hormonalny start

Podnieś Ferrytynę

w 12 tygodni!



Twoja droga do energii, zdrowych hormonów i płodności.

Anna Kurzyńska

TEORIA

Zrozumienie ferrytyny i jej roli w organizmach Kobiet

1 Czym jest ferrytyna i jak działa w organizmie?

2 Dlaczego ferrytyna jest ważna dla kobiecego zdrowia?

3 Checklista objawów

4 Optymalne wartości ferrytyny i gospodarki żelazowej

5 Najczęstsze przyczyny niskiej ferrytyny – objawy, badania i diagnostyka

6 Dlaczego masz niedobór żelaza?

7 Substancje wspierające podnoszenie ferrytyny

8 Czynniki hamujące podnoszenie ferrytyny

9 Dlaczego nadmiar żelaza jest szkodliwy? – o nadmiarze żelaza i suplementacji

10 Żelazo w ciąży

O mnie

Nazywam się Anna Kurzyńska i na co dzień pracuję z kobietami zmagającymi się z zaburzeniami hormonalnymi, problemami z płodnością, brakiem miesiączki, obfitymi miesiączkami, przewlekłym zmęczeniem czy niską ferrytyną. W swojej pracy pomagam odzyskać równowagę hormonalną, poprawić samopoczucie oraz wspierać organizm w drodze do odzyskania płodności i zdrowia.
Temat niskiej ferrytyny jest mi szczególnie bliski, nie tylko od strony specjalistycznej, ale również osobistej. Sama przez lata zmagałam się z jej niedoborem, dlatego doskonale wiem, jak bardzo wpływa ona na codzienne funkcjonowanie. Wiem też, jak często kobiety słyszą, że „wyniki są w normie", mimo że ich organizm wyraźnie woła o pomoc.

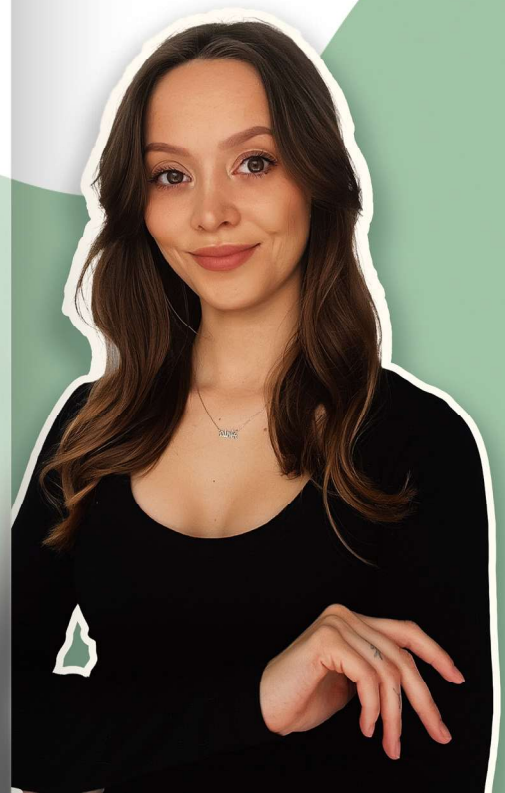
Ten ebook stworzyłam po to, aby dać kobietom konkretne narzędzia, wiedzę i kierunek działania. Chcę pokazać Ci, że niska ferrytyna nie pojawia się bez przyczyny i warto szukać źródła problemu, zamiast skupiać się wyłącznie na chwilowym podnoszeniu wyników. Odpowiedni poziom ferrytyny to nie tylko lepsze wyniki badań, ale także większa energia do życia, lepsza jakość endometrium, wsparcie płodności, mocniejsze włosy i poprawa codziennego funkcjonowania.

Oddaję w Twoje ręce lekturę stworzoną z wiedzy, doświadczenia i ogromnej chęci pomagania kobietom odzyskiwać zdrowie, równowagę hormonalną i dobre samopoczucie.

Znajdź mnie na social mediach i w internecie

@hormonalny.start

hormonalnystart.pl



Przed tym jak zaczniesz

Materiały zawarte w e-booku mają charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej. Nie mogą też zastąpić konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą. Autorka ebooka nie ponosi odpowiedzialności za skutki wykorzystania przez czytelnika zawartych w e-booku materiałów. E-book został objęty prawami autorskimi w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana ani kopiowana w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody autora.
Ponadto ze względu na dynamicznie rozwijający się kierunek jakim jest medycyna, informuję o możliwości wystąpienia błędu. Sugeruję, aby podejmowane decyzje terapeutyczne na podstawie ebooka uważnie ocenić. W razie wątpliwości skonsultować się ze specjalistą – dietetykiem klinicznym lub lekarzem.

CZEŚĆ!

