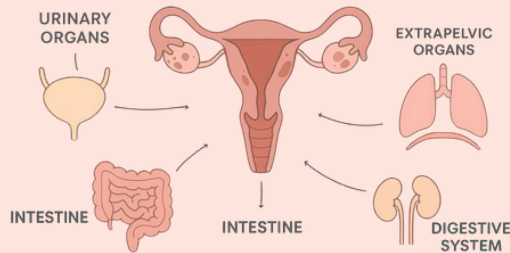


ECHILIBRUL HORMONAL ȘI ENDOMETRIOZA



**Piele cu probleme, digestie lentă,
oboseală cronică, anxietate, PMS, ovare
polichistice, endometrioză, cistite...**

Ghid

**CÂND CORPUL
ÎNCEPE SĂ VORBEASCĂ.**

**CU NATALIA MARIAN
NUTRITIONIST ÎN PREVENȚIE**



Introducere

Corpul femeii nu funcționează pe bucăți. Nu există hormoni separați de emoții, piele separată de digestie sau ciclu menstrual rupt de sistemul nervos.

Totul comunică.

Important

De multe ori, primele semne nu sunt dramatice. Sunt finuțe.



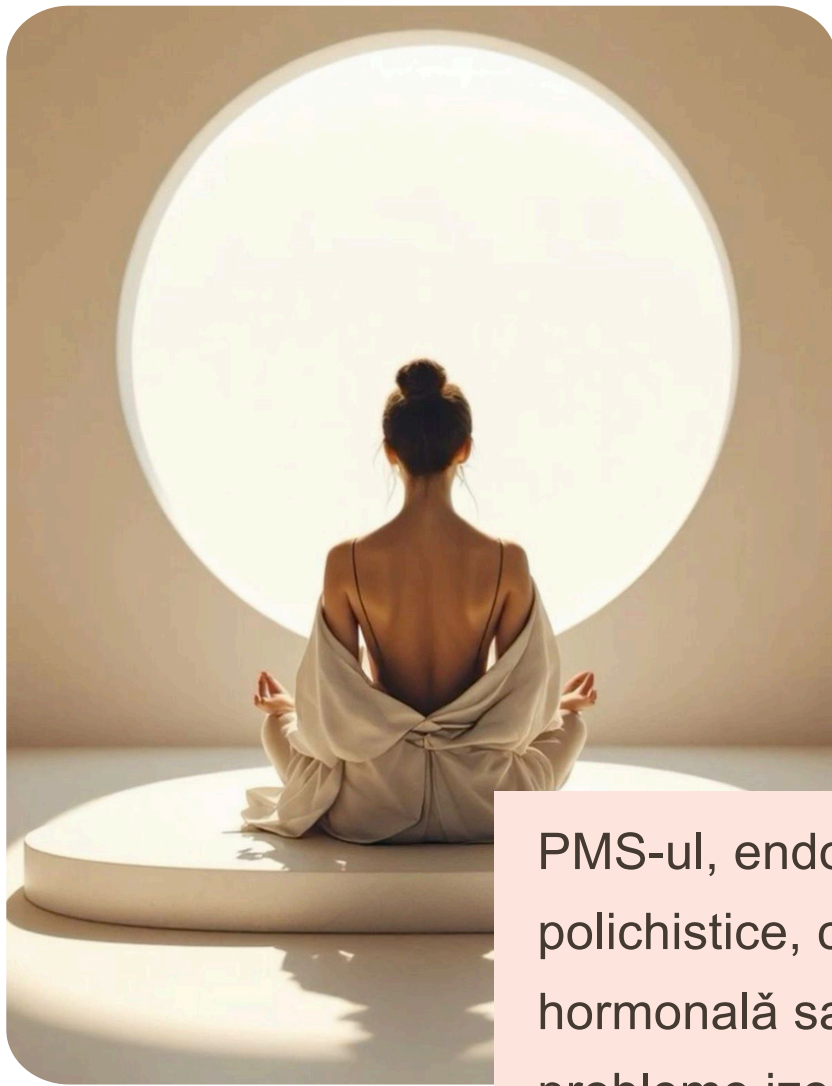
- Un PMS care devine din ce în ce mai greu.
- O oboseală care nu trece cu somnul.
- Cistite care reapar.
- Balonare zilnică.
- Coșuri fără motiv.
- Piele uscată lipsită de strălucire.

Și totuși ți se spune că analizele sunt “în limite”.
Că este normal, că trebuie să rezisti.
Și mereu ți sa spus acestea sunt durerile femeii.

Acest ghid este o invitație să te oprești puțin și să asculți.

Nu pentru a căuta o etichetă.

Ci pentru a înțelegere ce încearcă corpul să-ți spună.



