

Schemat działań w PCOS

START
Diagnoza PCOS



3-6 mcy
dieta + suplementacja + zmiany w stylu życia
(info w webinarze pozabądź się PCOS)



Jest poprawa?
↓objawy/↓androgeny/
↓insuliny/↓kortyzol/
✓regularne miesiączki

- Nadal nic? Żadnych efektów?
- Czy jesteś zaangażowana w działanie, (na ile w skali 1-10?)
- Obejrzyj jeszcze raz warsztat pozabądź się PCOS - być może coś robisz nie tak
- Jak wysycenie składnikami odżywczymi?
- Czy jesz wg moich wskazówek? (Zapisujesz i analizujesz dzienniczek żywieniowy?)
- Czy nadal masz dużo stresu?
- Czy jesteś pewna, że masz PCOS?
- Czy wprowadziłaś aktywność fizyczną (ale nie za ciężką?)
- Nadal masz wysokie androgeny? (np. testosteron?) lub trądzik?

↓Objawy: miesiączki w każdym miesiącu, badania okej?

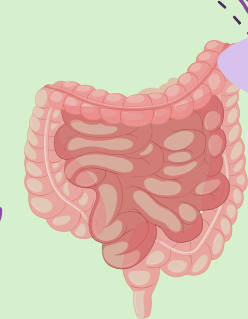
Świetnie! Możesz iść na USG w celu weryfikacji

2-3 mc
Nadal pracuj wg Pozabądź się PCOS (zmień suplementy, działaj z dietą)

Niektóre kobiety potrzebują 3 mc dla remisji PCOS a niektóre i 12 mcy

Twoje PCOS jest w remisji, jeśli wróciły owulacje, miesiączki są regularne (a przynajmniej są w każdym miesiącu), nie masz objawów PCOS
(nadal działaj: dieta i styl życia muszą zostać okej i zadbane)

TAK
NIE
Szukaj przyczyny w diecie i stylu życia?
(Stres? Nadal dużo słodyczy? Niepełnowartościowe posiłki?)



Masz objawy jelitowe?
(wzdęcia, zaparcia, biegunki, przelewania)

Są normy funkcjonalne?
(info w webinarze Twoja pomoc w interpretowaniu wyników badań)

+

Jak tam niedobory?
(kwas foliowy, B12, wit. D, ferrytyna)

Konieczna dalsza diagnostyka jelit!
(info w webinarze Twoja pomoc w interpretowaniu wyników badań)
stan jelit mocno wpływa na androgeny i trądzik

Nadal nisko

Wyszło coś w diagnostyce?

NIE

Są objawy jelitowe nadal?

JUŻ NIE

TAK

TAK

Szukaj przyczyn w diecie, stylu życia

(suplementacja powtórz wyniki badań)



Konieczna pomoc specjalisty w kontekście leczenia/działania hormonalnego

Powtórz badania na pasożyty w kale, ale w innym laboratorium, wg najlepszych rekomendacji

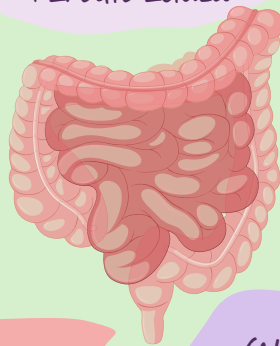
(choć jedną próbkę pobierz w pełni księżyca, przyjmuj Cholestil Max)

Niestety, ale często pasożyty trzeba badać wielokrotnie (nawet 5 razy) jeśli masz objawy = nie poddawaj się

Ferytyna

- Czy jadłaś 1-2 w tyg. wołowinę? Dla wegetarian: czy jesz strączki 2 razy dziennie i dbasz o wchłanianie (zakwas, wit. C)
- Na 1 mc włącz:

- laktoferynę łagodny suplement z żelazem np. Floradix, Gentle, Iron Solgar, Feme Chela Fem Forte,
- Sanprobi IBS,
- Dbaj o wchłanianie i źródło żelaza



B12

- Sprawdź poziom homocysteiny (pokazuje aktywność metaboliczną B12 i kwasu foliowego)



- B12 to bardzo częsty objaw H. pylori (diagnostyka na webinarze Twoja pomoc w interpretowaniu wyników badań)

- Czy suplementujesz aktywne formy B12 i kwasu foliowego? (Metylokobalamina = B12 Nie kwas pteroilomonoglutaminowy = Folian)

- Czy przyjmujesz suplementację po posiłkach

Kwas foliowy

wit. D

- Niedostateczna dawka suplementacji

- Problemy z trawieniem tłuszczu (np. Lambia, metale ciężkie, wirusy, KPU, SIBO?)

- Niedobory magnezu lub boru (możesz włączyć bor 6mg/dzień i obserwować (3 mc)



- Przyjmij wit. D z posiłkiem bogatym w tłuszcz!

- Rozdziel wit. D z omega-3

Jest poprawa?

NIE

(Nadal Ferytyna nisko <40 lub nie wzrosła) ->

WYKONAJ DIAGNOSTYKĘ JELITOWĄ (często glizda, H.pylori)

TAK

Idzie w górę - świetnie! Kontynuuj dietę cały czas suplementację nastawioną na żelazo

2-3 mc



Pamiętaj, że jeśli jesteś w programie warsztat PCOS, to możesz zadać pytanie na dedykowanej grupie