Jeśli trzymasz w rękach ten e-book albo scrollujesz go właśnie na ekranie smartfona to najprawdopodobniej jesteś zmęczona. Naprawdę zmęczona. Takim zmęczeniem, które nie mija po weekendzie w łóżku ani kawie, ale także zmęczona wiecznym szukaniem odpowiedzi albo próbowaniem kolejnych diet, suplementów i sposobów na to, żeby w końcu włosy przestały wypadać, paznokcie łamać się jak zapałki, a koncentracja pozwalała Ci normalnie pracować. A może jeszcze dochodzi do tego nieregularny cykl albo trudności z zajściem w upragnioną ciąże.

Brzmi znajomo?

Często winowajca tej sytuacji jest niska ferrytyna. Czyli białko, które magazynuje żelazo w Twoim organizmie. Kiedy jej poziom spada, oznacza to, że zapasy żelaza są na wyczerpaniu. Dla nas, kobiet, niska ferrytyna to szczególnie poważna sprawa. Co miesiąc tracimy krew podczas miesiączki, a wraz z nią ucieka żelazo. Do tego dochodzi stres, kiepska dieta, problemy z jelitami i zapasy żelaza topnieją razem z Twoją energią.
Najgorsze jest to, że niski poziom ferrytyny potrafi zaburzyć owulacje, osłabiać jakość komórek jajowych i utrudniać zajście w ciąże przez wpływ na endometrium. Może też powodować, że miesiączki staną się bardziej obfite, co tworzy błędne koło, z którego ciężko się wyrwać. Dobra wiadomość jest taka, że da się to odwrócić i to całkiem sprawnie, jeśli podejdziesz do tematu mądrze i konsekwentnie. W tym e-booku nie wcisnę Ci magicznego suplementu na ślepo tylko pokaże Ci moje podejście, które stosuje u siebie i moich pacjentek.

Leczymy przyczynę, a nie tylko objaw!

Kluczowe będzie, abyś zrozumiała, dlaczego ferrytyna u Ciebie spadła, pokaże Ci możliwe powody, które dadzą Ci odpowiedź. A gdy będziesz już znała odpowiedź to wdrożymy realne zmiany, które działają. Zadbamy o dietę, sprytne sposoby, które zwiększają przyswajalność i pokaże Ci jakie są naturalne wspomagacze.
Część teoretyczna wyjaśni Ci mechanizmy, które są niezbędne do zrozumienia tematu żelaza, a część praktyczna da Ci gotowce, skuteczne przepisy, plany posiłków, listy produktów, które muszą się znaleźć w Twojej codziennej diecie oraz checklisty, żebyś mogła kontrolować postępy. Moim celem jest, żebyś za 3-6 miesięcy spojrzała na wyniki i powiedziała: „wow, to naprawdę działa, zrobiłam to” i żebyś w końcu miała energię na treningi, pracę, życie, a Twoje ciało zaczęło z Tobą współpracować!

Gotowa? Zaczniemy od postaw, bo zrozumienie problemu to już połowa sukcesu.

1 rozdział pierwszy

Czym jest ferrytyna i jak działa w organizmie?

Zacznijmy od podstaw, bo aby skutecznie podnieść ferrytynę musisz najpierw zrozumieć czym ona jest i dlaczego jest potrzebna organizmowi.

Ferrytyna to białko, które działa jak magazyn na żelazo. Składa się z 24 podjednostek, które są w stanie zmieścić nawet do 4500 atomów żelaza. Najwięcej ferrytyny znajdziesz w wątrobie, śledzionie i szpiku kostnym, a także w mięśniach oraz osoczu. Właśnie ten poziom, który jest w osoczu mierzymy w badaniach.

> **„Bez wystarczającej ilości ferrytyny,** kiedy magazyn jest pusty **organizm zaczyna mieć problemy”**

Główną rolą ferrytyny jest magazynowanie żelaza, aby w organizmie nie krążyło żelazo niezwiązane, które mogłoby narządzić wiele szkód, a także uwalnianie żelaza wtedy, gdy organizm tego potrzebuje, np. do produkcji czerwonych krwinek, enzymów czy syntezy hormonów tarczycy.

Bez wystarczającej ilości ferrytyny, kiedy magazyn jest pusty organizm zaczyna mieć problemy z transportem tlenu, energią w komórkach, receptywnym endometrium, regeneracją włosów czy paznokci i wielu innych rzeczy, o których porozmawiamy sobie w kolejnych rozdziałach.

Ferrytyna to nie to samo, co żelazo we krwi ani nie to samo, co hemoglobina. Dlatego badanie samego wycinka, jakim jest żelazo i morfologia nie jest wystarczające do ocenienia gospodarki żelazowej. Możesz to zrozumieć w ten sposób, że ferrytyna to Twoje zapasy na koncie oszczędnościowym, a hemoglobina to Twoje bieżące konto, z którego korzystasz każdego dnia. Jeśli Twoje konto oszczędnościowe świeci pustkami, a Ty musisz z niego co jakiś czas skorzystać, to wkrótce zabraknie na wszystko.

