# Como engravidar Rapido

Autora: Micaela Oliveira

SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS A Síndrome do Ovário Policístico, também conhecida pela sigla SOP, é um distúrbio endócrino que provoca alteração dos níveis hormonais, levando à formação de cistos nos ovários que fazem com que eles aumentem de tamanho.

É uma doença caracterizada pela menstruação irregular, alta produção do hormônio masculino (testosterona) e presença de micro cistos nos ovários.

Sua causa ainda não é totalmente esclarecida.
A hipótese é que ela tenha uma origem genética e estudos indicam uma possível ligação entre a doença e a resistência à ação da insulina no organismo, gerando um aumento do hormônio na corrente sanguínea que provocaria o desequilíbrio hormonal.
É a alteração hormonal mais comum em mulheres na idade fértil podendo atingir de 7 a 20% dessas.

SINTOMAS A falta crônica de ovulação ou a deficiência dela é o principal sinal da síndrome. Em conjunto, outros sintomas podem ajudar a detectar essa doença, como: Atrasos na menstruação (desde a primeira ocorrência do fluxo); Aumento de pelos no rosto, seios e abdômen; Obesidade; Acne; Ciclos desregulados; Falta de menstruação; Problemas para engravidar; Abortos. Em casos mais graves, pode predispor o desenvolvimento de diabetes, doenças cardiovasculares, infertilidade e câncer do endométrio. DIAGNÓSTICOS Para realizar o diagnóstico da síndrome dos ovários policísticos são necessários o exame clínico, o ultrassom ginecológico e exames laboratoriais. Através da ultrassonografia da pelve, a doença pode ser percebida pelo aparecimento de ovários de volume aumentado e pela presença de mais de 10 folículos de pequenas dimensões (cistos) ao mesmo tempo na superfície de cada ovário. Não sendo a mulher virgem, deve-se dar preferência à técnica de ultrassonografia transvaginal.

Um importante exame laboratorial a ser realizado é a dosagem da testosterona total, nessa síndrome os hormônios masculinos tendem a ser mais elevados que o normal. Outros hormônios devem ser dosados bem como a dosagem da glicemia sérica e curva de insulina que podem se alterar também. Mulheres que apresentam apenas sinais de ovários policísticos ao exame de imagem sem desordens de ovulação ou hiperandrogenismo (aumento dos níveis dos hormônios masculinos) não devem ser consideradas como portadoras da síndrome dos ovários policísticos. EXAMES A síndrome de ovário policístico (SOP) é uma doença causada pelo desequilíbrio dos hormônios na mulher. Ela pode alterar o ciclo menstrual, causar problemas de pele e ocasionar pequenos cistos nos ovários que por fim podem gerar dificuldades para engravidar entre outros problemas, porém algumas vezes pode ser assintomática. As mulheres descobrem a síndrome entre 20 e 30 anos de idade, mas os primeiros sintomas aparecem logo nos primeiros ciclos menstruais ainda na adolescência.

O médico algumas vezes já pode conseguir diagnosticar a SOP através da história e do exame físico, porém existem diversos exames que auxiliam no diagnóstico da síndrome. Sinais e sintomas da SOP como surgimento de pelos em maior quantidade e com características e distribuição masculinas, acne, aumento da oleosidade da pele, irregularidade menstrual ou ausência de menstruação, dificuldade de engravidar entre outros podem sugerir o diagnóstico. O exame de sangue auxilia na verificação dos níveis de hormônios como estrogênio, folículo estimulante (FSH), luteinizante (LH), testosterona, tireoide e prolactina. A SOP pode contribuir para o surgimento de muitas doenças também como: Diabetes, alterações do colesterol, aumento do peso e da pressão arterial podendo até causar câncer de útero se não for adequadamente tratada. Se você faz parte do grupo de risco da doença ou sente algum tipo de desconforto ginecológico, procure o seu médico para realizar os exames necessários.

A síndrome dos ovários policísticos tem tratamento e, quanto antes ele for iniciado, menores são as chances de a doença causar danos graves. PREVENÇÃO A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino que provoca alteração dos níveis hormonais.

Essa alteração dos níveis hormonais leva à formação de múltiplos cistos nos ovários que fazem com que eles aumentem de tamanho.

A mulher também passa a produzir mais hormônios masculinos que podem causar sintomas como aumento de pelos e aparecimento de acne. Por toda essa alteração hormonal muitas mulheres que tem SOP apresentam dificuldades para engravidar.

A causa exata da síndrome dos ovários policísticos ainda não é totalmente conhecida, uma das hipóteses é que tenha uma origem genética, pois quando há casos de SOP em parentes próximas como mães e irmãs a chance de desenvolver a doença aumenta.

Estudos indicam que a SOP está associada coma resistência à ação da insulina no organismo e aumento desse hormônio na corrente sanguínea é que provocaria o desequilíbrio hormonal que gera a doença. Para prevenir a síndrome dos ovários policísticos é recomendada uma dieta leve e completa, acompanhada de exercícios físicos.

A SOP é uma doença que pode trazer graves danos à saúde ginecológica da mulher, podendo até mesmo levar à infertilidade. Por isso, assim que apresentar algum sintoma da doença ou se fizer parte do grupo de risco, procure um ginecologista para realizar os exames necessários, sua saúde merece sua atenção. TRATAMENTOS E CUIDADOS O tratamento da síndrome dos ovários policísticos depende dos sintomas que a mulher apresenta e do que ela pretende. Cabe ao médico e à paciente a avaliação do melhor tratamento, mas para isso é fundamental questionar se a paciente pretende engravidar ou não.

Os principais tratamentos são: Anticoncepcionais orais - Não havendo desejo de engravidar, grande parte das mulheres se beneficia com tratamento à base de anticoncepcionais orais devido sua ação hormonal.
A pílula melhora os sintomas de aumento de pelos, aparecimento de espinhas, irregularidade menstrual e cólicas, além de reduzir o volume dos ovários e o aparecimento dos cistos. Existem pílulas com composições específicas para controlar o excesso de hormônios masculinos e essas têm um efeito melhor sobre a acne, espinhas e pele oleosa. Mulheres que não podem tomar a pílula podem se beneficiar de outros tratamentos orais.

Cirurgia - Cada vez mais os métodos cirúrgicos para essa síndrome têm sido abandonados em função da eficiência do tratamento com hormônios orais.
Antidiabetogênicos orais - Estando a síndrome dos ovários policísticos associada à resistência insulínica, um dos tratamentos disponíveis é por meio de medicamentos para diabetes.

Dieta e atividade física – Essas pacientes devem ser orientadas em relação à dieta e atividade física, simultaneamente com as medidas terapêuticas.
Indução da ovulação - Se a paciente pretende engravidar, o médico poderá lhe recomendar tratamento de indução da ovulação após normalização dos níveis hormonais caso haja dificuldade para tal, não sem antes afastar as outras possibilidades de causas de infertilidade.

## CONVIVENDO

A Síndrome dos Ovários Policísticos, também conhecida pela sigla SOP, é uma doença endocrinológica caracterizada pelo aumento da produção de hormônios masculinos nas mulheres. Após o diagnóstico, o tratamento deve ser realizado combinando dieta, atividade física e medicamentos, para garantir a qualidade de vida da paciente.

Para conviver bem com a síndrome dos ovários policísticos é fundamental realizar uma mudança no estilo de vida.

Uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, é o primeiro passo.

Praticar exercícios físicos com regularidade também é uma ferramenta poderosa para conviver em paz com a SOP, já que a doença agravada por certos fatores, tais como obesidade, diabetes e colesterol alto.

Perder peso quando se tem a síndrome favorece a queda das taxas dos hormônios masculinos e com isso melhora a função ovariana e a diminuição dos danos à fertilidade feminina que podem ser causados pela enfermidade.

Além disso, ao diminuir a taxa dos hormônios masculinos, os sintomas como acne, pelos no rosto e cólicas também são atenuados. O tratamento hormonal, entre eles os contraceptivos hormonais orais, também podem ajudar as mulheres a viverem melhor com a SOP.

