



FYTOÖSTROGENER

Västerländsk forskning

&

Effekter ur ett TCM perspektiv

Examensarbete vt 2012 / Akupunkturakademin Grupp 22

Författare: Åse Haglund

Mail: ase.haglund@hotmail.com

www.akupunkturakademin.se

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	2
Vad är fytoöstrogener.....	3
Lista över livsmedel innehållande fytoöstrogener.....	3
Västerländsk forskning på fytoöstrogener.....	5
Forskning om klimakteriebesvär och fytoöstrogener.....	5
Forskning om osteoporos och fytoöstrogener.....	6
Forskning om hjärt- & kärlsjukdomar och fytoöstrogener.....	6
Fytoöstrogener och cancer.....	7
Hur skulle fytoöstrogener kunna påverka cancer?.....	7
Forskning om prostatacancer och fytoöstrogener.....	8
Forskning om bröstcancer och fytoöstrogener.....	8
Fytoöstrogens effekt ur ett TCM perspektiv.....	10
Om Traditionell Kinesisk Medicin.....	10
Vilken effekter skulle fytoöstrogener kunna ha i kroppen ur ett TCM perspektiv.....	10
a) Stärker Njurarna och återskapar Essenser.....	11
b) Stärker Yin och eliminerar tomhetshetta.....	12
c) Har en stärkande och cirkulerande effekt på Blod.....	14
d) Skingrar Qi- & Blodstagnationer.....	14
e) Någon slags Slemlösande effekt.....	14
Dong Quai.....	16
Remifemin.....	17
Några avslutande ord.....	18
Källförteckning.....	19

FYTOÖSTROGENER

Inledning:

Anledningen till att jag valde ämnet fytoöstrogener är för att jag har flera i min närhet som har drabbats av cancer efter att de fått hormonbehandling i form av östrogen, mot klimakteriebesvär. Senare studier har visat på en koppling mellan östrogenbehandling och framförallt bröstcancer. Fler och fler kvinnor väljer nu att avstå östrogenbehandling och istället pröva andra alternativ som t ex naturläkemedel. Det pågår nu mycket forskning kring om Fytoöstrogener skulle kunna vara ett alternativ. I framförallt sydost Asien äter man traditionellt mycket Sojaprodukter (som har ett rikt innehåll av fytoöstrogener) och där har man betydligt färre fall av bröst-, prostatacancer och klimakteriebesvär. Detta gjorde att jag ville ta reda på mer angående effekten av att äta en fytoöstrogenrik kost.

Vad är fytoöstrogener?

Ordet ”fyto” i fytoöstrogener, härstammar från Grekiskans ”fyton”, som betyder planta. Fytoöstrogener är ämnen i vissa växter, som liknar kroppens eget östrogen. De är en svagare form av östrogen, som binder sig till östrogenreceptorer i kroppen. De är även rika på antioxidanter. Fytoöstrogener finns i mer än 300 livsmedel och kan delas upp i 3 större grupper:

Lignaner: Finns i t ex linfrön (största delen), pumpa, råg, bär, nötter och olika grönsaker

Isoflavonoider: Finns främst i sojabönor /sojaprodukter, rödklöver, baljväxter

Coumestaner: T ex alfalfagroddar, klövergroddar

I Sverige är lignaner den främsta källan till fytoöstrogener, men t ex i Asien äter man väldigt mycket sojaprodukter, så där är isoflavonoider den största källan.

Dessa fytoöstrogener bryts i sin tur ned i mag- & tarmkanalen till bl a:

Lignaner: Enterolakton, enterodiol

Isoflavonoider: Daidzein, genistein, glycitein och biokanin A

Lista över livsmedel innehållande fytoöstrogener

Fytoöstrogen innehåll (mcg/100g ca. 4 uns)

Linfrö	379.380
Sojabönor	103.920
Tofu	27,150.1
Soja yoghurt	10.275
Sesamfrö	8008,1
Lin bröd	7540
Flerkornsbröd	4798,7
Sojamjolk	2957,2
Hummus	993
Vitlök	603,6
Mungbönor böngroddar	495,1
Torkade aprikoser	444,5
Alfalfagroddar	441,4
Torkade dadlar	329,5
Solrosfrön	216
Kastanjer	210,2
Olivolja	180,7
Mandlar	131,1
Gröna bönor	105,8
Jordnötter	34,5
Lök	32
Blåbär	17,5
Majs	9
Kaffe, vanligt	6,3
Vattenmelon	2,9
Mjolk, ko	1,2

Matartiklar

Lignan innehåll (mcg/100g)

Totalt fytoöstrogen (mcg/100g)

Vegetabilier	Lignaner	Fytoöstrogen
Sojaböns groddar	2,0	789,6
Vitlök	583,2	603,6
Winter Squash	113,3	113,7
Gröna Bönor	66,8	105,8
Grönkål	97,8	101,3
Broccoli	93,9	94,1
Kål	79,1	80

Frukt

Torkade plommon	177,5	183,5
Persikor	61,8	64,5
Jordgubbar	48,9	51,6
Hallon	37,7	47,6
Vattenmelon	2,9	2,9

Nötter och andra frön av baljväxter

Pistaschnötter	198,9	382,5
Kastanjer	186,6	210,2
Valnötter	85,7	139,5
Cashewnötter	99,4	121,9
Hasselnötter	77,1	107,5
Linser	26,6	36,5

Drycker

Vin, rött	37,3	53,9
Te, grönt	12	13
Vin, vitt	8	12,7
Te, svart	8,1	8,9
Kaffe, koffeinfritt	4,8	5,5
Öl	1,1	2,7

Andra

Svarta bönor	10,5	5330,3
Svart lakrits	415,1	862,7
Bröd, råg	142,9	146,3

Datakällan över livsmedel innehållande fytoöstrogen har jag tagit direkt från nedanstående:

Thompson, LU, Boucher, BA, Lui, Z., Cotterchio, M., och Kreiger, N. 2006.

Phytoestrogen content of foods consumed in Canada, including isoflavones, lignans and coumestan. Nutrition and Cancer, 54(2), 184-201.

