

## Endometrioza: prirodni načini liječenja

*Unutrašnja sluznica maternice zove se endometrij, buja u drugoj polovici ciklusa kako bi bila spremna za trudnoću i s dolaskom menstruacije se ljušti. Ako se ta sluznica premjesti i naseli u trbušnu šupljinu, u jajovod ili jajnik, crijeva ili mokraćni mjehur, govorimo o endometriozi. Najčešća je kod žena od 20-45 godine, može proći bez ikakvih posljedica, no može izazvati i neplodnost*

Menstrualni bolovi i jaka krvarenja, ugrušci, krvarenja unutar ciklusa, bolovi kod odnosa... Ova se sluznica ponaša kao i u maternici pa kod svake menstruacije imamo krvarenje iz crijeva, mjehura, u trbušnu šupljinu - ovisno o tome gdje se primila.

### Fitoterapija

Uz klasično liječenje i operativni zahvat, ja ću spomenuti prirodnu prehranu sa što manje masti, kave, alkohola i šećera te što manje mesa i mliječnih namirnica jer su pune estrogena. A estrogena ovdje imamo i previše pa preporučam i u terapiji pripremam svojim pacijenticama čaj i biljne kapi od tormentile, kupine i hrastove kore te rusomače - protiv krvarenja, zatim neven, stolisnik, imelu kao imunološke biljke i konopljiku kao progesteronsku biljku da blokira višak estrogena. U čaj se može dodati i komadić đumbira da pomogne smiriti bolove. Protiv bolova i za smirenje ide tinktura petasitesa i matičnjaka. Ako se razvila i anemija, u čaj ili tinkturu dodajem maslačak, koprivu i verbenu (narod je ne zove bez razloga željezarka).

### Za masažu donjeg dijela trbuha i leđa

Preporučam ulje od lavande, kamilice, stolisnika i ružmarina (ili bar dvije biljke). U jedan decilitar bademovog ili lješnjakovog ulja dodati po 15 kapi od svake navedene biljke ili po 25 kapi od dvije koje ste odabrali ili imate u svojoj kućnoj ljekarni.

### Sjedeća kupka

U toplom čaju od stolisnika i gospine trave i uz dodatak po 5 kapi et. ulja majčine dušice i geraniuma te šaku krupne morske soli, sjedite 15-30 minuta, svaku drugu večer prije odlazak u postelju.

### Što je endometriom?

Endometriom je endometriotična cista na jajniku, s čvrstom ovojnicom i pregradama

unutar same ciste. Naraste do pet i preko pet centimetara i treba se kirurški odstraniti. Ako je manja, a stvara iste tj. vrlo slične probleme kao i endometrioza, tretiram je istom terapijom, s tim da u čaju i kapima pojačavam količinu nevena, imele, bazge, kao imunoloških i protucističnih biljaka. Ako endometrioza ili endometrijska cista ometaju funkciju jajnika, može doći do neplodnosti.

## **Zadebljani endometrij**

Zadebljali endometrij se za razliku od ova dva prethodna problema javlja u vrijeme klimakteričnih promjena, hormonalnih oscilacija, valunga, znojenja. Pod utjecajem estrogena, koji nikako da posustanu i ujedno zbog prebrzog pada progesterona, endometrij buja i buja i buja... Može zadebljati od normalnih i prosječnih 5-9 mm i na 20-25 mm, pa i više. Često su prisutna obilna krvarenja, bolovi, stalne kiretaže uz PHD kontrolu (da se nešto nije skrilo) i kad je pacijenticama već svega dosta, dođu konačno i do mene. Kao terapiju pripremam čaj i dvije vrste biljnih kapi.

U čaju su stolisnik, vrkuta, rusomača, hrastova kora protiv krvarenja, zatim kopriva, preslica, verbena ili maslačak zbog anemije (kao posljedica jačih i dugotrajnih krvarenja), šipak zbog C vitamina.

Jednu tinkturu čine imela, kadulja, timijan, a drugu tinkturu tormentila i kupina. Po potrebi i neke druge biljke, a za smirenje, valunge, nesanicu, lupanje srca - matičnjak, glog, vrkuta, maslina, lazarkinja, lavanda...

## **Prehrana**

Za hormonalnu ravnotežu odličan je korijander. Stimulira endokrine žlijezde, pa ga koristite ili kao ulje ili kao začim u jelu. Osobno obožavam miris i okus njegovog lišća u hrani.

Kadulja pomaže kod pojačanog znojenja, ali je ne koristite u velikim količinama. Hmelj smiruje, ali ga ne koristite jer je estrogenski.

Suhu vrkutu usitnine mlinčekom za kavu. Zatvorite u kutijicu i koristite ovaj prah na vrhu noža u svom čaju ili u juhi, pospite po varivu, pomiješajte s krupnom morskom soli i suhim listićima korijandera (imat ćete začim vlastite proizvodnje).

Kod sva tri problema smanjite ili izbacite iz prehrane pivo, meso i mliječne proizvode jer su previše estrogenski. Okrenite se više na stranu vegetarijanske prehrane, više ribe, naročito plave zbog omega 3 masnih kiselina, grickajte orašaste plodove, vježbajte i pametno uživajte na suncu i u prirodi.

***Dr. Ksenija Krajina Pokupec***

***Botana fitocentar d.o.o.***

***Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam***

**Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

**e-mail: [botana.zg@gmail.com](mailto:botana.zg@gmail.com)**

**Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h**