

FITOESTROGENY W ENDOMETRIOZIE- zagadnienie bardzo niezrozumiałe dla wielu kobiet . Pytanie o fitoestrogeny w jedzeniu i ziołach jest chyba najczęściej zadawanym pytaniem podczas konsultacji - z oczywistych względów- 'endo' to choroba , w której zazwyczaj występuje nadmiar estrogenów- jednak fitoestrogeny nie działają tak jak estrogeny endogenne (wytwarzane przez organizm) czy wypisywane przez lekarza pigułki zawierające estrogen.

Zdarzają się nawet takie sytuacje , gdzie pacjentka z historią nowotworu piersi estrogeno zależnego- ma całkowity zakaz przyjmowania fitoestrogenów- nic bardziej mylnego – ale to opiszę dokładnie w innym poście.

Ogólnie fitoestrogeny działają o wiele słabiej (nawet kilkaset razy) od endogennych (produkowanych przez organizm) estrogenów

-fitoestrogeny 'przyczepiają się ' do receptorów estrogennych blokując tym samym działanie endogennych estrogenów- co w chorobach estrogeno zależnych- tj endometrioza , niektóre nowotwory piersi etc.- jest to proces bardzo pożądanym- tak samo jak u kobiet po okresie menopauzy, gdzie zazwyczaj poziom estrogenów jest niski , spożywanie diety bogatej w fitoestrogeny i suplementacja ziołami- wpływa pozytywnie na ogólny poziom pobudzenia receptorów estrogennych. Można więc powiedzieć , że fitoestrogeny mają modulujące działanie- redukują przy nadmiarze i stymulują przy niedoborze.

Receptory estrogenów występują w 2 formach

-Alfa i beta- Fitoestrogeny mają większe powinowactwo z receptorami beta.

-Ogólnie receptorów alfa jest więcej w porównaniu do receptorów beta- tak samo u zdrowych jak i cierpiących na endometriozę kobiet

- w zmianach endometrialnych – szczególnie tych ciemnych (w odróżnieniu do czerwonych) i cystach endometrialnych na jajnikach więcej jest receptorów beta – nawet do 100 razy – w porównaniu ze zdrowym endometrium- ma to związek z zaburzona metylacją

- większa ilość receptorów beta w stosunku do alfa doprowadza do zmniejszonej reaktywności receptorów progesteronowych oraz zwiększa poziom cyklooksydazy-2, co doprowadza do progesterono- odporności (ten sam mechanizm jak w insulinoodporności- receptory stają się nieczułe na stymulację) i zwiększa stan zapalny.

-progesteron redukuje proliferację, angiogenezę i stan zapalny- czyli hamuje rozwój tkanek endometrialnych poza macicą (proliferacja) i nie pozwala im się rozrastać (angiogeneza- czyli tworzenie nowej waskulatury- tkanki endometrium znajdujące się poza macicą wytwarzają własną waskulaturę(naczynia krwionośne) – co pozwala na jej 'przeżycie' i rozrost poza macicą- zioła hamujące proces angiogenezy w

kontekście endometriozy to Koniczyna czerwona (Bogata w fitoestrogeny), Imbir i Tarczyca bajkalska

- zioła pomocne w niedoborze progesteronu i nadmiarze estrogenów to przede wszystkim Pochrzyn (*Dioscorea villosa*) – dodatkowo silnie przeciwzapalny i rozkurczowy, (Pochrzyn zawiera również saponiny wspomagające regulację estrogenów w organizmie) Przewiercień chiński (*Bupleurum falcatum*)- niezastąpione zioło przy endo- nie z naszego klimatu ale bardzo efektywne- podnosi poziom progesteronu- regeneruje wątrobę (przez co dodatkowo wpływa na metabolizm i wydalanie nadmiaru estrogenów) – dodatkowo działa silnie przeciwzapalnie i rozkurczowo, saikosapaniny w nim zawarte działają silnie przeciwproliferaacji komórek endometrialnych poza macicą co redukuje ich rozrost. Krwawnik (*Achillea millefolium*)- podnosi poziom progesteronu bez redukcji poziomu lutropiny-LH

-zażywanie ziół wpływających na poziom progesteronu jest niezbędne przy jednoczesnej redukcji poziomu estrogenów w endo.

Oczywiście są przypadki gdzie przyjmowanie fitoestrogenów jest nie wskazane

-często nadmiar estrogenów jest spowodowany ich złym metabolizmem i wydalaniem oraz zbyt dużym ładunkiem xenoestrogenów – czyli estrogenów środowiskowych- kosmetyki, plastik, opryski etc.

Przed jakimkolwiek zażywaniem fitoestrogenów powinniśmy zadbać o stan jelit i wątroby – wątroba jest odpowiedzialna za metabolizm estrogenów i zbyt duże obciążenie toksynami powoduje zmniejszenie jej aktywności i możliwości detoksykacyjnych. Jelita a zwłaszcza dysbioza jelitowa leżą u podstaw patofizjologii endometriozy i ich zaburzona funkcja nie dość że staje się przyczyną do rozwoju i progresji tej choroby to dodatkowo negatywnie wpływa na eliminację estrogenów z organizmu co w konsekwencji tworzy zamknięte koło.- Typowymi ziołami wspomagającymi pracę wątroby jest wspomniany już przewiercień, Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*)- w znacznym stopniu wpływa na metabolizm estrogenów przez wątrobę i znany chyba wszystkim Ostropest.

Typowa mieszanka na endo może wyglądać tak

Zazwyczaj min 2 x zioła fitoestrogenne – ja osobiście używam chińskiego dzięgla (*Angelica sinensis*) i Pluskwicy groniastej (*Cimicifuga spp*)- dla ich dodatkowego działania tonizującego macicę + Pluskwica pomaga wybalansować estrogeny do progesteronów- ale nie powinna być zbyt długo używana (najlepiej z przerwami).- zioła progesteronowe 1 lub 2- wspomniane wyżej+ 1-2 zioła wątrobowe – także jak wyżej i koniecznie coś z grupy adaptogenów- czyli ziół wpływających na oś podwzgórze – przysadka -nadnercza- jajniki- najlepiej Lukrecja, lub Witania ospała, albo Elutrokok kolczasty

Czyli razem mamy:

Angelica sinensis

Cimicifuga racemosa

Dioscorea vilosa

Bupleurum falcatum

Glycyrrhiza glabra

Lub bardziej nasze lokalne

Alchemilla vulgaris

Achillea millefolium

Calendula officinalis

Taraxacum officinalis radix

Sylibum marianum

Verbena officinalis- ta mieszanka działa o wiele łagodniej i dłużej należy czekać na efekty

Dodatkowo użycie Neipokalanka (*Vitex agnus castus*) może być bardzo przydatne

Dysbioza jelitowa powinna być leczona w takim przypadku oddzielnie- najbardziej efektywna jest mieszanka *Andrographis*, *Berberysu*, *Gorzknika* i *Miodli indyjskiej*.