

# FLO

JAK ZAPANOWAĆ NAD  
HORMONAMI I PRZECIĄGNĄĆ  
JE NA SWOJĄ STRONĘ



**ALISA VITTI**

TWÓRCZYNI APLIKACJI MYFLO



ALISA VITTI

FLO

JAK ZAPANOWAĆ NAD  
HORMONAMI I PRZECIĄGNAĆ  
JE NA SWOJĄ STRONĘ

PRZEŁOŻYŁA  
Urszula Gardner



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*In the FLO: Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life*

Redaktorki prowadzące: Ewelina Kapelewska, Ewa Pustelnik

Wydawczyni: Justyna Żebrowska

Redakcja: Anna Płaskoń-Sokołowska

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt okładki: Ewa Popławska

Ilustracje na okładce: © Tartila; © Lozovytska; © melazerg / Stock.Adobe.com

Ilustracje w książce: Terry McGrath

DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2020 by Alisa Vitti

Copyright © 2022 for the Polish edition Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Urszula Gardner, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67137-75-1

Grupa Wydawnictwo Kobiece | [www.WydawnictwoKobiece.pl](http://www.WydawnictwoKobiece.pl)



## Rozdział 1

# Koniec ze szkodliwą edukacją

Dziewczętom się wpaja, że ich ciało jest niedoskonałe, podczas gdy każdy chłopiec od najmłodszych lat słyszy, że za pomocą swojego ciała może sobie podporządkować środowisko.

GLORIA STEINEM

Doskonale pamiętam dzień, było to w ósmej klasie, kiedy na biologii wreszcie przeszliśmy do rozdziału o rozrodczości człowieka. Uwielbiałam naszego nauczyciela, pana Binga. Uwielbiałam szkołę. A ze wszystkich przedmiotów najbardziej lubiłam biologię. W moim odczuciu łączyła ona filozofię, sztukę i przyrodę i nie sprawiała mi najmniejszych kłopotów. Po tamtym dniu spodziewałam się czegoś wyjątkowego. Pan Bing rozpoczął lekcję jak zwykle krótkim wprowadzeniem w temat, po czym przez kwadrans czytaliśmy wskazane strony z podręcznika, później zaś był czas na dyskusję i pytania. Tuż przed dzwonkiem przyszła pora na wyznaczenie projektów do zrealizowania. W przeszłości tworzyliśmy model helisy DNA czy żywej komórki, a także poddawaliśmy sekcji krowie oko i żaby. Ale mnie najbardziej się podobało obserwowanie wybranego drzewa od wiosny do zimy, zbieranie pączków, liści i kwiatów, suszenie ich między kartkami grubej książki i rysowanie poszczególnych elementów. Ten projekt wiele mnie nauczył o naturalnym

rytmie życia: trzeba czasu, żeby nasionko wykiełkowało, żeby rozwinęła się z niego roślina, zakwitła i wydała owoce, po czym na koniec zwiędła. Ta lekcja pozostała ze mną na długo, lecz jeszcze bardziej mi się podobała obecna. Siedząc w ławce, nie posiadałam się z ekscytacji, gdy pan Bing ogłosił temat: rozrodczość człowieka. Z zapalem oddałam się lekturze. Tak się złożyło, że najpierw czytaliśmy o produkcji spermy. Język był bardzo sugestywny – szło to mniej więcej tak:

*Jądra są fabryką, w której odbywa się intensywne produkcyjne. Powstaje w nich codziennie od dwustu do trzystu milionów plemników. Każdy z nich jest idealnie przystosowany do dostarczenia materiału genetycznego komórce jajowej – a to za sprawą kształtu, wici oraz składników odżywczych, którym zawdzięcza ruchliwość i mobilność zapewniające mu osiągnięcie jedynego celu, jakim jest dotarcie do jajeczka i zapłodnienie.*

O rany, zachwyciłam się, ale ta natura jest przemyślna! Gdybym miała jądra, tobym była dumna.

Następnie przesłam do podrozdziału o kobiecym układzie płciowym. Nie mogłam się doczekać, aż przeczytam o niesamowitej maszynierii wewnątrz mojego ciała. Tymczasem natknęłam się na coś takiego:

*Po wyprodukowaniu i uwolnieniu komórki jajowej z jajnika dalsze wydarzenia mogą przybrać dwojaki obrót. W razie gdy dojdzie do zapłodnienia, śluzówka macicy grubieje, tworzy się łożysko i tak powstaje nowe życie w zaciszu macicznego łona. W przeciwnym razie śluzówka złuszcza się i opuszcza ciało, a cykl zaczyna się od nowa.*

I to wszystko? – zdziwiłam się.