Här kan dock tilläggas att enligt ovanstående lista har sesamfrön ett ganska lågt innehåll av lignaner, jämfört med t ex linfrön. I en del annan litteratur ses dock sesamfrön som en viktigare källa till lignaner. Även inom kinesisk medicin talar man betydligt mer om speciellt de svarta sesamfrönas positiva egenskaper.

Västerländsk forskning på fytoöstrogener

Det har skrivits många artiklar de senaste åren, som visat att fytoöstrogener kan ha en positiv påverkan på bl a klimakteriebesvär, bröstcancer, prostatacancer, osteoporos (benskörhet) och hjärt- och kärlsjukdomar. Jag har i den här avhandlingen försökt hitta studier som stödjer detta, vilket inte har varit helt lätt! All västerländsk forskning som jag har läst angående fytoöstrogeners påverkan är väldigt komplicerad och svår att bedöma. Det är mycket man måste ta hänsyn till, som t ex om testpersonerna har ätit fytoöstrogenrik kost eller om det är kosttillskott, under hur lång tid studien pågått, i vilken ålder man påbörjar intaget, vilken annan mat som de har ätit under tiden etc. All forskning som jag har läst, avslutas dessutom för det mesta med att ”det behövs mer forskning i ämnet”! En sak är de i alla fall överens om och det är att måttlig konsumtion av livsmedel innehållande fytoöstrogener har sannolikt inga negativa effekter och att dessa livsmedel är generellt hälsosamma!

Jag har valt ut några studier som i alla fall har påvisat någon effekt...

Forskning om klimakteriebesvär och fytoöstrogener

Östrogen är ett livsviktigt hormon för många funktioner i vår kropp. Hos kvinnor är östrogen viktigt för att utveckla kroppen till kvinna (större bröst etc) och är även ett viktigt hormon vid menscykeln. Det gör också att endometriet (slemhinnan i livmodern) blir tjockare för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Hos män är östrogen viktigt för spermieproduktionen. Östrogen är även viktigt för benstommen och det centrala nervsystemet och det kan skydda mot hjärtinfarkt.

När man kommer i klimakteriet så minskar östrogenet i kroppen vilket kan leda till olika besvär som t ex vallningar, svettningar, depression, torra slemhinnor, sömnsvårigheter men även en ökad risk för osteoporos (benskörhet) och hjärt- & kärlsjukdomar. Många blir då behandlade med östrogen för att slippa besvären. Senare studier har dock visat på att det kan leda till ökad risk för t ex bröstcancer. Därför väljer många kvinnor idag att avstå från det och istället prova på andra alternativ.

Man har gjort västerländsk forskning på om fytoöstrogener kan ha en lindrande effekt på dessa besvär (fr a värmevallningar), men de har visat lite olika resultat. Problemet kan vara att dessa studier oftast görs i kortare intervaller och det kan vara för kort tid för att man ska se en effekt. Växtextrakt (som fytoöstrogener) tar oftast längre tid att få effekt på, än vad det tar med t ex östrogen.

I Kina så har man inte alls samma problem som i Västvärlden med klimakteriebesvär. Där äter man mycket sojaprodukter hela livet och även betydligt mer vegetarisk kost med bla olika bönor. Så det kanske kan ha en påverkan om man börjar äta det innan man kommer i klimakteriet, jämfört med om man börjar med det i ett senare skede i livet?

Några studier jag har hittat i ämnet är bl a en studie på genistein, som är en nedbrytningsprodukt av isoflavioner (som finns i t ex sojaböner). Studien fanns med i en artikel av Thomas Kjellström, som publicerades i tidskriften Doktorn nr 2 2007. Studien innefattade 125 patienter i aktiv behandling (med genistein) och 122 med placebo. Resultatet blev en 60 % minskning av klimakteriebesvären efter 1 års behandling. Här kontrollerade man även effekten på tjockleken på slemhinnan i livmodern under behandling, vilket påvisade att den inte ändrades under behandlingen (vilket den kan göra med östrogenbehandling). Slutsatsen blev att den här fytoöstrogenen är effektiv som behandling mot värmevallningar utan att den ger några negativa effekter på endometriet.

En annan studie i PubMed som gjordes 2012 i Italien (Minerva Ginecologica), påvisade effekt på isoflavonoider från soja. Där minskade de vasomotoriska symtomen efter 6 månaders behandling. Det hade även en positiv påverkan på sömnproblem (insomnia) och depressioner. Däremot blev det ingen förändring under dessa 6 månader för problem med torra slemhinnor i underlivet.

Forskning om osteoporos och fytoöstrogener

Jag har hittat flera artiklar på internet och påståenden om att fytoöstrogener skulle kunna minska benskörhet för bl a kvinnor i klimakteriet. Soja anses t ex kunna reducera risken för osteoporos, genom att öka aktiviteten av osteoblasterna (de celler som bygger upp ben), så att produktionen av benmassa ökar. Men tyvärr hänvisar inte dessa artiklar till någon speciell studie, så det har varit svårt för mig att hitta bevis för detta.

Däremot hittade jag en experimentell studie i PubMed om ”Förebyggande och behandling av osteoporos med fytoöstroger”, gjord i Kina Mars 2004 (Outpatient Department of Anhui TCM College, Hefei 23006). Där tittade de på effekten av fytoöstrogener som gavs till råttor, som de först hade opererat bort äggstockarna på(!). Resultatet av den studien visade på att fytoöstrogenerna förhindrade en förtunning av skelettet. Slutsatsen var att ”Fytoöstrogener är effektivt för att förebygga och behandla osteoporos hos råttor utan äggstockar”!
(Dock är ju detta inget bevis för att det skulle hjälpa kvinnor i klimakteriet! /Min anmärkning)

I de flesta Asiatiska länder är det dock allmänt vedertaget att soja stärker skelettet och kan därmed förhindra benskörhet.

