Moduł 3. Wsparcie cyklu.

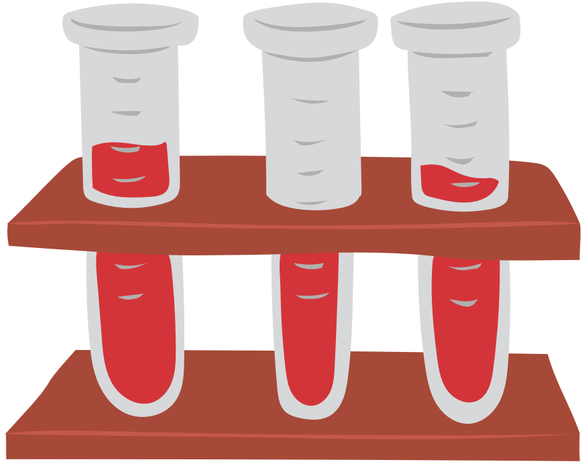
Temat 3. Suplementacja wspierająca cykl

Suplementacja

- Nie załatwi wszystkiego
- Powinna być indywidualna
- Każdy przypadek może wymagać innej suplementacji
- Nie rzucaj się na wszystkie suplementy, które tu zobaczysz
- To nie są cukierki!

Co możesz zbadać

- PODSTAWA: Witamina D 25 OH D (dobre wartości dla hormonów i owulacji 50-60 ng/dl)
- B12 (600 - 700, można zbadać kwas metylomalonowy - wysoka cena - >300 zł)
- Ferrytyna (45 - 60 ng/ml)
- Cynk i/lub fosfataza alkaliczna (fosfataza >70)
- Selen
- kwas foliowy



Witamina D

Niski poziom witaminy D:

- obniża aktywność aromatazy, która odpowiada za przekształcanie testosteronu w estrogeny w pęcherzykach jajnikowych (zwiększa androgenizację)
- hamuje dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych
- zmniejsza odsetek owulacji
- zwiększa ryzyko nieregularnych cykli (a nawet może być przyczyną ich zaniknięcia)
- pogłębia insulinooporność
- obniża jakość błony śluzowej macicy

Suplementacja - zależy od wyniku z krwi

>4000 j.m
Najczęściej 8000 - 10000 j.m (warto dołożyć witaminę K2)

- mój patent na szybki wzrost poziomu witaminy D - Vigantol, 1 łyżeczka w tygodniu, przez 3-4 tygodnie.

Dawki ~ 10 tys + witamina K

Witaminę D bierzemy obowiązkowo po posiłku!

Magnez

Kolejna podstawa!

- Odczujesz suplementację magnezem stosunkowo szybko.
- Dobry dla wsparcia cyklu i w każdym problemie z cyklem.
- Stres = możliwe niedobory magnezu
- Badanie z krwi - niemiarodajne (bo magnez jest minerałem wewnątrzkomórkowym - można mieć dobry wynik mg z krwi, a niski poziom w komórkach; badanie magnezu w erytrocytach, w moczu)

(chociaż wg mnie żyjąc w obecnych czasach naprawdę nie musisz go badać - jeśli masz problemy z cyklem najprawdopodobniej go potrzebujesz)

Po co Ci magnez?

- zwiększa szanse na owulacje i regularne cykle
- reguluje pracę nadnerczy
- tonuje układ nerwowy
- poprawia wrażliwość na insulinę
- działa przeciwzapalnie
- ważny dla metabolizmu estrogenów
- obniża prostaglandyny (czyli związki nasilające bóle podczas miesiączki)

Magnez

- 400 - 500 mg MAGNEZU dziennie (przez pierwsze 3 miesiące, potem mniej 250 - 300 mg w zależności od potrzeby).
- Forma:
  - najlepiej glicynian - reszta glicynowa będzie poprawiać funkcje wątroby
  - cytrynian - w większych dawkach może powodować biegunki (może masz zaparcia?)
  - taurynian - dla nerwusów, tauryna poprawia pracę mózgu

Nie tlenek magnezu!!!!

Uwaga na informację na etykietach - chodzi o sam magnez w preparacie a nie ilość całej substancji (glicynianu, cytrynianu itp.)

Magnez

aliness
health'n'beauty
suplement diety
Magnez
Chelatowany
100 kapsułek
+ WITAMINA B6

MAGNE B6 FORTE
lek OTC
MAGNE B6®
FORTE
100 mg + 10 mg, tabletki powlekane
Magnesii citras + Pyridoxini hydrochloridum
60 tabletek powlekanych

uns
90
Magnez
& B6
Taurynian
Suplement diety

Doctor's BEST
Science-Based Nutrition™
High Absorption
Magnesium
100% Chelated with
ALBION MINERALS
HELPS SUPPORT BONE, HEART, NERVE AND MUSCLE HEALTH*
Dietary Supplement
240 Tablets
Vegan

