

**Γράφουν οι:** Γεώργιος Κυριαζής N.D.  
Ismene J. Kiriaze  
Psychologist, Health Educator

## **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΣ** **Ο ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΠΟΛΛΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

### **NATURAL Hormone Replacement Therapy** **OR** **Hormonal Replacement Therapy**

- **Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΧΡΗΣΟΥΣΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ.**

Οι παραδοσιακοί ιατροί δεν είναι οι μόνοι άνθρωποι που αποδέχονται αναληθή συμπεράσματα σχετικά με τα οιστρογενή φυτά. Υπάρχει ογκώδης αγορά φυτικών προϊόντων τα οποία παρέχουν φυσική προγεστερόνη «από φυτά». Μερικά από αυτά τα προϊόντα πιθανόν να έχουν αξιοσημείωτα αποτελέσματα στην υγεία της γυναίκας, μερικά πιθανόν να έχουν παρασκευασθεί με απόσταγμα από wild Yam, και μερικά να έχουν παρασκευασθεί με καλή πρόθεση να παρέχουν στις γυναίκες εναλλακτική λύση στις συνθετικές ορμόνες.

Πρέπει όμως να διευκρινίσουμε ότι: καμία ποσότητα εξωτερικών κρεμών ή καταπινομένων φυτικών προϊόντων από ολόκληρα φυτά ή βότανα δεν έχει αποδειχθεί να αυξάνη την προγεστερόνη της γυναίκας. Ολόκληρα τα σχετικά φυτά και τα πραγματικά φυτικά προϊόντα παρασκευασμένα από αυτά, έχουν πολλές άλλες ολιστικές θεραπευτικές ιδιότητες δια τις γυναίκες οι οποίες διέρχονται εμμηνόπαυση, χωρίς να επιφέρουν καμία

επαύξηση στις σεξουαλικές ορμόνες.

Αυτά τα στεροειδή (STEROIDS) δεν μετατρέπονται φυσιολογικά εις τον μεταβολισμό μας, αλλά εις το εργαστήριο όπου μετατρέπονται καταλλήλως.

Μερικές φαρμακευτικές εταιρείες χρησιμοποιούν εκχύλισμα από το φυτό wild Yam και προσθέτουν ζωϊκή προγεστερόνη συνήθως από «φθηνές πρώτες ύλες». Αυτή είναι η ευγενική φράσις δια τα ούρα εγκύων αλόγων – το οποίο είναι το ίδιο συστατικό που χρησιμοποιούν φαρμακευτικές βιομηχανίες δια την παρασκευή PREMARIN.

Η αντικατάστασις των σεξουαλικών ορμονών HRT (PROGESTERONE AND ESTROGEN) η οποία γίνεται με χρήση κρεμών και Patches, ελευθερώνουν ορμόνες απ' ευθείας στο αίμα πιθανόν προκαλώντας κινδύνους υψηλών βαθμών οιστρογόνου στο αίμα με πιθανή πρόκληση εμβολής ή υπέρτασης. Εάν HRT ληφθεί σε χάπι δημιουργεί δύο ή τρεις φορές υψηλότερους κινδύνους σε ασθένειες χοληδόχου κύστεως ίσως και στην χολολιθίαση, πόνους, μειωμένο μεταβολισμό πάχους και ανάγκη εγχειρήσεως.

Αξιοσημείωτο είναι ότι από τότε που η οιστρογόνος ορμόνη έγινε ένα από τα πιο διαδεδομένα φάρμακα, κατά τα μέσα της δεκαετίας του '70, το ποσοστό του καρκίνου του χυτώνος της ουρήθρας, ωοθηκών και στήθους έχει αυξηθεί πέντε έως δεκατέσσερις φορές υψηλότερα του κανονικού και περιπτώσεις οινομοιωμάτων της ουρήθρας, ινώδης κυστίτιδες (FIBROCYSTICS) όγκοι του στήθους, και ασθένειες της χοληδόχου κύστης ήταν ακόμα πιο ηυξημένες.

Τα ινομοιώματα είναι καλοήθης όγκοι. Ο όρος συνήθως αναφέρεται σε ινώδης όγκους της ουρήθρας. Συνήθως εμφανίζονται σε τρία σημεία: εις τα τοιχώματα του μυός της ουρήθρας, εντός της ουρήθρας ή προεξέχονται από τα τοιχώματα της ουρήθρας προς την κοιλιακή χώρα.

