

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ I

Psycholog o endometriozie.

Co zrobić, kiedy choroba wpływa na Twoje emocje i relacje

(ANNA PALUSZAK)	11
-----------------------	----

Rozdział 1. Trudności i wyzwania	13
---	----

<i>Rzeczywistość kobiety chorującej na endometriozę</i>	13
---	----

<i>Diagnoza</i>	32
-----------------------	----

<i>Przed operacją</i>	33
-----------------------------	----

<i>Po operacji</i>	35
--------------------------	----

<i>Regeneracja</i>	36
--------------------------	----

Rozdział 2. Odzyskiwanie siebie	39
--	----

<i>Docenienie siebie</i>	39
--------------------------------	----

<i>Praca z przekonaniami</i>	44
------------------------------------	----

<i>Wyjście z roli ofiary</i>	50
------------------------------------	----

<i>Namierzanie ukrytego zysku</i>	58
---	----

<i>Odbycie żałoby</i>	60
-----------------------------	----

<i>Zajęcie się złością na lekarzy</i>	61
---	----

<i>Ogarnięcie lęku</i>	62
------------------------------	----

Rozdział 3. Praca z historią osobistą	69
<i>Odzyskiwanie zaufania do ciała</i>	69
<i>Temat domu i praca z historią osobistą</i>	71
<i>Zwrócenie uwagi na momenty zaostarzania się objawów</i>	79
<i>Praca z genogramem i historiami rodowymi</i>	84
Rozdział 4. Odbudowywanie relacji	89
<i>Dbanie o związki</i>	89
<i>Rzeczywistość partnera lub bliskich endokobiety</i>	94
<i>Jak na co dzień wspierać bliską osobę chorą na endometriozę?</i>	96
Podsumowanie	99
<i>Bibliografia</i>	100

CZĘŚĆ II

Ginekolog o endometriozie.

Czym jest ta choroba, jak się ją diagnozuje i leczy

(PIOTR RUBISZ)	101
----------------	-----

Rozdział 5. Endometrioza — co to za choroba

i na czym polega jej istota?	103
<i>Czym jest endometrioza?</i>	103
<i>Jakie są przyczyny powstawania endometriozy?</i>	105
<i>Jakie są objawy endometriozy?</i>	109
<i>Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie?</i>	114
<i>Czy endometrioza jest nowotworem?</i>	117
<i>Czy o endometriozie wiemy mało, czy dużo?</i>	120

Rozdział 6. Diagnostyka choroby — gdzie tkwi problem? ..

<i>Bolesne miesiączkowanie — czy to zawsze endometrioza?</i>	124
<i>Od lekarza do lekarza, czyli opóźnienia w diagnostyce</i>	128

<i>Umiejętności czy sprzęt — co wpływa na skrócenie czasu diagnostyki?</i>	130
<i>Klasyfikacje endometriozy</i>	131
<i>Od czego zacząć poszukiwanie diagnozy?</i>	136
<i>Medycyna XXI wieku — czy jest szansa na skuteczny test?</i> . . .	138

Rozdział 7. Leczenie endometriozy	141
<i>Leczenie zachowawcze</i>	141
<i>Leczenie operacyjne</i>	149
<i>Plan na całe życie</i>	152
<i>Holistyczna terapia drogą do sukcesu</i>	168
<i>Historia naszego zespołu Endo Team Poland</i>	180

Rozdział 8. Najczęstsze obawy pacjentek w endometriozie	185
<i>Bezpłodność</i>	185
<i>Stomia</i>	190
<i>Nawrót choroby</i>	192
<i>Uszkodzenia dużych naczyń — krwotok</i>	194
<i>Uszkodzenia układu moczowego</i>	194
Podsumowanie	197
<i>Bibliografia</i>	199

CZĘŚĆ III

Dietetyk o endometriozie.	
Jak odpowiednia dieta może poprawić Twoje samopoczucie i złagodzić objawy choroby	
(DOROTA OLANIN)	203

Rozdział 9. Rola przewodu pokarmowego i mikrobiomu jelitowego	209
--	-----

<i>Budowa i funkcje układu pokarmowego</i>	211
<i>Mikrobiom jelitowy</i>	217
<i>Dysbioza jelitowa</i>	219
Rozdział 10. Alergie, nietolerancje pokarmowe i nadwrażliwości pokarmowe	227
Rozdział 11. Choroby współistniejące i symptomy mimikujące inne schorzenia w endometriozie	235
Rozdział 12. Dieta w endometriozie	243
<i>Rola diety w endometriozie</i>	244
<i>Podstawy diety przeciwzapalnej</i>	247
Rozdział 13. Dieta czy terapia żywieniowa?	261
<i>Personalizacja terapii żywieniowej</i>	262
<i>Suplementacja i celowana probiotykoterapia w endometriozie</i>	265
Rozdział 14. Jak wdrażać zmiany żywieniowe w codziennym życiu?	269
Rozdział 15. Najczęściej zadawane pytania	275
Rozdział 16. Dietetyczne endorfiny	299
Podsumowanie	317
<i>Bibliografia</i>	318