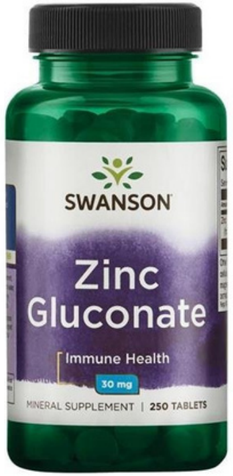
60 capsules/ Kapseln/ cápsulas/ capsule/ kapsułek
Food supplement/ Nahrungsergänzungsmittel/
Complemento alimenticio/ Integratore alimentare/ Suplement diety
Chela-Mag B6® Forte
Magnesium + Vit. B6
Highly absorbable magnesium amino acid chelate with vitamin B6
ALBION MINERALS
250 mg MAGNESIUM
Olimp Labs

B - kompleks

- najczęściej polecam cały kompleks witamin z gr. B
- formy metylowane!
- ważne dla wrażliwości insulinowej
- produkcji neurotransmiterów
- stabilizują pracę przysadki mózgowej i nadnerczy
- ważne dla stabilności i owulacji
- poprawiają pracę wątroby

Cynk

- zmniejsza stan zapalny i wspiera układ odpornościowy
- promuje owulacje
- ważny dla produkcji progesteronu
- bloker androgenów (receptory i wytwarzanie)



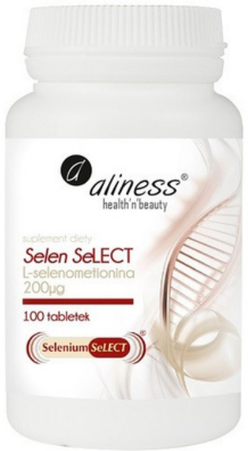
30 - 50 mg na dzień (zawsze od razu po posiłku!)
glukuronian lub pikolinian

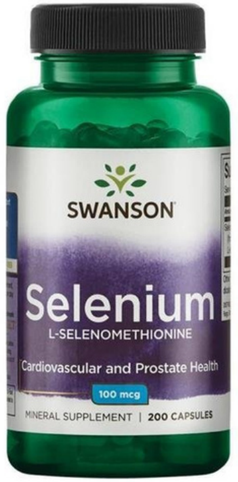
- **Nie łącz z magnezem, żelazem, selenem, wapniem!**

Selen

- szczególnie polecam przy problemach z tarczycą (niedoczynność, Hashimoto)
- wspiera procesy antyoksydacyjne
- chroni pęcherzyki jajnikowe przed wolnymi rodnikami
- ważny dla prawidłowego wytworzenia się ciałka żółtego
- poprawia jakość owulacji

- 100 - 200 ug / dzień





Omega - 3

- działanie silnie przeciwzapalne (chroni pęcherzyki jajnikowe)
- poprawia regularność cykli
- wpływa na skrócenie zbyt długich cykli
- większa płynność błon śluzowych (= lepsza odpowiedź komórek na hormony)
- poprawiają nastrój i chronią komórki nerwowe
- wsparcie pracy wątroby

Szczególnie ważne, jeśli nie jesz tłustych ryb te 2-3 razy na tydzień!

Dawka:

- 500 mg w sumie kwasów DHA i EPA (maksymalnie całościowo omega - 3: 3000 mg dziennie)

Omega – 3

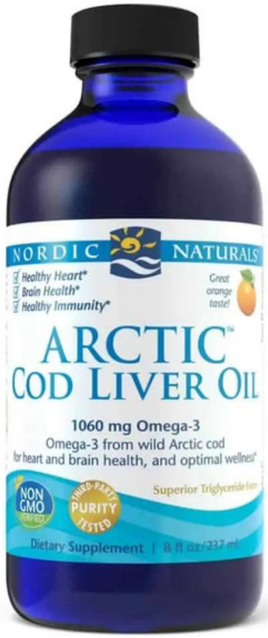
SUPPLEMENT FACTS Serving size: 1 softgel Servings Per Container: 120

ULTRA FISH OIL:	AMOUNT PER SERVING	% DAILY VALUE
Calories	10	
Total Fat	1 g	1%
› Saturated Fat	< 0.5 g	<1%
› Polyunsaturated Fat	1 g	†
› Monounsaturated Fat	< 0.5 g	†
Natural Fish Oil Concentrate	1 g (1000 mg)	†
Omega-3 Fatty Acids:		
› Eicosapetaenoic acid (EPA)	500 mg	†
› Docosahexaenoic acid (DHA)	250 mg	†

INGREDIENTS:
fish oil, softgel capsule (bovine gelatin, glycerin, water).

