

A photograph of a woman from the waist down, wearing a white ribbed top and skirt. She is holding a clear glass of water in her right hand and has her left hand resting on her abdomen. The background is a soft-focus white surface.

PATRYCJA SIERANT

ENDO E-BOOK

**Ponad 70 przepisów na przeciwzapalne dania dla kobiet
z endometriozą oraz skrypt dotyczący żywienia
oparty o badania naukowe**

Spis treści

O autorce.....	5
Historie endo wojowniczek.....	3
Endometrioza.....	13
Diagnostyka.....	15
Powstawanie endometriozy.....	16
Fenotypy według ESHRE.....	18
Diagnostyka endometriozy.....	19
Wskazania do operacji.....	19
Klasyfikacja ASRM i ENZIAN.....	20
Wytyczne ESHRE.....	21
Dieta i suplementacja.....	22
● Witamina C.....	24
● Witamina E.....	24
● Witamina D.....	25
● Gluten.....	25
● Nabiał.....	26
● Mięso.....	26
● Soja.....	28
● Polifenole.....	29
● Wielonienasycone kwasy tłuszczowe.....	29
● Tłuszcze nasycone.....	29
● Kawa.....	30
● Alkohol.....	31
● Kurkumina.....	31
● Imbir lekarski.....	32
● Kwercetyna.....	32
● N-acetylocysteina (NAC).....	32
● Probiotyki.....	33
● Maślan sodu.....	34
● Resweratrol.....	35
● Cynk.....	36
● Selen.....	36
● Magnez.....	37
● Diindolymethane (DIM).....	37

Spis treści

● Sulforafan	38
● Błonnik pokarmowy	38
● Przyprawy	38
● Piramida żywienia	39
Dienogest - terapia hormonalna	40
● Związek dienogestu z osteoporozą	41
● Jak zapobiegać osteoporozie	41
Protokoły suplementacyjne	42
● Suplementy	43
● Zoła	57
Styl życia	62
● Sen	63
● Stres	64
● Substancje zaburzające gospodarkę hormonalną	66
● Bisfenol A	66
● Aktywność fizyczna	67
● Podsumowanie	69
Fizjoterapia uroginekologiczna	70
● Kiedy udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego	71
● Fizjoterapia w endometriozie	71
● Przepona i oddech	73
● Jak przebiega wizyta i jak się do niej przygotować?	74
Ćwiczenia oddechowo-powięziowe	75
● Metoda Low Pressure Fitness (LPF)	76
Trening siłowy i zdrowie kości	77
Psychoterapia	78
● O psychoterapii w endometriozie	79
● Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne	80
Dominacja estrogenowa	81
Zdrowie jelit	85
● SIBO	86
● Zakażenia pasożytnicze	88
● Przerost Candida	89
● Helicobacter pylori	90
Sekcja Q&A	93

Spis treści

ŚNIADANIA

Gofry z kremową ricottą i frużeliną truskawkową.....	Bezglutenowe	99		
Włoski omlet z pekanami.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	101	
Jaglanka waniliowa z owocami.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	103	
Bajgiel z tuńczykiem i jajkiem.....	Z rybą	Bez nabiału	105	
Owsianka na zimno z musem z mango.....	Bez nabiału	107		
Kanapka z gruszką i orzechami.....		109		
Owsianka budyniowa z owocami.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	111	
Razowe grzanki z serkiem i pomidorkami.....		113		
Gofry z puszystym kremem czekoladowym.....	Bezglutenowe	115		
Łosoś w puszystym omlecie.....	Z rybą	117		
Pasta z zielonego groszku.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	119	
Gryczanka z duszonym jabłkiem.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	121	
Pajda ze smalcem z fasoli.....	Bez nabiału	123		
Orkiszowe naleśniki tiramisù.....		125		
Racuchy z guacamole i jajkiem.....	Bez nabiału	127		
Placek curry ze smażonym tofu.....	Bez nabiału	129		
Dutch baby z jabłkiem i jeżynami.....	Bez nabiału	131		
Paprykarz z makrelą.....	Z rybą	Bezglutenowe	Bez nabiału	133