Esses medicamentos ajudam a regular os ciclos menstruais e reduzem o risco do desenvolvimento de câncer do endométrio (tecido que reveste o útero internamente). Se você tem a síndrome dos ovários policísticos procure o quanto antes o seu ginecologista, pois apenas um especialista poderá analisar seu caso e indicar o melhor tratamento.

Indutor de ovulação O indux é um remédio que contém citrato de clomifeno, uma substância que bloqueia o efeito do hormônio estrogênio no cérebro e aumenta a produção de FSH e LH pela hipófise. Estes dois hormônios são substâncias naturais que estimulam o funcionamento dos ovários, facilitando a ovulação.

Desta forma, este remédio pode ser indicado pelo médico em casos de dificuldade para engravidar, especialmente quando a infertilidade pode estar relacionada com a falta de ovulação. O Indux pode ser comprado nas farmácias convencionais após apresentação de receita médica, sob a forma de comprimidos com 50 mg da substância ativa. Outros nomes comerciais deste medicamento são o Clomid ou o Serophene, que também contêm 50 mg de citrato de clomifeno.

Preço O preço deste remédio pode variar entre 20 e 30 reais para uma caixa com 10 comprimidos de 50 mg, variando de acordo com o local de compra. Para que serve O indux está indicado para tratar alguns casos de infertilidade feminina, especialmente em mulheres com menstruação irregular, falta de ovulação ou com infertilidade sem causa aparente. Além disso, também pode ser indicado para estimular a produção de óvulos antes de fazer inseminação artificial ou qualuqer outra técnica de reprodução assistida. Como usar O tratamento com Indux deve ser feito em 3 ciclos de 5 dias, separados por 30 dias, ou de acordo com indicação do médico. Normalmente a dose indicada para cada ciclo é: Primeiro ciclo: 1 comprimido de 50 mg por dia; o primeiro comprimido deve ser tomado no 5º dia do ciclo ao 10º dia Segundo e terceiro ciclo: 2 comprimidos de 50 mg por dia. Se for necessário programar a ovulação de acordo com o ciclo mentrual da mulher, os ciclos de tratamento devem ser iniciados 5 dias após o início do ciclo mentrual normal.

Caso a ovulação aconteça durante o primeiro ciclo de tratamento, o médico pode optar por interromper ou manter os outros ciclos restantes. No entanto, não é necessário aumentar a dose de tratamento, devendo-se manter 1 comprimido de 50 mg por dia durante o 2º e 3º ciclo. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos efeitos colaterais mais comuns incluem alterações da visão, desconforto abdominal, dor de cabeça, náuseas, vômitos, sangramento vaginal anormal, dor ao urinar, aumento dos batimentos cardíacos e palpitações. Em algumas mulheres, o Indux pode provocar retenção de líquidos e aumento do apetite e, por isso, pode levar a um aumento do peso corporal, especialmente se forem ingeridos muitos alimentos calóricos sem a realização de exercício físico. Quem não deve usar Este medicamento não deve ser usado em pessoas com alergia ao comifeno ou pacientes com problemas no fígado, tumores hormônio-dependentes ou mulheres com cisto no ovário, excepto ovário policístico, ou com sangramento vaginal anormal sem causa aparente

Além disso, também não pode ser usado durante a amamentação ou gravidez, sendo recomendado interromper imediatamente a ingestão do indux caso aconteça uma gravidez durante algum dos ciclos de tratamento. Experiência com INDUX Então meninas , eu usei indutor por conta própria e não sabia que eu tinha SOP ( Síndrome dos ovários policísticos) , fiquei muito confiante que eu ia conseguir meu positivo , mas ocorreram imprevistos e sem quer no primeiro mê eu tomei um chá que fazia a menstruação descer e não sabia e no dia seguinte a menstruação desceu. No segundo mês que eu usei INDUX , eu tive vários sintomas como : dor de cabeça , dor nos ovários , pontadas no pé da barriga , muco cervical , fiquei muito confiante, mas os treinos não deram certo meu marido estava gripado e treinamos apenas 3 vezes perto do período fértil , mas não foi dessa vez , quando a menstruação chegou chorei muito e decidi que não ia mais tentar .

No terceiro mês resolvi novamente fazer uso do INDUX e lá fui eu novamente comprar , ele custa em média de $25 a $ 30 reais , fiz uso dele fiz os treinos dia sim e dia não , tive vários sintomas como : dores de cabeça, enjoo, pontada nos ovários , senti meus ovários inchados enchi de espinhas , minha pele ficou mais oleosa e minha menstruação atrasou aí eu pensei tô grávida ! Minha menstruação atrasou 15 dias e nesses 15 dias eu estava estranha , sentia pontadas no pé da barriga e estava com corrimento caramelo com pouquinho de sangue as vezes, e num domingo eu estava indo fazer prova do ENEM , quando um tempo antes comecei a sentir uma dorzinha parecida com cólica , levei absorvente e fui fazer prova assim mesmo, chegou lá comecei a me sentir muito mal ia no banheiro e só saia gotinhas de sangue, não consegui fazer a prova , chutei todas as questões menos a redação.

Meu marido me buscou e cheguei em casa passando muito mal nunca senti uma dor daquelas nem uma cólica daquele jeito, mais tarde eu sangrei muito e passei muito mal não conseguia nem levantar , a monstra chegou chorei muito, mais muito mesmo de dor e de tristeza.

Decidi que não ia tentar mais e nem fazer uso de indutor, fui procurar um GO e descobri que eu sofria da tão temida SOP e o que o INDUX tinha aumentado os tamanhos dos meus cistos. A partir desse dia decidi que antes de qualquer indutor de ovulação ou de tentar ter um positivo na minha vida eu ia tratar a SOP e aqui estou eu me tratando a 6 meses já e vamos ver o que vai dar.

Indutor natural de ovulação Assim como os indutores Clomid, Indux e Serophene, o chá de inhame potencializa a ovulação, promovendo um maior número de folículos primários, e eventualmente produzindo mais de um folículo dominante (folículo que libera o óvulo). Além de o inhame ser rico em vitamina B6, que age diretamente na fertilidade de homens e mulheres, ele possui uma substância chamada fito-hormônio Diosgenina, que em nosso organismo se transforma emdehidroepiandrosterona (DHEA). Essa por sua vez pode ser convertida em estradiol, progesterona entre outros. Segundo pesquisas de alternativas naturais o chá de inhame consumido nas duas primeiras semanas de um ciclo menstrual, melhora a fertilidade, convertendo a diosgenina em outros dois hormônios essenciais para a ovulação, o hormônio luteinizante(LH) e hormônio folículo-estimulante(FSH). O FSH é o responsável por estimular o crescimento dos folículos e o LH, responsável pela liberação do óvulo pelo ovário.

A ação do Elixir de inhame no organismo feminino, é bem semelhante a ação dos indutores de citrato de clomifeno, mas de forma menos agressiva. Diferente do citrato de clomifeno que não tem ação benéfica na proliferação da camada interna do útero, o chá de inhame se mostra capaz de promover uma aumento de progesterona após a ovulação, auxiliando na espessura endometrial adequada para implantação do embrião. Como tomar o elixir de inhame para estimular a ovulação ? A posologia (forma de tomar) é de 2 colheres de sopa( aproximadamente 15 ml), para fins de estimular a ovulação, o recomendado é tomar 2 colheres de sopa do elixir em jejum, durante, 7 dias, iniciando no 7º dia do ciclo. O elixir de inhame pode ser encontrado em casas que vendem produtos naturais. Seu valor está em torno de vinte reais. Um frasco de elixir de inhame é o suficiente para dois ciclos. No caso das cápsulas, recomenda-se de 1 a 2 cápsulas em jejum pelo mesmo tempo de administração do chá de inhame e do elixir de inhame.