Najbardziej uderzyła mnie zmiana tonu, lekkie potraktowanie tematu i przejście do porządku dziennego nad tym, co się z nami dzieje – no wiesz, krwawimy i nie umieramy, i jeszcze produkujemy idealne miniaturowe kopie człowieka, zupełnie jak z drukarki 3D. Nic wielkiego! Podręcznik sugerował uczucie rozczarowania w razie braku zapłodnienia. Przedstawiał nasz cykl menstruacyjny jako coś, co ma wartość

wyłącznie w kontekście prokreacji mężczyzn i produkowania potomstwa. Oczywiście miałam tylko 14 lat – co więc mogłam wiedzieć? Cóż, byłam tą dziewczynką, którą okres dojrzewania zafascynował do tego stopnia, że przed paroma laty – zaraz po pierwszej pogadance w ramach edukacji seksualnej w szóstej klasie – założyła z trzema najlepszymi koleżankami Klub Okresowy. Miał on dwa zadania: po pierwsze, próbę odgadnięcia, która z nas dostanie okresu przed pozostałymi, i po drugie, zapewnienie sobie nawzajem alibi podczas wycieczek do toalety dla sprawdzenia, czy zaczęłyśmy krwawić. Tak więc podczas pamiętnej lekcji biologii już od kilku dobrych lat z napięciem wyczekiwałam wkroczenia w dorosłość. Najprawdopodobniej dlatego tak boleśnie odczułam nijakość przytoczonego wyżej opisu. Poczulałam się nim wręcz urażona.

Ten dysonans poznawczy miał swój ciąg dalszy. Równie dziwny ton i głęboko niepokojące ignorowanie mocy kobiecego ciała powtarzały się praktycznie w każdym kontekście na kolejnych etapach nauki, po tym jak z lekcji pana Binga przez liceum trafiłam na studia pierwszego stopnia w słynnym Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa (Johns Hopkins University). Suche fakty – począwszy od długości „normalnego” cyklu, a skończywszy na „standardowym” czasie potrzebnym do całkowitego rozwarcia szyjki macicy w trakcie porodu – prezentowane studentkom i studentom w kliniczny, zgoła mechaniczny sposób w żadnym razie nie oddawały sprawiedliwości nam, kobietom. Co gorsza, taki sposób przedstawiania wiedzy niósł tylko pozornie nieszkodliwe implikacje, że jeśli któraś z nas jest odstępstwem od normy, stanowi rozczarowanie dla natury i kwalifikuje się do interwencji medycznej.

Wracając do moich uczuć – czułam się nie tylko urażona, ale też wściekła. Dlaczego opis kobiecej rozrodczości nie był utrzymany w takim samym pozytywnym tonie jak opis produkcji spermy? Chciałam przeczytać w podręczniku coś w stylu:

*Żeński układ płciowy to szczytowe osiągnięcie ewolucji [i rozrodczości] człowieka. Wydajny i wysoce elastyczny, za pomocą siedmiu koncertowo współdziałających ze sobą hormonów pozwala na zaistnienie w każdym cyklu menstruacyjnym czterech wysublimowanych procesów*