OBIADY

Bowl na niską ferrytynę.....	Z mięsem	Bezglutenowe	136	
Łosoś na puree marchewkowym.....	Z rybą	Bezglutenowe	138	
Pizza red velvet z zielonym pesto.....		140		
Pierogi orkiszowe z soczewicą.....	Bezglutenowe	142		
Dorsz w sosie porowym z ryżem.....	Z rybą	Bez nabiału	144	
Kotleciki siekane z kurczakiem.....	Z mięsem	Bez nabiału	146	
Frytki z surówką i kurczakiem.....	Z mięsem	Bezglutenowe	Bez nabiału	148
Łosoś w sosie śmietanowym.....	Z rybą	Bezglutenowe	Bez nabiału	150
Bowl warzywny z halloumi.....		152		
Makarony z kapustką i tofu.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	154	
Pieczone talarki z batata ze skwarkami z tofu.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	156	
Ziemniaki z tzatziki i jajkiem.....	Bezglutenowe	158		
Naleśniki z serkiem kozim i porem.....	Bezglutenowe	160		
Wege pulpety z makaronem gryczanym.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	162	
Pizza z kalafiora z czerwonym pesto.....	Bezglutenowe	164		
Chili sin carne z tofu.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	166	
Salatka z szarpanym kurczakiem.....	Z mięsem	Bezglutenowe	Bez nabiału	168
Kurczak po wietnamsku z surówką.....	Z mięsem	Bezglutenowe	Bez nabiału	170

Spis treści

KOLACJE

Salátka z młodych listków i tuńczyka.....	Z rybą	Bezglutenowe	Bez nabiału	173
Zapiekane cukinie z soczewicą i szpiankiem.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	175
Brokułowa salátka z sosem koperkowym.....		Bezglutenowe		177
Placki z salsą z mango i wędzonym łososiem.....	Z rybą		Bez nabiału	179
Salátka z fetą, burakiem i słonecznikiem.....		Bezglutenowe		181
Chrupiące grzanki ze smażonymi pieczarkami.....			Bez nabiału	183
Marchewkowy krem z posypką z popcornu.....		Bezglutenowe		185
Salátka z soczewicą i łososiem.....			Bez nabiału	187
Racuchy gryczano-orkiszowe.....				189
Miska zdrowia z zieloną soczewicą.....		Bezglutenowe		191
Tortilla z kielkami i łososiem.....				193
Salátka z jarmużem i jajkiem.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	195
Podpłomyki z serkiem kozim.....				197
Salátka pełna polifenoli.....		Bezglutenowe		199
Salátka z grillowaną cukinią.....		Bezglutenowe		201
Muffiny szpiankowe z marchewką.....		Bezglutenowe		203
Salátka z halloumi i świeżymi warzywami.....		Bezglutenowe		205
Placki z cukinii z makrelą i dipem.....				207
Salátka z mozzarellą i białą fasolą.....		Bezglutenowe		209
Placuszki jaglane z truskawkami i czekoladą.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	211
Wege wrap z surówką i tofu.....			Bez nabiału	213
Paszтет z ciecierzycy i pieczarek.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	215

DESERY

Tort z kremem waniliowym.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	218
Praliny winogrono-czekolada.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	222
Mus jagodowy z ricottą i borówkami.....			Bezglutenowe	224
Brownie z orzechami laskowymi.....			Bezglutenowe	226
Kopce kreta w pucharkach.....				228
Szarlotka na mące jaglanej.....			Bezglutenowe	230
Kisiel z malinami i chia.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	232
Rogaliki orkiszowe z czekoladą.....				234
Sernik pistacjowy z truskawkami.....			Bezglutenowe	236
Ciasto cytrynowe z cukinią i lukrem.....			Bez nabiału	238
Tiramisu z domowymi biszkoptami.....			Bezglutenowe	240
Czekoladowe ciasto na zimno.....			Bezglutenowe	242
Rafaello z kaszy jaglanej.....		Bezglutenowe	Bez nabiału	244

Spis treści

Marchewkowe muffiny gryczane	Bezglutenowe	Bez nabiału	246
Jagodzianki w zdrowszej wersji.....			248
Mrożona kawa o smaku orzechowym.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	250
Domowe żelki o smaku mango.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	252
Panna cotta kokosowa.....		Bezglutenowe	254

INNE

Chleb bezglutenowy, bez drożdży.....	Bezglutenowe	Bez nabiału	257
Piśmiennictwo.....			258

O AUTORCE

mgr Patrycja Sierant

Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, członkiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Szkoleniowcem na konferencjach ginekologicznych oraz zdrowotnych. Od wielu lat pasjonuje mnie endokrynologia oraz powiązanie jej z dietą i szeroko pojętym stylem życia. Szczególnie interesuje mnie całościowe podejście do leczenia endometriozy oraz niepłodności.