Forskning om hjärt- & kärlsjukdomar och fytoöstrogener

Jag har läst en artikel skriven av Olle Haglund på ”Medical Link 3W AB”, i vilken han hänvisar till en Finsk studie publicerad i ”the Lancet”. I studien (som ingår i den multinationella MONICA-studien), så undersöktes sambandet mellan serumkoncentrationen av enterolakton och risken för akuta kardiovaskulära komplikationer. Enterolakton är en nedbrytningsprodukt av liganer som det finns ett stort innehåll av i t ex linfrön och råg.

Deras slutsats blev att män med höga serumkoncentrationer av enterolakton hade en signifikant lägre risk att drabbas av kranskärtskomplikationer än män med låga koncentrationer. Detta stärkte hypotesen att konsumtion av vissa fiberrika födoämnen sänker risken för hjärt/kärlsjukdomar. Enligt samma forskare har det även effekt mot oxidation av det skadliga LDL-kolesterolet som är en komponent vid uppkomst av ateroskleros (åderförkalkning). Flera studier har visat att just fytoöstrogenen enterolakton kan hämma en sådan oxidation.

Fytoöstrogener och cancer

Man har länge känt till att vissa cancersorter är ovanligare i Sydostasien än i västvärlden. Det gäller fr a bröstcancer, prostatacancer och kolorektal (änd- och tjocktarm) cancer. I traditionell Asiatisk kost äter man mer soja, bönor och vegetarisk mat. Man har där länge använt fytoöstrogerik mat, för att lindra t ex klimakteriebesvär. Därför har västerländska forskare nu börjat intressera sig för sambandet mellan kosten och olika cancerformer.

- Citat från Cancerfondens rapport 2006 -

*”Teorierna om varför prostatacancer uppstår har växlat under åren, men klart är att kost och livsstil har betydelse. Många små, men ännu inte tillräckligt evidensbaserade, studier har t ex visat att lykopener i tomater och **fytoöstrogener i t ex soja kan vara skyddande.**”*

Hur skulle fytoöstrogener kunna påverka cancer?

En väldigt intressant studie gjordes i Sverige 1995 på Karolinska Institutet (ledd av Jan-Åke Gustavsson). Då hittade man ytterligare en receptor för östrogen. Östrogen binder sig till östrogenreceptorer i kroppen. Hur ett hormon fungerar i kroppen, bestäms av receptorn det tas upp av. Man har sedan länge känt till att det fanns en receptor (ER-alfa), men nu hade man alltså hittat ytterligare en som döptes till ER-beta.

Kortfattat beskrivet så är skillnaderna på dessa receptorer:

Östrogen som tas upp av ER-alfa:

Har en mer aktiverande funktion. Ser bl a till att bröstkörtlarna växer, så är en viktig receptor vid t ex amning. Den sätter igång celledelning generellt, så om ER-alfa fylls på med östrogen, så *kan* risken för cancer (tumörbildningar) öka.

Östrogen som tas upp av ER-beta:

Har positiva effekter på immunförsvaret, hjälper slemhinnor. Saktar ner celledelning och stimulerar celledöd (apoptos), så kan genom det ha ett möjligt skydd mot cancer.

Idag håller forskare på att leta efter nya tillämpningar just för ER-Beta agonister (som binder sig till ER-Beta receptorer) för t ex prostatacancer, bröstcancer och godartad prostataförstoring.

Eftersom Fytoöstrogeners struktur påminner om östrogen, så kan dessa binda sig till östrogenreceptorer. Det har visat sig att Fytoöstrogen binder sig till största delen till ER-beta. Därför anser man att Fytoöstrogen har en mer positiv verkan genom att hålla ER-Beta fyllt och inte ER-alfa. Så genom att äta en mer fytoöstrogenrik kost, så kan man fylla kroppen med goda hormoner.

Vidare kan dessa fytoöstrogen även fungera både som agonist eller antagonist. Dvs vid låga halter endogent östrogen, så verkar den som agonist och vid höga halter endogent östrogen, så blockerar de ER receptorererna och fungerar då som antagonist.

De har även visat sig ha en hämmande effekt på angiogenesen (nybildning av blodkärl). För att en tumör ska växa behöver den syre och näring som den får genom blodkärlsbindning. Fytoöstrogen kan då ha ytterligare en effekt som gör att inte tumören kan växa.

Fytoöstrogen är dessutom en svagare form av östrogen, som utlöses långsammare. Så om man tillför dessa genom kosten, så finns det ingen risk för överdosering. (Däremot bör man kanske se upp med kosttillskott med fytoöstrogen, så att man inte får i sig för hög dos.)

Det pågår intensiv forskning för närvarande angående fytoöstrogeners påverkan på cancer. Resultat som jag ser väldigt mycket fram emot! Jag har här valt ut några av de studier som redan gjorts på olika cancerformer.

Forskning om prostatacancer och fytoöstrogen

Enligt forskning som gjorts på Karolinska Institutet 2006, så skulle fytoöstrogenrik kost kunna skydda mot prostatacancer. Studien (som gjordes i Sverige) visade att män som hade ett högt intag av fytoöstrogenrika livsmedel som bönor, sojabönsprodukter, linfrön, solrosfrön, bär och jordnötter – hade 26 % lägre risk att drabbas av prostatacancer. Bönor var det som mest bidrog till den skyddande effekten. Man såg även att män med låga nivåer av enterolakton (som är en nedbrytningsprodukt av lignaner) i blodet, hade en ökad risk för prostatacancer.

Forskning om bröstcancer och fytoöstrogen

Professor Charlotta Dabrosin på Linköpings universitet har gjort studier av mikromiljön i malign och normal bröstvävnad, för att hitta ny behandling och prevention av bröstcancer. Hennes studier av fytoöstrogen (senast uppdaterade Feb 2012) visar att fytoöstrogen hämmar östrogenstimulerad bröstcancertillväxt genom effekter både på cancercellerna men även på den omgivande vävnader. Det pågår nu fortsatta studier i ämnet för att kartlägga alla funktioner i detalj.