Vantagens e benefícios do Elixir de Inhame -Alem de algumas já citadas anteriormente, você ainda encontrará as seguintes: -Diminuição do aparecimento de acne; -Melhora as inflamações de articulações que sofrem artrite ou reumatismos; -Alivias as dores como cólicas menstruais e de parto; -Melhora a digestão de alimentos gordurosos; Não gosto do sabor do chá de inhame, existe outra opção? Nem todas suportam o aspecto gosmento que o chá de inhame pode apresentar quando feito de forma correta. Como alternativa para as mulheres que não se deram bem com a ingestão do chá de inhame, ele pode ser substituído pelas cápsulas de inhame ou mesmo pelo elixir de inhame. Há quem diga que o elixir é a forma mais potente do inhame, já que existe uma maior concentração de todas as suas propriedades. O elixir de inhame promete o mesmo efeito, sem o aspecto mais viscoso do chá. - Possui ação depurativa e desintoxicante (limpa o sangue)

- Controla o ácido úrico elevado - Aumenta a fertilidade feminina - Ajuda a tratar problemas de furunculoses - Ajuda a controlar o colesterol, o triglicéride e o açúcar no sangue -Ajuda no combate à dengue, chikungunya e febre amarela É indicado para pessoas que tem dificuldade de consumir o inhame cozido, frito ou assado diariamente. Se você já provou o inhame preparado de todas as formas e esta enjoado, consuma o inhame em cápsulas. A pergunta que não quer calar é : Quem tem ovários policísticos pode tomar o chá de inhame? Se o seu diagnóstico for realmente de SOP, e existirem principalmente alterações nos níveis de Testosterona, o uso do inhame é contra indicado. Testosterona demais no organismo da mulher impede que os hormônios femininos trabalhem normalmente, e com isso os descontroles e os microcistos aparecem.

O chá de inhame pode aumentar os níveis de testosterona, e por isso, pode não ser sua melhor opção. Mas existe uma contradição quanto a isso, já que alguns nutricionistas recomendam o inhame como forma de combater a resistência a insulina presente na síndrome dos ovários policísticos. Algumas nutricionistas defendem o uso do inhame para portadoras da síndrome.

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma doença hormonal complexa que atinge cerca de 5 a 10% das mulheres na fase reprodutiva. A causa da síndrome do ovário policístico ainda não foi definida, mas acredita-se que fatores multifatoriais podem estar envolvidos, entre eles a propensão ao desenvolvimento à resistência insulínica. Para verificar as opções de tratamento da síndrome do ovário policístico é necessário investigar primeiramente as causas que podem ter desencadeado o aparecimento da SOP. Além das alterações hormonais características do ovário policístico, a causa da SOP pode estar relacionada com a resistência à insulina está relacionada à resistência insulínica, os exames normalmente indicam alteração em:  Curva de insulina anormal quando realizado o teste de tolerância a glicose Hiperinsulinismo basal, ou seja, níveis de insulina aumentados quando não estimulada.

Os principais riscos que ocorrem com a resistência insulínica na SOP: Sobrepeso / Obesidade Diabetes tipo 2 Doenças cardiovasculares Alteração do colesterol e/ou triglicérides sanguíneos Síndrome metabólica.

Picolinato de Cromo no tratamento Além dos tratamentos farmacológicos tradicionais, a utilização do cromo para tratamento da SOP em mulheres com resistência insulínica vem sendo indicada como uma opção de controle da doença, já que este mineral participa diretamente nas reações que contam com a participação da insulina. O cromo (Cr) é um elemento essencial na metabolização de carboidratos, na síntese e formação da insulina e na melhora à tolerância a glicose. Por otimizar a sensibilidade da insulina nas células, também está envolvido no metabolismo de proteínas e gorduras.

A causa da deficiência do cromo este relacionada principalmente ao consumo inadequado das fontes alimentares ou no consumo excessivo de alimentos ricos em carboidratos refinados, como pão, arroz, macarrão e doces em geral. Isso ocorre porque, ao consumir estes alimentos em excesso, o corpo utiliza os estoques de cromo para conseguir metaboliza-los.

A recomendação de cromo para a síndrome do ovário policístico ou a utilização de suplemento de cromo para SOP irá depender dos hábitos alimentares, prática de atividade física e do grau da resistência insulínica de cada mulher. O Picolinato de Cromo custa em média de $25 a $50 . A orientação para pacientes com SOP é que mantenham hábitos e estilo de vida mais saudáveis, com uma dieta equilibrada e prática de exercício regular, para diminuir os riscos do aparecimento ou complicações de outras doenças. Eu emagreci 5 kg usando o picolinato, não tive nenhum efeito colateral a não evacuar com mais frequência.

Para que Serve o Saúde da Mulher?

Mulheres que tem algum tipo de descontrole hormonal e por consequência sofrem com menstruação tardia ou desregulada, encontram no A saúde da mulher, uma ótima opção.

A agoniada que é o princípio ativo da medicação, age no organismo colocando os hormônios principais do ciclo menstrual em ordem, ou seja, quando se usa a agoniada, a mulher tem um ciclo favorável para menstruar pontualmente. Para essa finalidade o ideal é que a mulher inicie o uso da medicação no 15º dia após o primeiro dia de menstruação.

Ela deve tomar por uma semana três vezes ao dia. Composição do Saúde da Mulher O Saúde da Mulher é a base de uma planta chamada agoniada (tintura de pluméria lancifolia) associada a outros elementos como a passiflora, erva que ajuda a acalmar os nervos e também salicilato de sódio.

Esses elementos em conjunto formam uma medicação natural que há anos e anos vem ajudando mulheres brasileiras a regularem o seus ciclos. Quem quer Engravidar Pode Tomar o Saúde da Mulher? Agora, para quem quer usar o A saúde da mulher como remédio de ajuda a engravidar e no intuito de fortalecer os hormônios, deve usar o fitoterápico de forma diferenciada. O ideal é tomar assim que a menstruação desce por sete dias e também por duas vezes ao dia. Tomando o saúde da mulher durante a menstruação esse ajuda a limpeza do útero e também na elevação do estrogênio que faz a estimulação dos óvulos. A tendência para quem usa a medicação a base de agoniada é ter maior fluxo menstrual por dois ciclos ou mais. A limpeza hormonal acontece ainda no primeiro ciclo com o fitoterápico e pode beneficiar até mulheres que tem fluxos imensos. Esses fluxos muito intensos são amenizados, já que o estrogênio que forma a camada menstrual seria equilibrado e consequentemente a menstruação virá de uma forma normal.

Principais Indicações do Medicamento Além disso tudo, o elixir ainda ajuda a reduzir sintomas inconvenientes de TPM como cólicas e irritação, além do peso no baixo ventre.

Para quem tem ovários policísticos, o saúde da mulher ajuda porque regula a quantia de estrogênio corporal. Também favorece promovendo a limpeza dos ovários dos cistos que se tornaram permanentes.

Miomas são beneficiados pelo fitoterápico pois, ele teria o poder de regredir a circunferência e tamanho.

Também existe a garrafada do saúde ma mulher. Cuidados com o Uso Porém, ele deve ser usado com cautela, há mulheres que podem ter alergia à componentes da fórmula e também mulheres com hipertensão devem verificar junto ao seu ginecologista os prós e contras, benefícios x risco da medicação.

Como toda medicação à base de agoniada, tende a subir a pressão arterial.
Mulheres diabéticas podem tomar a saúde da mulher sem maiores problemas, pois esse medicamento não contém açúcar.

Aconselho a tomar o saúde da mulher após as refeições e com um copo de suco de frutas natural, já que o gosto não é nada agradável.

Porém os benefícios são maiores que o inconveniente de ingerir a medicação.

Lembre-se: Nunca se automedique, procure um ginecologista e converse com ele sobre a possibilidade de tomar a saúde da mulher.

Cicloprimogyna regulador hormonal

Como o Cicloprimogyna funciona? Cicloprimogyna contém dois tipos de hormônio, o valerato de estradiol e um progestógeno (levonorgestrel). Desta forma, este medicamento repõe os hormônios que o organismo não produz mais.

O estradiol previne e/ou alivia os sintomas desagradáveis da menopausa, como fogachos, sudorese, alterações no sono, nervosismo, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, incontinência urinária, ressecamento vaginal e queimação e dor durante a relação sexual.

O levonorgestrel evita o espessamento da camada de revestimento do útero.

Converse com seu médico para obter maiores esclarecimentos sobre a ação do produto e sua utilização.