*takich jak: rozwój licznych pęcherzyków jajnikowych, owulacja, rozrost błony śluzowej macicy (na wypadek zapłodnienia) i jej złuszczenie w razie, gdy do zapłodnienia nie dojdzie. W sytuacji gdy plemnik wniknie do wnętrza komórki jajowej, następująca w wyniku tego ciąży stanowi cud sam w sobie. Tempo wzrostu płodu – możliwe dzięki zmianom w poziomie hormonów w ciele kobiety, w funkcjonowaniu jej układu odpornościowego i w jej metabolizmie – dosłownie zdumiewa. Nie mniej znaczące jest to, że rozwój płodu ma zbawienny wpływ na organizm kobiety. Poród, który zdaje się ekstremalnym fizycznym zagrożeniem, to najlepszy przykład, jak czerpiąc ze swej siły, kobiece ciało bezpiecznie wydaje na świat dziecko i nie traci nic ze swego dobrostanu. Przepętniony siłą życiową organizm kobiety jest w stanie utrzymać regularność cyklu menstruacyjnego i przeprowadzić proces reprodukcyjny od początku do końca między innymi dzięki bardziej wydajnej przyswajalności składników odżywczych, lepiej rozwiniętemu układowi odpornościowemu, nieco wolniejszemu metabolizmowi, jak również większej liczbie połączeń neuronalnych między dwiema półkulami mózgu. Ta biologiczna precyzja przesądza o tym, że kobieta jest wrażliwa na siebie samą, na swoje ciało, na otoczenie i na środowisko, tak by podejmować możliwie najlepsze decyzje, co ma istotne znaczenie o tyle, że za sprawą natury to na niej spoczywa odpowiedzialność za stworzenie następnego ludzkiego pokolenia. A jeśli nie w tym upatruje sensu swojej egzystencji, ta sama biologia czyni z niej silną i wrażliwą przywódczynię we własnej społeczności i na arenie międzynarodowej.*

Fakt, że nie tego się uczy młodych chłopców i dziewczęta, jest tragiczny i bardzo, ale to bardzo niewłaściwy. Ponieważ od dawna studiuję układ endokryny kobiet i ponieważ w swoim życiu zawodowym pomagam kobietom odnaleźć łączność ze swoim cyklem menstruacyjnym, mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że jakikolwiek opis, który wzbudza mniejszy podziw u czytelnika, jest zwyczajnie daleki od prawdy.

Zrozumienie, dlaczego kobieca rozrodczość nie jest opisywana, tak jak powinna, w całej swojej chwale, zabrało mi lata. A gdy już to pojęłam, dosłownie opadła mi szczęka. Otóż przyznanie, jak wielka jest rola

kobiety w świecie, kompletnie zmieniliby dynamikę w kulturze globalnej. Gdybyśmy wszyscy się zgodzili, że pod względem biologicznym kobieta wcale nie jest słabszą płcią, musiałyby się zmienić bez przesady wszystkie normy społeczne, dzięki czemu nareszcie odzyskałybyśmy należną nam równoważną pozycję. Najwyraźniej jednak patriarchy ani myśli na to pozwolić. Nie muszę tu chyba przywoływać opowieści o wielotysiącletnich prześladowaniach kobiet we wszystkich niemal cywilizacjach i kulturach. Pozwolę sobie tylko zwrócić uwagę na fakt, że sposób, w jaki każe nam się patrzeć na własne ciało – zaczynając od bagatelizujących nas podręczników, a kończąc na tym, jak traktują nas pracownicy służby zdrowia – nie tylko wspiera i pogłębia te prześladowania, ale też czyni kobietę własną prześladowczynią. Skoro bowiem wierzymy, że naszym przeznaczeniem jest cierpienie, skoro nie oczekujemy funkcjonowania bez bólu, jak mamy uwierzyć, że dysponujemy mocą, dzięki której jesteśmy w stanie usprawnić swój układ hormonalny.

Nie wiedząc, co naprawdę się dzieje z naszym ciałem – pozwalając, by biologia naszego organizmu była dla nas martwą strefą – nie jesteśmy zdolne stanąć na własnych nogach. Nie wiemy, kim jesteśmy. Dorastamy w braku przekonania, że natura wyposażyła nas w zdolności przywódcze. Z tych powodów codziennie żegnamy się ze swoją potęgą na tysiąc różnych sposobów: zaprzeczamy własnej naturze, usiłując się wpasować w zdominowaną przez mężczyzn kulturę, nieustannie cierpimy przez rozszalałą rozregulowaną gospodarkę hormonalną, staramy się okiełznać swoją siłę życiową, gdyż nigdy nas nie nauczono, jak właściwie dbać o nasz cudownie skomplikowany organizm.