Skąd ten pomysł? Dookoła siebie mam wiele koleżanek, które co miesiąc męczą się z potwornym bólem podczas miesiączki, czasami w okolicach owulacji, przez to często nie są w stanie normalnie funkcjonować, czy iść do pracy. To skłoniło mnie do tego, aby szukać. Wiedziałam, że taki ból nie może być normalny.

Sama raczej nie miałam bolesnych miesiączek, zwykle wystarczała jedna tabletką przeciwbólowa. Aż do pewnego momentu, kiedy ból podczas menstruacji wybudzał mnie w nocy, było mi słabo, niedobrze i bardzo źle. Od razu wiązałam to z możliwą endometriozą, jednak u mnie przyczyną okazało się być zakażenie pasożytem - G. lamblia, który powodował tak silny stan zapalny, tak mocne obciążenie wątroby, co w konsekwencji wpływało na pojawienie się dominacji estrogenowej, a ta skutkowałam takimi objawami. Aktualnie wyleczyłam zakażenie pasożytnicze, a miesiączki ponownie są bezbolesne!

W swojej pracy szukam przyczyn dolegliwości i chorób.



A photograph of a person lying on a bed, wearing a white t-shirt and light-colored shorts. A large, semi-transparent yellow circle is overlaid on the person's midsection. Inside this circle, the word "Endometriosa" is written in a black, cursive script font. The background is a plain, light-colored wall.

Endometriosa

Endometrioza jest estrogenozależną, zapalną chorobą ginekologiczną kobiet głównie w wieku rozrodczym (nie tylko). Charakteryzuje się obecnością endometrium poza jamą macicy. Dla przypomnienia - endometrium jest to naturalna błona śluzowa macicy, która nie powinna znajdować się nigdzie indziej.

Najczęściej takie zmiany lokalizują się w obrębie miednicy, obejmując jajniki, jajowody, pęcherz moczowy czy jelita, ale mogą też pojawiać się w innych częściach ciała np. na przeponie.

Dwa główne objawy endometriozy to przewlekły ból miednicy mniejszej i niepłodność, które głęboko wpływają na zdrowie reprodukcyjne i jakość życia kobiet.

Szacunkowo endometrioza dotyka 10% kobiet. To znaczy, że 1 na 10 kobiet będzie się z nią zmagać.

Niestety wciąż brakuje specjalistów zajmujących się leczeniem i diagnozowaniem tej choroby, przez co diagnostyka wydłuża się nawet do 10 lat! Wiele kobiet może być niezdiagnozowana, więc odsetek najpewniej będzie wyższy niż 10%.

Czynniki immunologiczne

Zaburzona praca układu immunologicznego

Zaburzona praca jelit i wątroby

Czynniki genetyczne

Zmiany genetyczne w receptorach estrogenowych i w genach odpowiadających za enzymy detoksykacji, oraz także regulujących działanie układu immunologicznego.

Mamy wiedzę, że endometrioza występuje od pięciu do piętnastu razy częściej, jeśli w rodzinie ktoś już chorował na tą chorobę.

Czynniki osobnicze

Wysoki wzrost

Wczesna miesiączka

Zaburzenia hormonalne

Nadmierna masa ciała

Czynniki środowiskowe

Palenie papierosów

Antykoncepcja hormonalna

Ksenoestrogeny, czynniki dietetyczne

A photograph of a pregnant woman lying down, wearing a white ribbed top. Her belly is being gently touched by two hands, one from the left and one from the right. A large, semi-transparent yellow circle is overlaid on the center of the image, containing the text "Protokoly i suplementacyjne" in a black, cursive font.

*Protokoly
i suplementacyjne*

Basic

Poniższa suplementacja będzie odpowiednia dla większości kobiet zmagających się z endometriozą czy adenomiozą. Suplementacja ma przede wszystkim pomóc w łagodzeniu stanu zapalnego, bólu czy eliminacji estrogenów. Pamiętaj, że jest to przykładowy protokół, który nie uwzględnia indywidualnej historii oraz współtowarzyszących jednostek chorobowych. Protokół nie zastąpi indywidualnej konsultacji z dietetykiem czy lekarzem.

