

Dorota Hołubecka

ZAKŁÓCENIA I ZABURZENIA W CYKLU MIESIĄCZKOWYM

WPŁYW NA ZDROWIE I WSKAŹNIKI PŁODNOŚCI



PORADNIK PROWADZENIA OBSERWACJI CYKLU

www.nprdlakazdego.pl

Dorota Hołubecka

**ZAKŁÓCENIA I ZABURZENIA
W CYKLU MIESIĄCZKOWYM
WPŁYW NA ZDROWIE I WSKAŹNIKI PŁODNOŚCI**

PORADNIK PROWADZENIA OBSERWACJI CYKLU

Kąty Wrocławskie 2025



Autor: Dorota Hołubecka
Nr ISBN: 978-83-970547-2-1

Korekta i redakcja: Katarzyna Pelczarska-Mikorska
Konsultacja medyczna: Dr n. med. Katarzyna Dunajska
specjalista chorób wew. i endokrynologii

Wydawca: www.nprdlakazdego.pl
Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl
Skład i oprawa graficzna: Nomads Media
Zdjęcia: Freepik

Wydanie 1 Kąty Wrocławskie 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną lub na nośniku elektronicznym filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były rzetelne, zgodne ze standardami nauczania metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia przyjętymi przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny. Przykładowa karta obserwacji cyklu zaopatrzona w logo PSN NPR została wykorzystana za wiedzą i zgodą Zarządu Głównego PSN NPR. Do opracowania grafik użyto programu e-karta oraz programu CTLife za zgodą i wiedzą właścicieli programów.

Autorka i wydawca nie biorą odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w publikacji treści oraz naruszenie praw autorskich i patentowych przez osoby trzecie. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z zastosowania treści zawartych w publikacji. Publikacja ma charakter informacyjny. Nie zastępuje diagnostyki i wskazań lekarskich, ani nie pełni roli kursu metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia prowadzonego przez wykwalifikowanego nauczyciela metody legitymującego się aktualnym dyplomem wydanym przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli NPR. Przy opracowaniu e-booka wykorzystano publikacje PSN NPR oraz inne podane w bibliografii, a także materiały szkoleniowe udostępniane w trakcie szkoleń prowadzonych przez PSN NPR, Fundację ProCreato i inne.



www.nprdlakazdego.pl



kontakt@nprdlakazdego.pl

SPIS TREŚCI

Droga czytelniczko!	6
Część I. Zakłócenia cyklu	12
Rozdział 1 Definicja i rodzaje zakłóceń w obserwacji cyklu	13
Rozdział 2 Zakłócenia w prowadzeniu pomiaru podstawowej temperatury ciała	14
Rozdział 3 Zakłócenia dotyczące obserwacji objawu śluzu szyjkowego	29
Rozdział 4 Zakłócenia dotyczące obserwacji szyjki macicy	37
Rozdział 5 Systematyczność – serce skutecznej obserwacji cyklu	41
Część II. Zaburzenia cyklu miesięczkowego utrudniające obserwacje i interpretacje	43
Rozdział 6 Cykl prawidłowy a cykl zaburzony	44
Rozdział 7 Zaburzenia cyklu miesięczkowego – definicja i znaczenie	47
Rozdział 8 Rodzaje zaburzeń cyklu miesięczkowego	48
Rozdział 9 Wpływ nieregularnego trybu życia na zdrowie i cykl menstruacyjny	50
Rozdział 10 Wpływ długotrwałego stresu na cykl miesięczkowy	53
Rozdział 11 Wpływ niewłaściwej diety na cykl miesięczkowy	56
Rozdział 12 Wpływ zaburzeń odżywiania na cykl miesięczkowy: bulimia i anoreksja	59
Rozdział 13 Wpływ braku snu lub zaburzeń snu na cykl miesięczkowy	62
Rozdział 14 Znaczenie ruchu dla regulacji cyklu miesięczkowego	65
Rozdział 15 Leki i ich wpływ na obserwacje cyklu	68
Część III. Najczęstsze zaburzenia widoczne na karcie cyklu	69
Rozdział 16 Hiperestrogenizm - dominacja estrogenowa	70
Rozdział 17 Niedomoga lutealna – przyczyny i objawy	73
Rozdział 18 Niepęknięty pęcherzyk jajnikowy (LUF)	76

Część IV. Najczęstsze zaburzenia cyklu związane z płodnością i układem rozrodczym	80
Rozdział 19 Zespół policystycznych jajników (PCOS)	81
Rozdział 20 Endometrioza – co warto wiedzieć?	86
Część V. Wpływ innych przewlekłych chorób na płodność i przebieg cyklu miesięczkowego	92
Rozdział 21 Wpływ innych zaburzeń hormonalnych na cykl menstruacyjny	93
Rozdział 22 Wpływ cukrzycy i insulinooporności na cykl menstruacyjny	99
Rozdział 23 Wpływ zaburzeń flory jelitowej i zakażeń pasożytniczych na cykl menstruacyjny	101
Rozdział 24 Podsumowanie	103
Uwaga!	105
Gratuluję!	106
Bonusy	107
Bibliografia	110
Spis ilustracji	111

Droga Czytelniczko!