Bądźmy ze sobą szczerze – edukacja seksualna w szkole była do kitu. Media i przekazy zawarte w reklamach wmówiły ci, że miesiączka to coś brudnego, co należy ukrywać przed światem. Te mity w połączeniu z brakiem odpowiedniej edukacji sprawiają, że nie dbasz o siebie tak, jak powinnaś. W kulturze zachodniej uważa się powszechnie, że kobieta ma bez końca pracować nad swoim ciałem, podczas gdy ciało mężczyzny jest gotowym narzędziem, za pomocą którego wykuwa on swoje życie. Czy zatem może dziwić, że nie pozostajemy w zgodzie z własnym cyklem? Z winy złego wprowadzenia w świat kobiecości robimy co



w naszej mocy, by stłamsić napędzającą nas biologię, upatrując w tym drogi do sukcesu. Ale to tak nie działa. Wszystko, czego chciałaś się pozbyć: nadwaga, zespół napięcia przedmiesiączkowego, wypryski – wraca jak bumerang. Podejmowane przez ciebie wysiłki, by wspiąć się o szczebel wyżej na drabinie kariery czy nareszcie otworzyć własną firmę, kosztują cię więcej zdrowia, niżbyś chciała. Obarczona niewidzialną pracą, w kieracie tej rzeczywistej i – przynajmniej w przypadku niektórych z nas – uwikłana w macierzyństwo, do tego wszystkiego narzucasz sobie jeszcze reżim dbania o formę fizyczną. Nie zdajesz sobie sprawy z jednego – z tego, że ta nasza ciągła walka, to nasze ciągłe wyczerpanie i nieustanny brak kreatywności bierze się stąd, że wszystko, po co sięgamy, żeby sobie pomóc: diety, metody uzdrawiania, a nawet narzędzia pozwalające zarządzać czasem, niestety istnieje w oderwaniu od kobiecego cyklu. Zdecydowana większość porad, do których się stosujesz, jest przeznaczona dla mężczyzn – z założeniem (zdrowo naciąganym założeniem), że to samo, co sprawdza się w ich przypadku, sprawdzi się też w naszym. Pora przejrzeć na oczy: to nieprawda.

Szkodliwa edukacja uczyniła nam wiele złego. Pora z nią skończyć!

### **Prawdy stojące za najczęstszymi (i najbardziej szkodliwymi) mitami na temat miesiączki**

Szkodliwa edukacja odpowiada za wiele mitów dotyczących miesiączki. To one sprawiają, że czujemy się źle w związku z naszym cyklem menstruacyjnym, we własnym ciele i generalnie w odniesieniu do swojej kobiecości. Najwyższa pora wyjaśnić sobie parę spraw.

#### **Mit 1. Zespół napięcia przedmiesiączkowego to część okresu**

Huśtawka nastrojów. Wzdęcia. Wypryski. Ciągłe słyszymy, że te przedmiesiączkowe objawy są normalne. Wiadomość z ostatniej chwili: nie są. Ten konkretny mit o zespole napięcia przedmiesiączkowego jest niezwykle szkodliwy, ponieważ zmusza cię do niepotrzebnego cierpienia.

Przez uwarunkowanie, że ból i problemy są nieuniknione, z góry się poddajesz i nie szukasz rozwiązania. Lecz mit ten wyrządza także inne, poważniejsze szkody. Pomaga lekceważyć nasze uczucia, opinie i osądy. Służy dewaluacji kobiet, które nazywa się istotami hormonalnymi (jakby mężczyźni nie produkowali hormonów!).

**Jak jest naprawdę?** Badania wykazały, że objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego występują wyłącznie wtedy, gdy w fazie ciała żółtego (lutealnej) poziom estrogenów i progesteronu jest niezbalansowany. Za nierównowagą tą może stać sposób odżywiania – na przykład przyjmowanie zbyt dużej ilości kawy, cukru czy nabiału, jak również wszelakie metody odchudzania, dieta sokowa czy niskotłuszczowa – a także niedobór kobiecej energii, którego każda z nas doświadcza w okresie okołomenopauzalnym. Badania BioCycle Study przeprowadzone pod egidą Narodowych Instytutów Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) wykazały, że im dłużej kobieta cierpi na zespół napięcia przedmiesiączkowego, tym większe grozi jej ryzyko, że po menopauzie zachoruje na któryś z nowotworów, jakąś chorobę serca, cukrzycę lub demencję. Jeśli kobieta żyje w zgodzie ze swoim cyklem, odżywia się prawidłowo i dba o kobiecą energię, objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego znikają. Co więcej, faza lutealna może ci przynieść jasność spojrzenia i poczucie kierunku, a także rozbudzić twoją intuicję. Zmienisz w tym czasie swoje podejście do obowiązków i możliwości, zabierając się – dosłownie i w przenośni – do robienia porządków. Faza lutealna to czas, kiedy powinnaś postawić siebie na pierwszym miejscu. Gdybyśmy wszystkie tak myślały, znacznie mniej z nas doświadczałoby objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

