**Endometrioza – choroba, która nie omija największych gwiazd**

**Świadomość na temat endometriozy jest wciąż bardzo niska. Jeszcze niedawno w ogóle o niej nie mówiono, dziś na szczęście to się zmienia. W końcu na tę chorobę cierpi blisko 176 milionów kobiet na całym świecie. Są wśród nich największe gwiazdy kina, telewizji i Internetu. Ich lista jest bardzo długa. Mówi się, że prawdopodobnie nawet Marilyn Monroe cierpiała na tę chorobę. Popularne kobiety zmagające się z endometriozą edukują i nagłaśniają problem. Dzieląc się swoimi przeżyciami, dają szansę innym na szybszą reakcję i wdrożenie leczenia.**

**Choroba, której nie widać**

Najbardziej charakterystycznym objawem endometriozy jest ból w okolicy miednicy. Jednak bardzo często kobiety borykają się też z problemami ze strony układu pokarmowego, takimi jak wzdęcia, zaparcia czy biegunki. – To właśnie jelita i ich leczenie często doprowadzają nas do odkrycia przyczyny zaburzeń. Jako specjaliści potrafimy na bardzo szybkim etapie podpowiedzieć konkretne badania w kierunku właśnie endometriozy. – zauważa dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy, Roksana Środa.

W leczeniu endometriozy bardzo ważna jest jak najszybsze jej zdiagnozowanie, niestety jest to bardzo trudne, głównie dlatego, że jej objawy przypominają inne schorzenia. Endometrioza potrafi utrudnić codzienne funkcjonowanie, ale również przyczynia się do występowania niepłodności. Roksana Środa, która na co dzień spotyka się z pacjentkami cierpiącymi na endometriozę, podkreśla, że najtrudniejsza w tej chorobie jest… diagnoza.

**O tym się mówi**

Wiele kobiet do dziś nie znało tej choroby, a o jej istnieniu dowiedziały się z mediów. Popularna blogerka, Lady Margot, czyli Małgorzata Tinc, niezwykle dokładnie opisuje swoje zmagania z bólem, problemami trawiennymi i alergiami spowodowanymi endometriozą, zachęcając swoje czytelniczki do profilaktycznych badań. Wpis pt. „Moje życie z endomendą” cieszy się ogromną popularnością.

Kolejna blogerka, Patrycja Sołtysik, prywatnie żona Andrzeja Sołtysika wyznała, że z powodu endometriozy długo nie mogła zajść w ciąże. Podobne doświadczenia miała aktorka Karolina Szymczak – żona aktora Piotra Adamczyka – która o wieloletnich zmaganiach chorobą wyznała będąc tuż po operacji. Obecnie zachęca do rozmów i dzielenia się swoimi doświadczeniami w celu rozpowszechnienia wiedzy i zwiększenia świadomości kobiet na temat endometriozy.

**Gwiazdy o endometriozie**

Gwiazdy i celebrytki, które głośno mówią o swoim przeżyciach związanych z endometriozą, przyczyniają się do popularyzacji problemu i uświadamiają, jak wygląda leczenie. Jest to bardzo ważne, gdyż wczesne wykrycie pozwala na skuteczniejszą walkę z chorobą. Ze swoich problemów zwierzyły się m.in. Emma Roberts, Whoopi Goldberg, Susan Sarandon, Emma Bunton czy Hilary Clinton.

Rolę nieformalnej ambasadorki endometriozy w Polsce pełni dziennikarka Hanna Lis, która z chorobą walczyła ponad 20 lat temu i podkreśla, jak oburzający jest fakt, że kobiety skarżące się na ból wciąż słyszą u lekarza „taka pani uroda” lub „ma boleć”.

Do badań i leczenia przekonuje również kompozytorka i wokalistka Mary Komasa, u której chorobę wykryto w Berlinie i przeszła tam już dwie operacje. Wokalistka publicznie opowiada o swoich zmaganiach z endometriozą i podkreśla, jak istotne jest odpowiednie podejście lekarzy, zarówno w kwestii diagnozy, jak i całego leczenia.

**Jak złagodzić objawy endometriozy?**

Endometrioza to choroba zapalna, dlatego bardzo pomocna może okazać się odpowiednia dieta. Dieta przeciwzapalna zasadniczo idzie w dwóch kierunkach. Pierwszy polega na spożywaniu produktów neutralizujących stan zapalny w organizmie i utrzymujących prawidłową florę bakteryjną w jelitach. Drugi zakłada całkowite wyeliminowanie szkodliwych składników z diety.

W endometriozie faktycznie nastawiamy się na dietę przeciwzapalną, oczywiście pod warunkiem, że wraz z endometriozą nie idą w parze choroby jelit jak SIBO czy IMO, bo wówczas sytuacja się komplikuje. Jeśli jednak pacjentka choruje wyłącznie na endometriozę lub endometriozę i choroby tarczycy czy PCOS, wówczas dieta przeciwzapalna to podstawa – wyjaśnia Roksana Środa z MajAcademy.

Prawidłowa dieta znacząco wpływa na poprawę samopoczucia i komfortu życia. Dietetyk podkreśla, że - Podstawą powinny być produkty roślinne – zielone warzywa liściaste, owoce jagodowe, które są potężnymi przeciwutleniaczami. Minimum dwa, trzy razy w tygodniu w menu powinny zagościć tłuste ryby morskie, które są nieocenionym źródłem przeciwzapalnych kwasów omega-3. – wymienia.

Bardzo ważne w walce z endometriozą jest również odstawienie wszelkiego typu fastfoodów i słonych przekąsek, wysoko przetworzonej żywności, kawy, alkoholu oraz cukru. Dobroczynny wpływ ma również ograniczenie ilości spożywanego mięsa.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175