ECHILIBLOOM

GHIDUL MTHFR

Ești perfect capabilă să-ți echilibrezi corpul.
Începe cu înțelegerea lui.



ECHILIBLOOM.RO



MTHFR

Gena MTHFR nu e o boală, dar îți cere mai multă grijă.
Aici vei învăța cum să-ți susții metilarea, hormonii și energia — fără panică, dar cu înțelepciune.

ECHILIBLOOM.RO



ANDREEA

FONDATOAREA ECHILIBLOOM

Când am aflat că am mutație MTHFR, nu am intrat în panică.
Pentru că... nici medicii nu au părut îngrijorați.
Se întâmpla acum 10 ani, în prima mea sarcina. A fost doar o informație trecută în raportul de trombofilie — fără explicații, fără context.
Abia ani mai târziu, când oboseala cronică, PMS-ul, anxietatea și reacțiile ciudate la suplimente s-au tot adunat... mi s-a aprins becul.
Atunci am început să citesc. Să caut. Să înțeleg.
💡 MTHFR nu e o condamnare.
Este o invitație la conștientizare.
Ghidul acesta este felul meu de a-ți spune: nu ești singură.
Poți să-ți reglezi hormonii, energia și starea de bine.
Trebuie doar să înțelegi cum funcționezi.

E C H I L I B L O O M . R O

CUPRINS

1 CE ESTE MTHFR ȘI DE CE CONTEAZĂ ?

2 CUM FUNCȚIONEAZĂ CICLUL DE METILARE?

3 CUM TE POATE AFECTA O METILARE LENTĂ

4 CE POTI FACE ACUM?

5 RESURSE RECOMANDATE

ECHILIBLOOM

CAPITOLUL 1

CE ESTE MTHFR ȘI DE CE CONTEAZĂ ?

CE ESTE MTHFR ȘI CUM ÎȚI INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA

Poate ai aflat întâmplător, la analize pentru trombofilie sau infertilitate, că „ai o mutație MTHFR”. Poate nici nu ți s-a explicat ce înseamnă. Sau poate simți de ani de zile că ceva e „încetinit” în corpul tău, dar analizele ies mereu normale.
Gena MTHFR (Metilen-Tetrahidrofolat Reductaza) este o piesă-cheie într-un proces numit metilare – un mecanism biochimic esențial care afectează:

- eliminarea hormonilor (ex: estrogen)
- producția de neurotransmițători (dopamină, serotonină)
- detoxifierea hepatică
- sinteza ADN-ului și energia celulară.

Cu alte cuvinte: metilarea este un fel de „motor invizibil” care îți ține corpul în echilibru.
Iar MTHFR este o enzimă care menține acel motor funcțional.



CE ÎNSEAMNĂ O „MUTAȚIE” MTHFR?

Toată lumea are această genă, dar unele persoane au o variație genetică moștenită – o mutație care face ca enzima MTHFR să funcționeze mai lent.
Cele mai cunoscute mutații sunt:

- C677T
- A1298C

Poți avea:

Tip mutatie	**Ce insemna? % activitate enzimatica**
Heterozigot	Ai mutația de la un singur părinte ~65–80% (în funcție de tip)
Homozigot	Ai mutația de la ambii părinți ~30% sau mai puțin pentru C677T
Dublu heterozigot	Ai câte o mutație pe fiecare tip (C677T + A1298C) ~50–60%

🧠 Ce impact pot avea aceste mutații?

