

Елена Павлова

доктор общей практики

# Поговорим про эндометриоз



Елена Павлова

# **Поговорим про эндометриоз**

«Издательские решения»

**Павлова Е.**

Поговорим про эндометриоз / Е. Павлова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0062-7475-4

«Поговорим про эндометриоз» – книга-помощник для тех, кто ищет тропинку к здоровью, поддержку и утешение. Елена Павлова – доктор общей практики, натуропат, фитотерапевт, гастроэнтеролог, специалист Аюрведы, гериатр, IV-терапевт, коуч ICF. В книге собраны ответы на вопросы, которые мне задают на консультациях, во время курса, в группе поддержки, на лекциях. Понимание болезни даст вам опору и не позволит опускать руки в минуты отчаяния. Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

ISBN 978-5-0062-7475-4

© Павлова Е.  
© Издательские решения

# Содержание

Рецензии на книгу	6
Предисловие	9
Введение	11
Глава первая.	19
Глава вторая.	29
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Поговорим про эндометриоз

**Елена Павлова**

*Редактор* Анастасия Карманова

*Корректор* Ксения Черепанова

*Схемы и картинки* Алена Маркина

*Фотограф* Мария Гуменюк

*Дизайнер обложки* Ольга Третьякова

© Елена Павлова, 2024

© Мария Гуменюк, фотографии, 2024

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0062-7475-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Рецензии на книгу «Поговорим про эндометриоз»

*Юлия Кривоустова основатель [organicwoman.ru](http://organicwoman.ru)*

Я давно поняла, что ответственность за наше здоровье, несем только мы. Поэтому не стоит доверять слепо любым специалистам, прежде чем выбрать подходящее лечение. Важно не лечить отдельные органы, а интегративно смотреть на организм. Я очень ждала выхода книги Елены Павловой, на мой взгляд она должна быть на столе у каждой женщины, которая хочет научиться понимать свой организм.

### **Надежда Андреева нутрициолог, специалист по Аюрведе и функциональному питанию**

У природы не было замысла заставить женщину страдать каждый месяц. Боль во время менструации или во время занятия любовью не является нормой.

Но миллионы женщин по всему миру такую боль испытывают. Кто-то настолько сильно, что попадает в больницу, кто-то – достаточно, чтобы эти несколько дней в месяц выпали из жизни.

Часто считается, что ПМС это норма, и женщина превращается в какую-то бестию за неделю до месячных, что быть женщиной и каждый месяц испытывать цикл – чуть ли не проклятие.

На самом деле это не так. Быть женщиной – это огромный дар, благословение и привилегия, а женское тело – великолепная вселенная. Когда в этой вселенной все работает согласованно, нет ни ПМС, ни боли во время месячных. Цикл проходит почти незаметно для энергии, тела, настроения или аппетита.

Боли и другие неприятные симптомы могут возникать из-за скрытого хронического воспаления. Причинами его в современном мире могут быть: влияние еды и токсинов, состояние пищеварительного тракта, проблемы с желчным и с кишечником.

В том числе эндометриоз часто ассоциирован с воспалением, с повышенной токсической нагрузкой и с дисбалансом работы кишечника.

Елена Павлова – великолепный врач, к которому я отправляла очень много личных клиентов и которую всегда рекомендую. Она посвятила огромное количество времени исследованию эндометриоза и в работе стремится к тому, чтобы поддержать каждую женщину в возрождении любви к собственному телу.

В своей книге Елена помогает женщинам разобраться с основными причинами эндометриоза и откорректировать их самостоятельно, либо в партнерстве со своим врачом. В этой книге вы найдете ту детальную информацию, которую скорее всего не услышите в кабинете своего гинеколога. Информацию о питании, о снижении токсичной нагрузки, о поддержке работы кишечника и о работе с хроническим воспалением.

Это библия для каждой женщины, которая страдает во время месячных, которая испытывает боль и которая хочет решить эту проблему раз и навсегда. Это не быстрый путь, но он может быть очень эффективным, если вы получаете правильные подсказки. В книге врача Елены Павловой вы найдете как раз такие подсказки на каждый шаг, чтобы сделать свой путь уверенным.

### **Елена Шпотя специалист аюрведы, интегративный нутрициолог, коуч нейротрансформаций, лидер представительства МИИН и АНКЗ**

Тема эндометриоза очень актуальная и важная, около 10% женщин и девушек со всего мира диагностировано это заболевание.

Эндометриоз – это серьезная болезнь, которая может значительно повлиять на качество жизни. Понимание причин развития и доступных методов лечения является важным шагом в борьбе с этим заболеванием.

Автор книги «Поговорим про эндометриоз» Елена Павлова, это прекрасный специалист, врач, которая в книге делится своим большим, практическим опытом лечения эндометриоза. Елена помогла и помогает большому количеству женщин излечиться от этого заболевания.

Книга, это прекрасная возможность для женщин, страдающих эндометриозом узнать, разобраться и научиться использовать альтернативный метод лечения эндометриоза.

Елена очень подробно и в доступной форме объясняет причины и следствия. Дает четкие алгоритмы, рассказывает на что обратить пристальное внимание, что применять и как действовать. Раскрывает в книге тему эндометриоза со всех сторон: через работу с питанием, образом жизни, работу систем и органов, так как причины могут скрываться в дисбалансе разных систем организма.

Книга Елены, это прямое руководство к действию для женщин, которые хотят изменить свое состояние, понять причины возникновения и добиться эффективных результатов в лечении эндометриоза.

**Ната Гончар, нутрициолог, нейротрансформационный коуч,  
основатель МИИН**

Елена Павлова – врач с многолетним опытом работы, которая сама столкнулась с проблемами женского здоровья. Она смогла не только решить их, но и помочь тысячам женщин справиться с дисбалансом гормонов и другими женскими проблемами.

В книге «Поговорим про эндометриоз» автор подробно рассказывает о причинах, симптомах, диагностике и лечении этого заболевания. Книга написана в виде диалога с девушкой Киной, которая страдает от эндометриоза и хочет в этом разобраться подробнее, а не просто заглушить проявления болезни симптоматическими средствами. В ходе разговора автор раскрывает перед нами разные причины заболевания и показывает, как все процессы в организме очень тонко взаимосвязаны и влияют друг на друга. На множестве примеров автор объясняет, что «если вы работаете с причинами, вы обязательно достигнете результата и придете к улучшению своего здоровья». Такой комплексный подход помогает рассмотреть не только медицинские аспекты эндометриоза, но и его влияние на психологическое состояние и качество жизни женщины. На протяжении всей книги чувствуется поддержка автора, вселяющая надежду и оптимизм.

Все положения из книги подкреплены научными исследованиями и работами в этой области. Но несмотря на это, книга читается очень легко. Автор объясняет сложные медицинские термины простыми словами, что позволяет каждому разобраться в аспектах своего здоровья.

Понравилось, что автор показывает женщинам, как заботиться о своем здоровье, не просто применяя гормональные контрацептивы и убирая симптомы, а смотря глубже и учитывая все процессы в организме. Раскрывает взаимосвязь, казалось бы, совсем не связанных между собой составляющих: женское здоровье и состояние кишечника, гормональный фон и здоровье печени. Книга позволяет задуматься об истинных причинах заболевания и понять, что именно забота о своем организме является ключом к здоровью. Очень понравилась цитата из книги: «Важно, чтобы вы не только понимали, что для вас вредно, но и научились слушать свое тело».

Завершив чтение, вы сделаете для себя множество открытий о том, как работает наш организм и как помочь ему справиться с болезнью. Я считаю, что книгу «Поговорим про эндометриоз» стоит прочесть каждой женщине. Она поможет прислушаться к себе и поддержит на пути к выздоровлению.

**Тамара Хестанова врач-рефлексотерапевт, основатель и руководитель медицинского центра «Акупунктура.рф», основатель школы «Практическая Акупунктура», преподаватель «Метода одной иглы»**

В Китайской медицине здоровье – это баланс энергий. И в первую очередь баланс энергий Инь и Ян. Здоровым должен быть не только человек. Здоровым должны быть общество, семья. Женщина по сравнению с мужчиной Инь.

По законам мироздания Ян рождает Инь. Инь питает Ян. Женщина сотворена из ребра мужчины. Женщина питает мужчину.

Мы живем с вами в век янских процессов – достигаторства, высокого темпа, конфликтов.

Для сохранения баланса нам очень важно, чтобы иньской питающей энергии стало больше, чтобы женщина была здорова.

Состояние и здоровье мира зависит от женщины.

Мне очень повезло, я прочла книгу Елены Павловой одной из первых.

Просветительская работа, которая проделана Еленой, необходима нашему обществу как глоток воздуха. Доктор не только выполняет какие-то манипуляции или делает назначения, для того, чтобы помочь, это еще тот человек, который рассказывает, что можно сделать самому для того, чтобы быть здоровым.

Книга, написанная Еленой должна быть прочитана каждой женщине, независимо от того, есть у неё эндометриоз, или нет. И не просто прочитана, а все те рекомендации, которые есть в этом уникальном издании, они должны выполняться.

Здоровье заканчивается в тот момент, когда у нас уменьшается количество энергии. И мы живём с вами, с одной стороны, в век изобилия, с другой стороны, каждый из нас живёт в сильнейших недостатках.

И даже если вы внедрите в свою жизнь только рекомендации из главы по питанию, вы сделаете достаточно для того, чтобы быть более здоровым.

Вы оглянетесь на себя через несколько месяцев и будете удивлены приятным изменениям вашего самочувствия.

Каждая женщина в своей семье целитель. Когда кто-то заболевает в семье, первыми начинают лечить мамы, бабушки. У кого-то это куриный супчик, у другого календула, у третьего медвежий жир. В каждой семье свои рецепты. Правильное питание тоже обладает лечебным действием и может быть вашим рецептом здоровья в семье.

Если говорить о эндометриозе, то это тоже дисбаланс. Это жар, патологический Ян, воспаление. В своей книге Елена подробно рассказала о причинах, методах коррекции, нюансах. Можно использовать как самостоятельно, так и параллельно с лечением вашего доктора.

От самочувствия женщины зависит не только качество ее жизни, зависит то, как будут жить дети, наши. И даже то, будут ли дети и внуки.

## Предисловие

*Посвящаю любимому супругу и дочкам,  
которые помогали и верили в меня.*

Почти 18 лет назад, на 5м курсе медицинского университета я готовилась к практике по госпитальной терапии. Листая конспект лекции по ревматоидному артриту, я вдруг осознала: «Господи, мы же работаем с симптомами». Мы «заглушаем» симптомы большим количеством лекарств. Облегчаем жизнь пациента и снова ждем, когда будет плохо. Причины заболевания, так и остаются в глубине организма. Осложнения от лечения, тоже никто не отменял, от этой мысли мне стало совсем не по себе. Я поняла, что надо искать какой-то другой путь. Помогая, но не загоняя в угол болезнь, а работая с причинами.

С 16 лет я сама столкнулась с болью и нерегулярностью менструации. Мне кололи гормоны, и этого хватало на какое-то время, чтобы отрегулировать цикл. После 18 выписали контрацептивы и радостно сообщили: убирает все сразу, и боль, и нерегулярность. Предупредили ли меня о побочных эффектах? Обследовали? Нет, я собрала все побочки: акне, лишний вес и самое грозное последствие – аутоиммунное заболевание. В тот момент я поняла, что я не хочу быть таким доктором, который не видит причины, а лечит симптомы. На фоне проблем с иммунитетом контрацептивы больше не могли быть решением моих проблем.

Тогда я сама начала разбираться, почему происходят подобные проблемы с менструальным циклом и есть ли другой путь. Погрузилась в физиологию человека и биохимию, потом плавно ушла в диетологию и натуропатию. На самом деле основные проблемы были банальны: стресс и неполноценное питание, лишнее белок и правильных жиров и углеводов. Еще витамины и минералы, подсказала мне биохимия, которые все регулируют. Если вспомнить мое питание – макароны и сосиски, пончики, молочка и т. д. Винегрет по праздникам. Огурцы и помидоры летом, потом только консервация. Достаточно ли было растущему организму, да еще и с учебными нагрузками? Организм считал, что нет, и показывал, мигал красной лампочкой. Но кто бы видел эти сигналы, доктора не видели, сама я не понимала. Доктора устранили симптомы синтетическими гормонами, как бы решая вопрос.

Если начать себя кормить, добавлять витамины и минералы, травы, организм начнет отвечать. Я это увидела уже через несколько недель. Очистилась кожа, вес постепенно стал приходить к норме. Постепенно ушли около 15 кг. Менструации стали регулярными и без боли. Надо было научиться слушать себя и помогать, чтобы опять не уйти в болезнь. И я училась. Стресс был ярким показателем, когда боль снова возвращалась и менструации задерживались.

