

ZIOŁA W ENDOMETRIOZIE- bardzo subiektywna lista ziół użytecznych w leczeniu endometriozy

NAZWA ŁACIŃSKA	DZIAŁANIE	ZAŁOŻENIA TERAPEUTYCZNE	INFORMACJE DODATKOWE
<p>Angelica sinensis (Dzięgiel chiński)</p> <p>Alchemilla vulgaris (Przywrotnik pospolity)</p> <p>Cimicifuga racemosa (Pluskwica groniasta)</p> <p>Caulophyllum thalictroides</p> <p>Trillium erectum (Trójlist wyprostowany)</p> <p>Mitchella repens</p> <p>Rubus idaeus (Malina właściwa)</p>	<p>Poprawiają ton i funkcje macicy- redukcją zasięg i rozprzestrzenianie zmian endometrialnych poza macicą- redukcją ból i działają lekko rozkurczowo.</p>	<p>Toniki macicy</p>	<p>Zazwyczaj używam kombinacji 2 różnych toników Angelica i Cimicifuga sprawdzają się niema w każdej sytuacji (Cimicifuga reguluje poziom LH, który często jest niski i powoduje zaburzenia owulacji). Trójlist i Mitchella są mało znane ale bardzo efektywne w przypadkach długich ciężkich bólowych okresów, gdy krew menstrualna jest bardzo jasna i nie ma skrzepów)</p>
<p>Peonia lactiflora (Piwonia biała, lub czerwona – korezń)</p> <p>Caulophyllum thalictroides</p> <p>Chamaelirium luteum (Altra lecznicza)</p> <p>Anemone pulsatilla (Sasanka zwyczajna)</p>	<p>Tonizują i regulują pracę jajników- wpływają na owulację i menstruację- regulują stosunek progesteronu do estrogeny</p>	<p>Toniki jajników</p>	<p>Altra lecznicza jest bardzo efektywna ale droga i trudna do dostania- w pewnym momencie została wpisana na listę gatunków zagrożonych- w praktyce mieszanka Piwonii , Sasanki i Niepokalanka daje bardzo dobre efekty- osobiście używam Altry w przypadkach niepłodności gdy inne zioła nie dają zadowalających efektów przypadkach . Tribulus (Buzdyganek)- Nie jest typowym tonikiem jajników ale daje dobre</p>

			efekty w przypadkach pojawiających się cyst na jajnikach. Niepokalanek może być przyjmowany w 2 fazie cyklu –w pojedynczej dawce – najlepiej rano
Niepokalanek (<i>Vitex agnus castus</i>) Chamaelirium luteum(Altra lecznicza) Dioscorea villosa (Pochrzyn włochaty) Cimicifuga racemosa(Pluskwica groniasta) Korzeń Piwonii (<i>Peonia lactiflora</i>) Bupleurum falcatum (Przewiercień sierpowaty)	Wpływają na całą oś hormonalną- regulują stosunek FSH/LH i progesteronu do estrogenów- szczególnie ważne jest tutaj obniżenie estrogenów i podwyższenie progesteronu do stosunku min 1:400	Regulatory hormonalne- bezpośrednie	W niedoborach progesteronu najlepsze efekty daje mieszanka Pochrzynu , Przewiercienia i Niepokalanek stosowanego w 2 fazie cyklu + Pluskwica lub Dzięgiel chiński, w zależności od osoby- Dzięgiel stymuluje krwawienie- w przypadkach długich obfitych krwawień Mitchela repens albo Przywrotnik daje bardzo dobre efekty
Angelica sinensis Glycyrrhiza glabra Peonia lactiflora Calendula officinalis Rhemania glutinosa Tanacetum parthenium Zingiber officinalis Virbunum opulus Dioscorea villosa Lamium album Peonia lactiflora Cimicifuga racemosa Eschscholitzia californica Corydalis yanhusuo (Kokrycz) Piscidia erythrina	Przeciwzapalne Rozkurczowe Bezpośrednio uśmierzające ból	Przeciwbólowe	Ból jest najbardziej charakterystycznym symptomem endometriozy i czasami potrzebna jest oddzielna mieszanka redukująca ból. Niezawodna jest mieszanka Kokryczy Kaliny Koralowej, Sasnki i Imbiru. Jeżeli ból nie jest bardzo silny , w mieszankach z innymi ziołami Kokrycz i sasanka zazwyczaj wystarczą. Zioła przeciwbólowe należy łączyć z tonikami macicy.

