ECHILIBLOOM

GHIDUL DOMINANTEI DE ESTROGEN



ECHILIBLOOM.RO



DOMINANTA DE ESTROGEN

Un ghid sincer și clar despre dominanța de estrogen – dezechilibrul hormonal tăcut care afectează mii de femei.
Descoperă simptomele, cauzele și pașii concreți prin care îți poți recăpăta echilibrul hormonal.

ECHILIBLOOM.RO



ANDREEA

FONDATOAREA ECHILIBLOOM

Acest ghid este pentru femeile care simt că „ceva nu e în regulă”, dar analizele ies bine.
Pentru cele care trăiesc cu balonare, oboseală, iritabilitate sau menstruații abundente și aud că „e normal”.
Dominanța de estrogen este un dezechilibru hormonal des întâlnit, dar rar înțeles.
În acest ghid vei învăța:

- care sunt simptomele care nu mint
- ce cauze invizibile stau în spate
- cum îți afectează digestia, somnul și dispoziția
- ce pași poți face chiar de azi pentru echilibru

Scris cu grijă și din experiență personală, acest ghid te ajută să înțelegi corpul tău, fără panică, fără jargon medical inutil.
E timpul să înțelegi ce se întâmplă cu adevărat în corpul tău.

CUPRINS

1 CE ESTE DOMINANTA DE ESTROGEN?

2 SIMPTOME CARE NU MINT

3 CAUZELE DE FUNDAL

4 CE POTI FACE ACUM?

5 RESURSE RECOMANDATE

CAPITOLUL 1

CE ESTE DOMINANTA DE ESTROGEN?

UN DEZECHILIBRU HORMONAL MAI COMUN DECAT CREZI

Dominanța de estrogen este un dezechilibru hormonal în care nivelul de estrogen este prea ridicat în raport cu alți hormoni, în special cu progesteronul. Nu înseamnă neapărat că ai „prea mult estrogen”, ci că balanța internă s-a înclinat. Acest dezechilibru poate apărea chiar și atunci când estrogenul este în limite „normale” la analize, dacă progesteronul e prea scăzut.

Estrogenul este un hormon esențial pentru sănătatea feminină – reglează ciclul menstrual, susține ovulația, influențează pielea, sânii și dispoziția. Însă în exces sau fără un partener de echilibru (progesteronul), el poate duce la o mulțime de simptome neplăcute: menstruații abundente, balonare, dureri de sâni, anxietate, migrene, oboseală sau creștere în greutate.



Dominanța de estrogen poate fi influențată de mai mulți factori: stres cronic, alimentație procesată, expunere la xenoestrogeni (substanțe chimice care imită estrogenul în corp – din cosmetice, ambalaje, detergenți), dar și de o funcționare deficitară a ficatului sau a intestinului. Vestea bună? Dezechilibrul poate fi gestionat și chiar corectat cu pași blânzi, dar strategici – prin nutriție, suplimente, detoxifiere și alegeri mai conștiente în viața de zi cu zi.
Din păcate, multe simptome ale dominanței de estrogen sunt normalizate social – ni se spune că „așa ești tu”, „toate femeile au dureri”, „e din cauza vârstei” sau „e doar stres”.

De aceea, dominanța de estrogen este subdiagnosticată, minimizată și tratată superficial, deși afectează profund calitatea vieții.

Chiar daca nu este recunoscută oficial ca diagnostic medical separat, dominanța de estrogen este tot mai des discutată în literatura de sănătate hormonală ca fiind una dintre cele mai frecvente cauze ale dezechilibrelor hormonale feminine.
Contextul modern — stres cronic, expunere la xenoestrogeni din cosmetice, alimentație procesată — face ca acest dezechilibru să devină din ce în ce mai comun, chiar și la femei tinere.

