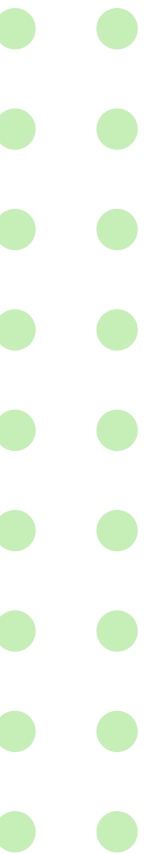


Moduł 3. Wsparcie cyklu.

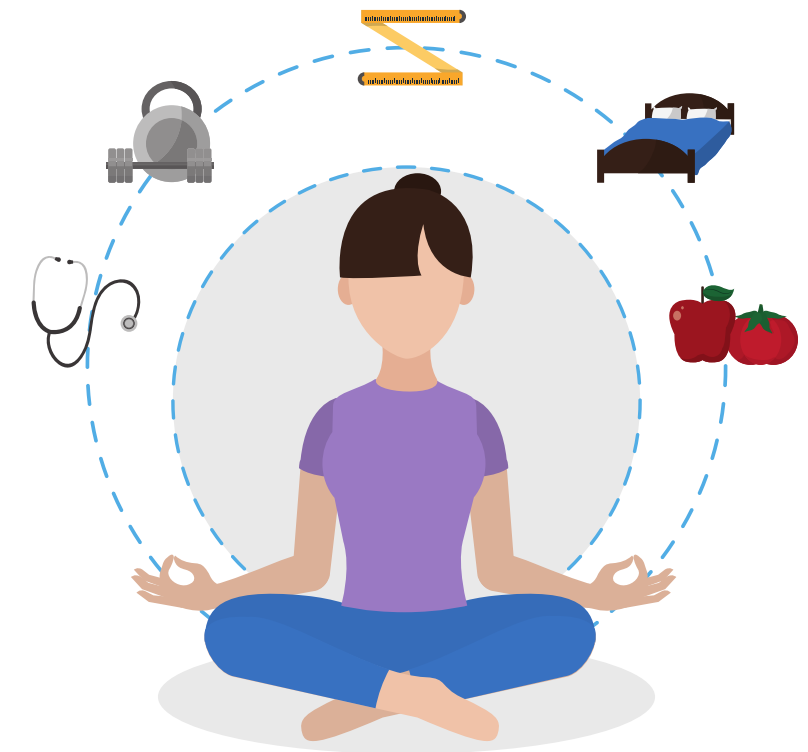


Temat 1. Styl życia



Najpierw powiemy sobie o stylu życia – kolejność nie jest przypadkowa.

- ze stylem życia najciężej pracować, bo wymaga to często fundamentalnych zmian
- to obszar najczęściej "olewany"
- ciężko przyjąć do wiadomości, że to nie dieta i suplementy będą grały pierwsze skrzypce
- często nie mamy bezpośredniego wpływu na styl życia, ale to jak żyjemy jest naszą decyzją
- w kontekście cyklu – naprawdę całościowe podejście będzie dawało najlepsze efekty



Sen

- Coś tak podstawowego, że aż ciężko o tym nie powiedzieć.
- 7-9 godzin snu (lub więcej – zwłaszcza na początku)
- Przewlekły niedobór snu może prowadzić do problemów z wytwarzaniem i wydzielaniem hormonu LH, który przygotowuje do owulacji.
- Mało snu to ogromnie silny czynnik stresowy (wysoki kortyzol = niedobór melatoniny)
- **Wysoki kortyzol = niski progesteron**



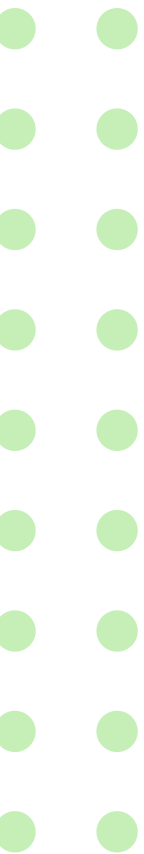
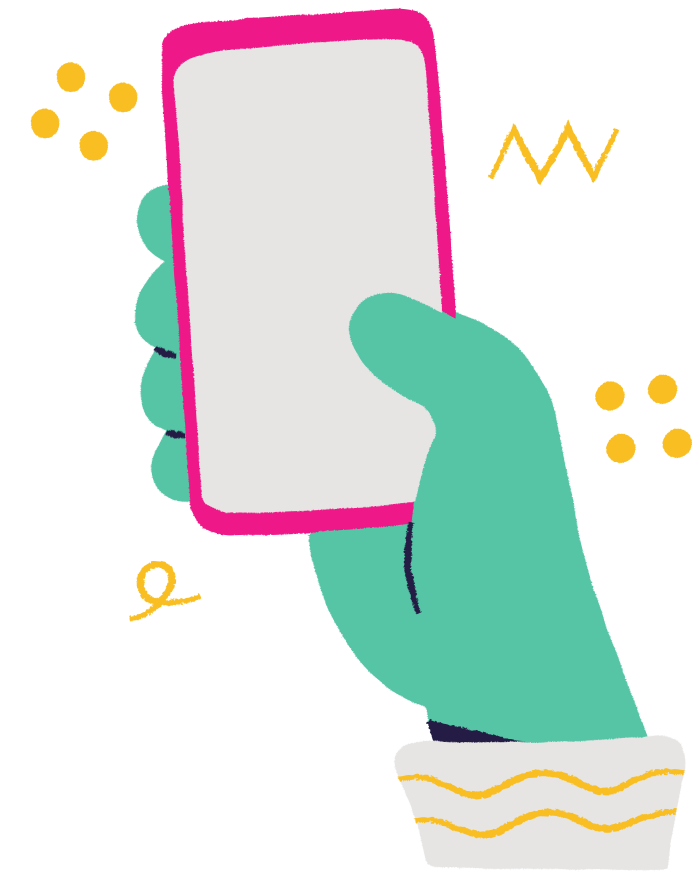
Sen

