



Jak pożegnać TORBIELE

*Poznaj 3 niezbędne kroki by
pożegnać torbiele jajnika
naturalnymi metodami*

MARLENA BHANDARI



2

Witaj!

JESTEM MARLENA

Jestem naturoterapeutką. Ale zanim nią zostałam, w 2001 roku usunięto mi w trybie pilnym prawy jajnik. Torbiel omal mnie nie zabiła. Leczono ją konwencjonalnie, hormonami. Lekarz trzy miesiące wcześniej zapewniał na USG, że... "jest czysto"! Tylko dzięki szybkiej interwencji chirurga dzisiaj żyję. Wtedy nie wiedziałam, że istnieją naturalne metody na torbiele jajnika. Chcę abyś uniknęła traumy, której ja sama doświadczyłam, dlatego właśnie stworzyłam dla Ciebie ten oto poradnik.

JAK POŻEGNAĆ TORBIELE

2023

1 PO PIERWSZE HORMONY!

Byłam młodą mężatką z kilkuletnim dzieckiem. Nie planowaliśmy póki co drugiego dziecka, więc poszłam do ginekologa i dostałam pigułki antykoncepcyjne. Jednym z mechanizmów poprzez które działają te środki jest zahamowanie owulacji i zmiany w endometrium (błonie śluzowej macicy).

Nie zostałam uprzedzona przez lekarza, że sztuczne hamowanie owulacji może z kolei skutkować pojawianiem się torbieli jajnika, co dzieje się albo tuż po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej, albo nawet jeszcze w trakcie brania pigułek. O tym fakcie powiedziano mi dopiero w szpitalu, już po operacji usunięcia jajnika.



Przyczyny torbieli jajnika



Wiele torbieli jajnika rozwija się gdy zaburzona zostaje równowaga hormonalna, w tym dominacja estrogenu. Medycyna naturalna zaleca zmniejszenie ekspozycji na estrogen jako kluczową metodę zapobiegania wzrostowi torbieli.

Potencjalne źródła estrogenów lub ksenoestrogenów (udających estrogen) obejmują m.in.:

Szacuje się, że w pewnym momencie swojego życia nawet 80% kobiet będzie miało torbiel jajnika. Konwencjonalne leczenie polega na podawaniu sztucznego progesteronu (np. Orgametril) lub czopków antyzapalnych (np. Butapirazol, Distreptaza).

Duże torbiele są usuwane laparoskopowo lub klasycznie. Niestety torbiele w taki sposób "leczone" często się odnawiają!

Pigułki antykoncepcyjne.
Bisfenol - składnik w plastikach.
Ftalany - w tapicerkach, PCV, kosmetykach, a nawet żywności.
Pestycydy - w przemysłowej żywności nieekologicznej.
PFOA - w teflonowych patelniach.
Syntetyczne hormony wzrostu w przemysłowym mięsie i nabiale.
Soja (mleko modyfikowane dla niemowląt, przemysłowe mięsa i ryby hodowlane).

Rodzaje torbieli jajnika


Torbiele dzielimy na 2 kategorie: czynnościowe i nieczynnościowe.

Torbiele czynnościowe to:

1. Torbiel pęcherzykowa: zaburzenia hormonalne powodują, że pęcherzyk nie pęknie i wypełnia się płynem, tworząc torbiel.
2. Torbiel ciała żółtego: pęcherzyk po pęknięciu zamienia się w ciało żółte, które znika gdy nie dojdzie do zapłodnienia. Jeśli ciało żółte pozostanie, to w jego wnętrzu zacznie rosnąć torbiel.

Torbiele nieczynnościowe to:

1. Torbiel endometrialna: kawałki śluzówki dostają się jajników i powodują wytworzenie torbieli.
2. Torbiel dermoidalna: (zawiera tkanki jak zęby, włosy itp.).



Wszystkie rodzaje torbieli jajnika mogą powodować uszkodzenie jajnika, w tym blizny i tworzenie się zrostów, a także zagrażające życiu skręcenie.

Torbiele czynnościowe lepiej odpowiadają na **terapię naturalne** niż torbiele nieczynnościowe. Najmniej na terapię naturalne odpowiada torbiel dermoidalna, ale to nie znaczy, że nic nie można zrobić.

POŻEGNAJ TORBIELE

3 SZYBKIE RZECZY DO ZROBIENIA

1 **Dbaj o równowagę hormonalną**
Przede wszystkim zidentyfikuj i usuń źródło estrogenów oraz ksenoestrogenów w różnych produktach, żywności i środowisku. Zrób rewolucję w kuchni i w łazience. Wybierz bezpieczną, niehormonalną antykoncepcję.

2 **Wspomagaj pracę wątroby**
Medycyna naturalna uważa torbiele jajników za stan stagnacji w organizmie, zarówno wątroby, jak i krążenia krwi i limfy do narządów rodnych. Wątroba jest producentem limfy, jak również usuwa nadmiar estrogenów z ustroju.

3 **Stresowi powiedz precz!**
Przewlekły stres podnosi kortyzol, a to oznacza wzrost poziomu cukru we krwi, a także wzrost estrogenu w stosunku do progesteronu (dominacja estrogenowa). W tej sytuacji torbiele mają świetne warunki do rozwoju.

DBAJ O SWÓJ DOBROSTAN

ZAZNACZ CO ZROBIŁAŚ DLA SIEBIE OSTATNIO

- Picie więcej wody
- Więcej warzyw, mniej mięsa
- Zielone koktajle i świeże soki warzywne
- Chodzenie boso po trawie
- Wcześniejsze pójście spać
- Spacer na łonie natury
- Słuchanie kojącej muzyki
- Moczenie stóp w soli Epsom
- Kąpiel aromaterapeutyczna
- Kąpiel słoneczna
- Sesja śmiechoterapii
- Odpuszczenie tego, na co i tak nie masz wpływu
- Medytacja lub modlitwa
- Pogodzenie się z kimś
- Wybaczenie komuś
- Relaks bez poczucia winy
- Ćwiczenia uważności

NOTATKI



POTRZEBUJESZ WIĘCEJ POMOCY I WSPARCIA?

MAM DLA CIEBIE SZKOLENIE ONLINE!



Przygotowałam dla Ciebie szkolenie online "Pożegnaj torbiele jajnika". Poznasz skuteczne metody naturalne, dzięki którym będziesz mogła nie tylko zapobiegać tworzeniu się i/lub wznowie torbieli, ale i rozpuścić już istniejące.

Tego Ci lekarz nie powie: zioła, suplementy, terapie enzymatyczne, odżywianie, praca ze stresem.

Zarezerwuj swoje miejsce!