

image not found or type unknown



# ¿Por qué me duele tanto la regla?

**Elena Serrano**

**Fecha de publicación:**  
05/04/2023

Una guía que explica de forma clara y sencilla qué es la endometriosis, sus causas, síntomas y, sobre todo, qué podemos hacer para vivir mejor con ella.

**Sello Editorial:**  
Zenith

Recibir el diagnóstico de endometriosis no es fácil. Es posible que la hayan descubierto por casualidad, en una revisión ginecológica rutinaria, o quizá estabas intentando quedarte embarazada y no podías, o es posible que tras años y años de búsqueda del diagnóstico por fin hayan dado con él. Sea como sea, no desesperes, porque hay muchas cosas que puedes hacer para aliviar los síntomas de la endometriosis y recuperar tu energía y tu bienestar.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

En este libro, Elena Serrano, dietista y paciente de endometriosis, desvela las claves para comprender bien en qué consiste esta dolencia, a qué profesionales puedes acudir para tratarla y qué más puedes hacer para marcar la diferencia, empezando por la nutrición, que es la pieza clave de todo este puzle y la mayor aliada para mejorar tu calidad de vida.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



**Elena Serrano**

**Elena Serrano** es dietista especializada en endometriosis, salud digestiva y salud hormonal de la mujer. Diagnosticada de endometriosis muy joven, empezó la clásica terapia hormonal pensando que era el único tratamiento posible, pero sus síntomas no mejoraban, el dolor volvía todos los meses e incluso empeoró. Probó muchos tratamientos diferentes, pero solo empezó a ver cambios cuando eliminó de su dieta los alimentos que le estaban haciendo daño. Así, descubrió que una alimentación adecuada ayuda a vivir mejor con la endometriosis, y desde entonces se ha dedicado a investigar la relación entre esta y los alimentos, y ayuda a mujeres con endometriosis a recuperar la energía y el bienestar.