Como usar o Ciclopimogyna

Siga rigorosamente o procedimento indicado, pois o não cumprimento pode ocasionar falhas na obtenção dos resultados. Se você ainda estiver menstruando, deve começar o tratamento com Ciclopimogyna no 5° dia do ciclo menstrual, observando que o 1° dia do ciclo corresponde ao 1o dia de sangramento menstrual. Se não estiver menstruando, ou se os ciclos menstruais forem muito irregulares, siga a recomendação médica para o início do tratamento.

A cartela de Ciclopimogyna contém 21 drágeas (11 brancas + 10 pardo-avermelhadas), dispostas em sequência numérica. Tome 1 drágea diariamente, começando pela drágea (branca) de número 1 marcada abaixo da palavra "Início" e continue ingerindo uma drágea diariamente, seguindo a direção das setas até a ingestão da última drágea (pardo-avermelhada).

Completados os 21 dias, faça um intervalo de pausa de 7 dias.

Tome as drágeas inteiras, com pequena quantidade de líquido, sem mastigar e de preferência sempre à mesma hora do dia. Durante o intervalo de pausa, alguns dias após a ingestão da última drágea, geralmente ocorre sangramento semelhante à menstruação.

Após este intervalo de 7 dias, reinicie o tratamento com uma nova cartela de Ciclopimogyna, independentemente do sangramento ter cessado ou não.
Note que o início de cada nova cartela será feito sempre no mesmo dia da semana que a cartela anterior. Siga a orientação de seu médico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento.

Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico. Cicloprimogyna é contraindicado em caso de: Gravidez ou amamentação; Sangramento vaginal de causa desconhecida; Presença ou suspeita de câncer de mama; Presença ou suspeita de câncer que pode se desenvolver sob a influência de hormônios sexuais; Presença ou história de tumor de fígado (benigno ou maligno); Doença grave de fígado; História recente de ataque cardíaco e/ou derrame; História atual ou anterior de trombose (formação de coágulo sanguíneo) nos vasos sanguíneos das pernas (trombose venosa profunda) ou dos pulmões (embolia pulmonar); Níveis muito elevados de um tipo especial de gordura (triglicérides) no sangue; Hipersensibilidade a qualquer um dos componentes de Cicloprimogyna. Se qualquer uma dessas condições surgir pela primeira vez durante a terapia de reposição hormonal, descontinue o uso imediatamente e consulte seu médico.

Precauções do Ciclopriмogyna Antes de iniciar ou reiniciar o tratamento, seu médico poderá solicitar a realização de exames clínico geral e ginecológico detalhados, além de uma avaliação do seu histórico clínico e familiar.

Durante o tratamento, consulte o seu médico em intervalos regulares para submeter- se a exames de controle.
Em caso de suspeita ou presença de doença no fígado, seu médico irá monitorar sua funçao hepática regularmente.
Em caso de suspeita de adenoma no lóbulo anterior da glândula pituitária (hipófise), deve-se descartar a suspeita antes de iniciar o tratamento.
Cicloprimogyna não é um contraceptivo oral. Se necessário, devem ser utilizadas medidas adequadas não-hormonais para evitar a possibilidade de gravidez, com exceção dos métodos de ritmo (tabelinha) e da temperatura.

Comunique a seu médico, caso a ocorrência de sangramentos irregulares persista mesmo após os primeiros meses de tratamento, ou se os mesmos surgirem após você permanecer vários meses sem apresentar sangramentos. Dois grandes estudos clínicos realizados com estrogênios equinos conjugados (EEC) combinados com acetato de medroxiprogesterona (AMP), hormônios utilizados na terapia de reposição hormonal (TRH),
sugerem que o risco de ocorrência de ataque cardíaco (infarto do miocárdio) pode aumentar discretamente no primeiro ano de uso destas substâncias.
Este risco não foi observado em um grande estudo clínico realizado somente com estrogênios equinos conjugados (EEC).
Em dois outros grandes estudos clínicos realizados com estes hormônios, o risco de ocorrer derrame aumentou em 30 a 40%. Embora estes estudos não tenham sido feitos com Ciclopimogyna, não se deve usar este medicamento para prevenir doença cardíaca e/ou derrame.

Minha opnião sobre o Remédio: Usei o ciclopimogyna uma vez por uns 4 meses e não obtive resultado na melhora dos cisto, ele apenas fez minha mestruação se regular. Procurei um ginecologista e ele me passou 3 meses de Diane 35 e espironolactona junto. Fiz os 3 meses e fiz uma transvaginal e os cistos diminuíram. Daí voltei ao médico e ele me passou o ciclopimogyna por tempo indeterminado pra começar no primeiro dia do ciclo, o médico falou que os cistos sumiram e que agora é só usar o ciclopimogyna para regular meus hormônios. Minha dica é: Não use sem recomendação médica e não use ele sem tratar os cistos primeiro, por que se não ele não funciona.

Vitex Agnus Catus

O vitex, agno-casto, é uma planta que tem uso eficaz contra a depressão, ajuda a estabilizar a perimenopausa (período que antecede a menopausa), diminuindo a dor nos mamilos e melhorando a libido.
Descrição : Da família das Verbanaceae, também conhecido como vitex, agno-casto, anho-casto, agno-puro, árvore-da-castidade, alecrim-de-angola, cordeiro-casto, flor-da-castidade, pimenteiro-silvestre.

Uma das poucas plantas medicinais que se sabe terem uma ação no corpo semelhante à da progesterona.

A árvore-da-castidade é um remédio específico para problemas menstruais e perimenopáusicos. Atuando sobre a hipófise, melhora a regularidade menstrual.

Indicações – para que serve o vitex Tem uso eficaz contra a depressão, ajuda a estabilizar a perimenopausa (período que antecede a menopausa), diminuindo a dor nos mamilos e melhorando a libido. Ocupa os receptores de popamina, deixando a mulher bem humorada, também auxilia no combate a infertilidade feminina, incrementando a produção de progesterona nas mulheres. Também indicado no combate à distonias neurovegetativas (ansiedade, insônia, palpitações, taquicardia, vertigens), doenças fibrocísticas das mamas, ejaculação involuntária, erisipela, espasmos gastrointestinais e feridas. Na realidade, não existem provas documentadas em que a utilização desta árvores possa diminuir o desejo sexual, mas existem, sim, diversos estudos e resultados em antigos manuais, em que esta foi empregue para alívio de sintomas idênticos ao que hoje reconhecemos como Síndrome Pré-menstrual, e dos resultados do corpus luteum.

O corpus luteum é um pedaço de tecido glandular no ovário e que segrega progesterona, a fim de preparar o útero para a implantação. O problema conhecido como fase luteal ocorre quando a secreção de progesterona é anormalmente baixa, tendo como resultado períodos menstruais frequentes ou densos, falta de ovulação, quistos nos ovários ou mesmo ausência de períodos menstruais. Um produto largamente vendido nos Estados Unidos e em alguns países europeus, o Vitex Agnocasto, faz com a que a produção de progesterona aumente, curiosamente, não possuindo atividade hormonal direta, não sendo, assim, um fitoestrógeno. Da mesma forma, a hiperprolactinemia (produção excessiva de prolactina) é algo comum nas mulheres que foram diagnosticadas como tendo uma fase luteal defeituosa (cerca de 70%), sendo o Vitex Agnocasto também ideal para corrigir este problema. Distúrbios menstruais : Esta planta é a primeira a experimentar para problemas menstruais, sendo um remédio específico para irregularidade menstrual e síndroma pré-menstrual.

Embora não seja indicado para todos os distúrbios menstruais, pode ajudar a aliviar sintomas como tensão mamaria, retenção de líquidos, dores de cabeça e tensão pré-menstrual. Quando se toma esta planta uns meses, os sintomas costumam diminuir. Convém tomar a tintura ou o extrato, ao levantar, quando a hipófise está mais ativa. Pode ser usada para tratar fluxos menstruais abundantes e dores menstruais, mas funciona mel melhor conjugada com outros remédios indicados por um profissional. Doença do ovário poliquístico : A fitoterapia pode ser muito útil no controle e regressão deste difícil problema. Embora seja melhor um acompanhamento profissional, o auto tratamento com árvore-da-castidade às vezes permite uma melhoria significativa dos sintomas. Os resultados podem só ser visíveis após 3-4 meses. Infertilidade : Pensa-se que a árvore-da-castidade regula a libertação de estrogênio e de progesterona ao longo do ciclo menstrual, podendo melhorar a fertilidade e aumentar as hipóteses de concepção. E mais eficaz quando não há problemas estruturais.

