



## مشکل شما: فیبروم پلی کیستیک (Fibrosis Polysistic)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی شایع در میان زنان در سنین باروریه - بین ۵ تا ۱۰ درصد زنان به این عارضه مبتلا هستند و این عدد خیلی بزرگیه.

اول کمی توضیح در مورد این عارضه:

سندرم یا عارضه یعنی مشکل - پس بیماری نیست ولی جمعی از فاکتورهاست که نتیجه آن نبود بالانس در کارایی بدن می‌شه. این عارضه زمانی رخ میده که تخمدان‌ها مقدار بالاتر از حد طبیعی هورمون مردانه (androgens) را تولید می‌کنند - که این هورمون با رشد و آزاد شدن تخمک‌ها در طول تخمک‌گذاری تداخل داره. در ویدئو [لینک ۱](#) برای علت وقوع توضیحات خوبی داده شده. زنان مبتلا به PCOS ممکنه تخمدان‌های بزرگ حاوی چندین فولیکول کوچک یا کیست (cysts) داشته باشن.

اما این اختلال هورمونی چرا به وجود میاد؟

بروز این مشکل ممکنه بر اثر علل ژنتیکی - به همراه وجود شرایط تحریک کننده در بدن برای وقوع این تغییرات هورمونی باشه - که از جمله این شرایط تحریک کننده عوامل زیر هستن:

۱- چاقی و مقاومت بدن به انسولین

۲- عدم تعادل هورمون‌های بدن

۳- التهاب که مادر همه بیماری‌هاست



## عوارض یا symptom حاصل از PCOS چیه؟

- ۱- چرخه قاعدگی نامنظم - یا عدم خونریزی قاعدگی در برخی سیکل‌ها
- ۲- رویش موهای زائد
- ۳- کاهش حجم و نازک شدن موهای سر
- ۴- جوش و آکنه
- ۵- عصبی بودن - تغییرات در مود و حالات روزانه
- ۶- کم خوابی یا بی‌خوابی
- ۷- ناباروری
- ۸- افسردگی
- ۹- چاقی و افزایش وزن
- ۱۰- خستگی و کم انرژی بودن
- ۱۱- تیره شدن پوست در نواحی گردن یا زیر بغل یا نواحی دیگر



## درمان PCOS چیه؟

این عارضه درمان دارویی نداره - چرا؟ چون دلیل آن - خروجی حاصل از مشکلات دیگر در بدن است.

\*سوال اینه : درمان این مشکلات دیگه که در بالا ذکر کردیم چیه؟ شامل: چاقی و مقاومت بدن به انسولین - عدم تعادل هورمون‌های بدن - التهاب که مادر همه بیماری‌هاست.

۱- سالم سازی بدن با تغییر سبک زندگی شامل:

- خواب منظم و بیشتر - تا سقف روزانه ۹ ساعت برای بازسازی سلول‌های بدن
- خوراک سالم - شامل غذای ارگانیک و تازه - غذای تخمیری - سوپرفود که گستره زیادی از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارن - برای تسریع تولید سلول‌های جوان و ترمیم سلول‌های بدن
- تحرک و ورزش منظم - مخصوصا ورزش هوازی که ضربان قلب را بالا بیره - ورزش با وزنه و عضله‌ساز - [لینک ۲](#)

۲- کاهش وزن که باعث کاهش مقاومت بدن به انسولین می‌شه

۳- فست از ۱۴ ساعت در روز به بالا - برای فرصت دادن به سلول‌ها برای ترمیم و سالم‌سازی بدن

۴- به معنای واقعی درنیافتادن با هورمون‌های بدن - با مصرف نکردن داروهای هورمونی - گوشت مرغ یا گوشت قرمز کارخانه‌ای که دارای آنتی بیوتیک و هورمون زنانه بالاست

۵- حذف مواد شیمیایی و فرآوری شده از خوراک - که باعث التهاب و مرگ سلول‌های بدن می‌شه