Однажды, когда я училась в ординатуре, боль и нерегулярность снова вернулись. Преподаватели говорили: иди проверься, может, у тебя эндометриоз. Тогда я услышала первый раз про это заболевание. Проверилась. Диагноз не подтвердился, очагов не было, но, чтобы убрать боль, мне снова предложили контрацептивы. И я пошла дальше искать пути решения в натуропатии. Мне повезло, на моем пути я встретила доктора, который поддержал меня и мои начинания, научила работать с научными данными.

Постепенно организм восстановился настолько, что я смогла стать мамой. Потом еще раз, и еще. За 10 лет я благополучно родила 4 дочек. Хотя, когда пила контрацептивы, доктора мне говорили, что я не смогу и одного родить. Для меня это был толчок к тому, что я стала в своей практике уделять больше внимания женскому здоровью, вынашиванию здорового ребенка. Но, искала причины, чтобы обезвредить болезни, а не работать с симптомами. И находила в первую очередь в питании и работе кишечника.

Но заболевание не отпускало, узнав о том, что я решила свои проблемы с менструальным циклом и болью, ко мне стали обращаться женщины с нарушениями цикла, болью и...

эндометриозом. Им тоже предлагали контрацептивы, чтобы решить проблему. На своем опыте в том числе, я понимала, что это работа с симптомами, а не лечение. «Каждая 10-я страдает эндометриозом, гласила статистика, и это огорчало. Боже, эти женщины принимают гормоны, но не получают исцеления, а лишь убирают симптомы, как я когда-то». Хотелось найти больше ответов по этому заболеванию, и я искала научные исследования и находила. В основе моей работы – доказательная база.

После нашей совместной работы женщины буквально оживали, стали беременеть и вынашивать детишек. Кто-то приходил, чтобы вновь вернуть удовольствие от жизни. Так постепенно была сформирована методика работы с эндометриозом, которую прошли уже более 500 женщин.

В процессе работы мы находили новые источники энергии. Переставали искать утешение в перекусах, так как приходила сытость. Налаживали работу организма и помогали ему найти силы на выздоровление. Снижали интенсивность боли и обильность менструации, так как помогли кишечнику и работали с воспалением.

В книге я расскажу вам все, что знаю о причинах эндометриоза и шадящих, но работающих методах восстановления. Так как каждая женщина с этим заболеванием имеет право знать о других методах, которые помогают и поддерживают, а не разрушают. Помогу вам расставить приоритеты в восстановлении организма. Расскажу, с чего начать и почему именно этот шаг является важным, а что вынести на второй план. Научу вас слушать ваш организм и понимать его сигналы.

Методику можно освоить за 8 недель. Каждую неделю можно рассмотреть одну причину, которая приводит к эндометриозу и внедрить рекомендации. За это время вы научитесь понимать, что приводит к развитию эндометриоза и усиливает боль. Как воспаление отражается на обильности менструации. Дефицит каких питательных веществ приводит к развитию эндометриоза и как это все восполнить. Как оценить работу кишечника и печени, и чем поддерживать, чтобы сделать союзником на пути к выздоровлению.

Если вы работаете с причинами, вы обязательно достигнете результата и придете к улучшению своего здоровья. Научитесь слышать себя и свой организм. Пусть книга станет вам путеводителем в мир здоровья.

*Елена Павлова – доктор общей практики и интегративной медицины, IV-терапевт, натуропат, фитотерапевт, гастроэнтеролог, сертифицированный специалист Аюрведы, гериатр, коуч ICF. Мама 4х дочек. Нутримама 2023.*

*Спикер X Азиатского конгресса по эндометриозу, 2022. Мама 4х дочек.*

## Введение

- Симптомы и стадии эндометриоза
- Теории развития
- Роль иммунитета в развитии эндометриоза
- Методы диагностики

### Симптомы и стадии эндометриоза

На сегодняшний день, согласно официальной статистике, каждая десятая женщина по всему миру страдает этим заболеванием. Но в реальности цифры гораздо выше. Ведь на постановку диагноза у врачей в среднем уходит 10 лет. Во Франции и Австралии – 8,5 лет после появления боли. Примерно также обстоят дела в США. В России процесс занимает около 12 лет [1]. Большинство моих пациенток долгие годы не знали, что они больны.

**Кира пришла работать над своей проблемой с такими словами:** «У меня всю жизнь были обильные месячные. Врачи не считали это проблемой, и я как-то привыкла, что каждый месяц выпадала из жизни на несколько дней. Когда начала сильно кружиться голова, отправили сдавать анализы: гемоглобин оказался ниже нормы, ферритин практически на нуле. Гастроскопия и колоноскопия отклонений не выявили, а вот УЗИ малого таза показало аденомиоз и кисты яичников». На то, чтобы поставить верный диагноз в этом случае потребовался всего месяц. Но сколько лет развивалась болезнь и когда следовало начать лечение?

**Женщина может долгие годы не испытывать болезненных ощущений, что, к сожалению, не означает, что она здорова.**

Часто я слышу такие фразы: «Мне сказали про эндометриоз на обычном осмотре, никаких болей не было. Даже спустя несколько лет после постановки диагноза боль не появилась. Никто и не говорил, что это, как это лечить, как с этим жить», – так описывают ситуацию примерно 50% обращающихся ко мне за помощью.

**Несмотря на то, что боль не отражает степень заболевания, она является ведущим симптомом эндометриоза, и именно она, как правило, заставляет женщину обратиться к врачу.**

Боль может остро проявляться перед менструацией и продолжаться 1—2 дня или возникать в течение месяца. Может сочетаться с усталостью, рвотой, диареей, обмороками, спазмами в области таза или живота, при мочеиспускании или дефекации. Боли могут напоминать схватки, отдавать в поясницу или ноги, сочетаться с кровотечениями из носа, мочевого пузыря или кишечника. В подобных случаях при обследовании часто находят очаги эндометриоза или аденомиоз.

Исследования подчеркивают центральную роль боли при эндометриозе, которая негативно сказывается на качестве жизни и сексе, отношениях, настроении, работе. Боль затрагивает все сферы жизни. Хроническая боль может привести к социальной изоляции и негативно повлиять на эмоциональное благополучие. Эндометриоз также связан с психологическими проблемами, тревогой, депрессией и плохой способностью справляться с трудностями [2]. Также выявлена положительная связь между уровнем тревоги и интенсивностью боли: после обезболивания, как правило, происходит снижение уровня симптомов депрессии [3]. О нарушении качества жизни и психического здоровья не сообщают женщины с бессимптомным течением заболевания.

**И тут мы сталкиваемся с главной проблемой: «лечат» эндометриоз в основном обезболивающими или противозачаточными препаратами.**

Да, они помогают убрать симптомы, в большинстве случаев боль проходит. Однако процесс, который привел к боли, не останавливается. Вот что рассказывает моя пациентка Ольга:

«Долгое время я испытывала боль во время месячных, терпела или пила обезболивающие. По рекомендации гинекологов я начала использовать противозачаточные гормональные средства, пила разные в течение 6 лет. В 36 лет я узнала, что у меня 4-я стадия эндометриоза с глубокими инфильтратами».

Отсутствие явных симптомов приводит к тому, что пациентки не относятся к диагнозу серьезно. Они предпочитают ждать, пока «само пройдет». Тем временем ресурсы организма истощаются и их уже не хватает на то, чтобы сдерживать развитие заболевания. Между тем, у 40% заболевших эндометриоз становится причиной бесплодия. Таким образом, бесплодие рассматривается не только как следствие эндометриоза, но и как один из его симптомов.

Стадии эндометриоза тоже играют роль в том, как ощущают себя женщины, чувствуют они боль или нет. Выделяют четыре стадии, которые зависят от расположения, количества, глубины инфильтрации и размеров эндометриальных очагов [4]. Также учитывается, насколько далеко распространилась ткань эндометрия в полости малого таза, какие органы и структуры поражены, сколько имеется спаек и т. д.

Подтвердить предполагаемый диагноз можно с помощью ультразвукового исследования или магнитнорезонансной томографии. Если нет признаков заболевания, а боль есть, то рекомендована лапароскопия. Это «золотой стандарт» диагностики [5]. Некоторые доктора используют онкомаркер СА-125, но он не особо информативен и показывает лишь наличие образований в яичниках, которые могут быть не связаны с эндометриозом.

**Оценить, на какой стадии находится процесс, можно только во время лапароскопии.**

**Стадия I (минимальная):** минимальный воспалительный процесс в полости малого таза и небольшие поражения органов. Спаек нет.

**Стадия II (легкая):** поражения органов встречаются чаще, но спаяк не так много. На яичниках могут быть неглубокие очаги.

**Стадия III (умеренная):** более глубокие имплантаты на яичниках и стенках тазовой полости. Могут быть вовлечены фаллопиевы трубы. Поражения и рубцы могут быть широко распространены, имеются множественные спайки.

**Стадия IV (тяжелая):** глубокие эндометриальные очаги обнаруживаются в яичниках и слизистой оболочке малого таза. Яичники могут быть поражены эндометриомами. Возможна деформация органов из-за спаек. Кишечник также может быть вовлечен.

Выделяют еще одну форму эндометриоза, которую часто называют внутренним эндометриозом матки или аденомиозом. Разрастание клеток эндометрия происходит в мышечный слой матки, на фоне воспаления. При этом матка увеличивается в размерах и нарушаются ее сокращения, что приводит к обильным кровотечениям.

Заболевание наиболее распространено у женщин 40—50 лет и сочетается с миомами матки. По данным научной литературы, эта форма поражает от 5 до 50% женщин. Факторы риска к возникновению этой формы очень противоречивы. Одни данные показывают появление процесса у женщин, много рожавших и с оперативными вмешательствами в матке (выскабливания, удаление миомы матки). Риск возникновения у нерожавших в 2 раза ниже, но он есть. Еще одним фактором риска считается прием антидепрессантов.

**Эндометриоз необходимо лечить комплексно с первых стадий, так как чем больше воспаление и поражение органов, тем больше боль и тем сложнее остановить рост.**

Поэтому так важно искать и устранять причины заболевания, а не только бороться с симптомами. С болью можно работать, убирая ее «корни», а не просто притупляя ее с помощью обезболивающих. И зачастую проблема здесь не только с гормональным балансом, как считает официальная медицина.

**Как врач общей практики, я рассматриваю организм как единое целое и стараюсь докопаться до истинных причин болезни. Порой это действительно бывает непросто, потому что эндометриоз может маскироваться и сочетаться с другими заболеваниями, и нужно быть настоящим детективом, чтобы в этом разобраться.**

**Давайте еще раз посмотрим на основные симптомы эндометриоза:**

- боль в области таза, как правило, при менструации, но иногда женщины могут испытывать боль в течение всего месяца;
- сильные спазмы во время менструации, которые нарушают привычный ритм жизни на один или более дней и не проходят при приеме противовоспалительных средств;
- менструальные циклы, длящиеся более 7 дней, обильные или очень обильные;
- расстройства кишечника и мочеиспускания, которые включают болезненное мочеиспускание или симптомы синдрома раздраженного кишечника;
- интерстициальный цистит (заболевание неинфекционного характера, сопровождающееся болью и частым мочеиспусканием) и нарушение функции тазового дна;
- тошнота или рвота, особенно во время менструации, вздутие живота, запор или диарея;
- изнуряющая усталость, депрессия и тревога;
- боль во время секса и/или кровотечение после;
- кровомазание, нерегулярность цикла.

По данным метаанализа у пациенток с эндометриозом примерно в 3 раза повышен риск развития синдрома раздраженного кишечника (СРК). Если посмотреть на внекишечные проявления СРК, то они схожи с теми симптомами, которые предъявляют большее количество женщин с эндометриозом.

- 1** **Постоянная боль**, выходящая за рамки менструального цикла, – это может быть признаком эндометриоза.
- 2** **Увеличение интенсивности боли с течением времени**  
Боль может усиливаться быстро (например: в течение нескольких месяцев или вскоре после операции) или в течение нескольких лет.
- 3** **Боль во время полового акта, во время мочеиспускания или дефекации, овуляции с кровомазанием.**

**! Вам нужно обратиться к врачу, если:**

- боль мешает вашей повседневной жизни и не облегчается обычными средствами;
- вы заметили усиление боли;
- вы испытываете дискомфорт, острую боль при половом акте или дефекации, или боль в спине без видимой причины.

