

Sanja Cvetkovski, fitoaromaterapeut

Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

e-book s popisom biljaka i
dodataka prehrani koji
klinički dokazano utječu na
smanjenje simptoma
PCOS-a i pomažu
uspostaviti hormonsku
ravnotežu



Sadržaj

- 01 Što je PCOS?
 - 02 Cjelovit pristup PCOS-u
 - 03 Biljke za ravnotežu hormona
 - 04 Ostali dodaci prehrani za PCOS
 - 05 Životne navike
-

Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

Što je PCOS?

Obzirom da čitaš ovu knjižicu, vjerujem da već jako dobro znaš što je to **sindrom policističnih jajnika**. Ipak, htjela bih proći kroz neke osnove i kriterije za dijagnozu PCOS-a.

PCOS je jedan od najčešćih endokrinih poremećaja kod žena i procjenjuje se ga ima 1 od 10 žena. Simptome sigurno znaš iz vlastitog iskustva.

PCOS je poremećaj žlijezda koje luče hormone u našem tijelu. Do danas nije potpuno razjašnjeno zbog čega se pojavljuje, iako ima nekoliko teorija da ulogu igraju genetika, izloženost stresu pa čak i neki mikroorganizmi.

Najčešći simptomi:

- neredovite mjesečnice ili ih uopće nema
- poteškoće sa začećem (zbog neredovite ovulacije ili izostanka ovulacije)
- prekomjerni rast dlaka (hirsutizam) – obično na licu, prsima, leđima ili stražnjici
- debljanje
- stanjivanje kose i opadanje kose
- masna koža ili akne

Koji su kriteriji za postavljanje dijagnoze PCOS-a?

Potrebno je zadovoljiti najmanje dva od sljedećih kriterija:

- **klinički/biokemijski hiperandrogenizam** (povišeni androgeni hormoni u krvi)
- **ovulacijska disfunkcija** (neredoviti ciklusi, izostanak ovulacije)
- **morfologija policističnih jajnika (PCOM)** s ginekološkim ultrazvukom ili **povišena razina anti-Müllerovog hormona (AMH)**

nakon isključenja diferencijalne dijagnoze.

Većina žena s PCOS-om ima kombinaciju hiperandrogenizma i neredovitih ciklusa. U tim slučajevima nema potrebe za procjenom PCOM-a.

U adolescenata su i ovulacijska disfunkcija i hiperandrogenizam obvezni za postavljanje dijagnoze.





CJELOVIT PRISTUP PCOS-U



Cjelovit pristup ne znači odbacivanje konvencionalne medicine, već spajanje najboljeg iz različitih pristupa kako bi se postiglo optimalno zdravlje i dobrobit.

Cjelovit pristup kod sindroma policističnih jajnika (PCOS) temelji se na analizi zdravlja na svim razinama – fizičkoj, emocionalnoj i mentalnoj – kako bi se dobila cjelovita slika problema. Ovaj pristup ne podrazumijeva odbacivanje konvencionalnih metoda liječenja, već se fokusira na kombinaciju medicinskih intervencija s prirodnim i komplementarnim terapijama. Korištenjem najbolje prakse iz različitih pristupa, cilj je tretirati ne samo simptome, već i pronaći uzroke disbalansa koji dovode do PCOS-a.

Sindrom policističnih jajnika je kompleksan poremećaj koji se može manifestirati kroz različite simptome, uključujući neredovite menstruacije, hormonalne promjene, inzulinsku rezistenciju, debljanje i poteškoće sa začećem. Tradicionalna medicina često se usmjerava na tretiranje simptoma, primjerice primjenom hormonske terapije, lijekova za regulaciju ciklusa ili lijekova za smanjenje inzulinske rezistencije.

Cjelovit pristup ide korak dalje: istražuje se zašto dolazi do hormonskog disbalansa, koji su okidači za poremećaje metabolizma te kako način života, prehrana, stres i okolišni faktori utječu na ukupno stanje organizma.

Na fizičkoj razini, naglasak je na uravnoteženoj prehrani, ciljanim suplementima i fizičkoj aktivnosti koji mogu pomoći u regulaciji šećera u krvi, potaknuti ovulaciju i smanjiti upalne procese.