Corpul feminin ca sistem,

**nu ca
diagnostic.**

PMS-ul, endometrioza, ovarele polichistice, cistitele recurente, acneea hormonală sau oboseala cronică nu sunt probleme izolate.

Ele sunt expresii diferite ale aceluiași sistem dezechilibrat.

- Dezechilibru hormonal.
- Inflamație.
- Stres cronic.
- Suprasolicitarea stresului nervos

De aceea prevenția reală nu începe cu “ce boală am?”, ci cu întrebarea:

**Cum funcționează corpul meu ca
întreg?**

Axa care leagă totul: creier-sistem nervos-ficat-intestin-hormoni.

Stresul nu rămâne în minte. El coboară în corp.

Atunci când trăiești mult timp în grabă, presiune, frică sau suprasolicitare, creierul transmite semnale de alertă.

Sistemul nervos intră în modul de supraviețuire.



În acest context:

1. Ficatul își schimbă proprietățile.
2. Digestia încetinește
3. Eliminarea toxinelor și a hormonilor devine mai lentă.
4. Estrogenul se poate acumula
5. Inflamația crește

Aceasta este axa prin care stresul emoțional se transformă, în timp, în simptome fizice.

De aceea, echilibrul hormonal ne se poate crea fără calmarea sistemului nervos.

Și nici invers.

Simptomele nu sunt întâmplătoare.

Corpul vorbește.

Doar că nu folosește cuvinte.

1. Pielea

Coșurile apărute pe bărbie sau maxilar, pielea uscată, lipsită de strălucire sau petele pigmentare pot fi semne că ficatul este suprasolicitat și hormonii nu sunt metabolizați eficient.

2. Digestia

Balonarea constantă, constipația sau diareea nu sunt doar “probleme digestive”. Intestinul joacă un rol esențial în eliminarea hormonilor. Când acest proces nu funcționează bine, hormonii se pot recircula în corp.

3. Energia

Oboseala cronică, lipsa de motivație, ceața mentală sunt semne că axa stres-hormoni este epuizată. Corpul nu mai are resurse să se regenereze.

4. Emoția

Iritabilitatea premenstruală, anxietatea, plînsul aparent “fără motiv” arată un sistem nervos suprasolicitat, care cere siguranță și pauză.

**Ce se află adesea în spatele acestor
manifestări. Nu ca sentințe.
Ci ca indicii care pot fi înțelese și susținute.**



- **PMS intens - adesea cu deficit de progesteron și stres cronic**
- **Cistite recurente - inflamație persistentă și hipersensibilitate a sistemului nervos.**
- **Ovare polichistice - dezechilibru între insulină, hormoni și inflamație.**
- **Endometrioza - exces estrogenic, inflamație și implicare imunitară.**

Prevenția începe cu blândețe

Prevenția hormonală nu înseamnă perfecțiune.

Nu înseamnă restricții dure sau protocoale extreme.



**Pașii mici făcuți constant,
pot schimba direcția.**

- Mese regulate, care stabilizează glicemia
- Proteine suficiente pentru hormoni
- Fibre care susțin eliminarea
- Grăsimi bune pentru sistemul nervos
- Somn și ritm
- Reducerea inflamației
- Momente reale de calm

Important

Un gest simplu, repetat zilnic, valorează mai mult decât soluțiile drastice:

- un mic dejun care te hrănește, nu doar te umple.
- câteva minute de respirație conștientă
- mișcare blândă, nu pedepsitoare
- o masă bogată în legume și fibre
- un somn care începe înainte de epuizare

Nu pentru că trebuie ci pentru că meriți.

Un mesaj pentru tine

Corpul nu greșește. El se adaptează la ritmul pe care îl trăim. Simptomele nu sunt dușmani, sunt mesageri. Atunci când le ascultăm din timp, prevenția devine posibilă. Acest GHID oferă înțelegere și direcție. Nu înlocuiește un proces personalizat. Fiecare femeie are un istoric diferit, un corp diferit și un nivel diferit de stres. De aceea, echilibrul hormonal real este întotdeauna individual. Dacă te-ai regăsit prin aceste cuvinte, să știi că nu ești singură. Simptomele tale au sens iar corpul tău încearcă să te protejeze, nu să-ți facă rău. Echilibrul începe atunci când încetezi să te forțezi și începi să te asculți cu blăndețe. Dacă simți că ai nevoie de ghidare sigură, clară și adaptată ție, lucrul 1:1 individual îți poate oferi structura și susținerea de care ai nevoie. Nu pentru a schimba cine ești, ci pentru a-ți ajuta corpul să se simtă în siguranță pe mâini bune.



Natalia Marian

Natalia Marian

Ghidare holistica pentru femei

Digestie-Hormoni-Inflamație

Meniu-Protocol personalizat

@ nm.nutrition4@gmail.com

@nataliamarian.nutritie