Τα βότανα με φυτικές ορμόνες δεν συμπεριφέρονται όπως οι συνθετικές ορμόνες. Μερικές μελέτες υποδεικνύουν ότι τα φυτοοιστρογόνα δύνανται

να μειώσουν τον κίνδυνο του καρκίνου, προφανώς συγκρινόμενα με συνθετικά οιστρογόνα που δύνανται σαν αποτέλεσμα να προκαλέσουν καρκίνο.

Παράδειγμα φυτών τα οποία περιέχουν την φυσική ορμόνη (BETA-SITOSTEROL) ενεργούν μόνον σαν οιστρογόνα για τις γυναίκες των οποίων οι οιστρογόνες ορμόνες είναι ασυνήθιστα χαμηλές και είναι τα ακόλουθα:

Dong quay (ANGELICA SINENSIS), Licorice (GLYCYRRHIZA GLABRA), Ginseng (PANAX GINSENG), Saw palmetto (SERENOA REPENS PALMACEAE), Calendula (CALENDULA OFFICINALIS), St. John's wort (HYPERICUM PERFORATUM GUTTIFERAE), Red Clover (TRIFOLIUM PRATENSE LEGUMINOSAE) και Chasteberry (VITEX AGNUS-CASTUS).

Παράδειγμα φυτών τα οποία περιέχουν DIOSGENIN (δια την παραγωγή προγεστερόνης στο εργαστήριο) είναι wild Yam (DIOSCOREA VILLOSA), Blue Cohosh (CAULOPHYLLUM THALICTROIDES), Fenugreek (TRIGONELLA FOENUM - GRAECUM, wild Sarsaparilla (SMILAX SPECIES), Bethroot (TRILLIUM SPECIES).

Μερικοί παραδοσιακοί ιατροί προειδοποιούν τις γυναίκες σχετικά με τους κινδύνους που διατρέχουν όταν χρησιμοποιούν φυτά τα οποία έχουν ορμονικές ιδιότητες. Ίσως δεν έχουν διαβάσει τις έρευνες που βεβαιώνουν τα προστατευτικά οφέλη των φυτοοιστρογόνων, ακόμα και σε όγκους οι οποίοι είναι ευαίσθητοι σε οιστρογόνες ορμόνες.

Μία πολύ μεγαλύτερη πηγή ανησυχίας δια όλους εμάς είναι η επεκτατική παρουσία των συνθετικών σκευασμάτων τα οποία ως γνωστόν έχουν επιβλαβή οιστρογενή αποτελέσματα, ειδικότερα στα στήθη και άλλα γεννητικά όργανα.

Οι φυσικές προσεγγίσεις δια την αντιμετώπιση των πολλών σωματικών και ψυχικών καταστάσεων που εμφανίζονται κατά την περίοδο της εμμηνοπαύσεως είναι ολιστικές, με λιγότερες παρενέργειες και ειδικότερα στις περιπτώσεις εκλεπτύνσεως της μήτρας σε ευαίσθητες

γυναίκες.

Οι φυσικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν ασκήσεις Kegel, ερωτικές σχέσεις ή φυσικά ελαιώδη σκευάσματα τα οποία έχουν αποτέλεσμα την αύξηση οιστρογόνου στο επίπεδο των ιστών.

Ένα παράδειγμα είναι η κρέμα από wild Yam.

Λόγω περιορισμένου χώρου, ευεργετικές φυσικές συνταγές δια την πλέον άνετη περίοδο εμμηνόπαυσης δεν αναγράφονται είναι όμως διαθέσιμες στους αναγνώστες αν μας τις ζητήσουν ( [info@biodynamiki.gr](mailto:info@biodynamiki.gr) ).

Σκοπός του άρθρου μας δεν είναι να αποδείξουμε ότι όλα τα χημικά προϊόντα είναι επικίνδυνα και ότι όλα τα οιστρογενή φυτά και όλα τα φυσικά ορμονούχα σκευάσματα είναι ακίνδυνα.

Απλώς υποδεικνύουμε ότι επιπλέον συντελεστές χρειάζεται να μελετηθούν, και ότι οι παραδοσιακοί ιατροί δεν πρέπει να είναι βιαστικοί να καταδικάζουν ένα φυτό επικίνδυνο, μέχρι να γνωρίζουν το ολιστικό και πλήρες φάσμα των θεραπευτικών ιδιοτήτων και της χρήσης του φυτού, όπως και οποιοσδήποτε φυτοθεραπευτής ή φυσικοπαθητικός ιατρός πρέπει να ενεργεί επί του θέματος.