Istovremeno, emocionalno i mentalno zdravlje igraju ključnu ulogu jer kronični stres i neregulirane emocije mogu dodatno pogoršati hormonalni disbalans. U cjelovitom pristupu, tehnike poput meditacije, šetnji/yoge ili psihoterapije često se koriste kako bi se smanjio utjecaj stresa i unaprijedila psihološka dobrobit.

Cjelovitost također podrazumijeva individualizirani pristup jer PCOS nije isti kod svake žene. Ono što djeluje kod jedne osobe možda neće kod druge. Stoga, traženje uzroka zahtijeva detaljan pregled svih aspekata – uključujući genetiku, prehrambene navike, razinu fizičke aktivnosti, kvalitetu sna pa čak i toksične utjecaje iz okoliša. Na temelju tih informacija kreira se personalizirani plan koji može uključivati prehrambene smjernice, biljne preparate, ciljani plan vježbanja te strategije za emocionalno i mentalno osnaživanje.

Cjelovit pristup prema PCOS-u nije samo liječenje simptoma, već je put prema razumijevanju kako različiti aspekti zdravlja međusobno djeluju i kako se mogu sinergijski koristiti kako bi se postigla dugoročna ravnoteža i poboljšala kvaliteta života.

Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

BILJKE ZA PCOS

Biljke koje utječu na balans spolnih hormona i regulaciju simptoma PCOS-a

Konopljika (*Vitex agnus-castus*)

Mijenja količinu i ravnotežu spolnih hormona, **povećavajući razinu progesterona i smanjujući razinu testosterona** kod žena s PCOS-om. Konopljika također pokazuje povoljan učinak na smanjenje razine prolaktina, regulaciju menstrualnog ciklusa i liječenje neplodnosti. Žene koje su uzimale konopljiku su dvaput češće ostvarile trudnoću u usporedbi s placebom.

Vrkuta (*Alchemilla vulgaris*)

Vrkuta se ističe kao biljka koja pomaže kod neravnoteže spolnih hormona, posebno **kod visokog estrogena i niskog progesterona**. Njena primjena tijekom određenog vremenskog razdoblja pokazala je sposobnost vraćanja hormonske ravnoteže, smanjujući visoki estrogen i potičući normalnu razinu progesterona. Nadalje, vrkuta može doprinijeti **regulaciji visokog testosterona**. Rezultati fitokemijskih analiza i procjene bioloških svojstava ekstrakata vrkute potvrđuju važnost tradicionalne upotrebe ove biljke u medicini, posebice za bolesti specifične za žene zbog njene hormonski ovisne aktivnosti.

Malina (*Rubus idaeus*)

List maline još je jedan biljni preparat koji ima dugu tradicionalnu povijest upotrebe kao tonika za maternicu, pomažući jačanju i toniranju tkiva maternice. Smatra se da povećava protok krvi u zdjelici i maternici i poboljšava tonus zdjelice, pomažući u ublažavanju menstrualnih grčeva.

List maline također je bogat hranjivim tvarima i mineralima, uključujući kalcij, željezo, kalij i vitamine A, C i E. Kod žena s PCOS-om, nakon konzumacije preparata koji sadrže list maline razine serumske hormona kao što su **testosteron, LH, estradiol i CRP bili su smanjene**. Povećanje žutog tijela i debljina granuloznih stanica pokazala je antioksidativno i protuupalno djelovanje.

Cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*)

Cimicifuga, kao biljka bogata fitoestrogenima, ističe se kao važan prirodni lijek u liječenju PCOS-a. Korištenje ove biljke **dovodi do poboljšanja hormonske ravnoteže, izraženo povećava razinu progesterona**, što je ključno za regulaciju ovulacije. Osim toga, primijećeno je i povećanje endometrijske debljine te veća stopa trudnoće kod žena koje su koristile cimicifugu, sugerirajući povoljan utjecaj ove biljke na plodnost i reproduktivno zdravlje.