Nu este o boală. Dar dacă ai una dintre aceste mutații, mai ales în formă homozigotă sau dublu heterozigotă, capacitatea corpului tău de a metila este redusă.
Asta înseamnă că ai nevoie de mai mult sprijin pentru detoxifiere, ficat, echilibru hormonal și stare mentală.
Simptomele pot varia mult, dar cele mai frecvente sunt:

- PMS intens, balonare, sâni dureroși
- anxietate, burnout, sensibilitate la stres
- intoleranță la parfumuri sau chimicale
- oboseală care nu trece cu somn
- sensibilitate la suplimente clasice cu acid folic sau B12 obișnuită

🔔 **IMPORTANT:**
NU TOATE FEMEILE CU MTHFR AU PROBLEME.
DAR PENTRU MULTE, ACEASTĂ INFORMAȚIE DEVINE PIESA LIPSĂ DIN PUZZLE.
ȘI POATE EXPLICA DE CE „AI FĂCUT TOTUL BINE”, DAR CEVA TOT NU MERGE.

ECHILIBLOOM

CAPITOLUL

2

CUM FUNCȚIONEAZĂ CICLUL DE METILARE?

DE CE METILAREA ESTE ATAT DE IMPORTANTA?

METILAREA" SUNĂ COMPLICAT, DAR ÎN REALITATE ESTE UNUL DINTRE CELE MAI IMPORTANTE PROCESE BIOCHIMICE DIN CORPUL TĂU – ȘI SE ÎNTÂMPLĂ ÎN FIECARE CELULĂ, ÎN FIECARE SECUNDĂ.

Metilarea poate suna complicat, dar în realitate e un proces profund, natural, care are loc în corpul tău clipă de clipă – ca o roată invizibilă care menține echilibrul.

Dacă roata se învârte ușor, ai energie, hormoni stabili, claritate mentală și o capacitate bună de a elimina toxinele. Dacă însă se blochează, apar simptomele: oboseală, PMS accentuat, sensibilitate la parfumuri, retenție de apă, anxietate. Totul începe cu un aminoacid: metionina.

Il iei din alimentație – din ouă, pește, carne, semințe – și corpul o transformă într-o substanță numită SAMe (S-Adenosil Metionină).

SAMe este ca o scânteie care aprinde o serie de reacții esențiale. Cu ajutorul lui, corpul tău „donează" grupări metil – mici piese biochimice care activează sau dezactivează gene, ajută ficatul să elimine estrogenul, sprijină producția de serotonină, dopamină și chiar sinteza glutationului, antioxidantul-maestru al corpului tău.



DE CE METILAREA ESTE ATAT DE IMPORTANTA?

Dar pentru ca această scânteie numită SAMe să existe, corpul are nevoie de nutrienți-cheie:

→ folat activ (5-MTHF),
→ vitamina B12 (metilcobalamină),
→ vitamina B6 (P5P),
→ magneziu,
→ zinc,
→ și... gene care știu să le folosească eficient.

Aici intră în scenă gena MTHFR.

Ea are rolul de a transforma folatul din alimentație într-o formă activă, folosită direct în metilare. Dacă ai o mutație în această genă (cum este C677T sau A1298C), capacitatea de a produce folat activ poate fi cu 30–70% mai scăzută.

🔁 Ce înseamnă asta în viața reală?

– Metionina nu mai este convertită eficient în SAMe
– Procesul de metilare încetinește
– Ficatul tău devine mai lent în a elimina estrogenul folosit
– Estrogenul se poate acumula → dezechilibru hormonal
– Apare acel cerc vicios: simptomele devin mai accentuate, iar corpul nu reușește să le echilibreze din interior.

Metilarea e ca un filtru intern. Când funcționează bine, e invizibilă. Dar când se înfundă... îl simți peste tot: în dispoziția ta, în piele, în ciclul menstrual, în nivelul de energie.

💡 Vestea bună?
Chiar dacă ai mutații MTHFR, poți sprijini acest proces prin alimentație, suplimente potrivite și reducerea toxinelor din mediu.

CE SUSTINE METILAREA?

NUTRIENȚI ÎN FORME ACTIVE

B12 (metilcobalamină)
→ Folat (5-MTHF, nu acid folic)
→ B6 (P5P), magneziu, zinc, colină





FICAT FUNCȚIONAL ȘI INTESTINE CURATE

Metilarea e strâns legată de detoxifiere. Un ficat suprasolicitat sau un microbiom dezechilibrat blochează procesul.
→ Suportă-le prin fibre, apă, probiotice și evitarea toxinelor.

