**Marzec miesiącem Świadomości Endometriozy - zatroszcz się o siebie**

**Marzec już od 30 lat jest obchodzony na całym świecie jako miesiąc świadomości endometriozy. W przypadku wielu kobiet endometrioza jest chorobą, która znacząco wpływa na ich codzienne funkcjonowanie. Z pewnością warto poświęcić czas na zrozumienie tego powszechnego, ale często niezrozumiałego schorzenia, które może powodować m.in. bolesne i ciężkie miesiączki, a także problemy z płodnością. Co zrobić, by po pierwsze rozpoznać objawy choroby, a następnie radzić sobie z nią tak, by mimo wszystko móc cieszyć się życiem i swoją kobiecością? Jest kilka sposobów.**

**Przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem**

Często brak diagnozy jest gorszy niż usłyszenie: ma pani endometriozę. Przyzna to każda kobieta, która od lat borykała się z różnymi dolegliwościami, szukając pomocy u specjalistów, aż wreszcie któryś trafnie określił ich przyczynę. To często długotrwały proces, z uwagi na to, że endometrioza potrafi być bardzo trudna do zdiagnozowania.

Obecnie, gdy dotyka 1 na 10 kobiet na całym świecie, wiedza na temat tego schorzenia jest ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej. Obfite i nieregularne miesiączki, silne bóle brzucha, ból podczas stosunków – to tylko niektóre z możliwych objawów, jakie daje endometrioza. Warto przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i mówić lekarzom o wszelkich objawach, które mogą świadczyć o chorobie. Warto też wiedzieć, że oprócz leczenia farmakologicznego dostępne są inne rozwiązania, które mogą pomóc wielu kobietom wkroczyć na drogę do odzyskania dobrego samopoczucia.

**Nieoczywiste objawy – na co warto zwrócić uwagę?**

Endometrioza to nie tylko bolesne, nieregularne miesiączki czy problemy z zajściem w ciążę. Wiele kobiet skarży się na codzienne, uciążliwe bóle brzucha oraz zaburzenia ze strony układu pokarmowego, takie jak wzdęcia, zaparcia czy biegunki. Wszystkie te dolegliwości mogą zamienić życie w koszmar. Czy istnieją, wobec tego sposoby, aby „zarządzać” endometriozą w taki sposób, by poprawić jego jakość?

Okazuje się, że jedną z bardzo istotnych kwestii jest dieta. Jak podkreśla dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy, Roksana Środa: – Zdrowa dieta, bogata m.,in. w owoce i warzywa, z której wyeliminujemy fastfoody i słodzone napoje, może pomóc zmniejszyć stan zapalny w organizmie i złagodzić niektóre objawy związane z endometriozą.

**Koniec z tematem tabu**

Oprócz zmiany diety, kluczowa może się również okazać modyfikacja dotychczasowego stylu życia. Regularne ćwiczenia, zapewnienie sobie wystarczającej ilości snu i zmniejszenie poziomu stresu mogą pomóc w zmniejszeniu poziomu bólu związanego z endometriozą. Warto spróbować wziąć udział w zajęciach takich jak joga lub umiarkowanie intensywne rozciąganie. Być może okażą się aktywnością, dzięki której poczujemy się lepiej.

– Ważne jest również to, aby otwarcie rozmawiać o endometriozie. – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – Po pierwsze z lekarzem, aby mógł on opracować plan leczenia dostosowany do indywidualnych potrzeb każdej pacjentki. Niemniej ważne jest również wsparcie innych kobiet. Możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami ma ogromne znaczenie. Czasami usłyszenie „ja też tak miałam” ma wręcz terapeutyczną moc. Pomaga kobiecie zrozumieć, że nie jest sama.

**Endometrioza od A do Z – niech nic cię nie zaskoczy**

Endometrioza wpływa na kobiety w różny sposób. – Życie z nią często nie jest łatwe, ale im większa nasza świadomość, z czym mamy do czynienia, tym lepszych wyborów możemy dokonywać, by czuć się lepiej. – tłumaczy Roksana Środa. – Dlatego właśnie zachęcam do udziału w szkoleniu przygotowanym przez ekspertów z MajAcademy – Endometrioza od A do Z, które powstało z myślą o kobietach z endometriozą lub jej podejrzeniem. Projekt potrwa przez cały marzec, który będzie tym samym miesiącem pełnym wsparcia, motywacji, edukacji i pomocy dla kobiet. Omówimy to zaburzenie od deski do deski. Podpowiemy jaką dietę stosować, będzie można skorzystać z darmowych konsultacji „Call Center”, wziąć udział w livie czy pobrać darmowy e-book, jaki przygotowaliśmy na temat endometriozy – wylicza ekspertka.

Marzec jest nie tylko miesiącem świadomości endometriozy. Wtedy też świętujemy Dzień Kobiet. Drogie Panie, zróbmy coś dla siebie i skorzystajmy z okazji, by zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Bo nawet z endometriozą życie może być piękne!

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175