

» Argomenti trattati



Le basi

- Asse ormonale in tilt: come potresti sentirti? 03
- Fattori scatenanti che scompensano gli ormoni 07
- Come capire se c'è uno squilibrio ormonale? 10
- Ormoni e macronutrienti. Calcola il TUO fabbisogno giornaliero di proteine, grassi, glucidi, fibre e rapporto il ottimale tra colesterolo LDL e HDL 11

Test

- Testa il tuo equilibrio ormonale. Lista degli **esami indicati per una donna**, per capire la vera causa dei disturbi e i test più idonei per verificarli 36
- Infiammazione gastro-intestinale, disbiosi e scompenso ormonale 38
- L'importanza di Fegato per il benessere ormonale 45
- Stress e asse ormonale: testa la funzionalità della tiroide e delle ghiandole surrenali 49
- Macronutrienti per metabolismo lento o veloce: ripartizione ottimale 56
- Esami del sangue: quando sono utili e quando è meglio indagare in altri modi 60

» Argomenti trattati

Cibi e Ormoni

- Come il cibo con cui ci nutriamo è in grado di influenzare la produzione ormonale e come conciliarlo con le nostre fasi mestruali 83
- Le 3 fasi mestruali e i nutrienti migliori 86
- Cosa è meglio mangiare in fase mestruale, follicolare, ovulatoria e luteale 89
- Nutrienti che supportano il progesterone 100
- 3 metodi per capire se produci progesterone 101
- Attività fisica nelle varie fasi mestruali 106
- Ormoni e indice di massa corporea 107
- Le 3 fasi della menopausa - dai 35 anni in poi 108

Disturbi correlati allo scompenso ormonale

- Mal di testa ormonale, disturbi dell'umore e del sonno 112
- Sindrome dell'ovaio policistico: come tornare in equilibrio 116
- Perché il seno fa male prima del ciclo? 121
- Perché ho sempre fame? 123
- Si può eliminare una cisti ovarica senza intervento chirurgico? 124

» Argomenti trattati

Metabolismo degli estrogeni

• DOMINANZA ESTROGENICA: fibromi, endometriosi, neoplasie estrogeno-dipendenti, problematiche inerenti al metabolismo degli estrogeni	126
• 3 motivi che causano la dominanza degli estrogeni e come verificare se ne sei afflitta	127
• Tipi di estrogeni: se li conosci sai quali evitare e quali favorire	129
• Eccesso di estrogeni e nutrienti di supporto per bilanciare lo squilibrio	133
• Endometriosi e dolori mestruali	139
• Farmaci e carenze di vitamine e minerali	143
• Pillola anticoncezionale e carenze nutrizionali	144
• Alimenti più ricchi di vitamine e minerali dove scaricare infografiche	145
• Password contenuti extra nel blog	146

About The Authoress

Ciao sono Moira, la blogger di "liberadaidolori.it" una ricercatrice indipendente che avendo sofferto in prima persona di numerosi malesseri si è messa alla ricerca della pietra filosofale per capire come recuperare le energie e trovare l'elisir di lunga vita.

Stanca di sperperare tempo e soldi in inutili e costose visite mediche, che non mi hanno portato alcun vantaggio né tantomeno l'agognato benessere, ho incominciato a studiare per capire come vivere nella miglior forma psico-fisica e non solo accontentarmi di sopravvivere.

Per chi è pensato questo vademecum? 

Se anche tu ti sei sottoposta a numerosi esami medici e nulla di patologico è emerso ma non ti senti in forma come vorresti, questo manuale può fare al caso tuo.

Ho creato questo manuale per me, per annotarmi gli esami più utili, gli esiti, per ricordarmi il potere ormonale degli alimenti e quando è meglio assumerli.

Ho poi pensato di condividerlo con altre donne che si trovano ad affrontare le medesime problematiche: non siamo tutte uguali, **non posso curarti o prescriverti nulla** ma posso **divulgare queste utili informazioni** in modo che tu possa conoscere la tua "biochimica" e trovare soluzioni mirate per prenderti cura di te, nel modo corretto.

Puoi sempre farti aiutare da una professionista (biologa nutrizionista, endocrinologo...) ma **per sapere se hai di fronte la persona giusta**, devi conoscere ed essere consapevole di come funziona il tuo corpo, altrimenti rischi di vederti "appioppato" un **farmaco a vita solo perché hai il colesterolo alto, la gastrite, stati ansiosi o depressivi**, senza prima provare a **riequilibrare il tuo organismo**.