ODIHNĂ, STRES SCĂZUT ȘI SOMN PROFUND

Metilarea se întâmplă în fiecare celulă, dar e foarte influențată de cortizol.
→ Prea mult stres? SAMe scade.
→ Somn deficitar? Detoxifierea nocturnă e compromisă.



CAPITOLUL 3

CUM TE POATE AFECTA O METILARE LENTĂ?

CUM TE POATE AFECTA O METILARE LENTA?

POATE CĂ TE ÎNTREBI: „CHIAR CONTEAZĂ AȘA MULT METILAREA?”
RĂSPUNSUL SINCER? DA.
PENTRU CĂ ATUNCI CÂND ACEST PROCES ÎNCETINEȘTE, ÎL SIMȚI ÎN TOATE COLȚURILE CORPULUI – ȘI ALE MINȚII.

🔄 Metilarea lentă înseamnă:

- estrogen care circulă prea mult timp în corp
- detoxifiere încetinită
- inflamație persistentă
- neurotransmițători dezechilibrați
- energie joasă și o sensibilitate crescută la orice stimul

🌡️ Simptome frecvente:

- PMS accentuat (irritabilitate, dureri, sâni dureroși)
- Oboseală cronică sau epuizare după efort minim
- Balonare și digestie lentă
- Anxietate, atacuri de panică, schimbări bruște de dispoziție
- Sensibilitate la mirosuri, parfumuri, lumini sau sunete puternice
- Reacții ciudate la suplimente banale (acid folic, B12 clasic, medicamente obișnuite)
- Pete maronii pe piele sau intoleranță la soare (semn de detoxifiere blocată)
- Histamină crescută, alergii inexplicabile sau eczeme sezoniere



„Variațiile MTHFR și metilarea lentă nu sunt o boală.
Sunt particularități genetice care cer mai mult sprijin din partea ta – nu teamă, ci înțelegere.”
– Echilibloom

CAPITOLUL 4

CE POTI FACE ACUM?

CE POTI FACE ACUM

FAPTUL CĂ AI DESCOPERIT O MUTAȚIE MTHFR SAU BĂNUIEȘTI O METILARE LENTĂ NU ÎNSEAMNĂ CĂ EȘTI BLOCATĂ.
DIN CONTRĂ – ÎNSEAMNĂ CĂ AI O BUSOLĂ. IAR DIRECȚIA ÎNCEPE CU:

✅ 1. Treci pe forme active de vitamine
🔸 B12 = metilcobalamină (nu cianocobalamină)
🔸 Folat = 5-MTHF / Quatrefolic (nu acid folic)
🔸 B6 = P5P
🧠 Aceste forme ocolesc gena și ajung direct acolo unde e nevoie de ele.

🧬 2. Ai grijă de ficat – e prietenul metilării
🔹 Bea apă caldă dimineața
🔹 Include fibre: legume gătite, semințe de in, psyllium
🔹 Consumă verdețuri zilnic (pătrunjel, rucola, spanac fiert)
🔹 Evită xenoestrogenii din plastic, parfumuri, cosmetice toxice
Ficatul are nevoie de pauză, nu de perfecțiune.



CE POTI FACE ACUM

🧘‍♀️ 3. Gestionează stresul și dormi profund
Metilarea are loc și noaptea. Dacă nu dormi sau trăiești în „fight or flight” constant, corpul nu poate echilibra nimic.
→ Creează un ritual seara (băi calde, lumină joasă, fără ecrane)
→ Ia magneziu (preferabil bisglicinat) cu 1h înainte de culcare
→ Ai dreptul să te odihnești. Chiar și dacă „nu ai terminat tot”.