## **Mit 2. Bóle podbrzusza są nieuniknione**

Ponad połowa kobiet w wieku reprodukcyjnym wyznaje, że cierpi na ból podbrzusza przez jeden–dwa dni w miesiącu. Przypałaś się kiedyś na myśli, że menstruacji muszą towarzyszyć bolesne skurcze lub wręcz że jako na kobiecie ciąży na tobie klątwa boleści w te dni? Skoro całe życie słyszysz, że bolesna miesiączka to rzeczywistość, z którą musisz się

pogodzić, przyjmujesz to za fakt i nie spodziewasz się poprawy. Halo! Wcale nie musisz mieć skurczów.

**Jak jest naprawdę?** Tak, twój organizm produkuje pewien typ prostaglandyny, mianowicie PgE2 wywołującą skurcze macicy, które odbierasz jako ból podbrzusza. Ale czy wiedziałas, że w twoich żyłach płyną także dwa inny typy prostaglandyny – PgE1 i PgE3 o działaniu przeciwskurczowym, przynoszące ci ulgę? Te naturalne środki przeciwbólowe dwakroć szybciej hamują skurcze, niż PgE2 je wywołuje. A najlepsza wiadomość jest taka, że odżywiając się odpowiednio we wcześniejszych fazach cyklu, dostarczasz organizmowi budulec do produkcji dobrej prostaglandyny, która nie pozwala ci cierpieć podczas miesiączki.

### **Mit 3. Stosowanie antykoncepcji hormonalnej pomaga w regulacji cyklu menstruacyjnego**

Jeśli się nie różnisz od większości kobiet, z którymi mam okazję rozmawiać, prawdopodobnie uważasz, że pomimo stosowania pigułki antykoncepcyjnej nadal miesiączkujesz. W końcu wiele kobiet zażywających pigułkę krwawi co miesiąc.

**Jak jest naprawdę?** To, czego doświadczasz przy stosowaniu pigułki antykoncepcyjnej, nie jest prawdziwą miesiączką. W rzeczywistości jest to „krwawienie po przerwaniu podawania pigułek antykoncepcyjnych” i pod względem fizjologicznym nie ma ono nic wspólnego z naturalnie występującym krwawieniem, które kończy cykl menstruacyjny. Zapewne zdziwi cię informacja, że tak zwane pigułki placebo, znajdujące się w większości opakowań pigułek antykoncepcyjnych, zostały wymyślone przez marketingowców. W początkach antykoncepcji hormonalnej producenci leków uznali, że brak krwawienia może niepokoić kobiety, które z tego powodu nie będą chciały stosować pigułek. Tak powstał tydzień placebo. Aby wystąpiła u ciebie miesiączka z prawdziwego zdarzenia, musisz przejść owulację, a pigułka antykoncepcyjna nie dopuszcza właśnie do tej najistotniejszej fazy cyklu. Bez owulacji twój cudowny cykl menstruacyjny jest utrzymywany w ciągłej fazie niskiego stężenia hormonów, co uniemożliwia wystąpienie miesiączki. Co więcej, pigułka

antykonieczna nie pomaga w przywróceniu równowagi hormonalnej; ona tylko hamuje ekspresję hormonów i sprawia, że całymi latami albo wręcz dekadami cierpisz z powodu przeróżnych objawów, nic z nimi nie robiąc, co wpływa na pogorszenie się twojego ogólnego stanu zdrowia. Do tego dochodzą wszystkie te niemiłe działania uboczne – mówię o prawdę wszystkich, a nie tylko tych wymienionych w ulotce dołączonej do opakowania pigułek. We fragmencie tej książki zatytułowanym *Zestaw biohakerki* przeczytasz o licznych minusach stosowania antykoncepcji hormonalnej, o jakich pewnie nigdy nie słyszałaś od swojego ginekologa – a pigułka może powodować deficyt składników odżywczych, rozregulowuje twój mikrobiom (florę bakteryjną jelit) i zwiększa ryzyko depresji.