I farmaci sono utili, a volte sono salvavita MA non vanno prescritti con leggerezza, indiscriminatamente a chiunque, come capita troppo spesso oggi. Se proprio dovrai assumerli, è bene sapere che dovrai supportare maggiormente il tuo organismo, magari con integratori mirati, perché spesso il tal **farmaco**, se assunto per anni, **"prosciuga" più velocemente specifici minerali e vitamine**, scompensa equilibri naturali, aumenta il lavoro del fegato e quindi è bene essere informate.

Qui dentro troverai **tante informazioni pratiche** che ti renderanno più consapevole. Ti elencherò le **principali cause di scompenso ormonale**, come scoprirle con i test più idonei e come recuperare l'equilibrio perduto. Troverai delle **tabelle con i nutrienti migliori per ogni fase mestruale**, fasi della **menopausa** incluse e i disturbi più comuni delle donne.

Ti dono la chiave ma poi deciderai tu in quale serratura farla girare e come curarti. Ricorda, ogni volta che una donna *lotta* per se stessa, *lotta* per tutte le altre. Il mondo ha bisogno di noi e per essere d'aiuto dobbiamo avere energia e lucidità per portare il nostro contributo alla comunità rispettando la nostra natura e i nostri talenti. *Questo vademecum è il mio contributo per te, per noi.*



Asse ormonale in tilt come potresti sentirti?

A seconda dell'ormone carente o in eccesso, potremmo affrontare queste situazioni:

- La pelle non è più luminosa e possono comparire macchie, brufoli, pelle grassa o estremamente secca,
- I capelli si assottigliano o se ne perdono più della media e le unghie si spezzano facilmente,
- Siamo sempre stanche o ci affatichiamo velocemente e magari facciamo fatica a dormire o, di contro, siamo troppo letargiche,
- Gli occhi sono secchi nonostante l'uso del collirio e sorgono problemi alla vista.
- Mal di testa, seno dolente, mestruazioni dolorose, assenti o scompensate.

Quando il nostro asse ormonale è in tilt, se non rimediamo al più presto, possono sopraggiungere, nel tempo, patologie sempre più comuni dovute, per esempio, ad una dominanza estrogenica come fibromi, adenomiosi, endometriosi ma anche cisti ovariche, infertilità e/o sintomi psicologici come depressione, stanchezza, nervosismo...

Anche l'umore è un grosso indicatore di squilibrio ormonale che, a seconda dell'ormone carente o in eccesso, può farci sentire:

- Irritate, pronte ad esplodere o ansiose anche per futili ragioni,
- più puntigliose, aggressive, sentiamo il cuore in gola come se avessimo appena corso o fatto le scale.
- depresse e apatiche: perdiamo interesse per ogni attività, iniziativa, vita sociale e tendiamo a isolarci - sia chiaro, non parlo di un momento passeggero.

Questo per elencare alcuni dei fastidi più comuni che spesso ignoriamo dando colpa all'età che avanza.

Sì, è vero, l'asse ormonale cambia in base all'età e con esso cambieremo anche noi: i nostri gusti, l'aspetto, le ispirazioni ma un conto è diventare più selettive con le persone e attività che ci procurano piacere, altra cosa è non provare appagamento per nulla.

Un asse ormonale ben equilibrato ci dona gioia, benessere e gusto per la vita, ad ogni età.



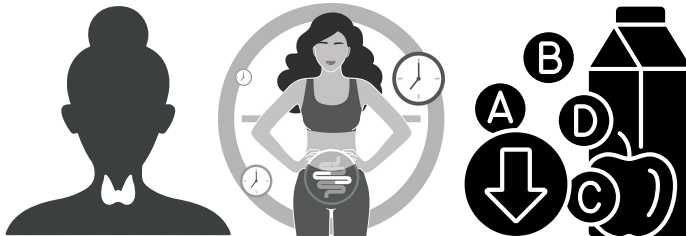
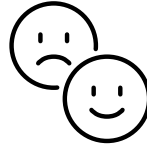
Ormoni in tilt

Principali cause

- Squilibrio di zuccheri nel sangue,
- Disfunzione dell'asse HPA: ipotalamo-ipofisi-surrene o/e tiroide,
- Infiammazione (anche silente),
- Carenze nutrizionali,
- Problemi intestinali,
- Fegato affaticato,
- Stili di vita: l'obesità, il fumo e l'abuso di alcol, possono aumentare il rischio di disfunzioni ormonali.

