Metodo Flocco

Mappa PCOS

Riscopri il tuo benessere

metodoflocco.it

Dottoressa Rosa Flocco,
laureata in Neurobiologia e esperta in malattie infiammatorie intestinali, malattie autoimmuni e disturbi legati al ciclo mestruale.

Ogni giorno incontro persone come te. Persone che hanno provato tante strade, diverse terapie farmacologiche e molti specialisti. Persone messe a dura prova dagli effetti collaterali che, nonostante tutto, non vogliono arrendersi e sono alla ricerca di soluzioni alternative ai loro problemi.

Io posso, e voglio, aiutarti.

Segui le mie pagine social.

@metodofloccorcucrohn

@rosa_flocco

metodoflocco.it

Metodo Flocco®

MAPPA PCOS - Sindrome dell'ovaio policistico

Cause:

1.	2.
SQUILIBRIO ORMONALE	RESISTENZA ALL'INSULINA

PCOS

La sindrome dell'ovaio policistico è una patologia legata a particolari livelli ormonali e non all'aspetto delle ovaie.

È una condizione ormonale e non ginecologica.

LEGGI L'ARTICOLO

Sintomi principali:

1.	2.	3.
PELLE	CICLO	PESO

metodoflocco.it

Cause:

1.
SQUILIBRIO ORMONALE
nell'organismo è presente troppo testosterone – o altri ormoni maschili, androgeni – rispetto a estrogeni e progesterone.

2.
RESISTENZA ALL'INSULINA
nel corpo si rivela un eccesso di insulina, che può essere collegato anche alla presenza di malattie infiammatorie.

Sintomi principali:

1.
PELLE

Avere la PCOS può significare avere **bassi livelli di progesterone**, che comportano un **aumento delle istamine**.

Si tratta di molecole che se presenti in grandi quantità provocano infiammazioni che portando a irsutismo, acne o macchie sulla cute. Allo stesso tempo aumentano il disequilibrio tra estrogeni e progesterone, quindi il ciclo riparte, i livelli ormonali sono nel range corretto, ma l'acne persiste.

Più hai **regolarità intestinale** e più elimini le tossine che altrimenti sono a carico della pelle.

Sintomi principali:

2.
CICLO

Il ciclo mestruale è irregolare, con intervalli molto ampi tra un ciclo e quello successivo, e caratterizzato da flusso spesso molto abbondante.

Se per regolarizzare il ciclo usi la pillola anticoncezionale, **sostieni soprattutto il fegato**, responsabile dell'assimilazione degli ormoni, e **riduci lo stress** per favorire la comunicazione tra cervello e ovaie.

Sintomi principali:

3.
PESO

L'aumento di peso è legato alla **resistenza all'insulina**. L'aumento dell'accumulo di grasso nella zona addominale, ovvero la fastidiosa pancetta, è collegato proprio all'insulina.

Perdere peso nelle giuste zone del corpo ti aiuta ad aumentare la sensibilità all'insulina e gestire la PCOS, ma devi **agire in modo mirato** sul posto in cui accumuli più facilmente grasso (pancia, fianchi, cosce...).

Metodo Flocco®

MAPPA PCOS - Sindrome dell'ovaio policistico

PCOS

Disturbi a cui è legata:

1. TIROIDE

2. STITICHEZZA

3. STRESS

4. FERTILITÀ

Disturbi a cui è legata:

1. TIROIDE

Molte donne che soffrono di PCOS hanno una probabilità maggiore di avere anche problemi di tiroide, soprattutto di ipotiroidismo.

Esistono specifici sintomi comuni:

- insulino-resistenza,
- problemi di fertilità,
- alterazione dell'ovulazione e del ciclo mestruale,
- aumento del peso, pur non avendo cambiato regime alimentare.

Non sottoporti a diete drastiche, ipocaloriche o periodi di digiuno. Rischi di mandare in stress mente e corpo, inclusa la tiroide, e influenzare il tuo metabolismo. Punta al cibo sano: mangia alimenti ricchi di **selenio** e **iodio**, **varia i cibi**, dai **legumi** alla **frutta**.

Disturbi a cui è legata:

2. STITICHEZZA

Per mantenere un buon equilibrio ormonale, la regolarità intestinale è indispensabile.

È proprio **il tuo intestino**, infatti, il **responsabile dell'eliminazione degli estrogeni**.

Se soffri di stitichezza, c'è una grande probabilità che gli estrogeni restino in circolazione nel tuo corpo, accumulandosi in eccesso e alternando i livelli ormonali che incidono anche sulla PCOS.

#failacacca, il corpo, con le feci, elimina meglio le tossine e ricicla gli estrogeni in modo più efficace, cosa che non accade se sei stitica o il tuo intestino è irregolare.

Disturbi a cui è legata:

1. STRESS

Le donne con PCOS hanno **livelli più elevati di cortisolo**, l'ormone dello stress. Per quanto questo ormone sia utile per il nostro organismo, aiutandoci a rispondere correttamente ai fattori di stress, quando è in eccesso può portare a:

- alti livelli di zucchero nel sangue,
- bassa quantità di progesterone ed estrogeni,
- aumento di androgeni (ormoni maschili).

Tutti fattori che incidono in modo negativo sulla PCOS. **La gestione dello stress è essenziale per chi soffre di PCOS**, non solo rispetto alle situazioni lavorative e di vita quotidiana, ma anche riguardo la salute dell'intestino.

Disturbi a cui è legata:

1. FERTILITÀ

La PCOS non è sinonimo di sterilità. Tuttavia è la principale causa di infertilità nelle donne.

L'infertilità **è uno stato, non permanente**, in cui si rileva una diminuita capacità di concepimento.

Mangiare in modo adeguato è la prima cosa che puoi fare per sostenere il tuo organismo, anche in questi casi. **Cibi ricchi di Omega 3 e acido folico** sono i tuoi migliori alleati.

Anche la combinazione di inositolo e l'acido folico ti permettono di migliorare l'ovulazione. Secondo uno studio, assumendo per tre mesi questi due integratori, il 62% delle donne ha ripreso l'ovulazione.

Metodo
Flocco

Gusta la vita!

#failacacca

metodoflocco.it