Pivoňka + lékořice
N-acetylcystein
Lékořice
Rhodiola
Vitamíny sk. B
Kurkumin
Skořice

ANTIANDROGENNÍ LÉČBA

Příznaky nadbytku androgenů (např. testosteron) - jako je akné, hirsutismus a další - mohou být často velmi nepříjemné a obtěžující. Zde tedy uvádím několik látek, které tyto příznaky napomáhají zmírnit.

Zinek
DIM (diindolylmetan)
Reishi
Drmek obecný
Serenoa plazivá
Majoránka
Máta plazivá

Endokrinní disruptory

Vím, že jsem slíbila, že se v tomto e-booku budeme věnovat především léčbě a vám se tak může zdát, že tohle s tím nesouvisí. Opak je ale pravdou - souvisí, a hodně - pokud tedy chcete zapracovat na svém hormonálním zdraví, problematiku endokrinních disruptorů byste určitě neměli opomenout! Vím, že toto téma je velmi široké a vám bude připadat, že všechno kolem vás je toxické a vy nemáte šanci to změnit a podchytit. Ano, je to tak, pokud k tomu ale přistoupíte postupně a budete dělat malé a udržitelné změny, brzy uvidíte velké pokroky.

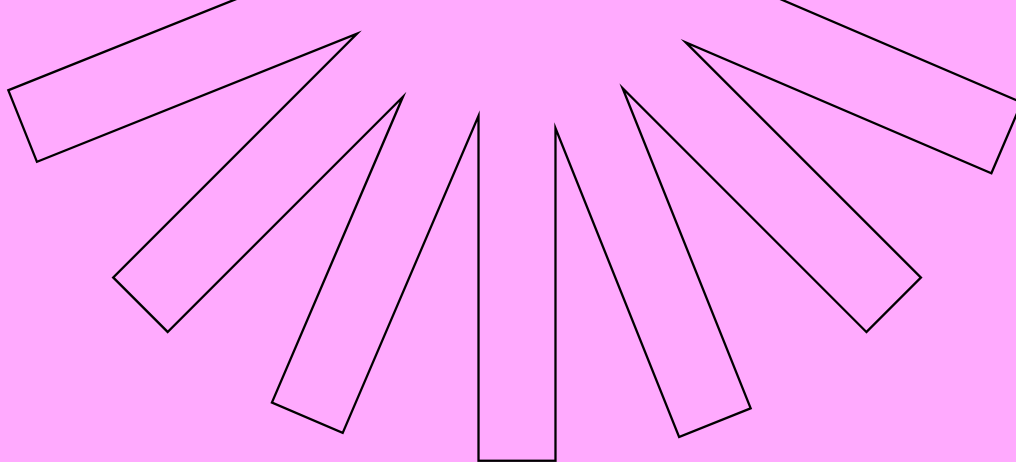
O CO SE JEDNÁ?

Bohužel je problematika endokrinních disruptorů velmi rozsáhlé téma a můžete s takovými látkami setkat téměř všude. Endokrinní disruptory jsou látky, které narušují činnost našeho endokrinního (hormonálního systému). Zjednodušeně by se dalo říci, že matou naše tělo tím, že působí na receptory, na které by za normálních okolností působily naše vlastní hormony a narušují tak jejich správnou funkci. Tím tělo vyvádějí z hormonální rovnováhy a způsobují řadu hormonálních poruch, mezi které patří mimo jiné i PCOS.

KDE JE NAJDU?

Odpověď na tuto otázku je velmi smutná, najdete je totiž velmi hojně i ve věcech, které by vás nenapadlo, že mohou být škodlivé! Nachází se v potravě, která je ošetřena pesticidy a fungicidy. Dále je najdeme v kosmetice, parfémeh, úklidových prostředcích, v plastech, ale bohužel i ve vodě či v oblečení.

Řešením tedy je se těmito látkám vyhýbat, jak jen to bude možné. Vyhledávat organické zdroje potravy, nahradit toxické vybavení domácnosti netoxickým, eliminovat plast a zaměřit se netoxický úklid a kosmetiku.



Líbil se ti ten e-book?
Sdílej ho mezi ty, kterým by mohl pomoci!

Nechceš být na léčbu PCOS sama?

**ZAREZERVUJ SI 30MINUTOVOU
KONZULTACI ZDARMA!**

Kontakt:

www.martinabendlova.cz

email: info@martinabendlova.cz

IG: [@bendlova.martina](https://www.instagram.com/bendlova.martina)