#### **Mit 4. Miesiączka nie jest ci do niczego potrzebna**

Co kilka lat ogłasza się, że nie ma powodu, aby współczesna kobieta miesiączkowała, i że właściwie byłybyśmy zdrowsze, gdybyśmy nie krwawiły co miesiąc. Niektórzy ginekolodzy pozwalają swoim pacjentkom na ignorowanie pigułek placebo i na ciągłe zażywanie pigułek antykoncepcyjnych, by pozbyć się krwawienia na dobre.

**Jak jest naprawdę?** Owszem, to wspaniałe, że jako gatunek nauczyliśmy się panować nad cyklem menstruacyjnym kobiety i hamować owulację, lecz nie znaczy to, że powinnyśmy korzystać z tej możliwości. Mądrość natury znacznie przekracza inteligencję człowieka, a to przecież natura wyposażyła nas w cykl z myślą o naszym, kobiecym, dobrostanie na dłuższą metę. Manipulowanie przy tym idealnie wyregulowanym systemie, aby pozbyć się miesiączki, wywołuje działania niepożądane i zagraża naszemu zdrowiu. Owulacja, a więc także menstruacja odgrywa ważną rolę w ochronie naszego zdrowia w dłuższej perspektywie czasowej, chroniąc nas przed osteoporozą, chorobami serca, rakiem piersi i demencją. Każda owulacja odkłada do „banku” korzyści, które zostaną użyte później, po menopauzie. Cykl menstruacyjny jest tak kluczowy dla naszego zdrowia i dobrostanu, że Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (American College of Obstetricians and Gynecologists) ogłosiło miesiączkę piątym parametrem

życiowym obok pulsu, temperatury, częstości oddechu i ciśnienia tętniczego. Brak miesiączki jest traktowany jako problem zdrowotny polegający na obniżeniu poziomu estrogenów i wiązany z chorobami serca oraz osłabieniem kości. Jeżeli miesiączka zanikła u ciebie z powodu zespołu policystycznych jajników albo jeżeli występuje nieregularnie, oznacza to, że twój cykl jest zaburzony, czemu mogą towarzyszyć także trądzik, huśtawka nastrojów i nadwaga. Pojawiający się co miesiąc jak w zegarku okres jest równie ważny dla twojego zdrowia jak prawidłowe ciśnienie krwi przy dorocznym badaniu kontrolnym. Dlatego zalecam, abyś kontrolowała, jakie masz miesiączki – czy są skąpe czy obfite, ile trwają, jaka jest konsystencja wydalanej z organizmu krwi i jej kolor. To pozwoli ci być na bieżąco ze swoim stanem zdrowia. We fragmencie książki zatytułowanym *Zestaw biohakerki* przyjrzymy się menstruacji dokładniej, abyś umiała ocenić kolor krwi miesiączkowej, zaradzić problemom z okresem i generalnie ustabilizować swój cykl.

### **Mit 5. Masz bolesne miesiączki? Trudno, nic na to nie poradzisz**

Gdy złapiesz przeziębienie, czekasz, aż samo przejdzie, czy podejmujesz jakieś działania, aby przyspieszyć proces zdrowienia? Jasne, że warto łykać witaminę C, więcej odpoczywać, generalnie bardziej o siebie dbać. Czy więc to nie dziwne, że doznając objawów związanych z miesiączką, takich jak ból podbrzusza, zbyt obfite lub zbyt skąpe krwawienie, zwykle ignorujemy problem? Uwierzyliśmy, że bolesne miesiączkowanie to norma, i nic z tym nie robimy.

**Jak jest naprawdę?** Ten sposób myślenia wynika bezpośrednio z marnej edukacji, jaką odebrałyśmy na temat naszych hormonów, także tej w zakresie ich wspierania. W rzeczywistości jak najbardziej możesz przybrać czynną postawę, odmienić oblicze swojego układu endokrynnego i przestać cierpieć z powodu miesiączki. Tak samo jak nie musisz cierpieć z powodu przedłużającego się niepotrzebnie przeziębienia. Wystarczy, że wprowadzisz w swoim życiu kilka zmian – w sposobie odżywiania, aktywności fizycznej, przyjmowanych suplementach oraz metodach zarządzania czasem – a rezultaty zobaczysz już w kolejnym cyklu.



*Sięgnij po  
więcej!*



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)



kobiece



wydawnictwo.kobiece