

Część I. Endometrioza – wiedza i siła pacjentki

Czym jest endometrioza	14
Kluczowe pojęcia dla patientek z endometriozą	14
Objawy endometriozy	17
Nietypowy objaw: mgła mózgowa	19
Czym jest <i>endo-belly</i>	19
Czy bolesne miesiączki to zawsze objaw endometriozy	21
Przyczyny powstawania endometriozy i czynniki ryzyka	23
Czy endometriozę mamy zapisaną w genach	20
Czynniki ryzyka zachorowania na endometriozę	21
Endometrioza klatki piersiowej	26
Endometrioza w bliźnie po cięciu cesarskim	28
Endometrioza u nastolatek	28
Fakty i mity na temat endometriozy	32
Dominacja estrogenowa	38
Diagnozowanie endometriozy	40
Skala Enzian i rASMR – narzędzia oceny endometriozy	43
Następstwa nieleczonej endometriozy	47
Endometrioza a współwystępowanie innych chorób	48
Adenomioza – siostra endometriozy	52
Czym jest adenomioza	52
Objawy adenomiozy	52
Przyczyny adenomiozy	53
Przygotowanie do rozmowy z lekarzem specjalizującym się w diagnozowaniu i leczeniu endometriozy	54
Medyczny gaslighting	56
Laparoskopia – jak się przygotować	54
O co zapytać lekarza przed laparoskopią	59
Ablacja, wycinanie endometriozy i robot da Vinci	60
Przygotowanie do operacji – wyciszenie stanu zapalnego, dieta, fizjoterapia, stan psychiczny	61
Co zabrać ze sobą do szpitala	63
Po laparoskopii	64
Jaki specjalista poza ginekologiem (specjalistą od endometriozy) może pomóc przy endometriozie	66

Część II. Życie z endometriozą.

Znajdź balans i siłę w filarach stylu życia

Filary stylu życia w endometriozie	70
Rytm dobowy, sen i regeneracja	72
Rytm okołodobowy	72
Melatonina i jej rola w endometriozie	73
Praca na nocne zmiany a endometrioza	74
Higiena snu	75
Czy mikrobiom jelitowy może oddziaływać na jakość snu	76
Zdrowie psychiczne	77
Depresja i stany lękowe u kobiet z endometriozą	77
Leczenie psychiatryczne	78
Wizja przyszłości, trudne decyzje i natłok informacji	79
Emocje	80
Co jeszcze możesz zrobić dla swojego zdrowia psychicznego (oprócz psychoterapii)	82
Wstyd i choroba – czy to idzie w parze	84
Psychosomatyka	88
Czy stres naprawę nam szkodzi	90
Psychoterapia w przypadku endometriozy	91
Bilans zysków i strat	93
Zasady racjonalnego myślenia	94
<i>Mindfulness</i>	96
Jak <i>mindfulness</i> może pomóc nam radzić sobie z chorobą	97
<i>Mindfulness</i> i endometrioza okiem badań naukowych	98
Medytacja	99
Uważne podejście do jedzenia (<i>mindful eating</i>)	100
Aktywność fizyczna z uważnością	101
Praktykowanie wdzięczności z akceptacją i szacunkiem dla innych emocji	102
Skanowanie ciała	103
Fizjoterapia uroginekologiczna	105
Anatomiczne i biomechaniczne zmiany związane z endometriozą	106
Skutki endometriozy dla funkcji miednicy mniejszej	107
Wpływ fizjoterapii na objawy endometriozy	108
Fizjoterapia w mobilizacji blizn po operacji endometriozy	108
Postawa ciała i dysfunkcje układu ruchu a ból	112
Ciśnienie w jamie brzusznej	114
Osteopatia wisceralna	115
Jakie znaczenie ma osteopatia wisceralna w przypadku kobiet z endometriozą	116
Zrosty a osteopatia	116

Aktywność fizyczna	117
Jak endometrioza oddziałuje na aspekt życia, jakim jest aktywność fizyczna	118
Zalety aktywności fizycznej w endometriozie	119
NEAT – spontaniczna aktywność fizyczna	121
Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej u osób przewlekle chorych	123
Yin i yang w aktywności fizycznej	124
Jaką aktywność fizyczną warto wybrać przy endometriozie, a jakiej unikać	124
Czy ruch może zaszkodzić	125
Owiany złą sławą kortyzol	126
Kilka ważnych zasad bezpiecznej aktywności fizycznej	128
Joga w endometriozie	129
Pływanie, aqua aerobik i endometrioza	135
Ćwiczenia hipopresyjne i Low Pressure Fitness	138
Pilates	138
Taniec	139
Wysiłek fizyczny i insulina	140
Zaplanuj trening z cyklem menstruacyjnym	141
Rola diety i suplementacji	143
Sztuka dodawania, nie eliminowania	144
Jaki związek ma endometrioza z mikroflorą jelitową	145
Kwasy omega-3 a endometrioza. Kluczowa rola tłuszczów w diecie	147
Mięso a endometrioza. Prostaglandyny i stan zapalny	148
Histamina	149
SIBO	151
Suplementacja	154
Ksenoestrogeny	156
Certyfikaty naturalnych produktów kosmetycznych	159
Tabela prostych zmian	161
Czy warto kupować produkty spożywcze oznaczone jako bio	163
Mycie warzyw i owoców	165
Smog a bolesność miesiączek i płodność	165
Zrozumienie bólu, odkrywanie ukojenia	168
Czym jest ból	168
Ból przewlekły	169
Rola snu w odczuwaniu bólu	170
Ból w endometriozie	171
Łagodzenie bólu w endometriozie	173

Techniki relaksacyjne	178
Olejek CBD	186
Część III. Endometrioza w trudach życia.	
Budowanie harmonii w codzienności	
Podjęcie finansowe do leczenia endometriozy. Inwestycja w swoje zdrowie	190
Jak jeść zdrowo i oszczędnie	191
Bezpłatne narzędzia do radzenia sobie z endometriozą.	
Wykorzystaj to, co masz za darmo	192
Jak pokonać mgłę mózgową	193
<i>Endo-life balance</i>	194
Realizacja celów i marzeń mimo wyzwań związanych z endometriozą.	
Jak dostosować cele do naszych możliwości	199
Nawyki – jak je zmienić	200
Skąd wziąć motywację do prowadzenia zdrowego stylu życia	202
Presja to nie motywacja	204
Odnajdź radość i ukojenie w swojej pasji	205
<i>Slow life</i> – czy to sposób na życie z endometriozą	206
<i>Slow food</i>	207
Aktywność fizyczna w duchu <i>slow</i>	208
Endometrioza a wyzwania w sferze zawodowej	209
Asertywność w pracy	209
Radzenie sobie z endometriozą w miejscu pracy	211
Endometrioza na wakacjach	213
Przypisy końcowe	217
Bibliografia	218