۶- کاهش استرس و اضطراب دائمی - با راهکارهای مختلف - چون افزایش هورمون استرس یعنی کورتیزول باعث اختلال در عملکرد سایر هورمون‌های بدن می‌شه



## مصرف چه خوراکی‌هایی برای PCOS مضره؟

۱- قند - هر آنچه منجر به نوسان قند در خون می‌شه که نتیجه آن تولید انسولین است: شامل برنج سفید - نون - لبنیات - به طور کلی انواع کربوهیدرات برای این مشکل بسیار تحریک کننده و مضره - چون:

- باعث تحریک بدن به مقاومت به انسولین می‌شه
- سطح هورمون استروژن را بالا می‌بره و پروژسترون را کاهش میده - این دقیقا عکس چیزی هست که برای بهبود می‌خواهیم
- باعث افزایش التهاب می‌شه

به جای آن مصرف انواع حبوبات نیمه پخته - سبزی جات - و صیفی جات

۲- نوشیدنی‌های الکلی مضر هستن - چون باعث عدم تعادل در هورمون‌ها میشن

۳- نوشیدنی‌های کارخانه‌ای با قند بالا - بدون مواد معدنی مفید- و دارای افزودنی‌های شیمیایی زیاد - که به سرعت جذب خون می‌شن که نتیجه آن تولید انسولین است و تکرار این چرخه عذاب‌آور برای بدن - به علاوه میزان بالای افزودین شیمیایی در نوشیدنی‌های کارخانه‌ای باعث اختلال در هورمون‌ها و ترشح هورمون مردانه در بدن خانم‌ها می‌شه.

۴- روغن سرخ کردنی گیاهی به دلیل نبود مواد مفید در آن و میزان باور نکردنی افزودنی‌های شیمیایی و در نتیجه التهاب‌آور که در

بدن ایجاد میکنه - [لینک ۳](#)

۵- به علاوه کشیدن سیگار و قلیان - که باعث اختلال در بالانس هورمون‌های بدن می‌شن.



## مصرف چه خوراکی‌هایی برای PCOS حیاتی است؟

- ۱- دانه های روغنی خام اوگانیک مثل بادام و بادام زمینی بهترین منبع پروتئین - مواد مغذی - فیبر هستند
- ۲- جوانه عدس و ماش - گل کلم - کلم - دارای انواع ویتامین و مواد معدنی هستند و به تعادل هورمونی بدن کمک می کنند - این غذاها را به صورت آبپز نخورید چون مواد معدنی و ویتامین و آنزیم مفید آن کشته می شه - و خام بخورید
- ۳- کلم بروکلی یکی از بهترین غذاها برای زنان مبتلا به PCOS است - منبع غنی کلسیوم و مواد معدنی و ویتامین ها - به علاوه فیبر بالا که به کاهش قند خون کمک می کنه و کالری کم - کلم بروکلی را بدون جوشاندن در آب مصرف کنید چون ویتامینهای گروه C و B در آب محلول میشن و از دست میرن
- ۴- سبزیجات برگ تیره و پهن شامل اسفناج - کرفس - کاهو - گشنیز - نعناع - سبزیجات گل کلم و کلم - که سرشار از آهن، اسید فولیک، کلسیم و پتاسیم هستند - و به سلامت بدن و کارکرد صحیح هورمونهای بدن کمک می کنند
- ۵- پیاز - که باعث سمزدایی کبد می شه - به کاهش مقاومت به انسولین و لاغری کمک می کنه
- ۶- سیر - به پاکسازی خون - کاهش کلسترول کمک می کنه - مادهای که در سیر باعث بوی بد دهان می شه یعنی **allicin** - با گلبول های قرمز خون پیوند میده - و سولفید هیدروژن تولید می کنه - که رگ های خونی را شل می کنه و به عبور جریان خون و کمک به سلامت قلب کمک می کنه
- ۷- روغن سالم گیاهی - مثل روغن آووکادو - روغن نارگیل - روغن زیتون فرآوری نشده و اصل که برای تعادل هورمون های بدن مفید هستند - سایر روغن های گیاهی کارخانه ای که با حرارت و صنعتی تولید می شن باعث اکسید شدن داخل بدن می شن و به شدت برای سلامت سلول های بدن مضر هستند.
- ۸- ماهی روغنی یا روغن ماهی امگا ۳ - که دارای EPA و DHA هست و قویا باعث کاهش التهاب بدن می شه. [لینک ۴](#)



