

# A nők gyógynövényei

## A változókori és a menopauza időszaka



DR. TÓTH BARBARA  
GYÓGYSZERÉSZ

**A változókori és a menopauza időszaka, természetes kialakuló folyamat, amely a reprodukzív kor végét jelenti. A fejlett országokban a nők életének közel egyharmadát teszik ki a menopauza utáni évek. A menopauzával összefüggésben szinte minden nő tapasztal különféle kellemetlen tüneteket, azonban a panaszok típusa és intenzitása egyénenként eltérő.**

**J**elen továbbképző közleményben azok a növények és természetes eredetű anyagok kerülnek bemutatásra, amelyek segíthetnek csökkenteni a változókori összefüggő panaszokat.

### Menopauza, klimax – mi a különbség?

A menopauza, a menstruáció legalább egyéves kimaradása egészséges nők esetén az élet ötödik vagy hatodik évtizedében, a petefészek csökkenő működése következtében alakul ki. A menopauzát megelőző, 5-7 évig tartó időszakot klimaxnak vagy klimaktériumnak is nevezik.

### A változókori jellemzői, a menopauza során jelentkező panaszok

Ezen idő alatt a petefészek működésének intenzitása mérséklődik, ezért a menstruáció rendszertelenné válik, gyakorisága csökken. A menopauzával kapcsolatos panaszokat elsősorban a női nemi hormonok (ösztrogén, progeszteron) szintjének a változásai okozzák. A nők nagy része tapasztal hőhullámokat és verejtékezést, illetve szenved különböző mértékű depresszióban, jellemző tünet továbbá az alvászavar, az ingerlékenység és a feszültség. A klimaktérium és a menopauza során a nők gyakran tapasztalnak fejfájást, szédülést és heves szívdobogásérzést is. A nemi hormonok szintjének csökkenése miatt előfordul a nemi vágy mérséklődése. A csökkenő mennyiségű ösztrogén hatására a nemi szervek felépítése megváltozik, gyakran alakul ki hüvelyszárazság, nő a hólyag- és a hüvelygyulladás kockázata, gyakoribbá válik az inkontinencia. Menopauzában fokozódik a szív-ér rendszeri betegségek kockázata, továbbá a csonttömeg folyamatosan csökken.

### A legkézenfekvőbb megoldás: hormonpótlás

Az ösztrogén hormon hiányából fakadó panaszok mérséklésének talán legkézenfekvőbb kezelési lehetősége a hormonpótló terápia. A hormonpótló terápiával csökkenthetők a menopauza során jelentkező hőhullámok és izzadás intenzitása, valamint a csonttritkulás kialakulásának az esélye. A fejlett országokban a nők egy része azonban **a veszélyes mellékhatásoktól tartva elutasítja ezt a lehetőséget**, és az érintettek közel fele inkább növényi alapú készítményeket használ a menopauza tüneteinek enyhítésére.

### Növényi ösztrogének

#### Hol fordulnak elő?

A fitoösztrogének igen változatos szerkezetű, növényi eredetű, az ösztrogénhez hasonló vagy épp azzal ellentétes hatást kifejtő anyagok. Jelentős fitoösztrogénforrásnak számít például a **szója**, a **lenmag**, a **zöld tea**, a **földimogyoró** és a **kék szőlő**. Az emberi étrend eltérő mennyiségben tartalmaz növényi eredetű ösztrogéneket. Kelet-Ázsiában, ahol az egy főre eső bevétel – elsősorban a rendszeres szójafogyasztás miatt – az európai átlag több tízszerese, számolni kell a növényi ösztrogének hosszú távú hatásaival is.

#### Milyen hatásuk van?

Az eddig közölt tanulmányok eredményei alapján a rostokban és fitoösztrogénekben gazdag étrenddel nem járhatóak érdemben a menopauza szubjektív tünetei (pl. hőhullámok, izzadás). Ugyanakkor a kiegészítő fitoösztrogén-bevitel különösen előnyös lehet a menopauza csont- és szív-ér rendszeri kockázatainak csökkentésében. Különböző felmérések eredményei arra utalnak, hogy az európai étrendben található nagyobb mennyiségű fitoösztrogén-bevitel előnyös lehet bizonyos daganatos megbetegedések megelőzésében. A növényi eredetű ösztrogének daganatmegelőző hatásának mértékét és a hatás kialakulásának módját jelenleg is intenzíven kutatják. Természetesen ezeknek az anyagoknak is vannak mellékhatásai, amelyeket tartós, nagy mennyiségű fogyasztásuk mellett figyeltek meg.

**Az igazi kockázatot a nagyon nagy dózisú, például szójaeredetű fitoösztrogént tartalmazó étrend-kiegészítők és a gyermektápszerek jelentik.**

#### Mire jó a szója?

A szójában található, gyenge ösztrogénhatással rendelkező fitoösztrogének csökkentik a labilis érfalműködés miatt kialakuló tüneteket (hőhullámok, verejtékezés). Egy klinikai vizsgálat során megállapították, hogy a szója fitoösztrogénjeinek gyomor-bél rendszeri felszívódásában és szervezeten belüli átalakulásában (metabolizmus) jelentős egyéni különbségek vannak, amit a bélflóra állapota és az étrendi szokások is jelentősen befolyásolnak. Az egészséges bélflórával rendelkező nők esetén a szója-tartalmú készítmények csökkentették a menopauza szub-

jektív tüneteit, míg azoknál, akiknél a szója-fitoösztrogének bélrendszerben történő átalakulása kevéssé volt kifejezett, ez a hatás elmaradt.