Anemone pulsatilla			
<p>Astragalus membranaceus (Traganek błonasty)</p> <p>Echinacea angustifolia</p> <p>Galium aparine (Przytulia czepna)</p> <p>Calendula officinalis (Nagietek lekarski)</p> <p>Phytolaca decandra (Szkarłatka amerykańska)</p>	<p>Wspierają pracę systemu immunologicznego i limfatycznego, zmniejszając rozrost tkanek endometrialnych</p>	<p>Regulujące system odpornościowy + limfatyki</p>	<p>Limfatyki są tu szczególnie ważne, gdyż będą one poprawiały cyrkulację limfy w obrębie miednicy co będzie wspierało funkcje układu immunologicznego. Przytulia powinna być używana w postaci nalewki ze świeżego zioła (Intrakt), jej ususzenie znacznie osłabia jej działanie. Astragalus jest pomocny gdy Endometriozie towarzyszy Hashimoto- ze względu na jego zdolności do obniżenia przeciwciał tarczycowych. Osobiście wolę używać Szkarłatki ze względu na jej silne działanie i małą dawkę jaka jest potrzebna do działania- co daje więcej miejsca na inne zioła w mieszance (Szkarłatka w dużych dawkach jest toksyczna) .</p>
<p>Angelica sinensis (dzięgiel chiński)</p> <p>Mitchela repens</p> <p>Caulophyllum Thalictroides</p> <p>Anemone pulsatilla (Sasanka)</p> <p>Cimicifuga racemosa (Pluskwica)</p>		<p>Zioła poprawiające cyrkulację w obrębie macicy</p>	<p>Szczególnie pomocne przy endometriozie i dolegliwościach menstruacyjnych, gdzie uczucie ciężkości i tępego bólu w obrębie miednicy towarzyszy kobiecie przez większość dni cyklu- tzw syndrom przekrwionej miednicy- gdzie cyrkulacja w tym rejonie jest</p>

Alchemilla vulgaris (Przywrotnik)			upośledzona- większość ziół z tej kategorii jest także doskonałymi tonikami macicy
Capsela bursa pastoris (Tasznik pospolity) Alchemilla vulgaris (Przywrotnik) Achillea millefolium (Krwawnik) Rubus ideaus (malina- liść)		Zioła ściąające/ redukujące nadmierne krwawienie	Jak sama nazwa wskazuje używane przy zbyt obfitych okresach. Tasznik daje najszybsze efekty. Zioła przeciwkrwotoczne najlepiej łączyć z tonikami macicy np. z Mitchelą repens lub Trillium erectum Mieszanka Trillium erectum i Capsela bursa pastoris jest bardzo efektywna przy krwotokach poporodowych
Artemisia vulgaris Achillea millefolium Caulophyllum thalicroides		Zioła stymulujące krwawienie	Przydatne w przypadkach okresów, które zaczynają się bardzo powoli, z bardzo ciemną krwią menstruacyjną i skrzepami. Najlepiej łączyć je z tonikami macicy na Dzięglem lub pluskwicą
Andrographis paniculata Hydrastis canadensis (Gorzknik kanadyjski) Berberis vulgaris (Berberys pospolity) Azadirachta indica (Miodla indyjska) Coptis chinensis (Cynowód chiński)	Zmniejszają patogeniczną florę układu rodnego i pokarmowego-	Zioła regulujące florę bakteryjną	Leczenie endometriozy zawsze powinno zacząć się od regulacji flory bakteryjnej organizmu- każda pacjentka z endo miała lub ma jakiś rodzaj infekcji intymnej. Jest to bardzo ważny i złożony temat, któremu spróbuje poświęcić oddzielny post, według mnie patogeneza endometriozy jest ściśle związana z