🍳 4. Mănâncă pentru metilare
→ Ouă, pește, carne gătită ușor, ficăței bio
→ Avocado, nuci, semințe crude
→ Fără gluten procesat, fără zahăr rafinat
→ Gătit acasă, cu ingrediente cât mai simple
Metilarea e un proces zilnic. Nu o repari cu o pastilă, ci cu alegeri consecvente.

🧪 5. Fă analize utile
✔️ Homocisteina
✔️ Vitamina B12
✔️ Folat seric
✔️ ALT / AST / GGT (pentru ficat)
✔️ Uneori: histamină plasmatică, DAO, SAMe – dacă ai simptome persistente

🎁 Bonus: Dacă vrei să vezi exact ce suplimente folosesc eu și cum le aleg, scrie LISTA pe @helloechilibloom.
Îți trimit un PDF simplu și clar, pe care l-aș fi vrut și eu acum câțiva ani.

ECHILIBLOOM

CAPITOLUL 5

RESURSE RECOMANDATE

RESURSE RECOMANDATE

Metilarea, MTHFR și sănătatea hormonală sunt subiecte complexe, dar nu trebuie să devii biochimist ca să înțelegi ce contează. Iată ce m-a ajutat pe mine:

📖 **Cărți**

🧬 „Dirty Genes” – Dr. Ben Lynch
Un ghid esențial despre genele „murdare” și cum le poți curăța prin stil de viață și nutriție. Capitole dedicate MTHFR, COMT, DAO.
👉 Recomand citirea pe sărite – nu e roman, e ghid practic.

🧠 „The Better Baby Book” – Dave & Lana Asprey
Focus pe metilare, detoxifiere și nutrienți în sarcină. Bun și dacă nu ești însărcinată, dar vrei să-ți optimizezi epigenetica.

🌸 „Hormonal Intelligence” – Dr. Aviva Romm
Conectează metilarea cu sănătatea hormonală și sprijinul ficatului. Limbaj blând, dar științific.

🎧 **Podcasturi**

📢 Dr. Mark Hyman – The Doctor’s Farmacy
Episoade despre metilare, B12, detox și sănătatea ficatului.

🎙️ What the Func?! Podcast – episoade despre gene, estrogen și detoxifiere naturală

🎶 Mind Pump – Biohacking și nutriție funcțională, explicate clar, fără BS.

🧪 **Teste utile**

– Test genetic: 23andMe sau laborator local (pentru C677T și A1298C)
– Homocisteină plasmatică
– SAMe, folat, B12 (dacă ai acces la laboratoare mai avansate)

🌐 Website-uri & articole

🧭 mthfrsupport.com

💡 Echilibloom.ro
Pagina mea unde adaug constant resurse, linkuri utile, cărți și ghiduri gratuite.

ECHILIBLOOM



💌 NOTE PERSONALE DE LA ANDREEA

Dacă ai ajuns până aici, îți mulțumesc.

Știu cum e să simți că ceva nu e în regulă cu tine... și să ți se spună că „analizele sunt în limite”.
Am trăit ani de zile cu oboseală, PMS epuizant, anxietate fără nume. Și totul părea „normal” – pentru că nu aveam un diagnostic clar. Descoperirea mutației MTHFR a fost pentru mine un punct de cotitură. Nu pentru că e o etichetă, ci pentru că a fost un punct de plecare. Am început să învăț. Să aleg altfel. Să-mi ascult corpul cu mai multă răbdare.
💡 Astăzi știu: genele nu sunt destin.
Dar pot fi busolă.

Și dacă ai citit acest ghid, înseamnă că și tu ești pe drumul spre echilibru.
📩 Dacă ai întrebări, scrie-mi.
Sunt aici. Nu ca medic. Ci ca femeie care a trecut prin asta și a ales să nu mai ignore semnalele corpului.

📱 **URMĂREȘTE-MĂ PE INSTAGRAM: @ECHILIBLOOM**