Come puoi rimediare

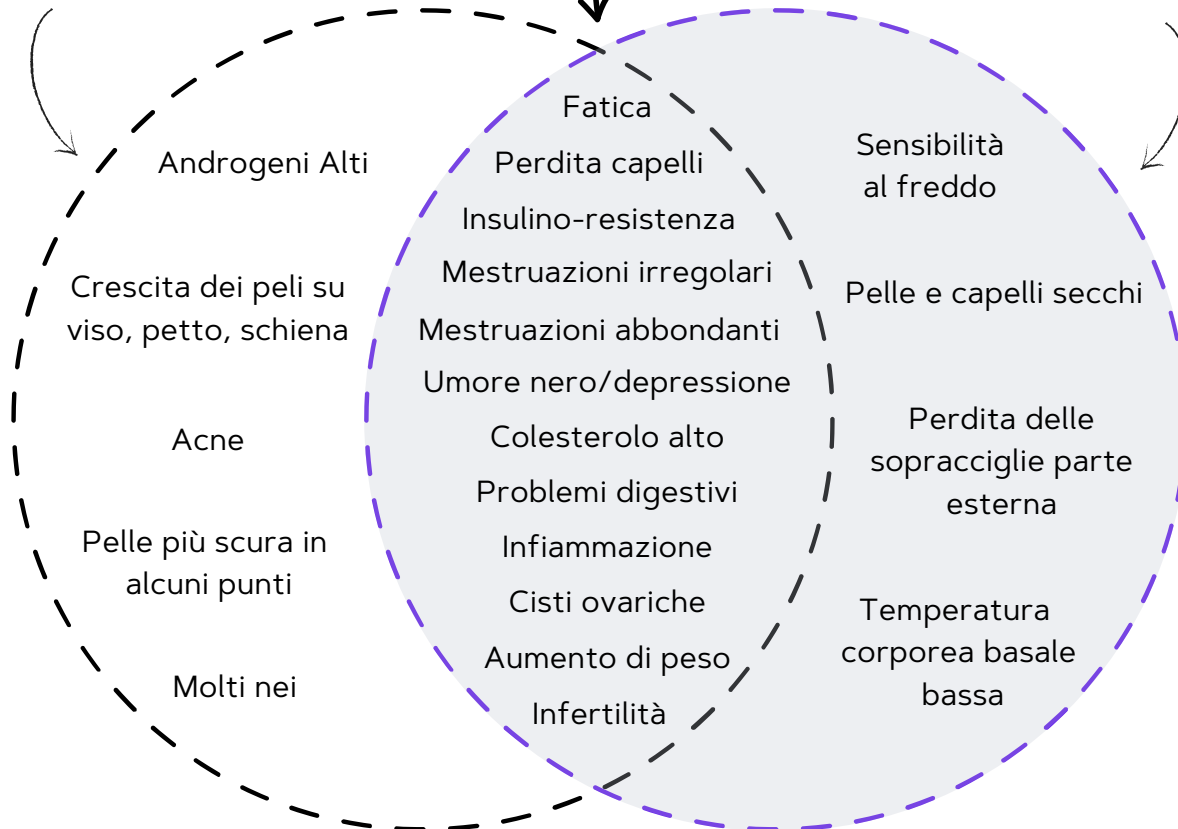
- Bilancia i livelli di zucchero nel sangue,
- Riporta in equilibrio l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene,
- Abbassa i livelli di cortisolo (se alti),
- Supporta la tiroide,
- Riduci l'infiammazione cellulare nel corpo,
- Scopri di quali nutrienti potresti essere carente e integrarli.



SINTOMI DI DISFUNZIONI ORMONALI

OVAIO POLICISTICO

PROBLEMI ALLA TIROIDE



FATTORI SCATENANTI CHE SCOMPENSANO GLI ORMONI

Gli ormoni non si sbilanciano per capriccio ma per diverse cause in primis uno stile di vita NON ottimale causato da qualsiasi fattore che ci crei **stress psico-fisico** tra cui *un'alimentazione troppo ricca di carboidrati raffinati, carenza di alcuni nutrienti, dormire male, poco, lavorare su turni o di notte, uso continuo di farmaci, poca o troppa attività fisica, frustrazione, rabbia, insoddisfazione quotidiana...*

In breve

1. Quando affrontiamo situazioni stressanti, produciamo più cortisolo.
2. Il **progesterone**, suo precursore, **è utilizzato per produrre il cortisolo** necessario per affrontare eventi stressanti quindi verrà "risucchiato" per questo compito e ne avrai meno per le altre sue "mansioni" tra cui bilanciare l'estrogeno in fase luteale.
3. Il cortisolo, a sua volta, influenza l'asse ipotalamo-ipofisi-ovaie a vari livelli: inibisce il rilascio di LH e FSH, riducendo così l'escrezione di ormoni sessuali.