Problemas da menopausa : Podendo ser útil no ano interior à menopausa, a árvore-da-castidade ajuda a manter um ciclo menstrual regular e controlar o fluxo.
Também pode tomar-se, habitualmente com remédios como o cohosh negro (Cimicífuga racemosa) e a salva (Salvia officinalis), para aliviar ou prevenir alguns sintomas da menopausa. Princípios Ativos Toda a planta : 1,8-cineol, ageneiosídeo, alfa e beta-pineno, aucubino, bornil-acetato, casticana, eurostosídeo, isovitexina, limoneno, orientina, sabineno, viticineno. Sumidades floridas: flavonoides: casticina, homoorientina; glucosídos iridoídeos: aucubosídeo, agnosídeo; taninos , princípios amargos. Frutos: óleo essencial (0,5%) rico em cineol e pineno, agnosídeo, aucubina, ácido mussaendosídico, enterosídeo, agnocastosídeo A, B e C, flavonoides: casticina, derivados do caempeferol e quercetagina, penduletina, crisosoplenol, isovitexina e derivados luteolínicos;

Óleos Essenciais: Monoterpenóides: cineol, alfa e beta pineno, limoneno, sabineno, castino, eucalipitol, mirceno, linalool, citronelol, cimeno, canfeno. Sesquiterpenóides: Farneseno, cariofileno, cardineno e ledol. Modo de usar USO INTERNO: Como diurético, antidisentérico, expectorante, hematúria, hemorróidas, diabete, problemas menstruais e de menopausa, lactação deficiente, ejaculação invoejaculação involuntária, reumatismo, diarreia, gastralgia, amenorreia, bronquite : infusão: uma colher de sopa em 200 ml de água fervente. Deixar 15 minutos. Tomar 2 à 4 vezes ao dia. USO EXTERNO: Contra gripe e resfriado : infusão acima: banho de erisipela; compressa em torno do pescoço das folhas frescas moídas, misturadas com gordura, até virar uma pasta. Cuidados a tomar no uso do Agno Casto Toxicologia : Gestantes, lactantes, mulheres que fazem tratamento hormonal, para quem tem déficit metabólicos de FSH.

Erupções cutâneas moderadas e desarranjo intestinal em menos de 2% das mulheres durante o uso do agnocasto. Pode aumentar o fluxo menstrual e cefaleias. A DLM é acima de 300ml para humanos acima de 60Kg. Os extratos etanolíticos em doses (muito) maiores que a terapêutica apresentam sinais de toxidade não especificados, não havendo nenhum relato de morte por intoxicação.

Precauções e efeitos colaterais : Evitar seu uso em pacientes com distúrbios da coagulação sanguínea. Eventualmente podem aparecer "rash" cutâneo, urticária, náusea, vômito, boca seca, dor de cabeça, tontura, sonolência, confusão e agitação.

Farmacologia As substâncias hormônio semelhantes tornam-no útil em distúrbios da deficiência de progesterona infertilidade feminina, menopausa, TPM.

Após a ingestão, os frutos exercem efeitos progesterônicos regulando a produção ovariana de progesterona e estrogênio regulando os ciclos menstruais. Uma pesquisa randomizada, placebo controlada usou uma preparação homeopática contendo agnus-casto para tratar infertilidade em 67 mulheres menstruaram espontaneamente, aumentaram a concentração de progesterona teve o ciclo encurtado, ovulação precoce e gravidez.

O Agnocasto está disponível na Alemanha desde 1950 para dor mamaria, insuficiência ovariana e sangramento uterino; O fruto (o extrato Zc 440) foi comparado com placebo por 3 ciclos menstruais num estudo prospectivo, randomizado, placebo controlado, com 170 mulheres (36 anos) com TPM.

O extrato foi estandardizado em casticina; Preparados de Agno casto inibiram a secreção de prolactina basal e TRH - estimulada, sugerindo seu uso na hiperprolactinemia; Estudos em animais mostraram aumento da lactação e das mamas, indicando efeito na liberação de prolactina; A planta é útil em sintomas menstruais, anormalidades endócrinas, neuroses, dermatoses, acne. Aumenta o risco de gravidez múltipla e de aborto.

Posologia: 20 à 40 ml de tintura diários. Até 3g de planta seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) em infuso no uso interno até 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12hs. Cápsulas e extrato líquido: 20mg diários para a TPM (Schellenberg, 2001; Berger, 2000) e até 3g para desordens do ciclo menstrual (Blumenthal e cols., 1998; Newall e cols., 1996).

Como saber quando é o Período fértil

É possível saber quando é o período fértil através dos dias da menstruação e dos sintomas que a mulher apresenta nesta fase do mês, como aumento da secreção vaginal e da libido. O período fértil dura 6 dias e acontece todos os meses até a menopausa, começando entre 10 a 14 dias após o primeiro dia da menstruação. Saber exatamente quando é o período fértil é importante para quem está tentando engravidar, para saber quando deve ter contato íntimo porque assim há um aumento das chances de gravidez.

Sintomas de período fértil O principal sintoma de período fértil é o aumento da secreção vaginal, mas existem outros que surgem quando o óvulo é liberado pelo ovário e chega até as trompas de Falópio, estando pronto para ser fecundado pelo espermatozoide e dar início a gravidez. São eles:

Secreção vaginal transparente: é o primeiro sinal de que a ovulação e o período fértil estão chegando e, nessa fase, há liberação de um hormônio chamado estradiol, que produz mais líquido que o habitual, como se fosse um mecanismo de lubrificação que auxilia a entrada nos espermatozoides no canal vaginal. A mulher vai perceber um líquido na vagina parecido com a clara de ovo crua. Acne - espinhas: é um dos sinais que mais facilmente é percebido para a maioria das mulheres porque a pele fica um pouco mais oleosa e podem surgir pequenas espinhas e cravos, mesmo após a adolescência. Ligeiro aumento da temperatura: ocorre porque os folículos liberam os óvulos, que aumentam a quantidade de um hormônio chamado progesterona, responsável pelo aumento da temperatura em 0,3 a 0,8ºC , que pode ser medida com um termômetro logo ao acordar, sem levantar-se da cama. Aumento da libido e do apetite: também ocorre pelo aumento dos níveis hormonais, fazendo com que a mulher sinta-se mais atraente e com mais desejo sexual.

Dor no baixo ventre: no pico de todos esses sintomas, algumas mulheres podem sentir dores tipo cólicas que aparecem e desaparecem, o que é a indicação concreta de que está ovulando. Irritação e instabilidade emocional: algumas mulheres ficam com o humor instável e isso pode indicar sintomas do período fértil. Quando o muco vaginal torna-se mais fluido e transparente, os espermatozoides encontram mais facilidade para chegar ao óvulo. O aumento da temperatura corporal ocorre devido ao esforço que o organismo faz para preparar-se para a fecundação e, os outros sintomas fazem com que a mulher esteja mais atraente e mais receptiva ao contato íntimo. As mulheres que estão tentando engravidar mas tem dificuldade em calcular o período fértil ou não consegue identificar seus sintomas, pode optar por fazer um teste de ovulação que se compra na farmácia.

Melhora a fertilidade feminina Ácido fólico com mio-inositol

Lançado recentemente na Itália, o medicamento INOFOLIC melhora a qualidade dos óvulos da mulher e aumenta as chances de gravidez, principalmente entre as que têm Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP).

Um novo medicamento lançado recentemente na Itália com o nome comercial de Inofolic melhora as desordens metabólicas e hormonais, regula o ciclo menstrual e, por isso, melhora também a fertilidade.

Este medicamento é indicado principalmente a mulheres com a Síndrome dos Ovários Policísticos. Sua composição consiste na combinaçao de ácido fólico com mio-inositol, um isômero do Inositol, substância que é mediadora de vários processos celulares, com efeitos positivos no metabolismo das mulheres.