Исследования подтверждают сочетание этих заболеваний и объясняют тем, что матка и кишечник – полые органы [6]. Внутри полости возникают нарушения, которые приводят к боли и другим вышеописанным симптомам. Поэтому они настолько совпадают, а изменение питания дает хороший эффект и при работе с синдромом раздраженного кишечника, и с эндометриозом. Об этом мы подробно поговорим в следующих главах.

**Причины возникновения эндометриоза**

Довольно долго эндометриоз считался наследственным заболеванием. Сейчас все больше пациенток отмечают, что эндометриоз в семье ни у кого не встречался, а выявлен у них впервые.

Теорий, которые пытаются объяснить причины возникновения эндометриоза с каждым годом все больше и больше, рассмотрим некоторые из них [7].



Долгое время основной считалась так называемая **«ретроградная менструация»**. Ученые предполагают, что во время менструации клетки эндометрия вместе с кровью через трубы попадают из матки в брюшную полость и остаются там жить. Они также могут блуждать по организму и прикрепляться к любому органу, например, к передней брюшной стенке, к яичникам (что приводит к возникновению кист), мочевому пузырю и/или мочеточникам. Эндометрий также может поселиться на рубце от кесарева сечения при заносе его клеток во время операции.

Возможен глубокий процесс: при поражении пространства позади матки, петель кишечника, крестцово-маточных связок, перегородки между влагалищем и кишечником. Эндометриоз внутри прямой кишки может вызвать кровотечение из прямой кишки во время менструации.

Очаги могут быть где угодно, даже в легких или на диафрагме. Одна из участниц группы Эндометриоз. поддержка говорит о наличии эндометрия в плевральной полости: «На флюорографии нашли воздух в плевральной полости. Долгие обследования. И диагноз поставлен. Эндометриоз».

Но эта теория не объясняет, почему очаги эндометриоза находят у новорожденных и девочек, у которых не было менструации. Как произошел выход эндометрия? Возник ли он внутриутробно на фоне высокого уровня эстрогенов матери? Пока на эти вопросы у нас нет ответов. Но мамы с девочками, у которых болит или растет живот, а на УЗИ определяются очаги эндометриоза, на приемах гинекологов уже не редкость.

«Ретроградная менструация» возможна у каждой женщины. Но не у каждой она вызывает хронический местный воспалительный процесс в брюшной полости. Данные исследований показывают, что **нарушения в иммунной системе** сопровождают все стадии развития

эндометриоза. Так может быть, дело в иммунной системе, возможно, это более актуальное объяснение заболевания?

Ученые пытаются понять, что отвлекает иммунную систему и дает возможность клеткам эндометрия «выжить» в брюшной полости, прикрепиться к тканям, расти, пускать корни в виде новых сосудов и нервов. Ответы мы можем найти в теории **иммунной дисрегуляции**.

В ряде исследований у женщин с эндометриозом выявлено **снижение активности НК-клеток**, которые еще называют естественными киллерами. Это наш врожденный иммунитет. Естественные киллеры – самые быстрые клетки, они удаляют зараженные клетки или клетки, которые неправильно выполняют свои функции, например, клетки опухоли.

В норме в эндометрии количество НК-клеток зависит от фазы менструального цикла: в начале их число невелико, ближе к овуляции оно увеличивается и достигает максимума ко второй фазе, в которой образуется желтое тело и растет уровень прогестерона. Перед менструацией естественные киллеры помогают убрать клетки эндометрия из матки, чтобы с током крови вывести их из полости.

При эндометриозе НК-клетки снижают свою активность на фоне воспаления и избытка воспалительных веществ – цитокинов [8]. Они не могут провести качественную уборку: очистили середину, а по углам осталась пыль – клетки эндометрия, которые начинают жить своей жизнью, выходят за пределы матки, активно размножаясь и прикрепляясь к органам. Большое количество «старых» клеток эндометрия нарушает прикрепление плода к стенке матки. Это приводит к неудачным попыткам зачатия. Поэтому необходимо аккуратно помогать иммунной системе, чтобы она могла заниматься своим делом [9].

**Макрофаги** – еще один вид клеток, которые помогают с уборкой в нашем организме. Это тоже врожденный иммунитет. Макрофаги живут в тканях селезенки, лимфатических узлах, костном мозге, печени, брюшной полости и т. д. Они поглощают и переваривают чужеродные бактерии и остатки клеток. Их число повышается при эндометриозе, так как они стараются убрать «пыль», с которой не справились НК-клетки. Но при этом в брюшной полости увеличивается активность группы ферментов воспаления – циклооксигеназы-2. В ответ на активность этих ферментов усиливается влияние факторов воспаления – простагландинов [10]. Клетки, которые формируют очаги эндометриоза, обладают встроенными факторами против гибели.

Нарушение баланса иммунной системы в целом, большое количество «грязи и пыли» приводит к появлению системного воспаления, и организм сообщает нам об этом при помощи боли. Боль – это главная форма защиты нашего тела, единственная возможность указать нам на то, что надо что-то делать. В данном случае – на необходимость сделать «уборку».

«Грязь», «пыль», воспаление замедляют работу яичников и мешают овуляции, а значит, препятствуют образованию желтого тела, выходу яйцеклетки и синтезу прогестерона. Воспаление блокирует рецепторы прогестерона и гормонов щитовидной железы. Даже если прогестерон образуется в организме, то сесть и начать выполнять свою работу он не может. Стульчики – рецепторы, которые предназначены для него, сломаны. При этом воспаление стимулирует рецепторы других гормонов – эстрогена и тестостерона, которые в свою очередь усиливают воспаление [11]. Все, круг замкнулся. О том, можно ли с этим что-то сделать, мы поговорим подробнее в соответствующих главах.

Еще один защитный фактор, с помощью которого организм пытается завершить уборку, – **гистамин**. Гистамин оказывает на нас обширное действие, поскольку рецепторы к нему располагаются по всему организму:

- участвует в овуляции, прикреплению плода к стенке матки, регуляции кровотока плаценты во время беременности, грудном вскармливании и сократительной активности матки [12];

- помогает справиться с инфекцией, убрать аномальные клетки и «посторонние молекулы» – «остатки» продуктов питания, пыли, химических веществ окружающей среды и т. д.;
- вызывает расширение и сужение кровеносных сосудов, влияет на сократительную способность сердца и частоту сердечных сокращений;
- принимает участие в сокращении гладкой мускулатуры кишечника и дыхательных путей;
- действует как нейротрансмиттер, иммуномодулятор и регулятор выработки клеток крови и тромбоцитов в костном мозге и образования новых кровеносных сосудов.

Гистамин попадает к нам с едой, высвобождают чаще всего тучными клетками и базофилами в ответ на IgE-зависимые или независимые стимулы. Гистамин при определенных условиях может быть произведен и дендритными клетками, нейтрофилами, моноцитами/макрофагами и лимфоидными клетками. Тучные клетки активируются в процессе прямого взаимодействия с антигеном – IgE-зависимый путь, стимулируется цитокинами Т-хелперов 2, включая ИЛ-4, ИЛ-6 и ИЛ-13 и/или благодаря их способности быстро реагировать на врожденный IgE-независимые иммунные стимулы (IgE-независимый путь) [13].

При определенных нарушениях в работе организма гистамина становится слишком много, развивается пищевая непереносимость, которая встречается и при синдроме раздраженного кишечника, и при эндометриозе. В исследованиях было показано, что в очагах эндометриоза определяются активные тучные клетки, которые выделяют гистамин. Они расположены близко к нервам, поэтому усиливают боль [14]. Это дает понимание, почему у пациенток с глубоким эндометриозом более высокие показатели боли, чем у пациенток с поражением брюшной полости или яичников.

К тому же гистамин увеличивает факторы воспаления – простагландины. Воспаление усиливает перистальтику кишечника, вызывая спазм и боль. Подобный процесс может происходить и в фаллопиевых трубах, по которым движется яйцеклетка к матке после выхода из яичника. Что в свою очередь провоцирует ретроградное движение эндометрия в брюшную полость. Это более понятное объяснение «ретроградной менструации».

Более того гистамин стимулирует яичники на выработку эстрогена. Чем выше уровень эстрогена, тем больше обнаруживается тучных клеток. Что закономерно увеличивает количество гистамина и усиливает воспаление, потому что эстроген снижает активность фермента, который способствует расщеплению гистамина, – диаминооксидазы [15].

Антагонист эстрогена – прогестерон – может стабилизировать клетки, вызывающие синтез гистамина и усилить работу фермента, который расщепляет гистамин. Но мы помним про воспаление: оно сломало стульчики, на которые мог бы сесть прогестерон и оказать свое действие.

Если наш образ жизни далек от идеального, организму вдвойне тяжелее помочь нам сделать уборку, чтобы справиться с болью. Курение, стресс, недостаток физических упражнений, нарушения в работе кишечника и печени, токсины окружающей среды, продукты, вызывающие воспаление, например, сахар, – все это усиливает нагрузку. В такой ситуации организму сложно расслабиться, он становится подозрительным, начинает убирать все, что попадает под руку, не отличая «своих» от «чужих», может атаковать щитовидную железу, суставы, кишечник. Такие процессы называются аутоиммунными. По данным исследований, они часто возникают при эндометриозе, потому что организм стремится избавиться от клеток эндометрия, которые остались там, где им не следует быть.

Еще одна теория рассматривает **оксидативный стресс** в качестве причины возникновения эндометриоза. По данным исследований, при эндометриозе отмечается повышение показателей оксидативного стресса. Это означает, что активных (свободных) форм кислорода в организме больше, чем нужно, а антиоксидантов недостаточно, соответственно нет инструментов, чтобы предотвратить окисление. Свободные формы кислорода накапливаются в результате

естественного старения, под влиянием воспаления, радиации, смога, химикатов и лекарственных препаратов. Covid-19 также вызывает в организме воспаление и цитокиновый шторм, а значит, провоцирует оксидативный стресс. Пациентки часто говорят мне о том, что коронавирус ухудшил течение их заболевания, у многих эндометриоз был впервые выявлен после этой болезни.

Центр репродуктивных исследований (Кливленд, США) отмечает роль оксидативного стресса при развитии таких заболеваний, как синдром поликистоза яичников (СПКЯ), эндометриоз, привычные выкидыши, преэклампсия, пузырный занос, эмбриопатии, преждевременные роды и задержка внутриутробного развития плода.

В ряде статей к факторам, провоцирующим развитие эндометриоза, относят негативное действие пестицидов и диоксинов, воздействие никеля [16, 17]. Здесь мы видим, что в организме не срабатывает система выведения токсинов, об этой проблеме мы поговорим в отдельной главе.

Японские ученые отмечают, что в процессе развития эндометриоза участвуют токсины бактерий, которые определяются в менструальной крови и жидкости брюшной полости. А воспаление выполняет в данном случае защитную функцию. Они называют это «**гипотезой бактериального загрязнения**» [18].

Китайские ученые также подтверждают роль инфекции в развитии эндометриоза. В их исследовании участвовало 79 512 пациентов и столько же было отобрано в группу контроля. Они показали, что повышенный риск развития эндометриоза встречался у женщин с инфекцией нижних отделов половых путей: влагалища, шейки матки и т. д. [19].

Моя практика это подтверждает: женщины говорят о том, что у них регулярно возникает молочница и вагиниты. Назначаемое лечение в виде местных препаратов (свечей или таблеток) на некоторое время улучшает ситуацию, но потом все возвращается. Применение гормональных препаратов, которые снижают уровень эстрогена, приводит к нарушению равновесия во влагалище: количество лактобактерий и молочной кислоты уменьшается, а число условно-патогенной флоры растет, а значит, растет и риск эндометриоза.

Организм сам пытается как-то избавиться от всего опасного, что в нем накопилось, напрягая все системы, которые порой работают в совершенно авральном режиме. Все по классике патологической физиологии, которую мы изучали на 3-м курсе медицинского университета. Но даже если ему удастся справиться с нарушениями, в процессе что-то все равно приходит в негодность. В местах воспаления часто образуются рубцы и спайки, которые вызывают боль: жгуты ткани трутся об органы при нашем движении, при движении петель кишечника и т. д. При эндометриозе такие рубцы-спайки возникают внутри брюшной полости.

Мы видим, что есть много других факторов, кроме эстрогена, которые воздействуют на течение заболевания. Поэтому так важно помогать организму и работать полноценно с каждым фактором, который влияет на снижение активности воспалительного процесса, а не просто вводить женщин в искусственный климакс.

**Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:**

1. Эндометриоз развивается при ретроградной менструации при условии неправильной работы иммунитета.
2. Организм начинает защищать себя через воспаление. Чем больше факторов защиты (NK-клеток, макрофагов, тучных клеток), тем сильнее воспалительный процесс и боль. Так или иначе нам необходимо стабилизировать воспаление.
3. Эндометриоз сочетается с синдромом раздраженного кишечника, о чем говорит симптоматика. Работа с питанием и кишечником дает положительные результаты на течение эндометриоза.

4. Кишечник и печень помогают организму поддерживать гормональный баланс, так как участвуют в выведении эстрогенов. О чем подробно рассматриваем в 3 и 4-й главе.

5. Исключение из питания продуктов, увеличивающих воспаление и повышающих уровень гистамина, благоприятно отражается на течении заболевания. Это рассматриваем в 1 и 2-й главе.

6. Поддержка организма питательными веществами – витамином Д, магнием, витамином С и другими веществами, – работа со стрессом дают положительное влияние на заболевание и снижают обострение.

Все это позволяет сделать выводы, что эндометриоз – это заболевание, затрагивающее весь организм, поэтому и работать важно со всем организмом, а не с первой скрипкой в оркестре – эстрогеном.

## Глава первая. Эндометриоз и боль

- Почему возникает боль
- Гистамин и боль
- Что поможет убрать боль

Кира обратилась ко мне с жалобами на болезненные менструации: *«Я испытываю сильную боль во время менструации с самых первых месячных. Еще в подростковом возрасте назначали КОКи, но я их никогда не принимала. Потом в 30 лет на плановом осмотре случайно обнаружили эндометриоидную кисту на яичнике».*

Давайте вместе с Кирой разберемся, **почему же возникает боль при эндометриозе?**

Как мы уже знаем, эндометриоз – это воспаление, которое организм использует как защитную реакцию. И спровоцировал ее в данном случае «гуляющий» эндометрий. Боль – одна из стадий воспаления. Чем выше уровень воспаления, тем сильнее боль. Получается, мы должны помочь организму завершить реакцию воспаления, тогда пройдут и болевые ощущения.

– *Что провоцирует боль? – спрашивает Кира.*

– *Есть несколько факторов.*

**1. Простагландин.** Повышение уровня простагландинов приводит к возникновению спазмов внизу живота, боли и т. д.

**2. Эстрогены.** Они усиливают воспаление, поэтому возникает боль при менструации. Увеличение количества эстрогенов происходит, когда в организме случается сбой в системе детоксикации. При этом прогестерона, который снижает отрицательные качества эстрогена, мало, в том числе из-за воспаления. Это опять же приводит к повышению простагландинов и усиливает боль как после овуляции, так и в менструацию. К тому же простагландины способствуют расширению и сужению сосудов, что дает обильность менструации. У подростков боль в первые три года становления цикла связана как раз с тем, что эстрогенов больше, чем прогестерона. В этом возрасте часто отсутствует овуляция, которая дает выработку прогестерона. В более позднем возрасте боль связана с усилением воспаления и развитием эндометриоза, спаечной болезни, миомой матки и т. д.

**3. Нарушение кровообращения в органах малого таза – застой.** Сильный тонус сосудов сам по себе дает давление на окружающие ткани и скопление крови. Расширению сосудов и усилению застоя способствует и избыток эстрогена и гистамина. Возникает гипоксия, клеткам не доставляется нужное количество кислорода. В таком случае кровь при менструации темная, а сама менструация обильная.

**4. Гистамин,** который организм использует как защитную реакцию, усиливает воспаление и провоцирует яичники на повышение выработки эстрогенов, что вызывает замкнутый круг при этом заболевании.

**5. Продукты, провоцирующие боль и воспаление:** сахар, алкоголь, пшеница, молочные продукты и т. д. О них мы поговорим в главе про питание.

*Чтобы не пропустить более тяжелое состояние, а не просто спазмы, важно оценить уровень боли качественно по 10-балльной шкале. Моя пациентка Кира на первом приеме оценила свою боль во время менструации на 7—8 баллов.*

При эндометриозе боль может возникать не только в критические дни, но и во время секса. На фоне гормональной терапии, которая часто используется при лечении, снижается количество эстрогенов. Это приводит к мышечным спазмам и снижению количества смазки,

развитию вагинальных инфекций, снижению либидо. К этому часто добавляется сухость влагалища, которая усиливается после 35 лет, неправильное восстановление промежности после родов и образование рубца.

**– Почему у одних женщин боль очень сильная, а другие ее почти не чувствуют? – задает очередной вопрос Кира.**

Чем больше и глубже поражается тело очагами эндометриоза, тем сильнее боль. Боль возможна и при овуляции, так как возникает разрыв стенки яичника. Если есть инфекция и воспаление в малом тазу, боль ощущается сильнее. Киста яичника после овуляции тоже дает боль, так как увеличивает количество эстрогена и воспаление. Поэтому одни женщины чувствуют боль, а другие нет.

**– Можно ли уменьшить боль или совсем избавиться от нее?**

Исследования доказывают, что при подавлении активности тучных клеток (это клетки с гранулами, в которых содержится гистамин) снижается или совсем уходит боль во время секса, уменьшается воспаление слизистых влагалища, исчезают кровотечения в середине цикла [1].

Многие заболевания можно связать с активностью тучных клеток, даже синдром такой придумали – **синдром активации тучных клеток**. Он включает хроническое воспаление, которое затрагивает одновременно несколько систем в организме. При этом возникает активное выделение из тучных клеток гистамина. В исследованиях, связанных с эндометриозом, есть данные о том, что тучные клетки играют защитную роль для организма и участвуют в заживлении ран [2].

**– Получается, очаги эндометриоза организм расценивает как рану? – спрашивает Кира.**

**– Скорее да, чем нет.**

Тучные клетки могут выступать как дворники, которые призваны убрать лишнее. Если во время менструации остаются обломки клеток, возникшие в результате повреждений, то это вызывает активацию тучных клеток. Получается «стерильное» воспаление, без бактерий и вирусов, но с активацией Т-клеток иммунной системы. Как показано в исследовании, избыток гистамина поддерживает уровень воспаления [3]. При эндометриозе тучные клетки ведут себя неадекватно, как при аутоиммунных заболеваниях или аллергии [2, 4].

Исследование 2002 года, опубликованное в *Ginekol Poland*, показало, что перед и во время менструации выделяется гистамин. Он усиливает сокращения матки, что помогает вывести из нее эндометрий [5]. Если у женщины уже есть непереносимость гистамина и его в организме больше, чем нужно, это усиливает боль во время менструации, провоцирует развитие предменструального синдрома и предменструального дистрофического расстройства [6].

Другое исследование, опубликованное в «Европейском журнале акушерства, гинекологии и репродуктивной биологии» в 2001 году, показало, что гистамин усиливает обильность маточных кровотечений. Это может объяснить обильные менструации и усиление спазмов. В журнале «Медицинские гипотезы» еще в 1987 году было описано, что избыток гистамина может привести к развитию фиброзно-кистозных изменений в груди, боли до и во время менструации при эндометриозе. Он вызывает усталость, беспокойство, перепады настроения и плохую концентрацию внимания, которые могут усиливаться перед или во время менструации [7, 8].

Гистамин высвобождают чаще всего тучные клетки и базофилы [9, 10]. При определенных условиях дендритные клетки, нейтрофилы, моноциты/макрофаги и лимфоидные клетки тоже могут выделять гистамин. При этом идет стимуляция других факторов воспаления – цитокинов, интерлейкинов и т. д. [10]. При эндометриозе в жидкости брюшной полости обнаруживаются повышенные уровни факторов воспаления – интерлейкинов-4. Этот момент отсле-

дить трудно, но в исследованиях при заборе жидкости во время лапароскопии этот фактор воспаления повышен.

*– Можно ли самостоятельно определить, что гистамина в организме больше, чем нужно?*

*– Можно оценить следующие факторы: бывают ли у вас мигрени, аллергия на какие-то продукты или врач отмечает изменения в анализах, связанные с повышением эозинофилов, базофилов?*

*– Мигрень перед менструацией, и внезапно появилась аллергия на яйца. Еще състь иногда и зуд, но пока я не связала это с какой-то едой. В клиническом анализе крови действительно повышаются время от времени эозинофилы, но я думала это какие-то паразиты, – подводит итог Кира.*

*– Все эти симптомы указывают на неполадки с гистамином.*

*– А есть и другие симптомы?*

Зуд кожи, глаз, ушей и носа и/или сезонная аллергия, дерматит, хроническая крапивница, жжение во рту, руках или ногах, припухлость, ощущение стеснения или комка в горле, синдром снижения артериального давления, головокружение или даже потеря сознания, учащенное сердцебиение – тахикардия, нарушение сна, путаница или раздражительность, тревога или панические атаки, мигрени, непереносимость алкоголя, непереносимость кофеина, нерегулярный менструальный цикл, обильность менструального цикла, предменструальный синдром – любой из этих симптомов должен нас насторожить.

*– О, я вспомнила, головокружения без причины у меня тоже бывают. А как оценить это все в анализах?*

*– На самом деле сложно отследить гистамин в анализах. Он быстро расщепляется. Но косвенно можно посмотреть.*

Классические тесты на иммуноглобулин Е, эозинофильный катионный белок – это все будет повышено. Бывает, что иммуноглобулин Е молчит, а эозинофильный катионный белок повышен и наоборот. Триптаза также может быть разных значений. В клиническом анализе крови смотрим эозинофилы и базофилы. Но симптомы повышенной чувствительности к гистамину пропустить нельзя. Гистамин задерживается и накапливается в организме либо в связи с большим производством, либо если его выведение нарушено.

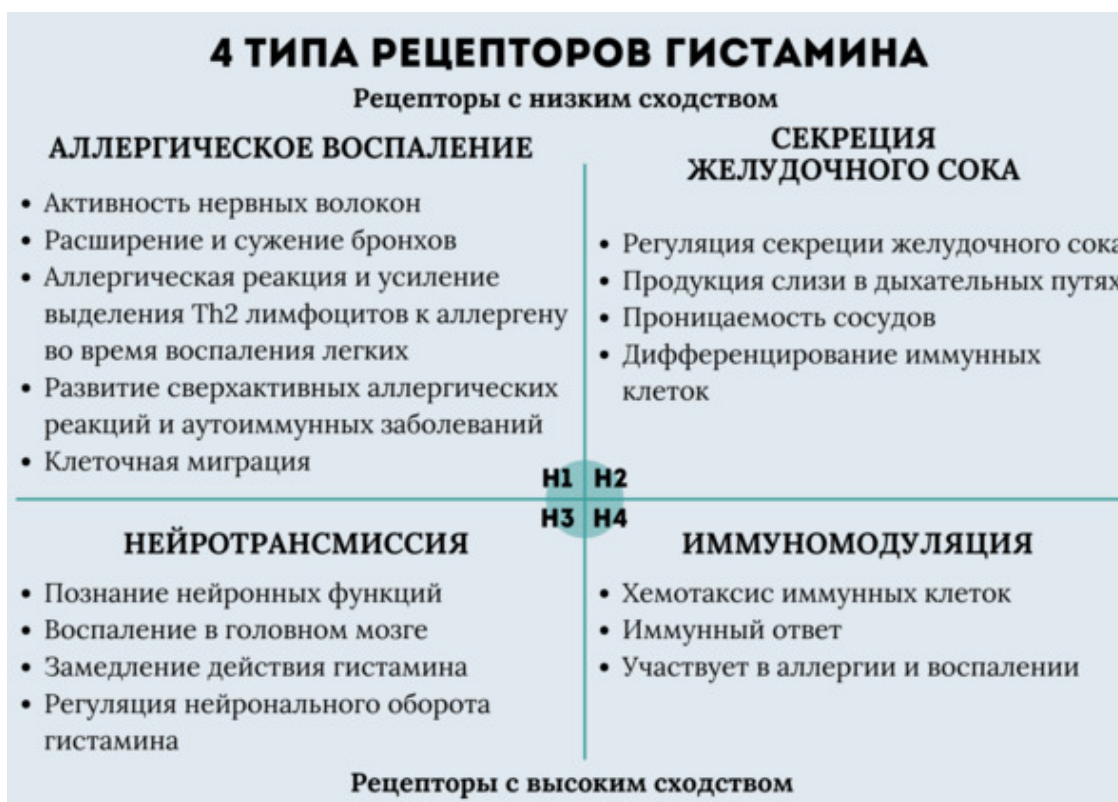
*– Понимаю, поэтому у меня иммуноглобулин молчит, а эозинофильный катионный белок повышен. И симптомы есть.*