† - These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration.
This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Omega – 3


NORDIC NATURALS
Healthy Heart*
Brain Health*
Healthy Immunity*
Great orange taste!
ARCTIC COD LIVER OIL
1060 mg Omega-3
Omega-3 from wild Arctic cod for heart and brain health, and optimal wellness*
NON GMO
PURITY
Superior Triglyceride form
Dietary Supplement

ULTRA FISH OIL
IMMUNE SUPPORT
HEART HEALTH
BRAIN FUNCTION
60 SOFTGELS
Dietary Supplement

SWANSON
High Concentrate
Omega-3
Heart & Brain Health
MINI SOFTGELS
DIETARY SUPPLEMENT | 120 SOFTGELS

NORSAN
Omega-3
ARKTIS
CENEO.pl

aliness
health'n'beauty
suplement diety
fish omega3
FORTE
90 kapsułek
EPA 500 mg
DHA 250 mg

KFD
Omega 3+
FISH OIL + VITAMIN E
SUPLEMENT DIETY
FOOD SUPPLEMENT
90
KAPSUŁEK/ CAPSULES
KFD
Omega 3+
FISH OIL + VITAMIN E
SUPLEMENT DIETY
FOOD SUPPLEMENT
90
KAPSUŁEK/ CAPSULES

Jod

- ważny dla metabolizmy estrogenów *(zmniejsza wrażliwość nadwrażliwych receptorów na estrogeny)*
- kluczowy składnik dla owulacji
- promuje produkcję progesteronu

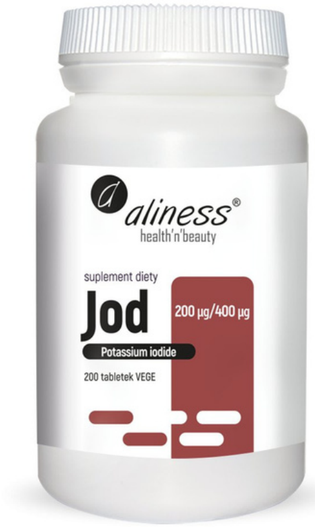
badanie - dobowa zbiórka moczu

UWAGA - nie stosuj bez konsultacji ze specjalistą, jeśli masz choroby z autoimmunizacji (np. Hashimoto)

Jod

Dawka:

- 150 - 500 mg
- często stosuję większe dawki (zwłaszcza w niedoczynności tarczycy)



Inne suplementy

NAC

- metabolizm estrogenów
- zdrowa wątroba
- przeciwzapalnie (prekursor glutationu)
- zwiększa insulinowrażliwość
- zwiększa szanse na owulację

1200 - 1800 mg (najlepiej dawkę rozdzielić)

A + E

A:

- potrzebna dla regularnych cykli
- ważna dla metabolizmu w wątrobie
- poprawia stosunek estrogenów do progesteronu
- 800 ug

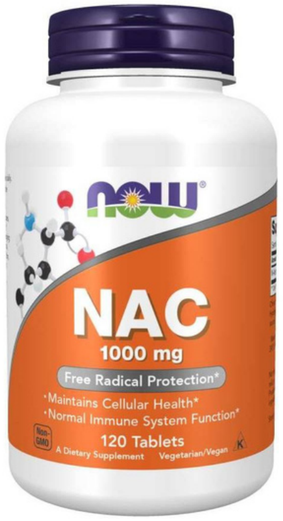
E:

- to witamina płodności i bardzo silny przeciwutleniacz
- metabolizm estrogenów
- ważna dla produkcji progesteronu
- normalizuje II fazę cyklu (wydłuża ją, jeśli jest zbyt krótka)
- 12 mg

Polecam szczególnie, jeśli wiesz, że jadłaś mało odżywczo, mało tłuszczu.

Inne suplementy

NAC



A + E

Inne suplementy

ŻELAZO

- uwaga - przewlekła suplementacja żelazem może pogorszyć sprawę
- szukaj przyczyn niskiej ferrytyny (dieta, pasożyty, żołądek, np. H. pylori)
- częsta przyczyna nieregularnych miesiączek
- niedobory = obfita i bolesna miesiączka

30 - 60 mg dziennie, forma: glicynian, chelat

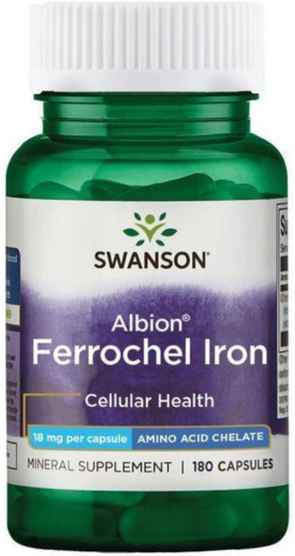
INOZYTOL

- ważny, jeśli masz PCOS związane z insulinoopornością lub insulinooporność
- wspiera owulacje
- obniża androgeny

4 g dziennie (2x dziennie)

Inne suplementy

ŻELAZO

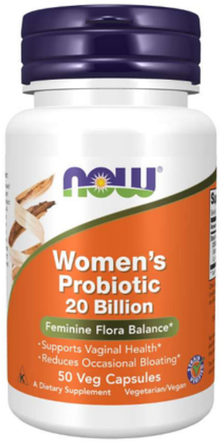


INOZYTOL

Inne suplementy

PROBIOTYK

- To co się dzieje w jelitach bezpośrednio wpływa na metabolizm i pracę komórek
- 20 - 30 % metabolitów w naszej krwi pochodzi z jelit!
- Dobra mikrobiota = mniejszy stan zapalny, lepsza wrażliwość na insulinę, niższe androgeny, wsparcie metabolizmu estrogenów

Przykłady preparatów:

Sanprobi Barrrier, Womens Probiotic (Now Foods).