Embora este medicamento não esteja disponível nas drogarias brasileiras, ele poderá ser manipulado em farmácias de manipulação com receituário médico ou comprado pela internet proveniente de outros países.

Nos Estados Unidos é vendido como Mio–Inusitol e pode ser associado em separado com o ácido fólico. O IPGO, instituto dirigido pelo especialista em medicina reprodutiva, Arnaldo Cambiaghi, já está prescrevendo o medicamento às pacientes.

Estudos Recentes estudos têm demonstrado que a qualidade dos óvulos e dos embriões depende não só da formação genética e cromossômica, mas também do ambiente onde os óvulos se desenvolvem (fluido folicular que envolve os oócitos antes da ovulação).

Muitas vezes, esse ambiente pode ter variações importantes. O Inositol faz parte desse ambiente. Dados da literatura médica demonstram que a presença de altos níveis de mio-inositol no fluído folicular está relacionada com uma boa qualidade dos óvulos e o sua inclusão nos tratamentos melhoram a divisão celular e os resultados de gravidez. Mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) costumam ter deficiência da enzima que produz o inositol no corpo. Assim, nesse grupo, a suplementação de mio-inositol apresenta os melhores resultados, tanto na regulação do ciclo menstrual (normalmente alterado nas mulheres com esta síndrome) como na fertilidade. Síndrome dos ovários policísticos (SOP) A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma das alterações endócrinas mais comuns na idade reprodutiva da mulher e a maior causa de infertilidade anovulatória (falta de ovulação). Uma das causas mais comuns desta síndrome, e suas consequências, é a resistência à insulina, provocando um aumento desse hormônio (hiperinsulinemia) na corrente sanguínea.

O principal exame para este diagnóstico é o HOMA IR (indica se o corpo apresenta algum nível de resistência à insulina) colhido no sangue. O mio-inositol provoca a diminuição de hormônios como LH, androgênios, glicemia e HOMA IR, e aumenta a sensibilidade à insulina, melhora a atividade ovariana, diminui a quantidade necessária do FSH (Hormônio Folículo Estimulante) na estimulação ovariana e melhora a qualidade e a quantidade dos óvulos coletados, além de proporcionar maior taxa de gravidez e menor incidência de abortos. Benefícios do MyoInositol • NOS TRATAMENTOS DE FERTILIZAÇÃO Restaura a função ovariana induzindo a ovulação 100% seguro na gravidez. Reduz a chance de hiperestimulação ovariana. Reduz a quantidade de FSH necessária para estimulação ovariana. Reduz o número de dias de estimulação. Melhora a qualidade dos óvulos. Melhora a qualidade dos embriões. • NA SOP Reduz a resistência à insulina. Reduz o hiperandrogenismo. Restaura o equilíbrio hormonal. Reduz hirsutismo e acne. Restaura o equilíbrio metabólico.

Diane 35 (anticoncepcioanl)

Minha história com a acne vem de longa data, hoje tenho 22 anos e tenho acne desde os 12. As espinhas no rosto eram relativamente pequenas e grande maioria estavam localizadas na testa, eram bem chatas e deixavam meu rosto bem estranho. Não importa qual creme ou gel anti acne que usava, pois não resolvia.
O grande problema era que as espinhas que eu tinha inflamavam e doíam muito. Essa dor só é compreendida por quem sofre desse problema, o resto das pessoas te olham com nojo achando que você é desleixado, essa opinião dos outros machuca muito mais do que a dor física. Durante quase 10 anos eu fui cobaia de uma série de tratamentos dermatológicos desde sabonetes, loções, clyndoxyl, Adacne Clin, varios medicamentos que nem lembro o nome e até mesmo o tão temido Roacutan.

Em alguns casos dentre eles o Roacutan, as espinhas desapareciam durante o tratamento mas retornavam em menos de 6 meses após o término do mesmo.
Cerca de pouco mais de um ano atrás eu visitei a minha ginecologista que me indicou o Diane 35 que é um medicamento bem pesado que entre os efeitos está acabar com acne e síndrome dos ovários policísticos, ela pediu vários exames e constatação de outros médicos.
para checar se ele era recomendado com uso constante para mim. Feito os exames, ela realmente constatou que minha acne tinha fundamento hormonal e comecei o tratamento que a principio teria 3 meses de duração. Lembrando que muita gente utiliza o Diane 35 como anticoncepcional, mas a prevenção de gravidez é apenas um efeito colateral. Diane é um remédio que deve ser utilizado somente com acompanhamento médico, porque existem casos seríssimos de trombose e várias outras doenças durante o uso dele. Por esse motivo ele não pode ser utilizado de forma alguma por fumantes e obesas.

Ela recomendou que eu tomasse todos os dias após a janta pois é muito comum ter enjoos com ele. Nos primeiros dois meses não percebi muita diferença na pele, mas do terceiro mês em diante minha pele foi secando bastante, as espinhas desapareceram por completo no quarto mês e só apareciam umas duas durante o período menstrual. Minha pele melhorou muito, eu engordei mas fora isso não tive nenhum efeito colateral.

Passaram os 3 meses e ela me deu a opção de continuar a utilizar o produto como anticoncepcional até completar um ano, eu preferi porque tinham apenas dois meses que eu havia parado de ter espinhas.

Quando completei um ano fiz uma pausa de 6 meses e ao contrário do que me disseram que as espinhas voltariam em dias, não tive mais nenhuma, só a pele que ficou um pouco mais oleosa.

Depois do tratamento eu fiz uma endovaginal que constatou que os cistos dos meus ovários haviam sumido, mas assim que eu parei por um tempo eles voltaram novamente. Voltei na ginecologista e ela me receitou o Diane mais o Espironolactona .
Tomei eles por tres meses e a próxima endovaginal que fiz constatou que meus ovários estavam limpinhos.

Olá meninas hoje vou contar pra vocês como foi meu tratamento com a espironolactona e o Diane 35. Tive um aborto em novembro de 2017 e o médico me receitou esses medicamentos por 3 meses. O tratamento do hiperandrogenismo pode ser feito com medicamentos que diminuem a produção de andrógenos (como os anticoncepcionais) ou que bloqueiam sua ação (substâncias antiandrogênicas). Os antiandrogênios são medicações que se ligam aos receptores androgênicos intracelulares ou inibem enzimas importantes para o metabolismo dos andrógenos nos órgãos-alvo, como a 5α-redutase. São indicados o acetato de ciproterona, a espironolactona, a flutamida, a finasterida e a eflornitina (creme de aplicação local que reduz a quantidade de pelos). Devem ser utilizados preferencialmente em associação com algum método contraconceptivo, pois podem interferir no desenvolvimento fetal, caso uma gestação ocorra durante seu uso.

O acetato de ciproterona na dose de 2 mg/dia é a opção mais usada, principalmente por ter formulações em associação ao etinil-estradiol (Diane, Selene e Diclin). Tem como mecanismo de ação a inibição do receptor intracelular dos andrógenos. Seu efeito cutâneo é importante, levando à melhora razoável do hirsutismo e da acne após três meses de tratamento, assim como da alopecia. Efeitos colaterais podem ser: fadiga, diminuição da libido e, às vezes, ganho de peso. A espironolactona é um antiandrogênico que pode ser usado em dosagens entre 25 e 200 mg/dia. Interfere na produção adrenal e ovariana de androgênios, liga-se aos receptores intracelulares dos andrógenos e inibe a enzima 5α-redutase. Pode ocasionar alterações eletrolíticas (principalmente se associada a drospirenona, que tem ação antimineralocorticoide) e sangramento uterino disfuncional, se não associada a um anticoncepcional.