CAM ATAT DE FRECVENT

Potrivit unor estimări citate de Dr. Sara Gottfried în cartea “The Hormone Cure", peste 75% dintre femeile aflate în perioada fertilă prezintă simptome compatibile cu dominanța de estrogen — inclusiv menstruații abundente, sensibilitate la nivelul sânilor, balonare, retenție de apă, anxietate sau PMS sever.

CAPITOLUL

2

SIMPTOME CARE NU MINT

DE LA MENSTRUAȚIE ABUNDENTĂ LA BALONARE ȘI ANXIETATE

Ficatul nu are o sirenă de alarmă. Nu doare direct. Nu anunță prin notificări. Dar trimite semnale – discrete, dar constante. Iar corpul tău, dacă înveți să-l asculți, îți spune clar că e ceva în neregulă. Acest capitol este despre acele simptome subtile – uneori ignorate, alteori normalizate – care ar putea semnala că ficatul tău e copleșit.

Estrogenul este un hormon esențial pentru sănătatea feminină – reglează ciclul menstrual, susține ovulația, influențează pielea, sânii și dispoziția. Însă în exces sau fără un partener de echilibru (progesteronul), el poate duce la o mulțime de simptome neplăcute: menstruații abundente, balonare, dureri de sâni, anxietate, migrene, oboseală sau creștere în greutate.





1. 🩸 Menstruații abundente sau prelungite

Adesea este si **cel mai elocvent simptom** al dominantei de estrogen. Dacă folosești un tampon sau absorbant și trebuie să-l schimbi la fiecare 2–3 ore timp de mai multe zile, dacă ai cheaguri mari sau sângerări care apar în valuri – este mai mult decât o menstruație „grea”.

Menstruațiile abundente epuizează corpul, afectează fierul, energia și somnul. Pot fi un semn că mucoasa uterină este stimulată în exces – iar echilibrul hormonal nu mai e ce a fost.

2. 🌬️ Balonare și digestie lentă

Te simți „plină” chiar și după o masă ușoară?

Balonarea cronică, flatulența, senzația de presiune în burtă sau constipația ușoară nu sunt doar o „problemă de colon”. Dacă aceste simptome apar în special în a doua parte a ciclului menstrual, pot fi legate de hormonii tăi.

3. 💥 Sânii dureroși, tensionați sau chisturi

Simți că sânii se „umflă” înainte de menstruație?

Estrogenul în exces se depozitează în țesuturi sensibile, cum sunt sânii. Dacă sunt sensibili la atingere, grei sau apar chisturi care vin și pleacă – este un semnal clasic de dezechilibru. Poate că le-ai ignorat ani la rând. Dar corpul tău îți vorbește.

4. 🔻 Scăderea libidoului

Un dezechilibru estrogen-progesteron duce la scăderea dorinței sexuale. Chiar și dacă ovulezi. Corpul tău e ocupat să proceseze hormonii „în exces”, nu să-ți pregătească spațiu pentru plăcere. *Dorința sexuală nu e un moft. Este un indicator al stării tale hormonale*. Dacă simți că ai pierdut interesul pentru intimitate, că nu mai ai niciun impuls, chiar și când totul pare „în regulă”... s-ar putea să fie ceva mai profund decât oboseala.

5. 🔄 Schimbări bruște de dispoziție

Dacă treci rapid de la calm la nervi sau simți o tensiune emoțională inexplicabilă, ficatul poate fi implicat. În medicina tradițională, furia și frustrarea sunt legate direct de dezechilibre hepatice – iar știința confirmă: estrogenul influențează și serotonina.

ECHILIBLOOM

CAPITOLUL 3

CAUZELE DE FUNDAL

XENOESTROGENI, STRES, METILARE DEFICITARĂ ȘI ALȚI FACTORI INVIZIBILI

Dominanța de estrogen nu apare din senin. E un dezechilibru care se construiește în timp, adesea în tăcere, în spatele unor obiceiuri sau factori aparent inofensivi. În acest capitol, îți prezint cele mai frecvente cauze invizibile care pot contribui la acumularea de estrogen în organism și la dezechilibrul dintre estrogen și progesteron.