En annan intressant studie gjordes av Emily Sonestedt på Lunds Universitet (senast uppdaterad April 2010), angående fiberrika livsmedel, lignaner och bröstcancer. Det var en cancerstudie gjord på 90-talet där 28 098 invånare i Malmö deltog. Deltagarna fick fylla i frågeformulär om bl a livsstil och kostintag. Man tog även blodprover på alla. Sammantaget visade studien att ett högt intag av fiberrikt bröd, frukt, bär och grönsaker tycktes minska risken för att insjukna i bröstcancer. Delvis berodde det här på kostens innehåll av lignaner, vilket man kunde se av att de hade hög halt av enterolakton i blodet.

Fytoöstrogeners effekt ur ett TCM perspektiv

Om Traditionell Kinesisk Medicin (TCM)

Enligt TCM ser man lite annorlunda på sjukdomar jämfört med det västerländska synsättet. Man utgår inte från själva sjukdomen utan från individen när man behandlar. Man strävar alltid efter att få balans i kroppen. Sjukdom uppkommer när det blir obalans i kroppen och när inte Qi & Blod flödar fritt och som det ska i kroppen. Att man t ex kan få svåra klimakteriebesvär kan bero på en mängd olika obalanser i kroppen. Man gör alltså en helhetsundersökning och tar reda på varför just den här personen har t ex svettningar i klimakteriet. Om patienten har svettningar på natten och en röd tunga utan beläggning, så skulle man tolka det som Yin brist och behandla det därefter. Men om patienten har mer spontansvettningar på dagen och en blek tunga och dessutom kanske är mer frusen, så kan det bero på Qi- eller Yang brist och då blir det en helt annan behandling. Därför går det inte att ”direktöversätta” västerländska sjukdomar till enbart en TCM behandling. Alla får en helt individanpassad behandling.

Att använda mat som medicin är en grundläggande princip i Traditionell Kinesisk Medicin och även i Kinesisk kultur. En TCM läkare ställer sin diagnos utifrån att titta på tungan, ta pulsen och genom att fråga ut patienten om symtom, tidigare sjukdomar m m, men ställer även frågor om vilka kostvanor patienten har. När diagnosen är ställd, så rekommenderar läkaren vilken mat som bör undvikas och vad som är lämpligt att äta/dricka för att problemen ska bli bättre. En person som har mycket Hetta ska t ex undvika stark mat, alkohol, grillat kött och istället försöka äta mer svalkande mat.

Vilka effekter skulle fytoöstrogen kunna ha i kroppen ur ett TCM perspektiv

Inom TCM utgår man från matens effekt i kroppen istället för att prata om mineraler, vitaminer etc. Därför är det ganska svårt att ”separera” just fytoöstrogeners effekt, eftersom man inte delar upp maten i dessa mindre beståndsdelar. Men genom att ha läst på om olika livsmedel och även naturläkemedel/örtmediciner innehållande fytoöstrogen och utgått ifrån vad de enligt vissa studier kan hjälpa mot, så har jag här försökt göra min egen tolkning ur ett TCM perspektiv.

Jag har kommit fram till att fytoöstrogen borde ha följande effekter...

- a) Stärker Njurarna och återskapar essenser
- b) Stärker Yin och eliminerar tomhetshetta
- c) Har en stärkande och cirkulerande effekt på Blod
- d) Skingrar Qi- & Blodstagnation
- e) Någon slags Slemlösande effekt

Här kommer en mer detaljerad beskrivning av hur jag kommit fram till detta:

a) Stärker Njurarna och återskapar essenser

Följande symtom som fytoöstrogener sägs hjälpa mot, har kopplingar till Njurarna:

- Svettningar – *Hjärtat kontrollerar svett, men Njurarna reglerar mängden vätskor som står till förfogande och har det övergripande ansvaret för vätskemetabolismen*
- Osteoporos (benskörhet) – *Njurarna kontrollerar skelett och skapar märg*
- Minskad menstruation – *När Njurarnas Yin/Jing minskar så upphör menstruationen*
- Torra slemhinnor – *Jing står för produktion av YinYe (kroppsvätskor). Njurarna står även för den ”ursprungliga Yin” (som befuktar och svalkar)*

Njurarna är väldigt viktiga inom TCM. De står för vitaliteten, livskraften och är grunden till all Yin & Yang i kroppen. Njurarna har flera viktiga funktioner som bl a

Lagra och beskydda Jing (essenserna)

Jing Qi (Qi som utvecklats ur Jing) är grunden för tillverkningen av Qi, blod och JinYe (kroppsvätskorna) i kroppen. Njurarna är ansvarig för både ”Före himlens Qi” (det medfödda, arvet) och ”Senare himlens Qi” som vi får genom mat, dryck (Mage/Mjälte) och luften vi andas (Lungan). Dessa är beroende av varandra och samverkar för att upprätthålla livet. Jings funktion är att upprätthålla utveckling, tillväxt och reproduktion.

Grunden för all Yin & Yang i kroppen (Det ursprungliga, Yuan Yin och Yuan Yang)

- Yuan Yin är Jing Qi som kommer från tidiga himlen. Den står för befruktning, och närande.
- Yuan Yang är Yang Qi som kommer från tidigare himlen. Den står för värme och mer försvar. När man behandlar inom TCM så försöker man alltid få en balans mellan Yin & Yang. Om man t ex har brist Yin i Njurarna, så blir det ett relativt överskott av Yang, vilket kan leda till symtom på inre hetta (tomhetshetta), röda kinder, heta vallningar, nattliga svettningar, muntorrhet, minskad menstruation.

Kontrollerar skelett och skapar märg

Detta innefattar skelett, tänder och märg (här tänker man både ryggmärg och hjärna). Njurarna och Jing har ansvaret för skapande och vitalisering av dessa.

Kontrollerar vätskor

Njurarna är ansvariga för att reglera mängden och cirkulationen av vätskor i kroppen. Svett är en aspekt av Jin (som i JinYe/kroppsvätskor) och Hjärtat har huvudansvaret för att reglera svett, medan Lungan ansvarar för att distribuera och sprida Jin på kroppsytan. Njurarna stödjer Hjärtats och Lungans funktioner genom att de står för Yang som cirkulerar vätskorna. De har även en kontrollerande/ assisterande roll att stödja Hjärtat med Yin/Vatten, så att inte Hjärtats Eld blir för stark. Om det blir en obalans mellan Yin och Yang kan Njurarna tappa sin reglerande förmåga och detta kan leda till t ex onormala svettningar.