Não tive nenhum efeito colateral com espironolactona, ela fez muito bem ao meu organismo, diminuiu os pelos no meu rosto, diminuiu a oleosidade da minha pele e diminuiu minha acne a minha pele ficou maravilhosa. Já o Diane 35 regulou meu ciclo, minha mestruação vem de 22 em 22 dias certinho, e sangramento uterino disfuncional, se não associada a um anticoncepcional. Não tive nenhum efeito colateral com espironolactona, ela fez muito bem ao meu organismo, diminuiu os pelos no meu rosto, diminuiu a oleosidade da minha pele e diminuiu minha acne a minha pele ficou maravilhosa. Já o Diane 35 regulou meu ciclo, minha mestruação vem de 22 em 22 dias certinho, ele diminuiu as cólicas e as dores que eu tinha no período mestrual ele também melhorou a minha pele. O medico me disse que caso eu quisesse engravidar novamente eu teria que fazer esse tratamento e repetir uma transvaginal após os 3 meses, pra ver seu meus ovários limparam dos cistos e depois tentar novamente, eu optei por este tratamento por que tenho muita vontade de engravidar e fiquei muito abalada após o último aborto.

Tratamento para regular ciclos ou engravidar

Metformina

Vídeolaparoscopia

Anticoncepcional

Ciclopimogyna

Acupuntura

Aromaterapia

Chá de uxi amarelo e unha de gato

Vitamina D

Espironolactona

Indutores de ovulação

Inseminação intra uterina

FIV Fertilização in vitro

Coito programado

Mudança de hábitos

Alimentação

Perderpeso

Tratar acne

Finasterida

Chá de hortelã

Chá de canela

Semente de linhaça

Atividade física

Vinagre de maçã

Feno grego

Saw palmeto

Chasteberry

Óleo de peixe ou ômega-3

Alcaçuz

Manjericão

Tratamento medicamentoso Os tratamentos devem ser escolhidos de acordo com o perfil e a prioridade da paciente. Entretanto, não devem ser deixados de lado os riscos de complicações futuras causadas pela doença. Os cuidados estéticos são importantes e devem ser medicados com drogas específicas, como no caso do hirsutismo (crescimento anormal dos pelos) e acne. O acompanhamento por especialistas em medicina estética pode ser bastante útil. Tratamento cirúrgico É recomendado somente em situações excepcionais, nas quais todos os tratamentos clínicos utilizados não alcançaram bons resultados. A intervenção é feita por videolaparoscopia. Nesta intervenção, realizam-se pequenos furos nos ovários ("ovary drilling") que diminuem o tamanho dos ovários e melhoram o quadro ovulatório. O inconveniente do procedimento é que pode levar à formação de aderências entre os órgãos da pelve feminina (útero, tubas, bexiga e intestino).

ASPECTOS NUTRICIONAIS NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS A mulher portadora da SOP deve procurar atingir o peso ideal para sua estrutura física, ou seja, com índices de massa corpórea (IMC) entre 18,5 e 24,5 kg/m2. Dessa forma, os sintomas específicos da síndrome serão mais facilmente controlados, e os efeitos sobre o organismo, minimizados. Atingir o peso ideal é fundamental para garantir o controle de complicações desta síndrome. O excesso do hormônio androgênio no organismo feminino é conhecido como hiperandrogenismo, está presente em grande parte dos casos e interfere negativamente na perda de peso e na resistência à insulina. A perda de peso em pacientes com hiperandrogenismo pode ser mais lenta, tornando maior o tempo do processo de emagrecimento1.

A resistência à insulina é uma condição orgânica frequentemente presente na síndrome, levando a secreção anormal dos níveis de insulina, e este excesso, a longo prazo, não é bem manejado pelo organismo, tornando as células ainda mais resistentes à sua ação, levando ao aumento dos níveis de glicose sanguínea e, consequentemente, favorecendo a ocorrência de diabetes melitus tipo II. Quando o peso estiver acima do ideal, recomenda-se a reeducação alimentar associada a algum tipo de atividade física, pois sabe-se que essa combinação é capaz de promover melhora sobre a perda de peso e suas consequências, como a resistência a insulina e as demais manifestações da síndrome. Modificações dietéticas auxiliam no controle dos níveis de glicose sanguínea, fornecem nutrientes em quantidades ideais e ainda favorecem a perda de peso em indivíduos que apresentarem sobrepeso ou obesidade. Entre estas modificações estão: • substituição de alimentos industrializados por alimentos frescos;

• redução do consumo de alimentos ricos em gorduras animais; • acréscimo de gorduras de boa qualidade provenientes de alimentos como óleos vegetais, azeite de oliva, castanhas e amêndoas; • introdução de cereais integrais, como arroz, macarrão, aveia, trigo e centeio, entre outros; • consumo moderado de alimentos lácteos com teor reduzido de gorduras, tais como iogurte e leite semi ou desnatados, queijos com baixo teor de gordura, ricota e pastas lácteas lights, como requeijão.

O consumo adequado de carboidratos de boa qualidade, ou seja, integrais, permite a manutenção dos níveis adequados de glicose sanguínea, prevenindo a produção excessiva de insulina.

Inúmeros estudos demonstram que a redução de 5% a 10% do peso corpóreo pode restaurar a ovulação e a fertilidade, além de melhorar o perfil lipídico, regularizando os níveis de colesterol, controlando a pressão arterial e a resistência a insulina e diminuindo as queixas de excesso de pelos e acne 9 e 10. Para isto é fundamental a modificação do estilo de vida,

iniciando uma dieta para perda e ou controle de ganho de peso, iniciando a prática de exercícios físicos de forma regular e dando continuidade ao acompanhamento médico de forma contínua, para controle e monitoramento dos sintomas característicos da síndrome 1 e 4. Para uma dieta de perda de peso, é necessária uma minuciosa avaliação nutricional para determinação do peso ideal e cálculo do total de peso a ser eliminado.

Mestruação preta ou borra de café Geralmente a menstruação escura e em pouca quantidade é normal e não indica qualquer problema de saúde, especialmente se surgir no início ou final da menstruação. No entanto, quando este tipo de menstruação é recorrente isso pode ser sinal de alterações hormonais, problemas no útero, estresse ou doenças sexualmente transmissíveis, por exemplo. Além disso, quando a mulher começa a tomar a pílula anticoncepcional pela primeira vez, troca de pílula ou utiliza a pílula do dia seguinte, a menstruação também pode ficar mais escura ou tipo borra de café, voltando ao normal no próximo ciclo. Principais causas da menstruação escura A menstruação preta, marrom ou tipo borra de café, pode ser causada por:

. Gravidez O surgimento de um pequeno sangramento marrom, rosa ou vermelho escuro é comum nas primeiras semanas de gravidez, pois está relacionado com o momento em que o embrião se prende nas paredes do útero. Saiba aqui quais são os sinais que podem indicar que houve fecundação, e que por isso pode estar grávida. Porém, quando esse sangramento acontece numa fase mais avançada da gestação ou é acompanhado de outros sintomas como dor abdominal, dor no ombro, tonturas ou fraqueza excessiva pode indicar o desenvolvimento de gravidez ectópica ou aborto, sendo recomendado ir no obstetra para confirmar se existe algum problema. 2. Alterações emocionais Algumas alterações do estado emocional da mulher, como excesso de estresse ou desenvolvimento de depressão, podem afetar a estrutura do útero, diminuindo a espessura das suas paredes. Essa alteração atrasa o descamamento das células e, por isso, facilita a oxidação do sangue, tornando a mentruação mais escura.

3. Alterações hormonais e menopausa Quando surgem alterações hormonais provocadas por problemas de tireóide, ou até mesmo, pela menopausa é muito comum que a menstruação fique escura e em pouca quantidade. Essa alteração também é muito comum ao trocar a pílula anticoncepcional ou quando a mulher já não está amamentando com muita frequência e a pílula da amamentação não está sendo suficiente para não haver nenhum sangramento. 4. Doenças sexualmente transmissíveis As doenças sexuais causadas por bactérias, como a gonorreia ou a clamídia, por exemplo, provocam uma degradação mais rápida do sangue da menstruação, tornando o sangue menstrual mais escuro. Além disso, este tipo de menstruação geralmente é acompanhada de cheiro fétido, corrimento marrom antes ou depois da menstruação, dor pélvica e febre acima de 38º C. Confira outros sinais e sintomas que podem indicar alguma DST. 5.