Cauzele dominanței de estrogen sunt interconectate și cumulative.

Nu există o singură sursă de dezechilibru, ci un „efect cocktail" care se acumulează în timp.

Partea bună?

Poți interveni treptat. Nu trebuie să repari totul deodată.

E suficient să începi cu un lucru mic: să elimini un produs cu xenoestrogeni, să adaugi o porție de legume amare, să-ți verifici homocisteina. Asta e direcția.



1 XENOESTROGENII – ESTROGENI DIN EXTERIOR

Sunt compuși chimici care imită estrogenul în corpul nostru.Organismul îi percepe ca estrogeni, dar nu îi poate elimina ușor. Asta înseamnă că rămân activi și perturba comunicarea hormonală naturală.





2 METILAREA DEFICITARĂ

Metilarea este un proces biochimic prin care corpul „detoxifică” estrogenul Dacă ai o mutație MTHFR sau un aport scăzut de vitamine B (B12, B6, folat activ), acest proces este îngreunat.

3 STRESUL CRONIC

Când ești constant sub presiune, corpul tău produce cortizol. Pentru a-l produce, folosește o „materie primă” comună cu progesteronul. Fără suficient progesteron, estrogenul devine dominant.



TIROIDA ȘI ESTROGENUL: UN DANS HORMONAL SENSIBIL

Puține femei știu că hormonii nu lucrează separat, ci ca o echipă. Când unul dintre ei iese din ritm, întreaga orchestră se dereglează.
Așa se întâmplă și între estrogen și tiroidă.
Și în mijlocul lor, se află ficatul: "multitaskerul" care încearcă să facă față la tot.

Când corpul tău are prea mult estrogen — fie din cauze interne (ovare, stres, lipsă de ovulație), fie din exterior (xenoestrogeni din mediu) — ficatul intră în alertă.
Jobul lui este să-l proceseze și să-l elimine. Dar nu poate face totul odată.

Si atunci apare problema: dacă ficatul este ocupat cu detoxifierea estrogenului, el își „neglijează" alte funcții esențiale.
Una dintre ele este conversia hormonului tiroidian T4 (inactiv) în T3 (forma activă, pe care o simți în energie, în claritate, în metabolism.

Așa ajungi într-o stare ciudată:
Analizele îți ies „în limite", dar tu te simți obosită, balonată, ți-e frig, nu te mai recunoști în oglindă.
Acesta este ceea ce mulți specialiști numesc hipotiroidism funcțional, adică tiroida ta pare să funcționeze bine pe hârtie, dar în realitate corpul nu beneficiază de hormonii de care are nevoie. Mai ales când TSH-ul este aproape de limita superioară (2.8 – 3.5), iar T3 nu a fost testat deloc, se creează confuzie.
„E doar stres", ți se spune. Sau „E normal după o sarcină." Dar tu știi că ceva nu e în regulă. Și da, poate că ai un dezechilibru de estrogen. Dar poate că ai și o tiroidă care suferă în tăcere.

Pentru că nimeni nu i-a mai făcut loc în programul ficatului tău, deja suprasolicitat.