Metvica/ Nana (*Mentha crispata*)

Zelena metvica (spearmint) djeluje na **smanjenje razine slobodnog testosterona te povećanje razine LH i FSH**. Time su izražena njezina antiandrogena svojstva što je izuzetno važno za žene koje se suočavaju s hirsutizmom (pojačana dlakavost). Rezultati istraživanja su pokazali značajno smanjenje razina slobodnog i ukupnog testosterona, uz istovremeni porast razine hormona LH i FSH kod ispitanica koje su konzumirale čaj od zelene metvice.

Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

BILJKE ZA PCOS

Biljke koje utječu na balans spolnih hormona i regulaciju simptoma PCOS-a

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*)

Koristi se zbog svog učinka na poboljšanje inzulinske osjetljivosti i **regulaciju razine glukoze u krvi**. Aktivni spojevi u piskavici mogu pomoći u **smanjenju inzulinske rezistencije** povećavajući osjetljivost stanica na inzulin te poticanjem bolje iskorištenosti glukoze. Redovita upotreba piskavice doprinosi **stabilizaciji hormona i poboljšanju metaboličkih parametara**.

Cimet (*Cinnamomum zeylanicum*)

Cimet ima dugu povijest kao jedan od najstarijih i najvažnijih biljnih lijekova u tradicionalnoj medicini. Različiti dijelovi ove biljke, posebno njena kora, sadrže brojna ljekovita svojstva, a njegova ljekovita vrijednost proizlazi iz hlapljivog ulja. Glavni sastojci ovog ulja imaju slično djelovanje kao inzulin, što povećava osjetljivost stanica na inzulin. U jednoj studiji provedenoj na ženama s PCOS-om, primjena ekstrakta cimeta u obliku oralnih kapsula pokazala je značajno **smanjenje razine inzulina** te poboljšanu osjetljivost na inzulin nakon primjene cimeta. Tijekom 6 mjeseci, žene koje su uzimale cimet imale su **češće menstrualne cikluse** u usporedbi s placebom, a lutealna faza progesterona ukazivala je na ovulaciju.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*)

Istraživanja provedena na sladiću ukazuju na njegov potencijal u regulaciji hormona, posebno u smanjenju razine testosterona, što je ključno za stanja poput PCOS-a. Istraživanja su pokazala da uzimanje sladića može dovesti do značajnog **smanjenja razine testosterona**, kako kod zdravih žena tako i kod onih s PCOS-om, čak i u kombinaciji s drugim terapijama poput spironolaktona. Nadalje, eksperimentalna istraživanja na životinjama sa sindromom policističnih jajnika sugeriraju da **sladić može pružiti značajne koristi u ublažavanju simptoma dijabetesa i inzulinske rezistencije povezane s PCOS-om**. Ova biljka predstavlja važan prirodni pristup u podršci hormonalnom zdravlju i poboljšanju općeg stanja kod žena s ovim sindromom.

Kamilica Kamilica (*Matricaria chamomilla*/ *Matricaria recutita*)

Ekstrakt kamilice obiluje flavonoidima i antioksidansima koji su poznati po svojem protuupalnom djelovanju. Osim toga, spazmolitička svojstva kamilice mogu **ublažiti menstrualne grčeve** te smanjiti rizik od prijevremenog poroda kod trudnica. U istraživanju učinka kamilice na sindrom policističnih jajnika (PCOS), rezultati analiza tkiva i hormona sugeriraju da kamilica **može ublažiti simptome PCOS-a u tkivu jajnika, povećati broj folikula te poboljšati stvaranje luteinizirajućeg hormona LH**.

Lan (*Linum usitatissimum*)

Sjeme lana je bogato mastima, proteinima i vlaknima te sadrži vitamine i minerale. Laneno ulje je izvor omega-3 masnih kiselina i lignana. Konzumacija lanenog sjemena može **smanjiti razinu androgena** kod muškaraca s rakom prostate i kod žena sa PCOS-om. Jedna studija je pratila učinak lanenog sjemena kao dodatka prehrani kod žena s PCOS-om. Tijekom 4 mjeseca uzimanja lanenog sjemena dnevno, primijećeno je značajno smanjenje indeksa tjelesne mase, razine inzulina i serumske razine testosterona. Pacijentice su također primijetile **smanjenje hirsutizma**.

Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

DODACI PREHRANI ZA PCOS

01 ALFA-LIPOIČNA KISELINA

Alfa-lipoična kiselina je snažan antioksidans koji pomaže u neutraliziranju slobodnih radikala i smanjenju upalnih procesa u tijelu, što je ključno kod PCOS-a, s obzirom na to da mnoge žene s ovim stanjem pate od povećane upale i oksidativnog stresa.

Jedna od glavnih prednosti ALA u kontekstu PCOS-a je njezin utjecaj na osjetljivost na inzulin. ALA djeluje tako da poboljšava sposobnost stanica da bolje koriste glukozu, smanjujući time inzulinsku rezistenciju i regulirajući razinu šećera u krvi. Time se može doprinijeti boljoj kontroli težine, smanjenju visceralne masti i poboljšanju ovulacijske funkcije.

02 VITAMIN D3

Niska razina vitamina D česta je kod žena s PCOS-om, a povezana je s povećanom inzulinskom rezistencijom, neredovitim menstrualnim ciklusima, povećanim rizikom od razvoja dijabetesa te negativnim utjecajem na reproduktivno zdravlje.

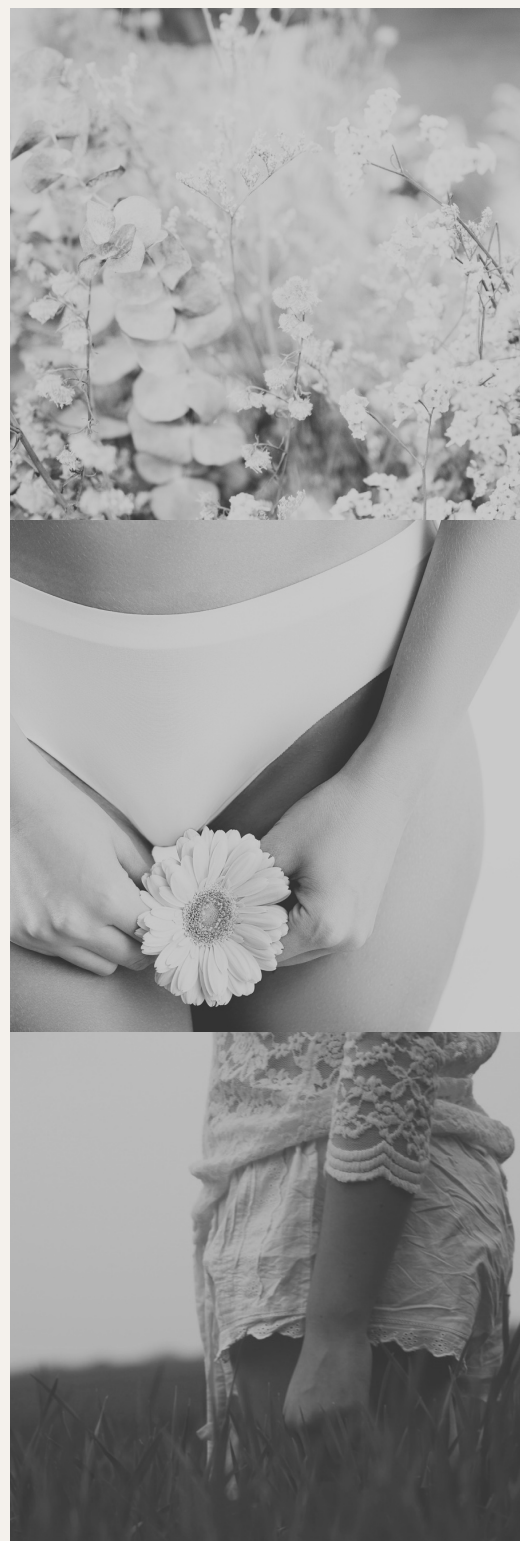
Jedna od glavnih funkcija vitamina D3 kod PCOS-a jest njegova sposobnost poboljšanja inzulinske osjetljivosti.

Osim toga, istraživanja su pokazala da suplementacija vitaminom D3 kod žena s nedostatkom istog može povećati razinu progesterona, što je ključno za uspostavljanje redovitih ciklusa i poticanje ovulacije. Također, njegova uloga u smanjenju upalnih markera (poput C-reaktivnog proteina) može pomoći u smanjenju upalnih procesa u tijelu, koji su često izraženiji kod žena s PCOS-om.