A szójában található fitoösztrogének menopauza előtt álló nők esetén csökkenthetik az emlődagatok előfordulásának kockázatát. Az azonban jelenleg sem tisztázott, hogy ezen vegyületek fogyasztása biztonságos-e emlődagaton átesett nők számára.

Klinikai vizsgálatok során megállapították, hogy a szójabevitel átmenetileg késleltetheti a csonttrikulás kialakulását, illetve csökkentheti a kialakulás esélyét, azonban a csonttörések előfordulására vonatkozóan embereken nem végeztek vizsgálatokat.

## Poloskavész

A menopauzával kapcsolatos panaszok enyhítésében a fitoösztrogéneket tartalmazó növényeken túl a poloskavésznek van a legnagyobb jelentősége. A növény hatásossága tudományosan bizonyított. A poloskavész gyökértörzséből készült készítmények a menopauza tünetei (hőhullámok, izzadás) enyhítésére használhatók. A készítmények többnyire a növény gyökeréből készült vizes-alkoholos kivonatot tartalmaznak, közülük több gyógyszerként van forgalomban. A klimax során kialakuló depresszió enyhítésének érdekében a **poloskavészt gyakran kombinálják orbáncfűvel**. Érdemes kiemelni, hogy a poloskavész-kezelés maximális hatása néhány hét után alakul ki, ugyanakkor hat hónapnál hosszabb alkalmazás esetén a kezelőorvossal konzultálni kell. A megfelelő alkalmazás mellett mellékhatások (emésztési panaszok, fejfájás) ritkán jelentkeznek. Hosszú távú szedés esetén súlygyarapodás előfordulhat. Azoknál, akiknél előfordult májbetegség, csak orvosi konzultáció után javasolt a készítmények használata.

## Egyéb gyógynövények tényleges és megkérdőjelezhető hatással

A mindennapokat jelentősen megnehezítő pszichés tünetek (pl. alvászavarok, nyugtalanság, depresszió) enyhítésére a gyógynövények közül elsősorban az **orbáncfűvet** lehet alkalmazni.

A **fenyőkéreg-kivonat** antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatása mellett enyhíti a menopauza során jelentkező tüneteket. A kivonat javítja továbbá a menopauzában lévő nők életminőségét. A fenyőkéreg-kivonat tartalomanyagai csökkentik az érlelmeszesedéssel járó szív-ér rendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát és az ebből eredő halálozást.

A **káposztafélék** családjába tartozó zöldségek (pl. káposztafélék, brokkoli, karalábé, retek, karfiol) fogyasztása – az egészséges étrend részeként – csökkenti az emlődagatok kialakulásának az esélyét. Ezen növények magas K<sub>1</sub>-vitamin-tartalmuk miatt a csonttörések kockázatát is csökkenthetik, valamint mérsékelhetik a szív- és érrendszerben a kalciumlerakódást.

A **komló** tartalomanyagaiból a bélbaktériumok hatására 8-prenil-naringenin keletkezik, amely vegyület a jelenleg ismert egyik leghatékosabb fitoösztrogén. A vegyülettel végzett klinikai vizsgálatok eredményei azonban nem egybehangzóak. A 8-prenil-naringenin egy vizsgálat során csökkentette a menopauza tüneteit, míg egy másik vizsgálat során ezt a hatást nem tudták kimutatni. A vegyületet a gyógyászatban még nem használják.

A **lenmag** lignán típusú vegyületeinek nincs ugyan közvetlen fitoösztrogén hatásuk, de a vegyületekből a bélbaktériumok által kialakított anyagok rendelkeznek hormonhatással. A lenmag menopauza tüneteit enyhítő hatása klinikai vizsgálatokkal nem egyértelműen igazolt.

Több, megbízhatónak tűnő forrás is ajánlja a **kínai angyalgöyökert**, a **cickafarkat**, a **palástfüvet** vagy a **liget-szépeolajat** a menopauzához kapcsolódó panaszok enyhítésére. Ezen növények hatásossága azonban a menopauza jellemző tüneteire tudományosan nem bizonyított.

## Összefoglalás

A gyógynövények, közülük is elsősorban a poloskavész, hatásosan és jelentős mellékhatások nélkül csökkenthetik a klimaxszal és a menopauzával járó kellemetlen tüneteket. Érdemes azonban megjegyezni, hogy a növények bizonyos esetekben, például súlyos csonttrikulásban nem helyettesíthetik a hormonterápiát.

### TESZTKÉRDÉSEK

#### A nők gyógynövényei

Dr. Tóth Barbara gyógyszerész

#### 1. Mi jellemző a menopauzára?

- A menopauza során fokozódik a petefészek működésének az intenzitása
- A menopauzával kapcsolatos panaszokat elsősorban a női nemi hormonok szintjének a változásai okozzák
- A menopauza a klimaktériumot megelőző időszak

#### 2. Az alábbiak közül melyik állítás igaz a szójára?

- Súlyos csonttrikulás esetén elsősorban szójaalapú étrend-kiegészítők fogyasztása ajánlott
- A szójafogyasztás Európában és Ázsiában azonos mértékű
- A szója fitoösztrogénjeinek gyomor-bél rendszeri felszívódásában jelentős egyéni különbségek lehetnek

#### 3. Melyik növény hatásos bizonyítottan a menopauza tüneteinek enyhítésére?

- Cickafark (*Achillea millefolium*)
- Palástfű (*Alchemilla vulgaris*)
- Poloskavész (*Cimicifuga racemosa*)