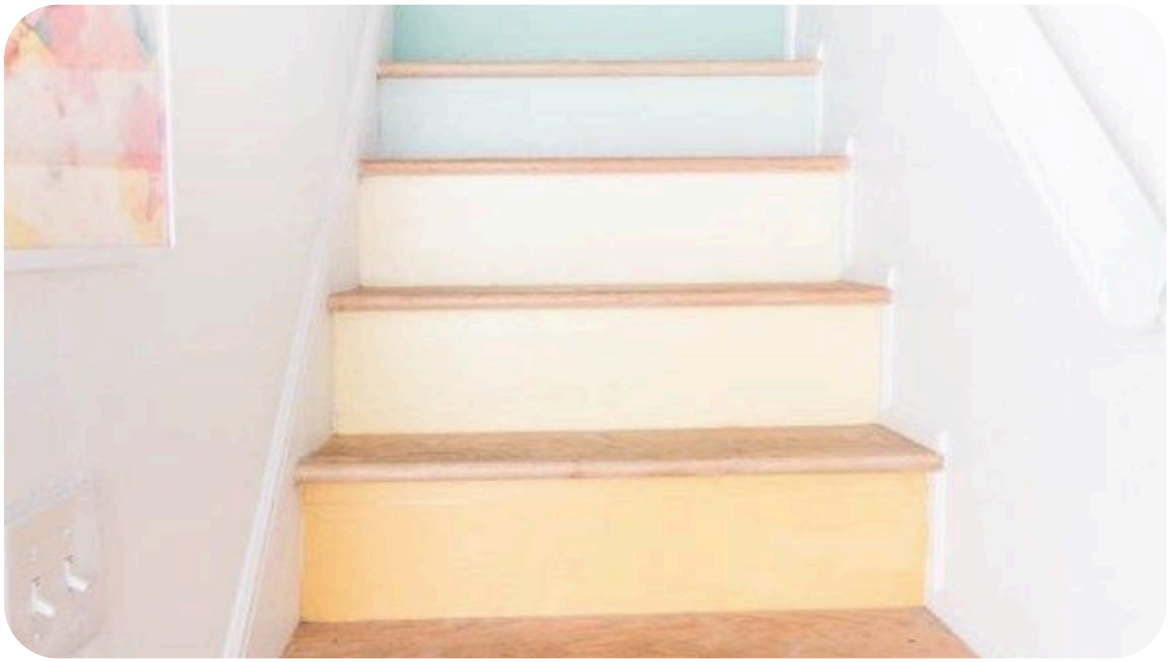
CAPITOLUL 4

CE POTI FACE ACUM?

3 PAȘI SIMPLI PENTRU A ÎNCEPE RESETAREA HORMONALA

Dacă ai citit până aici, probabil ți-ai dat seama că ceva nu se simte bine în corpul tău. Și nu, nu ți se pare. Nu ești „prea sensibilă” și nici nu ești singura.
Dar... ce poți face?
Nu trebuie să schimbi totul dintr-o dată. Resetarea hormonală nu înseamnă detox agresiv sau diete restrictive. Înseamnă să-i dai corpului tău spațiu să respire și să proceseze estrogenul în mod natural.

Iată 3 pași de bază care funcționează împreună:



1 CURĂȚĂ SURSELE EXTERNE DE ESTROGEN

Nu poți controla tot, dar poți controla ce pui pe piele sau în păr:

✓ înlocuiește deodorantul clasic cu unul fără aluminiu și parfum sintetic
✓ evită ambalajele de plastic cald (nu încălzi mâncarea în caserole de plastic!)
✓ folosește produse de îngrijire fără parabeni, ftalați, fenoxietanol, parfum
✓ optează pentru detergenți și balsamuri de rufe cât mai neutre

2 SUSȚINE ELIMINAREA DIN INTERIOR

Estrogenul în exces trebuie scos din corp, nu doar „echilibrat energetic”:

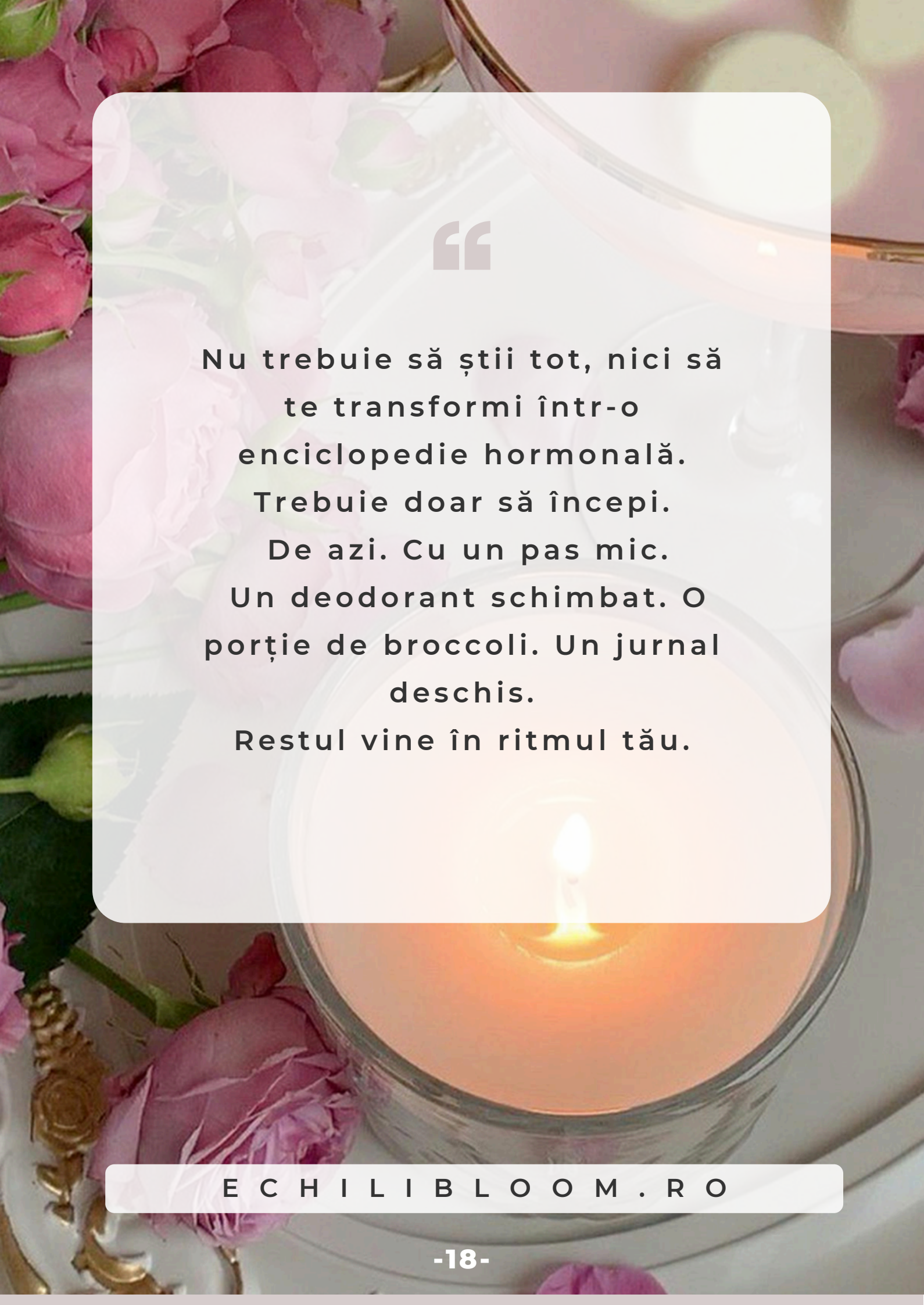
✓ mănâncă zilnic fibre reale (legume, semințe de in, ovăz)
✓ susține ficatul cu verdeață amară, broccoli, varză, lămâie
✓ hidratează-te bine: apa ajută rinichii să elimine toxinele
✓ adaugă suplimente simple, dacă e cazul: magneziu, B6, B12 metilată, NAC

Nu uita: *ficatul nu are o voce, dar are nevoie de tine ca să funcționeze.*

3 OBSERVĂ-TE

Adevărata resetare începe când te uiți la tine cu sinceritate, fără panică.