03 INOZITOL

Myo-inozitol je oblik inozitola koji poboljšava osjetljivost na inzulin, potiče ovulaciju i pomaže u regulaciji menstrualnog ciklusa kod žena s PCOS-om, zbog čega je često prvi izbor u suplementaciji za ovo stanje.

D-chiro-inozitol je drugi oblik inozitola koji utječe na smanjenje razine androgena, poboljšava metaboličke parametre te pomaže u kontroli razine glukoze u krvi, što je posebno korisno kod inzulinske rezistencije i hiperandrogenizma.



Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

DODACI PREHRANI ZA PCOS

04 PROBIOTICI

Probiotici mogu biti korisni za žene s PCOS-om jer održavanje zdrave crijevne mikroflore ima važnu ulogu u regulaciji hormona, smanjenju upale i poboljšanju metabolizma. Neravnoteža crijevnih bakterija povezana je s povećanom inzulinskom rezistencijom, niskom razinom progesterona i pojačanim upalnim procesima, što sve može pogoršati simptome PCOS-a.

Suplementacija probioticima može pomoći u smanjenju upalnih markera, poboljšati metabolizam glukoze i podržati hormonalnu ravnotežu, što pozitivno utječe na cjelokupno zdravlje.

05 MAGNEZIJ

Magnezij je važan mineral za žene s PCOS-om jer igra ključnu ulogu u regulaciji inzulinske osjetljivosti, smanjenju upale i održavanju hormonalne ravnoteže.

Nedostatak magnezija često je povezan s povećanim rizikom od inzulinske rezistencije i dijabetesa, kao i povećanim stresom, anksioznošću i poremećajima spavanja, što može dodatno pogoršati simptome PCOS-a.

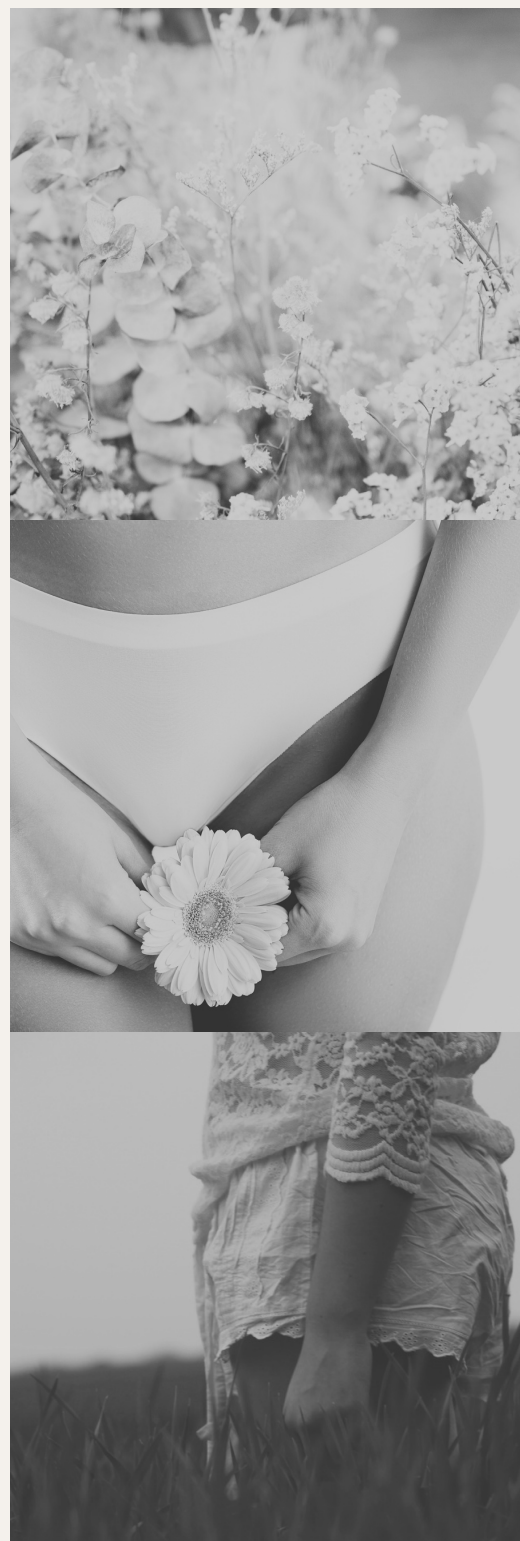
Suplementacija magnezijem može pomoći u opuštanju mišića, poboljšanju kvalitete sna, smanjenju razine inzulina i kortizola te regulaciji menstrualnog ciklusa.