- Mała ilość snu zwiększa też ryzyko pojawienia się innych chorób, np. sercowo naczyniowych, otyłości, co również może mieć przełożenie na cykl i hormony.
- Praca nad owulacją i przywróceniem regularnych cykli da Ci również lepszy sen (*progesteron to substrat dla powstawania wyciszającego allo - pregnenolonu*)



Niebieskie światło / ekrany:

- Skutecznie mogą blokować wytwarzanie melatoniny (melatonina = ochrona komórek jajowych = najmocniejszy przeciwutleniacz).
- Ok. 1-1,5 godziny przed zaśnięciem nie powinno się korzystać z komputerów, smartfonów, telewizora.
- Jeśli musimy już coś zrobić przed ekranem – najlepiej mieć okulary blokujące światło niebieskie lub chociaż filtry na ekrany.



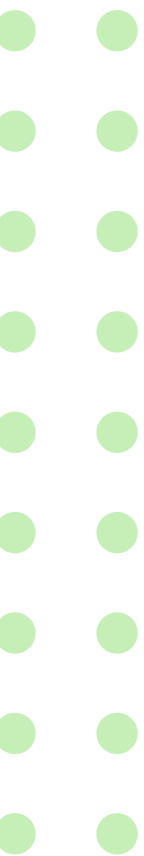
Jak spać lepiej?

- Ciemno i chłodno w sypialni (rozważ zasłony i/lub opaskę na oczy)
- Brak ekranów przed snem
- Relaks i odpoczynek wieczorem
- Jedz tryptofan, (tryptofan = produkcja melatoniny): mięso i ryby, twarogi, sery, jaja, strączki, pestki dyni, orzechy, kiwi – możesz spróbować 2 przed snem, 4 tygodnie = sen lepszy o 13,4%*, banany, awokado, szpinak.
- węglowodany złożone na kolacje – zwiększają dostępność tryptofanu

*Lin HH, Tsai PS, Fang SC, Liu JF. Effect of kiwifruit consumption on sleep quality in adults with sleep problems. Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20(2):169-74. PMID: 21669584.

Jak spać lepiej?

- Kofeina (jakakolwiek – kawa, herbata, cola, suplementy) min 7 godzin przed położeniem się spać
- Wychodzenie na dwór w ciągu dnia (światło słoneczne sprzyja późniejszej produkcji melatoniny)
- Rytyna chodzenia spać i pobudki (głównie pobudki ma znaczenie dla cyklu dobowego)
- Magnez 30 – 40 minut przed zaśnięciem (np. 200 mg), np. taurynian magnezu lub po prostu glicynian (o suplementacji będzie później więcej)
- Ashwagandha – 600 mg 30-40 min przed zaśnięciem (uwaga – mogą być po niej dziwne sny).



Stres

- Sen i stres – czynniki połączone (jedno wpływa na drugie)
- Kortyzol jest typowym hormonem stresu, więc jeśli masz przewlekłe jego wysokie stężenie (>15 ug/dl to już dużo), to organizm nie będzie w dobrym trybie do zasypiania lub do dbania o owulację czy cykl, a raczej do ucieczki przed tygrysem.



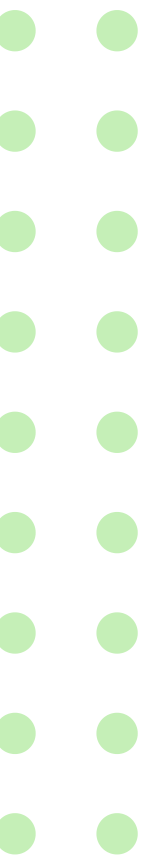
Stres

- Kortyzol będzie “kradł” substraty do produkcji hormonów płciowych
- Stres i hormony stresu będą blokować pulsację hormonów przysadki (LH i FSH)
- Pamiętaj, że również te dobre rzeczy mogą Cię stresować i emocjonować
- Nasze myśli są potężnym rezerwuarem stresu (lub mogą nas wspierać oczywiście)



Co może Ci pomóc w lepszym radzeniu sobie ze stresem?