۹- چربی حیوانی سالم - که برای تعادل در هورمون‌های بدن و سطح انسولین مفیده - مصرف چربی حیوانی یعنی چربی اشباع شده به مقدار کنترل شده (نه بیش از حد) برای سلامت بدن ضروریه.

۱۰- آب قلم - که منبع سرشار مواد معدنی و پروتئین مورد نیازه بدنه - و به تعادل هورمون‌های بدن کمک میکنه - بهترین سوپر فود که می‌تونین به سادگی در منزل تهیه و استفاده کنید - برای روش تهیه به [لینک ۵](#) مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر از خوراکی‌های مفید برای این عارضه به [لینک ۶](#) مراجعه کنید.



## جمع بندی :

برای بهبود و کاهش عوارض PCOS - تنها راه عملی و واقعی سالم سازی بدن هست با روش هایی که در بالا ذکر شد. وقتی با راهکارهایی که گفتیم بدن شما سالم بشه - سریعا به شما پاسخ میده چطوری؟

۱- التهاب بدن شما کاهش پیدا میکنه - که التهاب مادر همه بیماری هاست

۲- وزن شما شروع به کاهش میکنه

۳- سیکل پرئود شما منظم می شه

۴- لکه های تیره روی پوست شما شروع به کمرنگ شدن و محو شدن میکنن

۵- در صورت وجود جوش و آکنه روی صورت و بدن شما - به سرعت برطرف می شه

۶- مشاهده می کنید که موهای زاید شما بیشتر نشده - و در طول زمان کمتر می شه

۷- سطح انرژی شما بالاتر میره

۸- خواب شما بهتر می شه

۹- استرس و فشار روی شما کمتر می شه

برای اطلاعات بیشتر توصیه می کنیم ویدئو مصاحبه دکتر کن بری - با خانم دکتر Jaime Seeman را حتما مشاهده کنید - [لینک ۷](#)

- و یا در مصاحبه دکتر Mark Hyman در [لینک ۸](#) - توضیح می دهند که تنها کاهش وزن راهکار این مشکل نیست - بلکه سبک

زندگی سالم - رژیم غذایی سالم - برای کاهش مقاومت بدن به انسولین و التهاب بدن راهکار بهبود دائمیه.



## کلام آخر - چرا تجربه و ریسرچ می‌گه شما به توضیحات بالا عمل نخواهید کرد؟

همه ما لزوم زندگی سالم را می‌دانیم اما چرا سبک زندگی خود را تغییر نمی‌دیم؟  
چون تحقیقات ثابت کرده کارهای بالا را انجام نخواهید داد - مگر اینکه دائما اطلاعات به روز و معتبر به ذهن شما وارد بشه  
باید مغز باور کنه که این کارها برای زنده و سالم نگه داشتن بدن حیاتی هستند - و در نتیجه به بدن کمک کنه که کار سالم را انجام  
بده - چه جوری؟

\*با تولید سریع هورمون سیرایی و قطع تولید هورمون گرسنگی

\*تولید هورمون شادی آفرین serotonin در مغز و جلوگیری از افسردگی

\*ایجاد انرژی بیشتر در بدن که حاصل آن تحرک بیشتر و در نتیجه تنظیم کارایی بدن است

ریسرچ می‌گه: تاثیر این اطلاعات در مغز حیرت انگیزه - پس روزانه یکی از اطلاعات جدید و معتبر را در بخش علمی وب سایت  
بایوارگانیکس مرور کنید [bio-organicx.com](http://bio-organicx.com)