06 BERBERIN

Berberin je prirodni biljni alkaloid koji se koristi kao dodatak prehrani kod žena s PCOS-om zbog svojih snažnih učinaka na poboljšanje inzulinske osjetljivosti i regulaciju razine šećera u krvi.

Djeluje slično metforminu, farmaceutskom lijeku koji se često koristi za liječenje inzulinske rezistencije, tako što potiče bolje iskorištavanje glukoze u stanicama i smanjuje proizvodnju glukoze u jetri.

Berberin također može smanjiti razinu androgena, regulirati lipide i podržati zdravo mršavljenje, čime poboljšava ukupne metaboličke parametre kod žena s PCOS-om.



Kako ublažiti simptome PCOS-a na prirodan način?

ŽIVOTNE NAVIKE



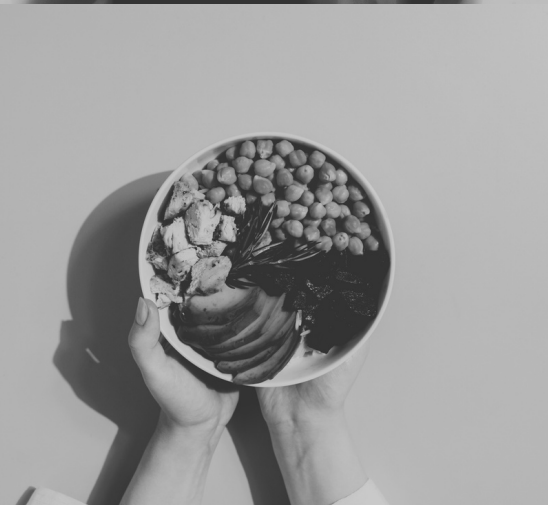
VJEŽBANJE

Redovita fizička aktivnost, poput aerobnih vježbi ili treninga snage, od ključne je važnosti kod žena s PCOS-om jer pomaže u poboljšanju inzulinske osjetljivosti, regulaciji tjelesne težine i smanjenju razine androgena. Vježbanje također pozitivno utječe na metabolizam i hormonsku ravnotežu, potičući redovitije ovulacije i bolju kontrolu simptoma.



KONTROLA STRESA

Upravljanje stresom je ključno kod PCOS-a jer kronični stres povećava razinu kortizola, što može pogoršati hormonalne disbalanse i pridonijeti upalnim procesima u tijelu. Tehnike poput meditacije, joge, šetnje ili jednostavnog dnevnog opuštanja pomažu smanjiti razinu stresa i pozitivno utječu na emocionalno stanje, poboljšavajući time i cjelokupno zdravlje. Ponekad je poželjno uključiti i biljnu terapiju koja pomaže u nošenju sa stresom.



PREHRANA

Uravnotežena prehrana, bogata vlaknima, proteinima i zdravim mastima, s niskim udjelom rafiniranih ugljikohidrata, pomaže u stabilizaciji šećera u krvi, smanjenju upale i kontroli težine kod PCOS-a. Naglasak je na cjelovitim namirnicama, poput povrća, voća, mahunarki, orašastih plodova i ribe, dok je preporučljivo izbjegavati prerađene proizvode i šećer kako bi se podržala optimalna hormonska ravnoteža.

Za detaljniji popis
dodatak prehrani, na
mom webu možeš kupiti
opširan priručnik od 60
stranica

ako želiš saznati kako primjeniti
sve savjete iz ovog e-book-a

ZAKAŽI KONZULTACIJE

65€/1H

KONTAKTIRAJ ME

info@sanjacvetkovski.com
091/9719754

Biljna Ljekarna
Radnička 2E,
44330 Novska

www.sanjacvetkovski.com