5. Endometriose e outras condições A endometriose consiste no crescimento de tecido endometrial fora do útero. Este tipo de problema e outras condições como a adenomiose podem provocar fortes dores na região pélvica e sangramentos escuros, tipo borra de café, que podem acontecer tanto dentro, como fora da menstruação. Nestes casos, a menstruação além de escura também é mais prolongada, podendo demorar mais de 7 dias para acabar. Em caso de suspeita deve-se ir ao ginecologista para que ele possa observar, pedir exames e indicar os antibióticos que poderá tomar, ou outra forma de tratamento, como a cirurgia, por exemplo. 6. Pós-parto Uma outra situação em que a menstruação escura é normal, é no período pós-parto em que o útero demora cerca de 45 dias, para voltar ao tamanho normal, havendo sangramento durante todo esse período. Nessa fase esse sangramento, não é exatamente a menstruação, mas a coloração é escura e pode confundir muitas mulheres, mas esta é uma situação normal e esperada.

Quando deve ir ao médico Normalmente alterações no sangramento menstrual são normais e não indicam problemas, mas o ginecologista deve ser consultado se também surgirem outros sintomas ou sinais como: Menstruação que dura mais de 7 dias; Ficar sem menstruar por mais de 3 meses; Ter sangramentos de escape; Dor na região íntima; Febre acima de 38º C; Tonturas; Palidez na pele ou abaixo das unhas. Também é importante lembrar que em casos de suspeita de gravidez, o aparecimento de sangramentos escuros, em pedaços ou em grandes quantidades também é motivo para procurar o médico porque pode se tratar de um aborto espontâneo, e pode ser necessário fazer uma curetagem para limpar o útero.

Metformina

Metformina para ovário policístico A metformina é hipoglicemiante de primeira escolha para o tratamento de obesos com diabetes tipo 2, nos quais a resistência à insulina é o fator preponderante. O fármaco também vem sendo usado para o tratamento da síndrome do ovário policístico A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma endocrinopatia que afeta 5 a 10% da população feminina em idade reprodutiva, cujas características mais importantes são anovulação e hiperandrogenismo. A SOP é causa comum de infertilidade e se manifesta por hirsutismo, obesidade e virilização. Em 50% dos casos as pacientes tem amenorréia e 30% têm sangramentos uterinos anormais. Além disso, pacientes com SOP apresentam resistência à insulina e hiperinsulinemia, e por esse motivo possuem risco aumentado de desenvolver diabetes tipo 2.

Perda de peso e algumas mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios, são capazes de melhorar a ovulação em pacientes com SOP. Os agentes sensibilizadores de insulina, principalmente a metformina, são considerados, em alguns países, primeira linha de tratamento para mulheres com SOP e podem retomar a regularidade da ovulação e dos ciclos menstruais. No começo do tratamento eu tomava a de 500mg uma vez ao dia e passei muito mal com diarréias intensas, depois tomava meio comprimido de manhã e meio a noite, fiz isso por 4 dias até meu organismo se acostumar. Depois eu passei a tomar um ao dia e ao longo dos tempo tomava dois e ja não tinha mais efeitos colaterais pois me organismo havia se acostumado com o medicamento.No segundo mês passei para 2 comprimidos de 850mg ao dia e não sentia mais nada. No terceiro mês eu emagreci muito e perdi totalmente a vontade de comer doces, tanto que ate depois que parei de tomar a metformina não sou mais fã de doces.

## Infertilidade Masculina

Cerca de 15% dos casais que estão tentando sua primeira gravidez não conseguem êxito. A maioria dos médicos define esses pacientes como inférteis, principalmente se eles foram incapazes de conseguir uma gravidez após um ano de relações sexuais desprotegidas, vez que a concepção normalmente é conseguida dentro de doze meses por 80 a 85% dos casais que não usam métodos contraceptivos. Após esse período, casais que apresentarem dificuldades devem ser avaliados, vez que quanto mais tempo permanecerem na condição de infértil, menores são as chances de uma cura eficaz. Muitos casais apresentam um aumento significativo nos níveis de apreensão e ansiedade após constatarem alguma incapacidade de conceber. Importantes questões relacionadas incluem o momento mais adequado para a avaliação do sexo masculino, o formato mais eficaz para um exame detalhado e a definição regimes médicos e cirúrgicos eficazes para o tratamento destes distúrbios.

Tribulus Terrestris O Tribulus terrestris pode aumentar o nível de espermatozoides em homens, podendo assim tratar a infertilidade. O Tribulus é eficaz em ajudar o organismo a produzir hormônios sexuais e aumentar a produção do hormônio luteinizante (LH), DHEA e testosterona em homens, fazendo com que a erva seja útil para disfunção erétil, baixa contagem de espermatozoides e problemas de saúde relacionados ao desequilíbrio hormonal.

Saw palmetto O saw palmetto é considerado um tônico reprodutivo para os homens e mulheres e pode ajudar até mesmo no tratamento da "cistite da lua de mel", onde ocorre irritação excessiva em decorrência da relação sexual excessiva.

Pygeum africanum Como tônico masculino, o pygeum aumenta as secreções prostáticas e melhora a qualidade do sêmen. Também pode aumentar a capacidade de ereção e ajuda a combater a infertilidade masculina e a hiperplasia benigna da próstata.

Maca-peruana A raiz de maca-peruana aumentar a libido, o volume seminal e a contagem de espermas por ejaculação, além de melhorar a mobilidade do esperma. A maca é um superalimento que pode ser tomado em cápsulas ou adicionado em forma de pó em shakes e bebidas.

MaraPuana A marapuama , nativa da Floresta Amazônica, é utilizada no tratamento de inúmeras desordens sexuais, como ejaculação precoce, impotência sexual e infertilidade.

Aspargos O aspargos, devido a sua forma fálica, foi considerado muito tempo como um afrodisíaco. Também é um tônico que age no sangue e aumenta a saúde dos homens. Na Índia, é usado para aumentar o número de espermas na ejaculação e nutrir o óvulo.

Ashwagandha A raiz de ashwagandha é utilizada tradicionalmente para melhorar o desejo sexual e aumentar a contagem de espermatozoides, além de auxiliar a função do sistema endócrino responsável por equilibrar os níveis hormonais.

Um estudo foi realizado com 68 homens saudáveis entre 22 e 40 anos. Destes, 46 apresentaram características de esperma semelhantes e foram selecionados e distribuídos em dois grupos aleatórios. Foram excluídos participantes com histórico de disfunção erétil, anomalias congênitas, diabetes descontrolada, criptorquidia, varicocele, cirurgia do trato genital ou hipertrofia testicular. 21 homens receberam 225mg de raiz de ashwagandha via oral 3 vezes por dia durante 12 semanas, enquanto o restante dos 25 homens no grupo controle recebeu uma cápsula de placebo via oral três vezes ao dia durante o mesmo período. Ao comparar parâmetros de sêmen na linha de base e após a fase de tratamento de 90 dias, foi constatado que a concentração média de esperma aumentou cerca de 167% nos homens tratados com a raiz de ashwagandha.

Ômega 3 Sua dieta pode ter efeito no tamanho do seu pênis e no tamanho e rigidez das suas ereções. Aumenta a sua libido, ou desejo sexual, e também aumenta os níveis de testosterona no seu corpo, o que faz com que o sangue fluía para as veias do pênis. Isso faz o pénis ficar mais largo. As ostras são ricas em diversos minerais, como o zinco, que é essencial para a criação da hormona masculina testosterona.O peixe (ou óleo de peixe) é rico em Omega-3, um acido gordo que promove a circulação sanguínea.

Dieta A importância da dieta no tratamento da infertilidade A dieta tem um grande impacto sobre a saúde do esperma e fertilidade masculina. Muitos estudos dizem que após 2 ou 3 meses após a adoção de uma dieta saudável, há uma notável melhora na qualidade dos espermas produzidos pelo homem.

As principais vitaminas e nutrientes para a saúde do homeme são o zinco, o CoQ10 (um antioxidante importante que ajuda a proteger as células de danos por radicais livres), a vitamina E, o ácido fólico, a vitamina B12, a vitamina C, a l-carnitina, além de outros nutrientes, principalmente antioxidantes.

Espero que tenham gostado do livro!
Boa sorte ! beijos !