Jing konsumeras i takt med vårt åldrande och kraften hos Njurarna minskar när vi blir äldre. Vi får symtom som vitt/grått hår (Njurarna manifesterar sig i huvudhåret), vi får skörare skelett, sämre ork, huden mindre vital, tänderna bli sämre, kvinnor får ingen menstruation längre osv.

Hur viktiga Njurarna är för vår vitalitet belyser följande utdrag ur ”Neijing Suwen / Kapitel 1”

”När kvinnan är sju år gammal tilltar njurarnas qi och hon får nya tänder och håret växer sig längre. Vid två gånger sju år anländer tian gui, ren mai fungerar till fullo och chong mai växer sig stark. Menstruationen kommer regelbundet och hon kan bli gravid.

Vid tre gånger sju år sprider sig njurarnas qi och hon får visdomständerna.

Vid fyra gånger sju år är senor och skelett mycket fasta, håret når sin fulla längd och kroppen är kraftfull och stark.

Vid fem gånger sju år börjar mai i yang ming att avta, ansiktet får rynkor och hon börjar tappa hår.

Vid sex gånger sju år kommer mai i de tre yang att avta i den övre kroppshalvan. Hela ansiktet är rynkigt och hon börjar bli vithårig.

Vid sju gånger sju år är ren mai tom och den kraftfulla chong mai minskar successivt, hon är inte längre fertil, inget passerar längre jordens väg. Kroppen degenererar och hon kan inte få barn.”

”När en man är åtta år tilltar njurarnas qi, håret växer sig längre och han får nya tänder.

Vid två gånger åtta år stiger njurarnas qi till styrka och han blir fertil. Jing qi flödar till utsöndring och genom en förening av yin och yang kan han bli far.

Vid tre gånger åtta år ökar njurarnas qi. Senor och skelett är starka och fasta, och visdomständerna växer kraftfullt.

Vid fyra gånger åtta år är senor och skelett fulla av vigör, muskler och kött är fylligt och fast.

Vid fem gånger åtta år minskar njurarnas qi och han börjar tappa hår och tänderna börjar torka.

Vid sex gånger åtta år minskar yang qi i den övre kroppshalvan, ansiktet förtvinar, hår och skägg blir vita på sina ställen.

Vid sju gånger åtta år minskar leverns qi och senorna har inte längre möjlighet att röra sig.

Vid åtta gånger åtta år är han inte längre fertil, jing (säden) minskar, njurarnas kraft avtar, kroppen når sitt slut och tänder och hår överges.”

”Njurarna är mästare över vätskorna, de tar emot essensen från de fem zang och sex fu, och lagrar den. Om de fem zang förmår upprätthålla sin stigande kraft, har man kraft att producera utlösning, Men om de fem zang minskar blir senor och skelett slappa och kollapsar. Fertiliteten har nått sitt slut. Hår och skägg blir vitt, kroppen blir tung, stegen är inte längre säkra och mannen kan inte längre bli far.”

I Kina vet man vikten av att stärka njurarna när man åldras och speciellt vid klimakteriet. Där förordar man en Yin stärkande och Njur stärkande kost, som t ex sojaprodukter och svarta bönor, när man kommer i klimakteriet. Man anser också att soja stärker skelettet, så risken för osteoporos minskar om man ser till att stärka Njurarna. Det är intressant att se att den kost som ofta rekommenderas faktiskt också är rik på fytoöstrogener!

b) Stärker Yin och eliminerar tomhetshetta

Fytoöstrogener sägs hjälpa mot klimakteriebesvär som:

- heta vallningar – *Yin brist, tomhetshetta*
- nattsvettningar – *Yin brist, tomhetshetta*
- sömnsvårigheter – *Yin brist*
- torra slemhinnor – *Brist Yin, tomhetshetta (hettan kan torka ut slemhinnorna och vid för lite Yin, så kan det inte befuktas som det ska)*

Som sagts tidigare så strävar man alltid efter en balans mellan Yin & Yang. Vid brist Yin blir det ett relativt överskott av Yang som kan skapa tomhetshetta. Yin kan då inte förankra elden utan hettan stiger uppåt. De flesta som har vallningar kan ofta känna att det kommer som en våg av hetta som startar nertill och stiger upp i kroppen. Man blir röd i ansiktet och börjar svettas. Några andra typiska symtom vid Yin brist är nattsvettningar, torrhet i mun/svalg/underliv och hettakänsla speciellt på em/kväll.

Yin svalkar och på natten när vi sover ska vi vara i ett Yin tillstånd (Yin står för vila i förhållande till Yang som är mer aktivitet). Då stiger Yin och Yang går inåt. Om man har brist på Yin, så får man ofta sömnproblem och om Yang inte går inåt utan stiger utan förankring i Yin, så kan det ”trycka ut” vätskor som vid nattsvettningar. De heta vallningarna är också ett tecken på inre hetta som stiger. Torra slemhinnor kan vara brist på Essenser (som är mer Yin) som kan leda till brist Jinye, men lång tids inre hetta kan också torka ut vätskor.

Jag anser att det främst verkar stärka Yin brist i Njurarna, men även Yin brist i Hjärtat som också kan ge symtom på nattsvettningar, hetta, insomni, heta värmevallningar och hjärtklappning. Om Hjärtat är i brist, så är det inte heller något ”bra hem” för Shen och då uppträder symtom som oro, hjärtklappning, sömnsvårigheter men även psykiska besvär. Dock behöver man alltid stärka Njurarnas Yin i dessa fall, eftersom de är roten till all Yin i kroppen.