*– Да, поэтому. Но гистамин нам не совсем враг.*

Исследования показывают, что гистамин в некоторых случаях наш незаменимый помощник:

- осуществляет иммунную защиту вместе с другими клетками [11];
- участвует в овуляции (вторая фаза менструального цикла и самая главная) [12]. Помогает прикреплению сформировавшегося эмбриона в матке и регулирует кровоток плаценты во время беременности и т. д.;
- помогает справиться с инфекцией, убрать аномальные клетки и «посторонние молекулы» от продуктов питания, пыли, химических веществ окружающей среды и т. д.;
- вызывает расширение и сужение кровеносных сосудов, влияет на сократительную способность сердца и частоту сердечных сокращений;
- принимает участие в сокращении гладкой мускулатуры кишечника и дыхательных путей;
- действует как нейромедиатор, иммуномодулятор и регулятор выработки клеток крови и тромбоцитов в костном мозге, участвует в образовании новых кровеносных сосудов;

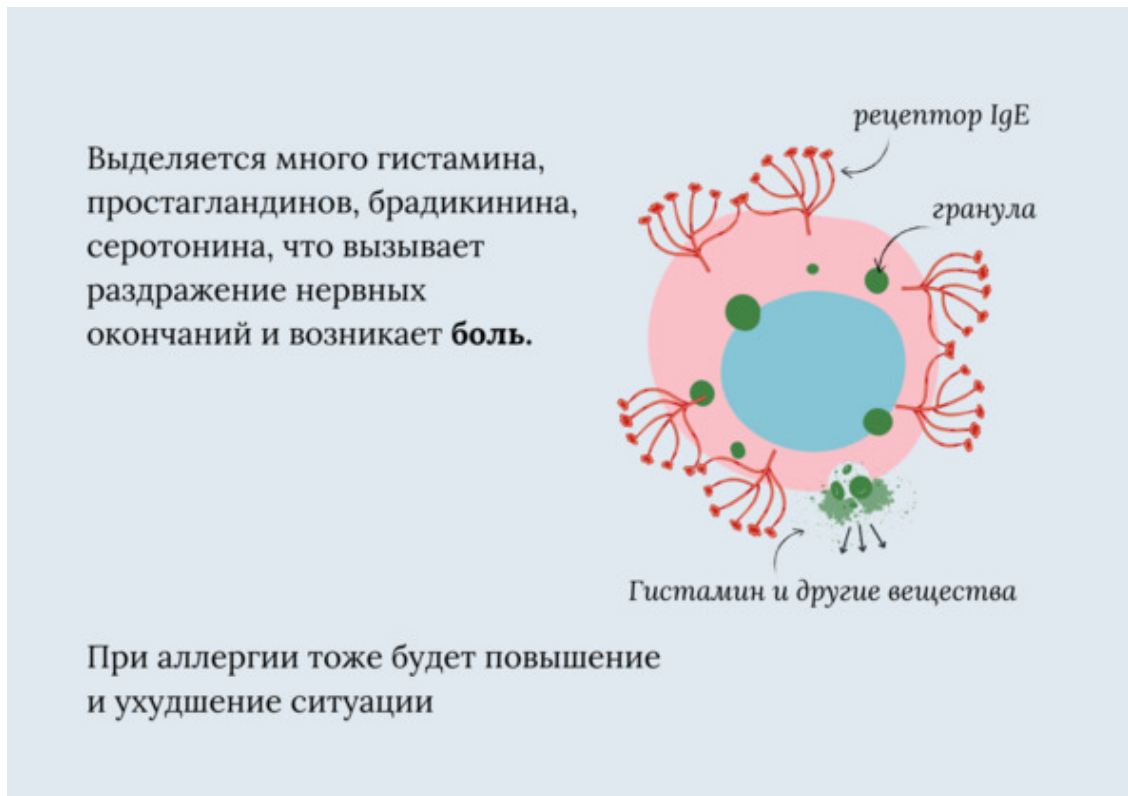
- **но избыток опасен и непредсказуем для развития опасных состояний: преэклампсии – ужасное осложнение второй половины беременности, которое угрожает как матери, так и ребенку или преждевременными родами.**



В таблице можно увидеть описание четырех видов рецепторов, их расположение в организме и действие [13].

*Кира меня слушала с широко открытыми глазами и боялась перебить, чтобы задать вопрос, но после моего перечисления полезных свойств гистамина у нее внезапно вырвалось: «Почему? Почему так происходит? Чем еще опасно повышение гистамина при эндометриозе?»*

Гистамин стимулирует рост новых сосудов и нервных волокон вокруг очагов, что может провоцировать боль. Исследования показывают, что после прикрепления клеток эндометрия к органам возникает образование и рост новых сосудов [17, 18, 19]. В жидкости брюшной полости обнаруживается повышенная концентрация факторов роста эндотелия сосудов (VEGF) [18], что сопоставимо со стадиями заболевания.



Более того, тучные клетки повышают чувствительность первичных болевых нейронов за счет высвобождения фактора роста нервов и цитокинов, запускающих воспаление. Фактор роста нервов воздействует на тучные клетки и запускает выделение гистамина. В исследованиях была обнаружена связь интенсивности боли и глубины проникновения очагов в брюшину или органы малого таза. Рядом с очагами эндометриоза и около нервных волокон отмечается повышенное количество тучных клеток, выделяющих гистамин [20].

В исследовании 2006 года, проведенном в Брюссельском университете Бельгии, участвовало 69 женщин, которым в процессе лапароскопии удалили очаги эндометриоза в связи с болью, 37 образцов нормальной ткани были получены от здоровых женщин. Исследование тканей показало, что по сравнению с образцами нормальной ткани в очагах эндометриоза тучных клеток больше [21].

– *То есть важно следить, чтобы очаги не ушли на глубину?* – спрашивает Кира.

Да, действительно, **эндометриоз – заболевание, которое требует постоянной заботы об организме**. У пациенток с глубокими поражениями значительно более высокие показатели боли перед операцией. В глубоко расположенных очагах больше тучных клеток, выделяющих гистамин, чем в очагах в брюшной полости.

Последней стадией этого процесса является активация факторов, которые способствуют образованию фиброза и спаек за счет фибриногена и отложения коллагена. Спайки обнаруживаются в области очагов эндометриоза. В таких случаях хроническая боль возникает из-за нарушения функции органов.

– *Значит вот как возникают спайки!*

Да, все эти данные показывают, что заболевание, это не проблема гормональной системы, это проблема всего организма. Поддерживая все системы, можно уйти в ремиссию и вывести тело на плато здоровья. Это я наблюдаю у тех женщин, которые используют системный подход в заботе о своем здоровье, а не делят себя на органы.

– *Тогда, получается, гормональная терапия не может работать в полную силу?*

*– Да, конечно, так как гистамин все равно стимулирует яичники и очаги эндометриоза. Поэтому в анализах уровень эстрадиола даже на диеногесте может быть выше 700.*

*– Что убирает излишки гистамина из организма?*

Для расщепления гистамина организм использует ферменты диаминооксидазу (DAO) и гистаминметилтрансферазу (HNMT). Фермент DAO отвечает за расщепление гистамина, поступившего в организм. HNMT – за расщепление того, что вырабатывается в организме. Снижение расщепления возможно при наличии генетических поломок, полиморфизмов (SNP) в генах, которые кодируют ферменты. Это затрудняет расщепление избытка гистамина. Фолат, магний, витамины B1, B5, B6 и витамин C, цинк могут поддерживать активность фермента HNMT, а вот кофеин и бензоат натрия могут снижать его активность.

В исследовании показано, что ежедневное применение 5 мг B6 снижает количество гистамина, так как регулирует уровень DAO [22]. Если в организме мало рибофлавина (B2), кальция, меди работа фермента будет протекать медленнее.

Подобные проявления хорошо описаны в книге Бена Линча «Грязные гены». Для людей с подобными нарушениями важна поддержка DAO добавками с этим ферментом.

В исследовании показано, что эстроген усиливает работу тучных клеток и выработку гистамина [14], снижает активность фермента диаминооксидазы [15]. Эстрогеновые рецепторы находятся в очагах эндометриоза. Тучные клетки повышают активность этих рецепторов эстрогена. И мы опять идем по замкнутому кругу. При этом происходит выделение иммуноглобулина E и цитокинов, что усиливает воспаление [12].

Прогестерон в свою очередь успокаивает тучные клетки и активирует фермент диаминооксидазу. Это снижает количество и активность гистамина, но прогестерона, как правило, слишком мало при эндометриозе [16].

*– Антигистаминные препараты мне помогут?*

*– Временно дадут облегчение, но не устранят основную причину.*

Они снижают способность организма вырабатывать фермент, расщепляющий гистамин. Слишком длительный прием этих препаратов затрудняет естественную способность вашего организма снижать непереносимость гистамина. К тому же антигистаминные препараты могут вызывать головокружение, сухость во рту, сонливость, раздражительность, снижение аппетита или нечеткость зрения.

*– Есть ли натуральные средства, снижающие активность тучных клеток?*

*– Их довольно много.*

Особенно можно выделить **дигидрокверцетин**. Он даже в низких дозах эффективно препятствует высвобождению гистамина из тучных клеток. Это было доказано исследованиями [23].

К тому же у него много положительных эффектов:

- укрепление иммунитета, противовоспалительные свойства, выведение токсинов;
  - противоаллергическое действие вследствие уменьшения высвобождения гистамина и других медиаторов воспаления из тучных клеток и базофилов;
  - уменьшение проницаемости капилляров, что приводит к торможению отека при воспалении;
  - замедление активности многих ферментов, участвующих в реализации процессов воспаления и аллергии;
  - ограничение тканевых эффектов кининов, противовоспалительных простагландинов.
- Кверцетин также замедляет развитие эндометриоза в мышинных моделях [42, 43 44, 45]. Кроме этого вещества, я могла бы выделить эхинацею. Она снижает активность тучных клеток и воспаление, о чем говорят исследования [24].

Также доказанным действием обладают следующие вещества [25] (см. табл. на с. 42).

– Я читала, что есть еще какие-то травы для работы с воспалением и болью, это так?

– Конечно, в своих программах я их использую.

Куркумин и куркума длинная: корневищное растение семейства имбирных на протяжении веков ассоциировалось с выраженными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами [27].

ВЕЩЕСТВО	ДОЗИРОВКА
Спирулина	5–15 г в день (или 30–100 мг ПГК в день)
Липоевая кислота	600 мг 2–3 раза в день
Экстракт ростков брокколи	375 мг два раза в день
Берберин	500 мг два раза в день
Биотин	10–20 мг два раза в день
Н-ацетилцистеин	600 мг 2–3 раза в день
Таурин	2–3 гр
Дигидрокверцетин	от 150 до 600 в день

Несколько исследований продемонстрировали противовоспалительную, антиоксидантную, противоопухолевую, антиангиогенную и антимагистатическую активность куркумина. Куркумин снижает пролиферацию клеток, рост эктопических и эндотелиальных стромальных клеток человека и ингибирует секрецию фактора роста нервных волокон у людей [28].

Особенно важно, что куркумин снижает выработку фермента ароматазы, что снижает выработку эстрадиола (E2) [29]. Куркумин может влиять на воспаление, прикрепление и образование сосудов в очагах эндометриоза.

Елена Владимировна Корсун в своих книгах по фитотерапии упоминает растения, которые обладают противоаллергическими свойствами и снижают активность гистамина по данным исследований [41] (см. табл. на с. 43).

– А можно чем-то усилить действие этих веществ?

– Да, можно.

Витамины А, С и Е являются антиоксидантными питательными веществами. Они предотвращают окислительный стресс, который способствует развитию и прогрессированию хронических заболеваний с воспалительными характеристиками. Mier-Cabrera et al. обнаружили снижение маркеров оксидативного стресса у больных эндометриозом при соблюдении диеты, богатой витаминами А, С и Е, в течение четырех месяцев [26].

ДЕЙСТВИЕ	РАСТЕНИЕ ИЛИ ВЕЩЕСТВА
Антигистаминное, подавляет активность тучных клеток и выделение веществ воспаления	Подорожник, солодка, тысячелистник, календула, дымянка, чернوبильник, зюзник высокий, дуб, мята, цимицифуга кистевидная, спиртовой экстракт коры корицы, листья и плоды эвкалипта шарикового, листья витекса, кедр, магнолия, чеснок, лаванда
Подавляет ферменты циклооксигеназы-1 и циклооксигеназы-2	Ряска, зюзник, лабазник, крапива, подорожник, сосна, лист черной смородины, кедр, магнолия, куркумин, боярышник, эвкалипт

**Витамин С** также можно использовать как снижающий гистамин и боль. Его действие показано в исследовании, в котором участвовали 59 женщин в возрасте от 19 до 41 года с тазовыми болями и эндометриозом или бесплодием. Одна из групп ежедневно в течение 8 недель до операции принимала витамин Е (1200 МЕ) и витамин С (1000 мг), вторая группа употребляла плацебо. Шкалы боли применялись в начале исследования и раз в две недели. Маркеры воспаления измеряли в жидкости брюшной полости, полученной от обеих групп пациентов в конце терапии.