Dziękuję, że sięgnęłaś po mojego e-booka poświęconego obserwacjom cyklu menstruacyjnego, zakłóceniom oraz zaburzeniom, które mogą pojawić się w trakcie prowadzenia obserwacji.

Niezmiernie się cieszę, że mogę towarzyszyć Ci w tej podróży ku lepszemu zrozumieniu własnego ciała i cyklu.

Ten e-book może być traktowany jako oddzielna publikacja lub jako uzupełnienie e-booka „Obserwacje cyklu. Klucz do zdrowia i skutecznego planowania rodziny”.

Każda kobieta jest wyjątkowa, a jej cykl menstruacyjny to unikalny wskaźnik zdrowia, który zasługuje na uwagę i troskę. W mojej pracy jako instruktorka naturalnych metod rozpoznawania płodności często spotykam kobiety, które pomimo starań napotykały trudności w prowadzeniu regularnych obserwacji cyklu. Zakłócenia spowodowane chorobami, stresem czy zmianami trybu życia mogą wpłynąć na dokładność interpretacji i wywołać niepokój, zniechęcenie czy lęk.

Z doświadczenia wiem, że zrozumienie tych wyzwań i nauczenie się, jak sobie z nimi radzić, może znacznie ułatwić codzienne życie oraz lepsze zarządzanie zdrowiem. Właśnie z tego powodu powstała druga część mojego e-booka, w której chcę podzielić się wskazówkami oraz narzędziami, które pomogą Ci rozpoznać i zminimalizować zakłócenia, oraz lepiej radzić sobie z zaburzeniami cyklu.



Mam nadzieję, że znajdziesz tu odpowiedzi na swoje pytania i rozwiązania, które pozwolą Ci prowadzić skuteczne obserwacje oraz lepiej zrozumieć swoje ciało.

Kontakt ze swoim ciałem i troska o płodność i cykl menstruacyjny wyda z czasem dobre owoce w postaci zdrowia, równowagi hormonalnej i zrozumienia swojej kobiecej natury. Pamiętaj, że jesteś wyjątkowa, a obserwacje cyklu to jeden z kluczowych elementów dbania o zdrowie i harmonię w życiu.

Życzę Ci owocnej lektury i wiele cierpliwości oraz wytrwałości w prowadzeniu obserwacji cykli miesięczkowych, pomimo napotykanym czasem trudności.

Z wyrazami wsparcia,
Dorota



Obserwacja cyklu i zrozumienie jego przebiegu to cenny dar, który pozwala kobiecie żyć w harmonii ze swoim ciałem”. To krótkie zdanie na zakończenie e-booku Pani Doroty Hołubeckiej świetnie oddaje wagę publikacji, która właśnie trafia do rąk Czytelniczek.



Nasza kobieca natura wciąż zachwyca swoją prostotą, a jednocześnie zaskakuje możliwościami poznania. Obserwacja wskaźników płodności dostarcza każdej kobiecie wiedzy na temat tego, co się właśnie dzieje w jej ciele. Dzięki tej metodzie kobieta nie musi być zaskoczona miesiączką czy ciążą: może decydować o wielkości własnej rodziny, bez ponoszenia kosztów zdrowotnych tego typu decyzji.

Obserwacja cyklu wciąż pozostaje jedyną ekologiczną i nieszkodliwą metodą rozpoznawania własnej płodności i planowania rodziny. Dostarcza także cennych spostrzeżeń odnośnie możliwych schorzeń narządu rodnego i chorób ogólnoustrojowych, które mogłyby pozostać długo nierozpoznane, gdyby nie uważna i systematyczna obserwacja śluzu czy charakteru krwawień.

Niniejszy e-book szeroko omawia sposób postępowania przy ewentualnych zakłóceniach i zaburzeniach cyklu, co pozwoli użytkowniczkom metody na sprawne radzenie sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą codzienne życie.

Widać, że Pani Dorota ma dużą wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie i w przystępny sposób dzieli się nimi z Czytelniczkami.