✓ ține un jurnal al simptomelor: balonare, PMS, dispoziție, energie
✓ notează ce mănânci și cum te simți în ziua respectivă
✓ observă ritmul ciclului tău – nu doar menstruația, ci și ovulația, secrețiile, libidoul
✓ fii atentă la schimbările subtile: ce se agravează înainte de menstruație? ce se calmează după?



Nu trebuie să știi tot, nici să te transformi într-o enciclopedie hormonală.
Trebuie doar să începi.
De azi. Cu un pas mic.
Un deodorant schimbat. O porție de broccoli. Un jurnal deschis.
Restul vine în ritmul tău.

CAPITOLUL 5

RESURSE RECOMANDATE



GHIDURI, CĂRȚI, SUPLIMENTE ȘI SITE-URI DE ÎNCREDERE

Dacă vrei să aprofundezi subiectul dominanței de estrogen și sănătății hormonale feminine, mai jos găsești o listă de resurse pe care le-am citit, testat și în care am încredere.
Nu toate ți se vor potrivi, dar toate îți pot oferi perspective valoroase.

RESURSE RECOMANDATE

📚 **Cărți care m-au ajutat și inspirat:**

1. Hormonal Intelligence – Dr. Aviva Romm
Un ghid amplu și totuși accesibil despre hormoni, stres, tiroidă, ovulație și cum să-ți susții corpul într-un mod funcțional, nu restrictiv.

2. The Period Repair Manual – Lara Briden
Practic, clar și foarte ușor de aplicat. Lara este una dintre cele mai respectate voci în sănătatea ciclului feminin, iar cartea te învață să înțelegi ce e normal și ce nu.

3. Estrogen Matters – Dr. Avrum Bluming și Carol Tavris
Pentru o perspectivă științifică și echilibrată despre estrogen, menopauză și hormonii bioidentici. Nu e pentru început, dar e un must pentru viitor.

🎧 **Podcasturi educative:**

- **On Health – Dr. Aviva Romm**
- **The Period Party – Nicole Jardim**
- **Better! with Dr. Stephanie Estima**

💊 **Suplimente de încredere (verifică mereu compoziția):**

- Magneziu bisglicinat – Thorne, Pure Encapsulations, Zenyth
- Vitamina B6 (P-5-P) – Solaray, Seeking Health
- Vitamina B12 metilcobalamină – Jarrow, Now Foods
- Glutation sau NAC – Liposomal Glutathione de la Quicksilver sau NAC de la Doctor's Best
- Probiotice – Synbiotic 365, Jarro-Dophilus, Garden of Life

RESURSE RECOMANDATE

Site-uri de încredere pentru aprofundare:

- **www.avivaromm.com – Dr. Aviva Romm**
- **www.larabriden.com – The Period Revolutionary**
- **www.drbrighten.com – Dr. Jolene Brighten**
- **www.echilibloom.ro – ghiduri, articole și resurse în limba română (da, aici începe schimbarea!)**

✨ **Bonus – Instagram & comunități utile:**

- **@nourishwithjessica**
- **@drjolenebrighten**
- **@lisa.hendricksonjack**
- **@echilibloom 😉 (da, chiar aici ești)**

Acestea nu sunt recomandări medicale, ci sugestii bazate pe utilizare personală și surse de încredere. Consultă un specialist dacă ai afecțiuni cronice.



ACEST GHID E UN INCEPUT

Ghidul acesta nu e un tratament, nici o promisiune.
E un început. Un „hei, și eu am trecut prin asta”.
Un semn că te poți întoarce la tine, fără să știi totul din prima.
Dacă simți că ți-a fost util, păstrează-l. Dă-l mai departe.
Și dacă ai întrebări, mă găsești oricând la @helloechilibloom – pentru că e mai greu să navighezi prin dezechilibrele hormonale singură.

Cu blândețe,
Andreea 💛