Om man ser till livsmedel som är rika på fytoöstrogener ur ett TCM perspektiv, så skulle vissa livsmedel kunna bekräfta förmågan att stärka Yin och eliminera Hetta. Exempelvis:

Sojaböner – Kan fukta torka och eliminera Hetta

Svarta böner – När Njurarna, Yin och Blod

Solrosfrön – När Yin genom att främja vätskor och blod

Mungböner – Eliminerar hetta

Linfrön – Kan också eliminera Hetta och fukta tarmarna t ex vid förstoppning

Jag vill här återigen poängtera att inom TCM, så utgår man från individens symtom istället för en sjukdom. T ex så kan man inte säga att klimakteriebesvär är ett sjukdomstillstånd där alla ska behandlas likadant. Utan jag har här tagit olika symtom som man kan få i klimakteriet och som fytoöstrogener enligt vissa studier har visat en positiv effekt på. Vid västerländsk forskning, så har man oftast inte delat upp det i olika symtom och forskat på dem var för sig. Enligt TCM så behöver det inte alltid vara Yin brist som är orsak till alla klimakteriebesvär (även om det är vanligt), utan vissa symtom kan tyda på t ex Yangbrist och då ger det ju ingen effekt om man stärker Yin. Det hade varit väldigt intressant att fått se tungorna och tagit pulsen på de kvinnor som ingått i studierna och som blivit hjälpta! Då hade man sett ganska snabbt om de hade Yin brist. Vid Yin brist så blir tungan mer röd och har liten eller ingen beläggning. Pulsen blir mer snabb och ytlig.

c)Har en stärkande och cirkulerande effekt på Blod

d)Skingrar Qi- & Blodstagnation

e)Någon slags Slemlösande effekt

Man har sett i viss forskning att fitoöstrogener skulle ha en viss förebyggande effekt på bröst- och prostatacancer men även vid redan uppkomna tumörer. Dock ska sägas att jag inte funnit någon evidensbaserad forskning som kan ställas utom all rimlig tvivel! Men om man utgår från att det faktiskt skulle ha en viss påverkan och ska försöka förklara det ur ett TCM perspektiv, behöver man först redogöra hur man tänker enligt TCM när det gäller cancertumörer.

En cancerpatient kommer att behandlas helt individuellt utifrån hans/hennes diagnos. Men det finns vissa generella saker man tänker på när det gäller cancertumörer. När balansen mellan Yin & Yang störs och man inte längre har ett fritt flöde i kroppen, så uppkommer sjukdomar. Cancertumörer är en långt gången stagnation. I grunden kan det t ex vara brist i Mjälten som inte kan omvandla Fukt i kroppen i kombination med Qi stagnation som gör att det börjar att ansamlas Fukt (Fukt kan leda till Qi stagnation och vice versa kan Qi stagnation leda till Fukt ansamlingar). Vid lång tids stagnation kan Fukten koncentreras till Slem. Stagnationer som pågår under lång tid leder dessutom ofta till Hetta (det blir som en ”friktion” när det inte är fritt flöde). Hettan gör också att Fukten kan koncentreras till Slem. Längre tids stagnation leder ofta i slutändan även till Blodstagnation. Så tumörer är enligt TCM en kombination av kraftig Qi stagnation, Blod stagnation och Slem. Då detta tar lång tid att utveckla så bör man tänka på att Njurarna alltid blir mer eller mindre affekterade.

När man behandlar så förutom att utgå från var tumören sitter (och den individuella bedömningen), så är några viktiga behandlingsmetoder att skingra toxisk Hetta, skingra Qi- och Blodstagnation och eliminera Slem. (Blodstagnation ger tecken som en fixerad, huggande smärta, lila/purpurfärgad tunga och man kan ibland även se ytliga purpurfärgade blodkärl.) Dessutom behöver man också stärka Blod, Qi, de inre organen (speciellt Njurar) samt återupprätta balansen mellan Yin & Yang genom t ex örtmedicin och akupunktur, för att kroppen ska orka bekämpa cancer. Detta gäller i allra högsta grad också ifall patienten skulle behöva genomgå strålning- eller cellgiftsbehandling. Det är viktigt för att kroppen ska kunna stå emot de biverkningar som dessa ger och ofta en förutsättning för att bli helt frisk.

Grunden kan också vara både brist och fullhet. Brist blod kan t ex leda till stagnation eller om Mjälten har brist, så kan det vara en orsak till att det bildas Fukt i kroppen.

Man kan ytterligare lägga till att vid prostatacancer eller prostatitis är det ofta en kombination av Fukt/Hetta. Fukt har en tendens att sjunka nedåt och kan då blockera, så att det blir förträngningar vid urinering t ex. Vid just bröstcancer tänker man ofta (förutom Slem vid tumörer) att det kan vara Qi stagnation framförallt i Levern, eftersom Leverns meridian passerar genom bröstet.

Enligt västerländsk forskning på Fytoöstrogener, så skulle de kunna ha en effekt på följande:

- Sakta ner celledelning och stimulera celldöd, så på detta sätt stoppa tillväxten på tumören
- Hämma effekten på angiogenesen, så att tumören inte får näring att utvecklas
- Kan ha en förebyggande effekt så att inte cancer uppstår

Allt detta har jag tolkat ur ett TCM perspektiv som att fytoöstrogener verkar ha en påverkan på att hålla ett fritt flöde i kroppen, förmåga att skingra Qi- och Blodstagnation och då även cirkulera Blod. Här har Levern en viktig uppgift speciellt i förebyggande syfte, då en av Leverns funktioner är att just upprätthålla ett fritt flöde. Någon form av Slemlösande effekt verkar det också ha, eftersom att det skulle kunna påverka redan uppkomna tumörer. (Det skulle vara svårt att få full effekt på tumörer med endast behandling som skingrande av stagnation och ökning av cirkulationen, om man inte behandlar för att lösa Slem också.)

Enligt TCM finns det även en tanke om att när Qi och Blod stagnerar (blodet blir koncentrerat), så ger det en chans för cancercellerna att föröka sig. Så det är viktigt att aktivera blodflödet för att hämma tillväxten av tumören, men även för den omkringliggande vävnaden.