- Uświadomienie sobie, że faktycznie jesteś zestresowana i zaakceptowanie tego
- Łapanie się na myślach
- Ćwiczenie "kamera"
- Rozpoznawać pierwsze momenty „wpadania” w kaskadę negatywnego myślenia.
- Znalezienie czynności, które będą Cię odstresowywać.
- Odpoczynek w ciągu dnia i sen.



Aktywność fizyczna

- ważna dla utrzymania zdrowia
- zarówno zbyt mało i zbyt dużo aktywności będzie problemem

Zbyt mało aktywności

- szczególnie trzeba się przyjrzeć w PCOS i w nadwadze i otyłości
- większa aktywność = większe szanse na regularne cykle i owulację

Zbyt dużo aktywności

- będzie stresorem i blokować przysadkę
- częsty problem wśród szczupłych i wysportowanych dziewczyn
- ograniczyć aktywność do minimum (zwiększenie energii dostępnej)



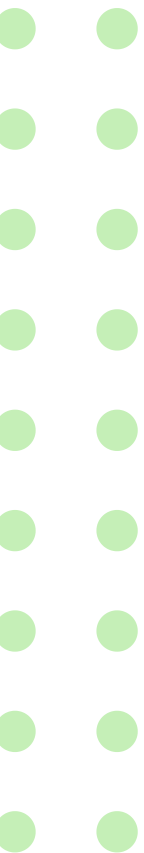
Zbyt mało aktywności:

- nasze ciała są przystosowane do ruchu
- aktywność fizyczna to przeciwutleniacz
- ruszenie się z kanapy pozytywnie wpłynie na pracę mózgu, samopoczucie, sen
- wybierz aktywność, którą lubisz lub masz szansę polubić (może robiłaś coś w przeszłości)



Praktyczny aspekt

- Niektóre dziewczyny będą świetnie się czuły z intensywniejszymi aktywnościami, a niektóre będą nienawidzić takie ćwiczenia
- Ogólna zasada jest taka: nie powinnaś czuć się przytłoczona i wiecznie zmęczona aktywnością (musi być wyzwaniem, ale bez przesady)
- Ustalaj realne cele i trzymaj się ich (np. robiłaś do tej pory 3000 kroków dziennie – zacznij 5000)
- Zajeżdżanie się aktywnością na pewno nie będzie dobrą strategią (stresor, zmniejsza szanse na zagnieżdżenie zarodka)
- Lepiej ustalić mniejszą ilość sesji aktywności w tygodniu, ale wykonywać ją przewlekłe (do końca życia)
- Rodzaj aktywności ma mniejsze znaczenie
- Nie zapominaj o aktywności na co dzień – spacer, schody, chodzenie po biurze.



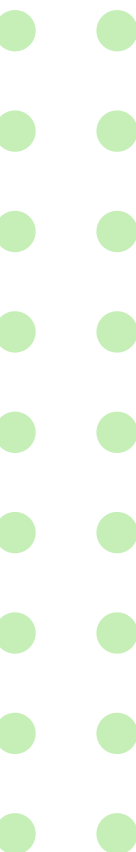
KSENOESTROGENY

Definicja Komisji Europejskiej: „egzogenna substancja lub mieszanka, która zmienia funkcje układu endokrynnego i w konsekwencji wywołuje negatywne efekty zdrowotne w nienaruszonym organizmie, jego potomstwie lub (sub)populacji”

- ksenoestrogeny są w stanie przyczepiać się do receptorów estrogenowych i powodować negatywne efekty
- zaburzają syntezę i metabolizm naszych estrogenów
- zmieniają działanie receptorów dla estrogenów
- wchłaniają się przez skórę – omijają metabolizm w wątrobie

Do ksenoestrogenów należą:

Bifenol A
Ftalany
Bifenyle
Fluoropolimery
Dioksyne



Gdzie je znajdziesz?

Jedzenie

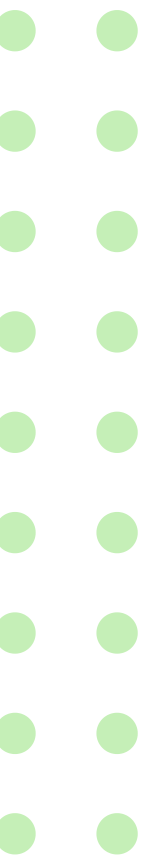
opakowania plastikowe
dioksyne = ryby
woda w plastiku
podgrzewanie w plastiku

Podpaski
tampony
wkładki

Chemia
domowa

Kosme-
tyki

Paragony



Składniki w kosmetykach:

- 4-Methylbenzylidene camphor (4-MBC)
- parabeny
- benzophenone
- phthalates, DEHP
- Polybrominated biphenyl
- Polychlorinated biphenyls
- Hexamidine-Diisethionate,
- Phenol,
- Phenyl Mercuric Acetale,
- Phenyl Mercuric Bogate,
- Benzetonium Chloride.
- Hexamidine-Diisethionate,
- Phenyl Mercuric Acetale,
- Phenyl Mercuric Bogate,
- Benzetonium Chloride.