			<p>infekcją bakteryjno-grzybiczną. Osobiście używam mieszanki Berberysu, Miodli i Andrographisa- co zapewnia szerokie spektrum działania przeciw bakteriom i grzybom.</p>
<p>Withania somnifera (Witania ospała)</p> <p>Elutherococcus senticosus (Elutrokok kolczasty)</p> <p>Panax ginseng (Żeńszeń właściwy)</p> <p>Rhodiola rosea (Różeniec górski)</p> <p>Tribulus terrestris (Buzdyganek naziemny)</p> <p>Rhemania glutinosa (Remnia kleista)</p> <p>Glycyrrhiza glabra (Lukrecja gładka)</p>	<p>Regulują hormony poprzez wpływ na oś przysadka-podwzgórze- jajniki, oraz oś przysadka – podwzgórze-nadnercza. Wpływają na poziom i stosunek FSH-LH, oraz estradiolu do progesteronu, przez co regulują owulację i menstruację</p>	<p>Adaptogeny</p>	<p>Tribulus nie jest typowym adaptogenem ale bardzo efektywnie zwiększa czułość hormonalną osi przysadka-podwzgórze-jajniki. Lukrecja nie wpisuje się może idealnie w koncept adaptogenów- jako ziół nietoksycznych, gdyż duże dawki mogą powodować znaczny wzrost ciśnienie krwi- jednak jej wpływ na prace nadnerczy jest nieporównywalny do innego zioła (z wyjątkiem Remanii)- w praktyce zazwyczaj używam mieszanki Remanii, Witanii i Lukrecji w formie skoncentrowanej – czyli 1:1- kombinacja tych ziół daje bardzo dobre efekty przy większości problemów układu hormonalnego i nerwowego bardzo dobrze sprawdza się w stanach zmęczenia, problemach z tarczycą (Niezastąpiona przy Hashimoto w połączeniu z Bakopą i Elutrokokiem)zaburzeniach</p>

			miesiączkowania- szczególnie przy objawach niedoboru progesteronu .
Schisandra sinensis (Cytryniec chiński) Chinontus virginicus (Śniegowiec wirginijski) Sylibum marianum (Ostropest pamisty) Taraxacum officinalis (Korzeń Mniszka lekarskiego)	Zioła wpływające na pracę wątroby- odpowiedzialnej za metabolizm estrogenów. Cytryniec chiński jest tu szczególnie przydatny, który w znacznym stopniu zwiększa metabolizm i detoksykację estrogenów, poprawia on także funkcje jajników	Zioła regulujące gospodarkę hormonalną - pośrednio	W praktyce nie ma pracy z hormonami bez pracy z wątrobą odpowiedzialną za metabolizm oraz detoksykację wątroby. Najlepiej jest połączyć Ostropest (regenerujący kom. Wątrobowe) z Korzeniem Mniszka i/lub Cytryńcem
Trifolium pratense Scutellaria baicalensis (Tarczyca bajkalska)			2 dodatkowe zioła , które mogą być pomocne przy endometriozie. Kwiat kończyny- Trifolium- oprócz regulacji stosunku estrogen/progesteron ma bardzo silne działanie przeciw angiogenezyjne- tzn przeciwdziała procesowi powstawania naczyń krwionośnych w obrzebie tkanki endometrialnej znajdującej się poza macicą, co nie pozwala na jej rozrost i dalsze rozprzestrzenianie, podobnie działa tarczyca bajkalska, która dodatkowo działa silnie przeciwzapalnie i reguluje system odpornościowy.