Viss forskning har dessutom kommit fram till att fiberrik kost som innehåller lignaner, skulle kunna ha en förebyggande effekt för att motverka uppkomst av hjärt- och kärlsjukdomar. Vid åderförkalkning bildas det kalkartade inlagringar på blodkärlens insida och med tiden bildas områden med fettinlagringar. Detta kan leda till allvarliga problem som t ex hjärtinfarkt. Man har inom västerländskt medicin sett att t ex frukt, bär och grönsaker har en skyddande effekt (även om man inte pekar ut just fytoöstrogener), jämfört med om man konsumerar mer fet mat, socker och halvfabrikat, så ökar risken istället. Detta är också ett tecken enligt mig, på att fytoöstrogenrik mat verkar ha en förebyggande/skingrande effekt på just stagnationer.

Det går ju givetvis inte att säga att bara man äter en fytoöstrogenrik kost, så behöver man inte oroa sig för dessa sjukdomar. Cancer och hjärt- och kärlsjukdomar beror ju på en mängd olika orsaker som t ex rökning, bukfetma, stress, ärftliga faktorer, att man rör sig för lite m m. (Enligt TCM så är också känslomässiga problem en bidragande orsak, eftersom man inte här skiljer på den fysiska kroppen och det psykiska. Allt hänger ihop, som en helhet.) Det är alltid en kombination av flera olika orsaker. Så man måste givetvis se till helheten. Men de flesta är ju dock överens om att det är bra att tänka på vad man äter för sin hälsa!

För att ytterligare förstärka min tolkning av fytoöstrogeners effekt enligt TCM, vill jag avsluta genom att beskriva ett naturläkemedel och en örtmedicin, som baserar sig på fytoöstrogen. Det var det närmsta jag kom att försöka se effekten av just fytoöstrogen specifikt... Efter varje ”effekt” så har jag lagt in min egen TCM tolkning!

Dong Quai (Angelica sinensis, Kinesisk Kvannört)

Är en aromatisk ört som växer i Kina, Korea och Japan. Den kallas för ”kvinnligt ginseng” pga sin förmåga behandla hormonella förändringar hos kvinnor. Vid medicinering använder man roten. Den anses hjälpa mot:

- Lindrar menssmärtor och kramper – *Löser Qi/Blodstagnationer*
- För lite menstruation eller ingen – *Stärker Blod och ökar förmågan att skapa Blod (vilket involverar både Njurar, Hjärta, Mjälte och Lever)*
- PMS besvär – *Skingrar Qi stagnation (främst Lev Qi stagn)*
- Vidgar perifera blodkärl – *Fri cirkulation av Qi/Blod*
- Ökar blodcirkulation – *Fri cirkulation*
- Kan befukta torra tarmar vid förstoppning – *Befuktar, Yin*
- Huvudvärk pga blodbrist – *Stärker Blod*
- Behandla torrhet i underlivet – *Genom att stärka Njurar Yin/Essenser kan det bildas mer kroppsvätskor som befuktar och när. Även skingra tomhetshetta.*
- Minska värmevallningar – *Kan vara Brist Njurarnas Yin, tomhetshetta .*
- Stärker och harmoniserar blodet – *Stärker Blod*
- Stoppar smärta från ”stelnat blod” – *Löser Blodstagnation*
- Minska risken för blodpropp – *Löser stagnationer och cirkulerar Blod*
- Migrän – *Kan t ex bero på stigande Lever Yang (Hetta som stiger), som kan uppkomma vid Yin brist.*
- Lindrar stress och lugnar nerverna – *Shen är förankrat i Blodet och genom att stärka Blod kan man även bli lugnare. Om man skingrar tomhetshetta och stärker Yin, så blir man också lugnare.*
- Behandlar sömnlöshet – *Yin stärkande*
- Kan stimulera livmodern under förlossning – *Ökar cirkulationen av Qi och Blod*

Kontraindikationer:

- Ska ej ges till personer som tar blodförtunnande t ex Waran – *Antar jag beror på att man ökar cirkulationen av Blod, vilket då skulle kunna leda till svårstoppade blödningar.*
- Rekommenderas ej till gravida – *Kan ha för stark cirkulerande effekt, så att det kan sätta igång t ex ett missfall*
- Rekommenderas inte till kvinnor som har för stora mensblödningar – *Också för att det stärker och cirkulerar blod kraftfullt, så då kan blödningarna öka.*

Remifemin

Den verksamma beståndsdel är Vitblommig Silverax (Lat. Cimicifuga racemosa). Här måste tilläggas att på alla ställen jag har läst om Silverax, så står det att den innehåller fytoöstrogen, förutom på "Naturbiblioteket". De hävdar att den inte alls ska räknas till fytoöstrogener, men att den i alla fall binder sig till ER-beta receptoren. Så jag vill nog hävda att den ska räknas som en fytoöstrogen ändå (övervägande information pekar på det)!

Det är ett naturläkemedel som används vid klimakteriebesvär. Har använts sedan långt tillbaka i tiden av indianska kvinnor i Nordamerika. Det är registrerat som naturläkemedel hos Läkemedelsverket och det har gjorts omfattande studier på preparatet.

Docent och överläkare Angelica Lindén Hirschberg på kvinnokliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset, gjorde en studie som publicerades 2005. Där fick testpersonerna äta Remifemin under 6 mån, samtidigt som man tog prover på bröstet (med hjälp av mammografi och finnålsbiopsier) och livmodersslemhinnan. Resultatet blev att det inte hade någon negativ effekt på bröst eller livmodersslemhinnan. Tvärtom kunde de se i enstaka fall att bröstvävnadens täthet minskade.

En annan tysk randomiserad, dubbelblind, multicenter studie som också publicerades 2005, undersökte forskarna effekten av Remifemin mot klimakteriebesvär gentemot placebo. Resultatet blev att det hade god effekt mot klimakteriebesvär, men främst för de som var i tidigt stadie. Bäst var effekten mot:

- Värmevallningar – *Brist Njurarnas Yin, tomhetshetta*
- Torrhet i slemhinnorna – *Essenserna skapar kroppsvätskor som befuktar och när. Vid Yin brist så kan det skapas tomhetshetta, vilket i sin tur kan leda till att hettan torkar ut slemhinnorna.*
- Urinvägsbesvär - *Beror på vad det är för slags problem men det kan kopplas till Njurar/Urinblåsa*
- Nedsatt sexuell lust – *Den sexuella lusten är kopplad till Njurarna*
- Psykiska besvär – *Svårt att avgöra här när man har så lite fakta, men att det påverkar Hjärtat och Shen i alla fall (Hjärtat påverkas av alla känslor)*

Några avslutande ord...