Lo stress continuo favorisce l'estrogeno dominanza, che può causare anche insonnia e/o ansia, che a loro volta aumentano la produzione di cortisolo. Un cane che si morde la coda.



Quando una donna ha questi sintomi e si reca dal dottore, spesso le vengono prescritti **ansiolitici o antidepressivi** che tamponano i sintomi ma NON risolvono la causa, anzi spesso peggiorano la qualità della vita.



Carissima amica, tutto quello che dovrai fare è riequilibrare il tuo asse ormonale lavorando sulla eliminazione dei fattori scatenanti, in primis alimentazione sbilanciata e stress.

Facciamolo insieme! Ecco come procederemo:



Per prima cosa dovrai indagare sulle tue problematiche, verificarle e affrontarle:

1. Assumi TUTTI i macronutrienti necessari per coprire il tuo fabbisogno giornaliero?
2. Hai un'inflammatione a stomaco e intestino o uno squilibrio intestinale / disbiosi?
3. Hai una carenza di alcuni minerali, vitamine, aminoacidi?
4. Hai un esaurimento surrenale? Esami per verificare il tuo livello di stress.
5. Hai il fegato affaticato fegato? Vediamo come sostenerlo al meglio.
6. Hai una dominanza estrogenica/carenza di progesterone? Hai cisti ovariche, fibromi, disturbi mestruali, dolori, nessuna ovulazione? Come verificare e rimediare.
7. Stai prendendo farmaci che scompensano gli ormoni o creano carenze nutrizionali?

COME CAPIRE SE C'È UNO SQUILIBRIO ORMONALE?

Prima di trattare i malesseri femminili più comuni o testare la funzionalità del nostro corpo con dei test specifici, facciamo un'indagine "su misura". Iniziamo con il **calcolare il fabbisogno giornaliero dei macronutrienti** a secondo del nostro peso e stile di vita.

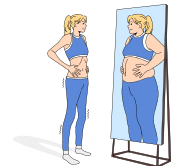
Non tralasciare questo aspetto. Ho notato che molte donne, hanno un'alimentazione sbilanciata: mangiano troppi carboidrati e poche proteine e grassi oppure **assumono poche calorie** con il risultato, sul lungo periodo, di **rallentare il metabolismo**.

Cosa succede se il metabolismo rallenta?

L'organismo instaura la "modalità di sopravvivenza" riducendo o sospendendo tutte le funzioni non necessarie: **la tiroide rallenta** e con essa rallentano tutti i processi metabolici, la temperatura corporea si abbassa, **aumenta la produzione di cortisolo**. L'organismo avverte tutto questo come se stesse affrontando una carestia che non sa quando finirà quindi **farà di tutto per trattenere il grasso corporeo** con il risultato che, oltre a sentirsi più stanche, non si riesce a perdere peso, se questo era l'intento.

Prendi penna e calcolatrice... si parte!

Fine anteprima



Questo testo, che hai appena letto, è un
estratto del mio manuale in vendita su Amazon.

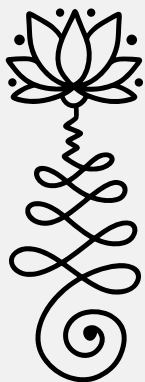
A supporto del libro (facoltativo),
ho creato una pagina esclusiva sul blog
in cui troverai una serie di capitoli divisi per argomento
vari **link di approfondimento, le fonti scientifiche**
e alcuni **pdf da scaricare gratuitamente.**

Per visualizzarne il contenuto, dovrai inserire il codice segreto che
trovi nell'ultima pagina del manuale in vendita su Amazon

Stampami e/o condividimi

Grazie!

© liberadaidolori.it



*Ricorda, noi siamo il nostro stesso dolore.
Siamo la nostra stessa felicità
e siamo la nostra stessa cura.*

Huseyn Raza