В результате в группе антиоксидантного лечения по сравнению с группой плацебо хроническая «повседневная боль» уменьшилась у 43% пациентов. В этой же группе «боль, связанная с менструацией» уменьшились у 37%, «боль при сексе» у 24% пациенток. Было зафиксировано значительное снижение маркеров воспаления в жидкости из брюшной полости. В группе плацебо менструальная боль уменьшилась у 4 пациентов, хроническая боль и боль при сексе не изменились.

Еще в практике борьбы с аллергическими реакциями я использую омега-3, в организме женщин с эндометриозом количество этого вещества снижено.

В 2011 году Саварис и Амарал обнаружили, что у женщин с эндометриозом потребление омега-3 ниже, чем в контрольной группе, и ниже рекомендуемого. Некоторые авторы предполагают, что добавки с омега-3 могут замедлить рост очагов эндометриоза, уменьшить боль и воспаление, а также улучшить качество жизни женщин с III и IV стадиями эндометриоза [26].

В 2008 году Нацу и др. обнаружили, что добавление эйкозапентаеновой кислоты привело к уменьшению толщины ткани эндометрия.

По данным авторов R. Novembri, S. Luisi, P. Carrarelli, V. Ciani, et al. наблюдается повышенное образование факторов воспаления в очагах эндометриоза: ИЛ-8 и простагландин Е2. Они изучили действие омега-3 ПНЖК на образование этих веществ. Результаты показали, что омега-3 значительно снижает образование факторов воспаления, поэтому эти эффекты можно использовать для лечения пациентов с болью во время менструации при эндометриозе [39].

Омега-3 уменьшает менструальные спазмы и симптомы предменструального синдрома [40].

*– Занятия спортом не увеличивают боль? Вот мне всегда хотелось знать ответы на такие вопросы.*

*– Нет, наоборот.*

Недостаток движения увеличивает гормональный дисбаланс и непереносимость гистамина. Движение – отличный способ уменьшить стресс, улучшить выведение токсинов, поднять

настроение и поддержать общее состояние здоровья. Будь активна в течение дня насколько это возможно, танцуя под любимые песни, гуляя по парку, регулярно разминаясь и играя со своими детьми или домашними животными. Занимайся физическими упражнениями не менее 20—30 минут пять дней в неделю и регулярно двигайся. Я рекомендую делать от 8—10 тысяч шагов в день, если можешь.

Очень важно следить за уровнем стресса и сном. Эти факторы также нарушают гормональный баланс и способствуют избытку гистамина. Чтобы уменьшить стресс и улучшить сон, я рекомендую практиковать медитацию, позитивные утверждения, ведение дневника, йогу, заземление и проводить время на природе. Ванны с английской солью – еще один отличный способ расслабить мышцы, успокоить разум и вывести токсины из организма. Обязательно спи не менее 7—9 часов в сутки.

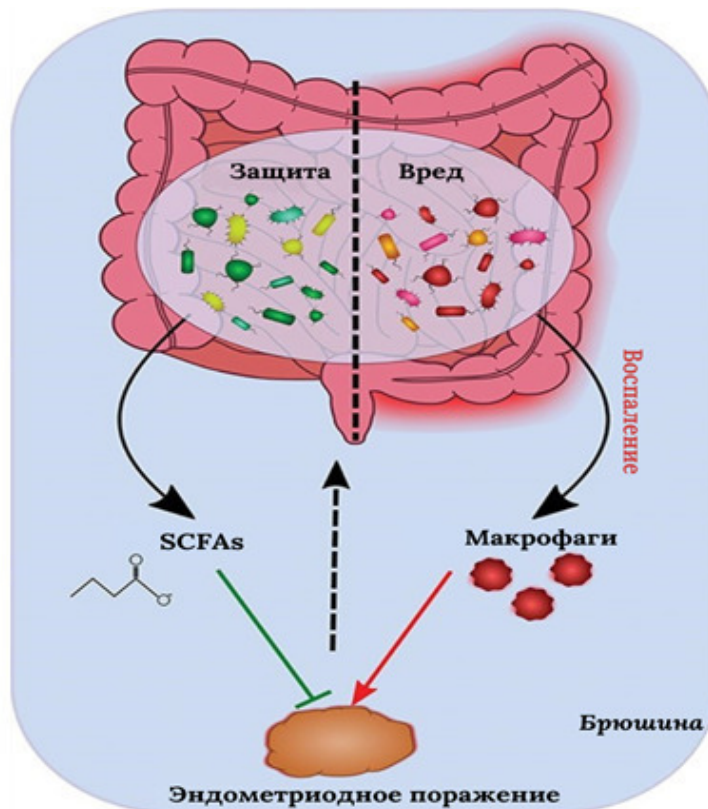
**– Что еще может мне навредить?**

Важно следить за работой кишечника, так как при обилии плохой флоры в кишечнике увеличивается риск непереносимости гистамина. Гистамин из продуктов накапливается, а нарушения в работе кишечника затрудняют его выведение.

Картинка из статьи о микробиоте и эндометриозе, опубликованная в журнале Биология репродукции показывает связь микробиоты, макрофагов, которые выделяют гистамин и воспаления [46] (см. рис. на с. 46).

Таким образом, мы с Кирой выяснили, что интенсивность ее боли связана с воспалением и избытком гистамина, с дефицитом витаминов А, Е, С, омега-3. Анализы, которые потом сдала Кира, подтвердили гипотезу. Эозинофильный катионный белок был повышен, как и эозинофилы в клиническом анализе крови.

Гистамин проникает в организм с пищей, вырабатывается в организме и накапливается, что приводит к негативным последствиям в виде боли при эндометриозе и не только.



**Советы в рамках низко-гистаминовой диеты:**

1. Как можно чаще ешьте домашнюю еду.
2. Ешьте свежие продукты. Блюда, которые вы приготовили в течении дня, употребить максимум утром следующего дня.
3. Подробно фиксируйте все приемы пищи в дневнике питания. Фиксируйте время и даты проявления любых неблагоприятных симптомов для их сравнения.
4. Избегайте вредной пищи (так называемого фастфуда) и любых обработанных продуктов (особенно консервов).
5. По возможности замораживайте готовую еду и храните ее в морозилке.
6. Используйте свежие травы вместо сушеных, если это возможно.

**Задание:**

- Отследить косвенные симптомы проявления гистамина.
- Отследить косвенные показатели гистамина в анализах.
- Оценить свой рацион и определить продукты, которые содержат гистамин. Убрать на 4 недели и питаться в соответствии со списком из приложения.
- Добавить препараты, которые необходимы для стабилизации гистамина, если есть предпосылки к повышению. Дозировки и препараты обсудить с доктором.

## Глава вторая. Связь эндометриоза с питанием

- Какие продукты вызывают боль и воспаление при эндометриозе
- Общие принципы питания
- Белки. Жиры. Углеводы

После первой консультации Кира начала заниматься своим питанием. Вот такое сообщение я получила от нее через пару недель: *«Хотела Вам сказать спасибо за работу и Ваши знания. После 2 недель на питании и добавках, которые вы рекомендовали, очень чувствуются улучшения в состоянии и пищеварении. Снизился вес, хотя это не было самоцелью, ушло вздутие, боль, улучшилась кожа. Эффект впечатляет и радует, и это дает силы двигаться дальше. Очень помогла ваша четкая схема завтрака и обеда с нормой белка и жиров! Вроде кажется, что знаешь, как правильно питаться, но раньше не получалось что-то изменить».*

Путь Киры в восстановлении организма при эндометриозе, как и у многих, начинался с питания, так как при изучении научных статей и литературы по эндометриозу я четко увидела связь питания с воспалением. Воспаление, как мы выяснили, при эндометриозе не дремлет!

Именно воспаление и повышенный уровень гистамина и приводят к боли и агрессивному течению заболевания. Важно с первых дней работы убрать то, что провоцирует воспаление и гистамин: сахар, алкоголь, пшеница, молочные продукты и т. д. Когда боль уменьшается, а энергии становится больше [10, 11], это вдохновляет идти дальше и искать улики, чтобы раскрыть преступление под названием эндометриоз.

Информация о связи болезни и недостатке питательных веществ появилась в гайде по эндометриозу 2022 года Европейского общества репродукции человека и эмбриологии. Savaris et al. выявили в рационе женщин с эндометриозом низкое употребление полиненасыщенных жирных кислот омега-3, а вот клетчатки якобы было много. Практический опыт показывает, что часто и клетчатки, и полиненасыщенных жирных кислот в рационе недостаточно. Женщину беспокоят запоры, но как только мы вводим овощи и жиры, воду в достаточном количестве, организм восстанавливается. Запоры и вздутия остаются в прошлом [1].

*– Как интересно, – говорит Кира. Надеюсь, большее количество докторов и девочек с эндометриозом узнают эту информацию.*

*– Не уверена, что это произойдет быстро, так как в обязанности гинеколога не входит коррекция питания. Тут нужны дополнительные специалисты, и это еще раз доказывает, что эндометриоз – комплексное заболевание и важно поддерживать весь организм.*

Исследование Schink et al. предоставляет подробный анализ потребления питательных веществ, наличия пищевой непереносимости, аллергии и желудочно-кишечных симптомов (см. табл. на с. 49).

Потребление питательных веществ также различалось: у женщин с эндометриозом в рационе было меньше белков животного происхождения, витамина С, витамина В12 и магния. Авторы исследования предположили, что вмешательство профессионального диетолога может помочь снизить бремя болезни женщин с эндометриозом [1].

Итоги подобных исследований показывают, что внесение изменений в рацион помогает этим женщинам лучше понять организм, у них появляется мотивация заниматься своим питанием.

	<b>ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ</b>	<b>АЛЛЕРГИЯ</b>	<b>ЖКТ СИМПТОМЫ</b>
<b>ЖЕНЩИНЫ С ЭНДОМЕТРИОЗОМ</b>	25,6%	57%	77%
<b>КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА</b>	7,7%	31%	29%

*– Да, я согласна и очень рада, что мы с вами начали заниматься питанием, и я получила такие результаты.*

При правильном формировании рациона еда дает питательные вещества организму. Для образования новых тканей ему необходимы кирпичики, чтобы залатать трещинки, нужен цемент. Организм сам решает, что и когда использовать. Наша задача – оказать помощь. Без питательных веществ в еде тело разрушается. Нет кирпичиков и цемента – дом рушится. Еще **Гиппократ говорил: пусть пища будет лекарством.**

Продолжим наше детективное расследование и еще раз обратим внимание на подозреваемого «гистамин» и продукты, которые его повышают. В исследовании, о котором мы говорили выше, пациентов просили убрать из рациона продукты с кофеином и гистамином. Исключали в том числе продукты с высоким гликемическим индексом. Это продукты, которые провоцируют сразу большой выброс глюкозы и инсулина [14]. Дополнительно вводили в рацион омега-3 жирные кислоты для работы с воспалением. Из-за недостатка омега-3 повышенная выработка инсулина при употреблении продуктов с высоким гликемическим индексом приводит к росту уровня воспаления, развитию боли и т. д. [2, 8].

<b>Молочные продукты</b>	выдержанные сыры, блю, чеддер, камамбер, швейцарский, романо, рокфор, стилтон, моцарелла, пармезан, проволоне, эмменталь, бри, сметана, йогурт
<b>Продукты с кофеином</b>	кофе, чай, кола, кола без кофеина, шоколадное молоко
<b>Напитки</b>	эль, херес, бренди, ликеры, виски, бурбон, красное вино, кофе, чай, горячий шоколад, напитки на основе колы
<b>Мясо</b>	любое красное мясо (говядина, свинина, баранина, коза), мясные консервы, ферментированные колбасы или салями, пепперони, летняя колбаса, болонья
<b>Рыба</b>	сельдь соленая или маринованная, вяленая рыба, икра
<b>Овощи</b>	плоская и конская фасоль, стручки китайского гороха, смесь китайских овощей
<b>Фрукты</b>	инжир, авокадо, бананы
<b>Продукты с высоким GI</b>	рис, картофель, богатый глютенем хлеб, макаронные изделия, морковь, кукуруза, свекла, горох и плоская фасоль, фруктовые соки
<b>Прочее</b>	Разнообразный шоколад, соевый соус и экстракты сои

К тому же употребление красного мяса способствует накоплению эстрогенов в крови и поддерживает активность эндометриоза [12]. Это связано с содержанием в нем эстрадиола и сульфата эстрона в высоких концентрациях. В красном мясе также присутствуют диоксины – ксенобиотики – эндокринные разрушители.