Det har varit otroligt intressant att läsa om fytoöstrogener och jag har lärt mig mycket på vägen. Det är spännande att det just nu pågår mycket forskning i ämnet och jag ser verkligen fram emot deras resultat. Det är ju också fantastiskt att man kan påverka så mycket i sin kropp, enbart genom att tänka på vad man äter. Jag tycker att det är bra att man inom den västerländska medicinen, nu också börjar få upp ögonen för kopplingen mellan vår kost och olika sjukdomar. Detta är något som man alltid förstått vikten av inom traditionell kinesisk medicin.

Min egen åsikt är att fytoöstrogerrik mat i normala mängder, säkert har en positiv effekt för vårt välbefinnande och vår hälsa. Det är något jag tror att de flesta skulle må bra av! Jag tror att de flesta är överens om att en kost med mycket bär, grönsaker, råg, bönor och frukt är generellt sett hälsosam mat. Sen behöver man alltid äta en balanserad kost utifrån sin egen konstitution.

Källförteckning

Litteratur:

”Kinesisk Läkekonst, Del 1”

Reijo Pöyhönen

“The foundations of Chinese Medicine”

Giovanni Maciocia

“Diagnosis in Chinese Medicine”

Giovanni Maciocia

“Kinesisk kostlära”

Peter Torssell

”Människokroppen Fysiologi och anatomi”

Jan G.Bjålie, Egil Haug, Olav Sand, Øystein V.Sjaastad

Övrigt:

Anteckningar från lektioner på Akupunkturakademien ht 2009 – vt 2012

Lärare: Jan Lindborg, Peter Torssell och Elisa Liao

Internet:

Lista över fytoöstrogener

<http://www.dietaryfiberfood.com/phytoestrogen-hormones/phytoestrogen-food-sources/page-2.php>

Wikipedia om östrogen, östrogenreceptorer och fytoöstrogener

<http://sv.wikipedia.org/wiki/%C3%96strogen>

<http://sv.wikipedia.org/wiki/%C3%96strogenreceptorer>

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Fyto%C3%B6strogen>

ER-Beta

ER-Beta receptorn / Karolinska Institutet / Jan-Åke Gustafsson

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=30644&a=84610&l=sv>

Växande kunskap om ER-beta / Karolinska Institutet / Margaret Warner

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=5609&a=12690&f=en&l=sv>

Fytoöstrogener och prostatacancer

Karolinska Institutet

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=24129&a=53038&l=sv>

Fytoöstrogen Prostatacancer – Karolinska institutet

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?l=sv&d=130&a=9068>

Pubmed - Hedelin M, Klint A, Chang ET, Bellocco R, Johansson JE, Andersson SO, Heinonen SM, Adlercreutz H, Adami HO, Grönberg H, Bälter KA.

Department of Medical Epidemiology and Biostatistics, Karolinska Institutet

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16425095?dopt=AbstractPlus>

ER-beta och prostatacancer

PubMed - Hartman J, Ström A, Gustafsson JK.

Department of Oncology and Pathology, Karolinska Institutet,; Radiumhemmet.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22824289>

Forskning på Genistein och klimakteriebesvär

<http://www.doktorn.com/artikel/komplement%C3%A4r-behandling-vid-C3%B6verg%C3%A5ngsbesv%C3%A4r>

<http://www.fkog.uu.se/course/a/biolakt/biolakt-old/BiolAkt%202005-2/Khan/Genistein.pdf>

Studie på vasomotoriska besvär /Isoflavonoider från Soja.

*PubMed - Ciotta L, Stracquadano M, Pagano I, Andò A, Valenti O, Roccasalva L.
Istituto di Patologia Ostetrica e Ginecologica, Università di Catania, Catania, Italia.*
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22334227>

Forskning Osteoporos och fytoöstrogener

PubMed - Zhang J, Wang YJ, Xu JL. /Outpatient Department of Anhui TCM College, Hefei 230061.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15074095>

Osteoporos hos kvinnor i klimakteriet

<http://www.dietaryfiberfood.com/phytoestrogen-hormones/phytoestrogens-osteoporosis.php>
http://www.jacn.org/content/20/suppl_5/398S.full

Enterolakton och hjärt- och kärlsjukdomar

<http://www.medicalink.se/news/showNews.cfm?newsID=1256>

Fytoöstroger och bröstcancer

Forskning om Bröstcancer och Fytoöstroger – Linköpings Universitet/Charlotta Dabrosin
<http://www.hu.liu.se/ike/forskning/onkologi/dabrosin-charlotta?l=sv>

Bröstcancer forskning – Lunds Universitet/Emily Sonestedt

http://www.med.lu.se/klinvetmalmo/nutritionsepidemiologi/projekt/emily_sonestedt

Fytoöstroger och bröstcancer – Cornell University

<http://envirocancer.cornell.edu/factsheet/diet/fs1.phyto.cfm>

Fytoöstroger och västerländska sjukdomar

Adlercreutz H, Mazur W.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9187225>

Naturliga alternativ vid klimakteriebesvär

<http://www.naturligaalternativ.com/alternativsningar.htm>

Fytoöstrogerrika örter och alternativ medicin

http://www.ehow.com/list_6019285_herbs-high-phytoestrogen.html
http://www.mayoclinic.com/health/dong-quai/NS_patient-dongquai
<http://naturligtomhalsa.se/parser.php?did=805:292>
<http://symptomen.se/symptom/varmevallningar/>
<http://www.naturbiblioteket.se/Remifeminochbrostcancer.html>
<http://www.naturmedel.org/sidor/sax.html>

TCM och klimakteriebesvär

<http://www.tcmpage.com/hpmenopause.html>