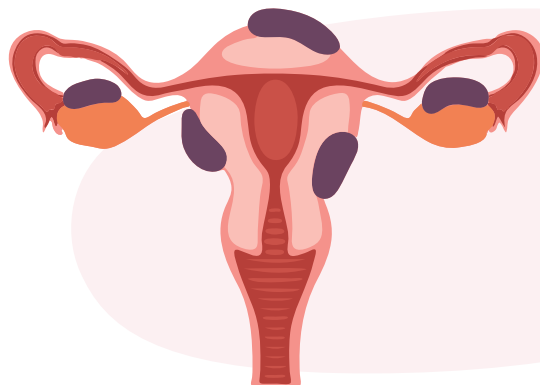


ENDOMETRIOSI

malattia che coinvolge il sistema riproduttivo in cui il tessuto simile all'endometrio cresce al di fuori dell'utero in aree come le ovaie, l'addome e l'intestino e persino i polmoni.



5 PRINCIPALI FATTORI CHE AUMENTANO IL RISCHIO

1 FATTORI ORMONALI, NEUROLOGICI, IMMUNOLOGICI

2 ALIMENTAZIONE

3 INFERTILITÀ

4 FAMIGLIARITÀ

5 MESTRUAZIONI RETROGRADE

SINTOMI COMUNI

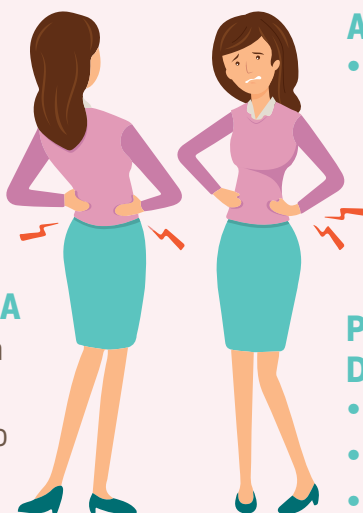


CORPO

- Fatica
- Spossatezza

PARTE BASSA DELLA SCHIENA

- Mal di schiena cronico
- Dolore pelvico



ADDOME

- Dolore nell'intestino o nell'addome inferiore

PROBLEMI DIGESTIVI

- Diarrea
- Costipazione
- Gonfiore



VAGINA

- Dismenorrea (dolore pelvico e crampi mestruali prima e dopo il periodo mestruale)
- Ciclo mestruale intenso e/o spotting premenstruale
- Dolore durante o dopo il sesso
- Infertilità

CURA

piano di gestione del dolore

uno stile di vita sano con una buona alimentazione ed esercizio fisico

ALIMENTI CHE POSSONO INFLUENZARE L'ENDOMETRIOSI

NEGATIVAMENTE

- alcol
- caffeina
- glutine
- carne rossa
- grassi saturi e trans

POSITIVAMENTE

- alimenti fibrosi
- cibi ricchi di ferro
- alimenti ricchi di acidi grassi essenziali
- cibi ricchi di antiossidanti
- bere almeno 1 ½ litro d'acqua

Dott.ssa Alessandra ROMAGNOLI



A.R. NUTRISANO®
www.arnutrisano.it