Продукты животного происхождения и растительные масла богаты омега-6. Это полиненасыщенные жирные кислоты, которые провоцируют выделение простагландинов и лейкотриенов, что усиливает воспаление. **Избыток омега-6 вызывает развитие хронической боли: тяжелые менструации, спазмы, мигрени, боли в мышцах, эндометриоз и т. д.**

**Омега-3, которую получают из рыбьего жира, содержит эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты.** Она блокирует выработку простагландинов и убирает боль. Исследования показывают, что только 5% альфа-линоленовой кислоты из льна и других растительных источников превращается в омега-3 эйкозапентаеновую кислоту и менее 0,5% в докозагексаеновую [15]. Повышение уровня омега-6 замедляет процесс образования омега-3. Для перевода предшественника – альфа-линоленовой в омега-3 требуются цинк, железо, витамин В6.

Несколько десятилетий назад соотношение в питании омега-3 к омега-6 было 1:1 – 2:1. Теперь рафинированных масел в рационе стало больше, снизилось потребление морепродуктов, и соотношения омега-6 к омега-3 достигает 10:1 или 20:1 и даже 50:1. **Усиление менструальных болей в первые два дня цикла возникает как раз из-за нарушения баланса омега-6 и омега-3. Омега-6 важен для нас, но в минимальном количестве [13].**

ПОЛЕЗНЫЕ ОМЕГА-6	ОМЕГА-6, КОТОРЫЕ ИЗБЕГАЕМ	ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ С МИНИМАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ОМЕГА-6
кокосовые орехи	хлопковое масло	оливковое масло
кокосовое масло	кукурузное масло	кокосовое масло
масло тыквы	арахисовое масло	сливочное и масло гхи
семена подсолнечника	сафлоровое масло	масло авокадо
фисташки	соевое масло	масло МСТ, короткоцепочечные жирные кислоты
масло примулы вечерней	подсолнечное масло	продукты с омега-3: рыба, яйца, мясо и т. д., либо 2000 мг омега-3 в капсулах в день

*– Да, теперь я понимаю, почему мне все это помогло, и я почувствовала себя лучше, – говорит Кура.*

Воспаление, как мы помним, пытается справиться с мусором, который забыла по углам иммунная система, и обычно зовет на помощь группу поддержки – простагландины. Запускается одна из стадий воспаления – боль. Отторжение слизистого слоя матки, эндометрия, происходит под действием простагландинов. Они стимулируют мышечные сокращения матки. Чем

их больше, тем больше спазмов и боли, включая боль при овуляции. В процессе кровотока простагландины стимулируют образование тромбов, так появляются сгустки. Мышцы матки сокращаются сильнее, чтобы предотвратить кровопотерю, это дает дискомфорт, спазмы, боль. Простагландины также провоцируют в организме развитие мигрени, головную боль, напряжения за несколько дней до начала менструации. Их уровень повышается во время приступа мигрени. Если в организме все ненужное убрано, боли нет, нет смысла звать на помощь простагландины [3].

*– А что еще может повредить, вы мне расскажете более подробно? – спрашивает Кира.*

*– Да, конечно.*

**Вторая группа подозреваемых в формировании воспаления – трансжиры или гидрогенизированные жиры.**

Потребление трансжиров оценили в исследовании Nurses Health Study II. Риск развития болезни оказался на 48% выше у женщин, в рационе которых много продуктов с гидрогенизированными растительными жирами [1].

**Трансжиры** – рафинированные растительные масла: подсолнечное, кукурузное, рапсовое, хлопковое, пальмовое, спреды с растительными жирами, жареная пища. Это и маргарин, и продукты с его содержанием: некоторые виды хлеба, печенье, закуски, жареные продукты и т. д. Этот тип жира вызывает повышение факторов воспаления: фактор некроза опухоли, интерлейкин-6, С-реактивный белок [16]. Повышение этих показателей часто наблюдается при эндометриозе. Так зачем использовать в рационе продукты, которые усугубляют болезнь?

**Третий подозреваемый – сахар.** В избытке он вызывает воспаление и разрушает наши коллагеновые волокна, поэтому ткани стареют быстрее. Также сахар истощает запасы витаминов и минералов, провоцирует тревожность, гиперактивность, депрессию, утомляемость и т. д.

При избыточном потреблении сладкого снижается чувствительность тканей к инсулину. Сахар в виде глюкозы поступает в кровь. На этот сигнал выделяется инсулин. Инсулин – гормон поджелудочной железы, стимулирует печень и мышцы для поглощения сахара из крови для получения энергии. Если происходит снижение чувствительности к инсулину, организм не чувствует, что сахара много, и требует еще. Больше сахара – больше инсулина для усвоения. Инсулина много, но при снижении чувствительности он не может помочь глюкозе войти в клетку. Сахар остается в крови. Организм испытывает нехватку энергии и просит еще и еще. Инсулин и глюкоза повышены в крови, но клетки голодные. Ресурсы организма на переработку сахара снижаются, тропа к сахарному диабету становится шире [7].

Еще одна улика против инсулина: его избыток стимулирует воспаление и действует на эстроген, о чем подробнее я расскажу в следующих главах.

*– Я раньше думала, что смогу есть фрукты вместо сладкого, а оказалось и ими не нужно злоупотреблять, – говорит Кира.*

*– Все верно.*

Многие, узнав о вреде сахара, переходят на фрукты, фруктовые соки, мед и продукты с фруктозой. Даже диабетические товары выпускаются с фруктозой. Исследования же показывают, что фруктоза из соков за 8 недель вырабатывает резистентность к инсулину и приводит к воспалению в печени. К тому же фруктоза усиливает аппетит и заставляет переедать [5, 6].

В 2011 году Trabert et al. в исследовании сравнивали две и более порций фруктов с одной порцией и менее в день. В результате исследования получилось: чем выше потребление фруктов, тем выше риск развития болезней. В отношении овощей авторы не обнаружили никакой связи [1]. При выращивании фруктов используют пестициды, хлорорганические и фосфорорганические соединения, бипиридины и диоксины. Они опасны. Диоксины генерируют активные формы кислорода и снижают антиоксидантные свойства фруктов и овощей, влияют на гормональные пути и рецепторы эстрогена и андрогена.

Чтобы не провоцировать воспаление и снижение чувствительности к инсулину, достаточно употреблять 25 гр фруктозы в день, это примерно 3 фрукта. Фруктозу, которая поступает из других источников: конфет, йогуртов, сухих завтраков, меда, фиников, сухофруктов, фруктовых соков, – лучше исключить.

Другое исследование показывает, что из крахмалистых овощей глюкоза расходуется медленнее, так как в них содержится клетчатка [9].

**Четвертая группа подозреваемых: пшеница и молочные продукты,** избыток которых приводит к воспалению слизистой оболочки кишечника. Дело в том, что молекулы этих продуктов очень похожи на наши собственные клетки. Организм, обнаружив их, считает, что увеличилось количество «мусорных клеток». Поэтому он призывает на помощь клининговую службу – иммунную систему. Так начинается развитие аутоиммунного процесса, в том числе эндометриоза. Подобные состояния могут развиваться постепенно, годами. Сначала это проходит незаметно для организма, но по мере нарастания скорости процессов наше состояние ухудшается. Первые симптомы, которые должны нас насторожить: субфебрильная температура, боли в мышцах, суставах, экзема, боли во время менструации, вздутие живота, невозможность повысить уровень железа и других питательных веществ.

**Глютен** – тот самый вредный белок из пшеницы. Он негативно влияет на наше настроение и способен вызвать депрессию [21]. Исследования показывают, что при отказе от глютена у 75% из 156 женщин с эндометриозом через 12 месяцев снизились болезненные симптомы. Только 25% участников сообщили об отсутствии улучшения. Ни один пациент не отметил усиление боли. У всех наблюдаемых значительно улучшилось: физическое состояние, жизнеспособность, социальное функционирование, психическое здоровье [22].

Только полностью убрав продукты, содержащие молоко и глютен, из рациона, можно почувствовать изменения. Вы сами для себя решаете, что дороже: булочка или здоровье. Я против жестких ограничений только ради ограничений. Важно, чтобы вы не только понимали, что для вас вредно, но и научились слушать свое тело. Для этого мы отказываемся от определенных продуктов и восстанавливаем организм. А потом используем их для удовольствия и наблюдаем за реакцией.

*– Теперь я понимаю, почему, когда я убрала мучное и сладкое, мне стало легче, – начинает делиться своими ощущениями от программы Кира.*

*– Конечно, я вас понимаю.*

При этом анализы на истинную целиакию могут быть отрицательными, а вот чувствительность к глютену будет. Отказ на 7—14 дней от продуктов с глютенем: макароны, хлеб – выпечка поможет понять, есть ли у вас чувствительность [18, 19].

*Про мои отношения с молочными продуктами подробно писала в своей статье в блоге [epavlova.ru](http://epavlova.ru) [28].* При повышенной чувствительности к молочным продуктам мы не получаем от них пользы. В организме увеличивается количество слизи, что нарушает усвоение питательных веществ. К тому же молочные продукты являются источником ксеноэстрогенов, так как содержат эстрогены животных. Они замедляют обмен веществ и ток лимфы, что приводит к увеличению веса, провоцируют развитие воспаления в организме, так как повышают уровень не только глюкозы, но и инсулина. В 100 г молока содержится до 12 г сахара!

*– Это же много, правильно я понимаю? – спрашивает Кира.*

*– Да, много, и, как мы выяснили, сахар нам не помощник.*

При избытке сахара происходит закисление организма. Чтобы вернуть баланс на прежний уровень, нужны кальций и фосфор, которые вымываются из костей и зубов. Это может быть причиной остеопороза в пожилом возрасте и остеопении (недостатка кальция в костях) во время беременности.

Молочные продукты также повышают количество арахидоновой кислоты – одного из представителей омега-6. Это приводит к болям во время «критических дней», ухудшает

течение женских заболеваний – СПКЯ (синдром поликистозных яичников), миомы матки, эндометриоза.

**– Если применять обезжиренные продукты, это же еще хуже? – задает очередной вопрос Кира.**

Конечно, вместе с жиром из молока удаляются витамины А и Д, поэтому польза от обезжиренных продуктов нулевая!

Несмотря на то, что в Индии коровы вырабатывают молоко с казеином типа А2, Аюрведа не рекомендует употреблять молочные продукты на ужин. Особенно ферментированные продукты – кефир, твердые сыры. Они утоляют голод, но нагружают желудочно-кишечный тракт перед сном и повышают гистамин. Это приводит к накоплению слизи и дисбалансу доши Капха, и в результате – к нарушениям сна. Если очень хочется, можно использовать «золотое молоко» с добавлением куркумы и других специй [26].

В исследовании показано, что бета-казоморфин-7 – пептид, полученный из β-казеина типа А1, подавляет выработку глутатиона в кишечнике человека, ограничивая поглощение цистеина, что является существенным минусом при эндометриозе [4].

**– Можно ли узнать наверняка, есть ли чувствительность к молочным продуктам? – спрашивает Кира.**

**– Да, для этого нужно вспомнить свое детство. Были ли у вас проблемы с ЛОР-органами: тонзиллиты, ушные инфекции? Присутствовало ли молоко в рационе? Если вы ответили да, это может означать, что уже тогда казеин – молочный белок – выводил из строя вашу иммунную систему.**

Во взрослом состоянии это может проявляться астмой, синуситами, бронхитом, экземой. Провоцирует их не только лактоза, но и казеин. Ко мне приходят девушки, которые рассказывают о проблемах с частыми тонзиллитами и высоким АСЛО – антистрептолизин О – это антитела, а доктора советуют удалить миндалины и забыть, вместо того, чтобы искать причины в питании.

**– На гистамин же молочные продукты тоже влияют? – задает очередной вопрос Кира.**

**– Да, есть еще один важный факт негативного воздействия молочных продуктов – повышение уровня гистамина.**

В питании можно использовать растительное молоко: рисовое, миндальное, кокосовое; сливки, рикотту из козьего молока, либо употреблять сывороточный белок. Масло гхи, кстати, не содержит казеин. Сливочное масло можно оставить, там в любом случае не так много белка [34].