Tutaj dochodzimy do bardzo ważnego rozróżnienia, czyli rodzajów niedokrwistości (anemii) z niedoboru żelaza.

Wyróżniamy:

Anemię jawną czyli klasyczną niedokrwistość.
W takiej sytuacji hemoglobina spada poniżej normy (<12 g/dl), MCV i hematokryt również są niskie, morfologia jest mocno zaburzona i niemal od razu pada diagnoza „anemia". A Ty czujesz się słabo, jesteś blada, masz zawroty głowy i duszności

Anemię ukrytą to wcześniejszy etap i o wiele częstszy u kobiet.
Ferrytyna jest niska (spada poniżej <30), ale hemoglobina jeszcze jest w normie, bo organizm wypożycza z konta oszczędnościowego, aby pokryć dług na krwinki czerwone. Objawy jakie Ci doskwierają to m.in. chroniczne zmęczenie, zimne dłonie i stopy, wypadanie włosów, problemy z płodnością, niska tolerancja wysiłku.

Właśnie dlatego tak wiele z nas mając ferrytynę na poziomie 10-30 ng/ml latami jest zbywana słowami „jesteś zdrowa" albo „teraz każdy jest zmęczony".

Co ciekawe, niedokrwistość nie musi być bezpośrednio powiązana z niedoborem żelaza w diecie. Może również być spowodowana innymi czynnikami i niedoborami żywieniowymi, np. miedzi, witaminy A, witamin z grupy B.

„Wiele z nas [...]
latami **jest zbywana słowami**
„jesteś zdrowa"
albo **„teraz każdy jest zmęczony""**

2 rozdział drugi

Dlaczego żelazo jest ważne dla kobiecego zdrowia?

Wpływ na płodność

Żelazo odgrywa kluczową rolę w procesie starania o dziecko. Niski poziom ferrytyny, zwłaszcza poniżej 30 jest powiązany z niepłodnością idopatyczną. Badania pokazują, że kobiety z tak niską ferrytyną częściej borykają się z problemami z owulacją i z utrzymaniem ciąży.

Dzieje się tak, dlatego, że żelazo jest niezbędne do prawidłowego rozwoju pęcherzyków jajnikowych i do owulacji, a tym samym pośrednio do produkcji progesteronu, który odpowiedzialny jest za przygotowanie macicy do implantacji oraz utrzymanie ciąży. Niski poziom żelaza może blokować dojrzewanie pęcherzyków i zaburzać cykl hormonalny.

Dodatkowym aspektem, na który warto zwrócić uwagę jest to, że zapotrzebowanie na żelazo znacząco wzrasta w ciąży, a niskie poziomy żelaza już na starcie mogą zwiększać ryzyko poronień (przy ferrytynie <30 nawet dwukrotnie!)

Wpływ na cykl miesiączkowy

Jednym z objawów niskiej ferrytyny u kobiet w wieku rozrodczym są obfite krwawienia. Definiowane są jako utrata >80 ml krwi na cykl i są jednocześnie przyczyną niedoborów żelaza u nawet 1 na 3 kobiety.

Dodatkowo, niska ferrytyna wpływa również na nieregularne cykle miesiączkowe oraz nasila objawy PMS (zespołu przedmiesiączkowego) takie jak: zmęczenie, drażliwość, bóle głowy, problemy z koncentracją. Jest to spowodowane tym, że niski poziom żelaza wpływa na pracę osi podwzgórze-przysadka-jajniki, regulowanie hormonów oraz na produkcję neuroprzekaźników.



Wpływ na kobiecy organizm

Odpowiednia ilość żelaza jest niezbędna do produkcji energii w mitochondriach („elektrownie" komórkowe). Kiedy borykasz się z niskimi zapasami żelaza, mitochondria pracują słabiej, dlaczego odczuwasz zmęczenie, brak sił czy gorszą tolerancję wysiłku.

Przy anemii możesz również mieć problemy z tarczycą, ponieważ żelazo jest niezbędnym elementem enzymu peroksydazy tarczycowej, który wpływa na produkcję FT4 oraz wpływa na zmniejszenie aktywności enzymów odpowiadających za przekształcenie T4 w T3. Wolniejsza praca tarczycy natomiast objawia się słabszym metabolizmem, uczuciem zimna, przybieraniem na wadze oraz wypadaniem włosów.

Badania pokazują również, że przy ferrytynie poniżej 40-50 organizm zaczyna oszczędzać żelazo, na czym w pierwszej kolejności cierpią włosy, ponieważ zwiększa się ich wypadanie, paznokcie, które stają się łamliwe, a skóra robi się sucha.