Omega 3 (EPA i DHA) - 1-2 g do 4 g/dzień- dawka zależna jest od stopnia nasilenia endometriozy i odczuwania bólu. Do posiłku tłuszczowego, w jednej lub dwóch dawkach np. do śniadania i do obiadu. Wybierając suplement zwracaj uwagę na ilość kwasów tłuszczowych EPA i DHA w kapsułce. Sam olej rybi, bez wyróżnienia powyższych kwasów tłuszczowych nie mówi nam nic i taki suplement polecam omijać szerokim łukiem. Dodatkowo ważny jest wskaźnik TOTOX - wskaźnik zanieczyszczeń/świeżości, który powinien być niższy od 25.



Witamina D - najczęściej nie mniej niż 4000 j. - dokładna dawka zależna od wyniku badania. Norma funkcjonalna na której nam zależy to 50-80 ng/ml. Stosujemy do posiłku tłuszczowego, w pierwszej połowie dnia.





Šniadania



Gofry

z kremową ricottą i frużeliną truskawkową



Składniki:

- Mąka gryczana, 4 łyżki (60.0 g)
- Napój migdałowy, 0.2 szklanki (50.0 g)
- Jajko, 1 sztuka (50.0 g)
- Erytrytol, 2 łyżeczki (10.0 g)
- Proszek do pieczenia, 0.5 łyżeczki (2.0 g)
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka (10.0 g) - do posmarowania gofrownicy

Składniki krem:

- Ricotta, 4 łyżki (80.0 g)

Składniki frużelina:

- Truskawki mrożone, 1 porcja (50.0 g)
- Erytrytol, 1 łyżka (10.0 g)
- Mąka ziemniaczana, 1 łyżeczka (5.0 g)
- Woda, 3 łyżki (30.0 g)
- Wiórki kokosowe - posypka

Wykonanie:

- Do miski dodaj wszystkie składniki na gofry. Rozgrzej gofrownicę. Wylej ciasto i smaż do zarumienienia.
- Do rondelka dodaj truskawki, 1 łyżkę wody i erytrytol. Podgrzewaj na wolnym ogniu przez około 5 minut.
- W szklance rozmieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą i miksturę dodaj do gotujących się owoców. Gotuj do zgęstnienia.
- Naleśniki podawaj z ricottą i frużeliną.



Wartości odżywcze w jednej porcji:

Kaloryczność:

509 kcal

Białko:

23,1 g

Tłuszcz:

28,4 g

Węglowodany:

46,3 g



Obiad



W pełnej wersji ebooka znajdziesz:

- Kompleksowe podejście do endometriozy - styl życia, dieta i codzienne nawyki
- Dokładne omówienie suplementacji oraz gotowe protokoły
- Wyjaśnienie terapii hormonalnej (w tym dienogest) w praktyce
- Wsparcie fizjoterapii uroginekologicznej
- Wsparcie psychologiczne
- Ćwiczenia LPF
- Rozdział o zdrowiu jelit i ich wpływie na stan zapalny oraz hormony
- Ponad 70 przepisów przeciwzapalnych (śniadania, obiady, kolacje, desery)
- Historie kobiet, które realnie poprawiły swój komfort życia



Mam nadzieję, że wszystkie potrawy, które zaproponowałam, będą Ci smakować, a skrypt rozjaśni zasady żywienia w endometriozie :)

Ściskam, Pa! ~ Patrycja

Treści przedstawione w e-booku nie stanowią porady medycznej ani nie zastąpią konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. Każdy organizm jest inny, dlatego reakcja na konkretne działania może być inna.

Informacje zawarte e-booku zostały przygotowane przez autorkę z najwyższą starannością, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za szkody mogące być skutkiem wykorzystania przez Czytelników informacji z e-booka.

Całość materiałów objęta jest prawami autorskimi w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994, Nr 24, poz.83). Żadna część tego eBooka nie może być rozpowszechniana w formie pisemnej, elektronicznej, nagrań, fotokopii bez pisemnej zgody autorki. Poszczególne części mogą być cytowane pod warunkiem podania autora.