Gorąco polecam!

Dr n. med. Katarzyna Dunajska
specjalista chorób wewnętrznych i endokrynologii



Miałam ogromną przyjemność przeczytać e-book „Zakłócenia i zaburzenia w cyklu miesięczkowym” i muszę przyznać – jest to niesamowite źródło wiedzy dla każdej z nas! Bez względu na to, na jakim jesteś etapie swojej przygody ze zdrowym stylem życia, ten e-book będzie dla Ciebie cennym wsparciem.

Dlaczego ten e-book jest wyjątkowy?

1. Temat zaburzeń cyklu miesięczkowego bywa skomplikowany, ale autorka w przystępny sposób tłumaczy skomplikowane procesy hormonalne i ich wpływ na nasze ciało. Nawet jeśli dopiero zaczynasz interesować się zdrowiem hormonalnym, ten e-book pomoże Ci bez problemu zrozumieć, co może dziać się z Twoim organizmem.
2. E-book nie tylko opisuje problemy związane z cyklem miesięczkowym, ale również daje holistyczne spojrzenie na zdrowie kobiety. Dowiesz się z niego, jak styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna i stres mogą wpływać na Twój cykl i co zrobić, aby te czynniki działały na Twoją korzyść.
3. To, co cenię w tym e-booku, to praktyczne porady i narzędzia, które możesz od razu wdrożyć w swoim życiu.
4. Ten e-book jest skierowany do każdej kobiety, niezależnie od jej wieku czy poziomu wiedzy na temat zdrowia. Niezależnie od tego, czy masz 20, 30 czy 40 lat, czy dopiero zaczynasz swoją drogę do dbania o zdrowie, czy też jesteś już na zaawansowanym poziomie, ten e-book dostarcza nieocenionej wiedzy, która pomoże Ci zrozumieć i zbalansować swój cykl.

„Zakłócenia i zaburzenia w cyklu miesięczkowym” to niesamowita pozycja, która nie tylko dostarcza wiedzy, ale też realnych narzędzi do działania. Jeśli masz problemy z cyklem miesięczkowym, zmagasz się z ich nieregularnością, bólami czy innymi zaburzeniami, ten e-book pomoże Ci zrozumieć przyczyny i pokaże, jak skutecznie nad nimi pracować. Gorąco polecam go każdej kobiecie – to inwestycja w siebie, która się zwróci od razu!

Małgorzata Zasańska
Psychodietetyk/ Biohacking Coach dla kobiet

www.malgorzatazasanska.pl
IG: Małgorzata Zasańska

Każda z kobiet jest wyjątkowa i zasługuje na to, co najlepsze, na życie w pełni zdrowia, by móc realizować się w każdej roli.

Niestety my, kobiety, często skupiamy się jedynie na powierzchowności/ zewnętrznym aspekcie naszej kobiecości. Dlatego pozycja Doroty „Zakłócenia i zaburzenia w cyklu miesięczkowym” bardzo mnie zainteresowała. Jest to kompendium wiedzy na temat cyklu menstruacyjnego, ba, nawet czymś więcej. Dorota porusza w niej m.in. szereg zagadnień mających wpływ na gospodarkę hormonalną kobiety.



Zwróciłam uwagę zwłaszcza na kwestie związane ze stylem życia, takie jak dieta, sen, stres, choroby przewodu pokarmowego i zaburzenia odżywiania.

Pomimo coraz większej ilości informacji dotyczących zaburzeń odżywiania, nadal funkcjonuje sporo mitów na ten temat. Jednym z nich jest zanik miesiączki przy bardzo niskiej masie ciała, co rzekomo ma potwierdzać anoreksję. W pracy gabinetowej stykam się z problemami pacjentek, które mają prawidłowe BMI, a u których zanikła miesiączka. Na cykl menstruacyjny wpływa szereg czynników, o których pisze Dorota. Jednymi z najczęściej występujących w zaburzeniach odżywiania są utrata tkanki tłuszczowej, która jest tkanką hormonalnie czynną, oraz niedobory żywieniowe. Podczas diagnostyki szczególną uwagę zwracam na niedobory białkowe, na które najbardziej narażone są osoby stosujące niskokaloryczną dietę wegańską. W skrajnych przypadkach niedożywienia może dochodzić do kohezji, czyli ubytku tkanki mięśniowej. Należy podkreślić, że zaburzenia odżywiania są złożonym problemem zdrowotnym obejmującym oba obszary, tj. ciało i psychikę. Ważne jest tu wsparcie zarówno dietetyka, psychologa i psychiatry, jak i innych specjalistów.

Pozycja „Zakłócenia i zaburzenia w cyklu miesięczkowym” powinna być obowiązkową lekturą dla każdej kobiety. Autorka w sposób przystępny dla czytelniczki pokazuje wagę dbałości o zdrowie. Porusza też szereg innych ważnych zagadnień. Jestem pod olbrzymim wrażeniem pracy Doroty i z całego serca ją polecam.

Alicja Gierlak
Psycholog, psychotraumatolog,
psychodietetyk, dietetyk kliniczny

Instagram | Facebook | Kontakt

Wstęp

Obserwacja cyklu menstruacyjnego to jedno z najważniejszych narzędzi, które każda kobieta może wykorzystać, aby lepiej zrozumieć, jak funkcjonuje jej organizm. Poznanie swojego cyklu to nie tylko kwestia planowania rodziny, ale także dbania o ogólną kondycję fizyczną i emocjonalną.

W e-booku „Obserwacje cyklu. Klucz do zdrowia i skutecznego planowania rodziny” skupiłam się na podstawowych aspektach obserwacji cyklu, tj. naturalnym planowaniu rodziny oraz monitorowaniu wskaźników płodności według metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia. Jeśli jeszcze nie prowadzisz obserwacji swojego cyklu, gorąco zachęcam cię do zapoznania się z e-bookiem „Obserwacje cyklu. Klucz do zdrowia i skutecznego planowania rodziny”. Znajdziesz w nim szczegółowe instrukcje wyjaśnione krok po kroku, które pomogą ci rozpocząć monitorowanie swoich wskaźników płodności, zasady metody oraz praktyczne wskazówki dotyczące stylu życia, uwzględniające akceptację płodności i głębsze poznanie własnego cyklu menstruacyjnego.

W obecnym e-booku postanowiłam skoncentrować się na tematyce, która jest równie istotną, a mianowicie na zakłóceniach w prowadzeniu obserwacji oraz zaburzeniach cyklu. Każda z nas może napotykać trudności, które wpływają na regularność i dokładność pomiarów. Czynniki takie jak choroby, stres, zmiany w stylu życia czy nieprzewidziane sytuacje życiowe mogą powodować różne zakłócenia w naszych obserwacjach. Zrozumienie, jak identyfikować te czynniki oraz jak skutecznie sobie z nimi radzić, jest kluczowe dla prawidłowej interpretacji wyników obserwacji.

Z e-booka dowiesz się, jakie zakłócenia mogą wpływać na twoje pomiary, jak minimalizować ich skutki oraz jakie zaburzenia cyklu mogą wskazywać na potrzebę dalszych konsultacji medycznych. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z obserwacjami, czy masz już doświadczenie w tej dziedzinie, znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które pomogą ci lepiej zrozumieć swój cykl i w pełni wykorzystać związany z nim potencjał.

Mam nadzieję, że ten e-book stanie się dla ciebie wartościowym narzędziem, pomocnym w prowadzeniu precyzyjnych obserwacji oraz wsparciem w dbaniu o zdrowie. Twoje zdrowie to nie tylko kwestia dnia codziennego, to inwestycja w dobrą przyszłość, na którą zasługujesz.

Dorota Hołubecka

Część I.

Zakłócenia cyklu



Rozdział 1

Definicja i rodzaje zakłóceń w obserwacji cyklu

Zakłócenia cyklu to jednorazowe, najczęściej możliwe do zidentyfikowania sytuacje, występujące wyłącznie w danym cyklu.

Możemy je podzielić ze względu na wskaźnik, którego dotyczą oraz ze względu na źródło jakim zostały wywołane.

1. Zakłócenia mogą dotyczyć:

- a. podstawowej temperatury ciała (PTC)
- b. obserwacji śluzu
- c. obserwacji szyjki macicy
- d. przebiegu cyklu

2. Źródła zakłóceń:

- a. problemy zdrowotne
- b. problemy z obserwacją wskaźników płodności
- c. dotyczące trybu życia

Wpływ tych sytuacji może być bardzo różny.

Od jednorazowego skoku podstawowej temperatury ciała, który można pominąć w interpretacji, aż po zakłócenie uniemożliwiające interpretację jednego ze wskaźników według zasad metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia. Jednorazowo stosuje się wówczas w danym cyklu interpretację tylko jednego wskaźnika płodności. Należy jednak pamiętać, że obniża to pewność metody, co jest szczególnie istotne w sytuacji odkładania poczęcia dziecka z ważnych powodów życiowych. W takiej sytuacji wskazana jest zwykle konsultacja z nauczycielem Naturalnego Planowania Rodziny (NPR).