**– А кальций как мы тогда получим? Говорят, что он содержится в молочных продуктах? – волнуется Кира.**

**– Да, часто возникают вопросы по поводу получения кальция из молочных продуктов. На самом деле его там не больше, чем, например, в миндале, кунжуте, листовой зелени, в лососе с костями.**

Можно использовать витаминно-минеральные комплексы, в которых кальций находится в виде гидроксиапатита, с магнием, витамином Д и С, то есть всеми ингредиентами, помогающими ему заходить в кость. Они не позволят ему болтаться на поверхности, тем самым принося вред, так как он может отложиться где угодно, помимо кости.

**– Теперь понятно, почему я делала акцент на молочные продукты и постоянно ходила лечить зубы, – говорит Кира. – А кофе с молоком, например, капучино можно?**

**– Это на самом деле опасное сочетание, которое вызывает воспаление: молоко, сахар и кофе. Сахар и молочные продукты плюс кофе усиливают негативные воздействия друг друга. Это важно понять, задать себе вопрос, какую пользу это мне принесет. И использовать для удовольствия, но не на постоянной основе.**

Кофе в умеренных количествах (до трех чашек в день) дает противовоспалительный эффект, так как содержит полифенолы, поддерживает чувствительность к инсулину. Избыток кофе нарушает работу печени и замедляет выведение токсинов, сушит кожу и портит цвет лица, вымывает магний и кальций, что приводит к развитию предменструального синдрома и спазмам во время менструации. Непереносимость кофе возникает при нарушении первой фазы детоксикации [17].

Добавляйте в кофе специи – кардамон, корицу, это поможет снизить отрицательные последствия. А если вы уберете сахар и молоко, кофе станет менее опасным для вас.

С кофе у меня личная история. Чашка кофе для меня – утренний ритуал, наслаждение вкусом, запахом, переход между состоянием отдыха и работой. Однажды я долго не могла настроиться на рабочий лад. После четвертой чашки меня накрыло беспокойство, учащенное сердцебиение, ночью трудно было заснуть, кожа стала суше, снова появились прыщи на лице. Научные исследования помогли понять, что кофе стимулировало удовольствие, временно успокаивало и давало силы. Сейчас, когда я испытываю подобное состояние, иду не за чашкой кофе, а за курицей, в которой есть и триптофан, и фенилаланин [25]. Из этих аминокислот образуется серотонин.

**Теперь вы знакомы со всеми подозреваемыми из группы продуктов, по которым есть исследования на настоящий момент.** При построении рациона на избытке этих продуктов организму наносится колоссальный урон. Если же эти продукты применять 1—2 раза в неделю и поддерживать организм, то он сможет им противостоять. Все дело в дозировке и сочетании, важно помнить об этом.

*– Да, мне очень помогли ваши рекомендации убрать ненужное и ввести необходимое. А существуют специальные диеты для эндометриоза? – спросила Кира.*

*– Да, конечно, вот, например, есть исследование о диете FODMAP при эндометриозе [24].*

Эта диета предполагает исключение ферментированных фрукто-, олиго-, дисахаридов и полиолов. Это все короткоцепочные углеводы, они плохо всасываются в кишечнике, что вызывает боль, вздутие живота, нарушение стула – запоры, поносы, которые часто сочетаются с синдромом раздраженного кишечника и избыточного бактериального роста. Подобные углеводы встречаются в молочных продуктах, фруктах, бобовых, овощах. При исключении этих продуктов состояние значительно улучшается. Такие же эффекты мы можем наблюдать у женщин с эндометриозом – еще одно подтверждение того, что синдром раздраженного кишечника сопровождает эндометриоз.

В исследовании 2017 года у 75% женщин с эндометриозом и синдромом раздраженного кишечника наблюдалось улучшение со стороны кишечника на 50% и более при соблюдении диеты с низким содержанием FODMAP [23].

*– Помните, Кира, как мы увидели в вашем анализе ХМС по Осипову (масспектрометрия микробных маркеров в крови) избыточный бактериальный рост? Симптомы напоминали синдром раздраженного кишечника: боль, вздутие, поносы чередовались запорами?*

*– Конечно, помню, я уже несколько недель живу без продуктов из списка FODMAP. Через 2 недели на этом питании я забыла про вздутия и нарушения стула. Мне еще долго нужно придерживаться этой диеты? – спрашивает Кира.*

*– Нет, постоянно эту диету держать не имеет смысла. Мы сейчас перейдем на питание без гистамина.*

Овощи – питательная среда для бактерий, которые живут в нашем кишечнике. Они помогают собирать желчные кислоты, холестерин и участвуют в формировании кала. С калом же все негативное и удаляется из организма. В овощах есть различные виды клетчатки – перевариваемая и неперевариваемая, все это помогает нашему кишечнику [12].

Овощи – это сложные углеводы, которые содержат крахмал. Он важен для сохранения менструального цикла, успокаивает нервную систему и защищает от избыточной выработки кортизола. Глюкоза из овощей поступает в кровь медленнее по сравнению с мучным и сладким.

*– Да, овощи, которые разрешены, мне помогли наладить работу кишечника.*

*– Конечно, овощи – это и наш источник антиоксидантов, они помогают выведению обработанных печенью эстрогенов, способствуя гормональной регуляции.*

**Сложные углеводы** – это овощи, цельнозерновые крупы, ягоды, орехи, которые поддерживают кишечник и наше гормональное здоровье. **Углеводов в рационе должно быть примерно 150 гр в сутки: это 3 ложки крупы утром, 2 картошки, немного риса вечером и горсточка ягод, с каждым приемом пищи листовые овощи – 2 горсточки примерно.** Не стоит снижать углеводы ниже 100 гр, так как это может замедлить работу щитовидной железы, вызвать панику и увеличить кортизол, может спровоцировать запоры, затормозить работу гипоталамуса и привести к отсутствию менструации [30].

**Простые углеводы** – белый сахар, белая мука, макароны, выпечка, хлеб, – то, что мы исключаем, так как они не приносят пользы.

*– Расскажите подробнее, какие еще есть компоненты в питании? Белки? Жиры? – задает очередной вопрос Кира.*

*– Да, все верно.*

**Белок** – компонент, которого хронически не хватает, но все почему-то сопротивляются его восполнению. Питание с содержанием белка менее 40 гр в день нарушает уровень гормона роста, гормонов щитовидной железы, инсулина и направляет организм на накопление жира, увеличивая жировые отложения и жировую дистрофию печени.

**Белок** – это основа наших гормонов. Гормоны гипофиза – фолликулостимулирующий гормон, лютеинизирующий гормон, тиреотропный гормон. Гормоны щитовидной железы – тироксин и трийодтиронин. Инсулин – гормон и глюкагон – гормоны поджелудочной железы. Нейромедиаторы – серотонин, мелатонин. Все состоит из аминокислот. Если нет белка, нет аминокислот, нет материала для гормонов.

Белки также нужны для упругости и эластичности кожи, мышц. Волосы, ногти, кости состоят из белка. Белок – это аминокислоты, сочетание которых образует коллаген и дает прочность. Выстилка сосудов, стенка кишечника – тоже белковые структуры и чем они прочнее, тем меньше шансов, что они будут повреждены [20].

Белок дает нам сытость, хорошее настроение и глубокий сон. Серотонин – это производное аминокислоты триптофан. Мелатонин производится из серотонина. Нет хорошего настроения – нет крепкого сна. Да еще и тянет на сладкое и кофе – стимуляторы удовольствия, когда нам грустно.

*– Да, согласна. Мне белок помог снизить вес, убрать те несколько килограмм, которые мешали и никак не уходили. Вернулась энергия. Появилась сытость, и я теперь не переедаю, – с гордостью говорит Кира. – Что лучше выбрать: растительный или животный белок?*

Растительный белок усваивается на 50%, так как в растениях есть антинутриенты, которые снижают его усвоение. Поэтому важно, чтобы пища была разнообразная [27]. Более того, в растительных белках есть фитоэстрогены. Они могут оказывать антиэстрогенный эффект до периода менопаузы, а после менопаузы – эстрогенный эффект, что важно помнить, когда вы составляете рацион [31].

Белки выполняют большое количество функций в нашем организме: транспортируют вещества, являются основой гормонов, коллагена, ферментов. Ферритин – это белок, который удерживает железо в печени. Они дают нам энергию, помогают в сокращении мышц. Из них состоят антитела – белки, которые нас защищают, и иммуноглобулины.

*– Вот, теперь я понимаю, почему после такого питания мой ферритин стал расти, я уже проверила по анализам. До этого только капельницами и на 3 месяца. Сейчас, растет сам, – говорит Кира.*

*– Это отличный результат.*

Все должно быть в разумных пределах, и белок должен перевариваться, а не гнить в кишечнике, чтобы не нагружать дополнительными токсинами системы выведения. Белок мы рассчитали точно для вашего веса.

На килограмм веса можно взять 0,8 гр белка, то есть если ваш вес 53 кг, то необходимо примерно 42 гр белка в день. Если сразу дать больше без подготовки желудочно-кишечного тракта, можем усилить тяжесть и гниение. Польза будет минимальна. При активных физических нагрузках можно взять 1 к 1. Количество белка лучше рассчитать примерно, не вдаваясь в калории и доскональный подсчет граммов, чтобы не уйти в очередной стресс от цифр. Главный ориентир – СЫТОСТЬ на 3—4 часа.

*– Да, вы мне так все четко рассчитали, что 3—4 часа не было голода, потом ушла тяга к сладкому и начала подтягиваться кожа.*

*– Все верно, вам было достаточно белка, стали уходить отеки, и вы стали получать результаты довольно быстро. Параллельно мы улучшали переваривание, работая с кишечником.*

*– Да, раньше я пыталась наоборот убирать животный белок и получила одни минусы.*

*– Конечно, если вы не едите животный белок, восполнить нужное количество аминокислот будет сложно, особенно метионина, лизина. Для этого нужно будет объединять бобовые и зерновые, а при эндометриозе не все эти продукты можно включать в рацион.*

*– Согласна, животные продукты все-таки лучший источник.*

*– Да, в этом вы убедились на себе.*

**Белковые продукты** – источник цинка, железа, холина, йода, таурина, омега-3, В12. Терри Уолс в книге по работе с аутоиммунными заболеваниями «Протокол Уолс» рассказывает о важности животного белка, и о неполноценности питания на основе растительных продуктов. Растительные продукты могут привести к дисбалансу омега-6, а это уже фактор воспаления [1].

*– Да, я убедилась, что питание играет важную роль в работе с организмом женщин при эндометриозе. Питание мне помогло и с болью, вздутием, и убрало активность эозинофильного катионного белка.*

Конечно, если у вас есть активность тучных клеток и выделение гистамина, боль, это отражается в анализах: эозинофильный катионный белок, иммуноглобулин Е, триптаза. Сам гистамин быстро расщепляется, поэтому ловить его в анализах бесполезно. Если есть боль и обильность менструаций, в любом случае эффективно было бы на 3—4 недели исключить продукты, которые провоцируют увеличение гистамина в организме [29].

*– Вы мне дали такие классные рекомендации по составлению рациона, что я быстро втянулась в него и это принесло мне результаты, – говорит Кира.*

*– Это мой большой практический опыт и теория из лекций, книг, наблюдения. Завтрак важно сделать максимально питательным и сытным, для этого необходимо примерно 20—25 гр белка.*

**Белок на завтрак** – это поддержка чувствительности к инсулину, стабилизация уровня сахара в крови и защита от стресса. Например, куриное яйцо содержит 7 гр белка, если употреблять хотя бы 2 – это 14 гр белка. Осталось добрать еще 11 гр, это может быть кусочек мяса или рыбы в половину вашей ладони, 1,5 котлеты среднего размера. И никакой паники. Половину своей нормы получаем на завтрак и сокращаем питание на ночь. Рыбу мы исключаем пока находимся на антигистаминном питании, потом ее постепенно можно ввести в рацион.

Да, как говорит Тамара Хестанова, врач-рефлексотерапевт и специалист традиционной китайской медицины, и теперь мой учитель по китайской медицине: *«Утром с 7.00 до 11.00 работает меридиан желудка. В это время мы можем переварить любое количество пищи и получить максимум энергии. Важно использовать этот момент во благо».*

Тамара делится мудростью китайской медицины и рассказывает о том, что мы не получим энергии, если утром в рационе не будет достаточно пищи. Яйца, крупы, рис, например, костный бульон. Именно эти продукты китайцы включают в рацион для поддержания уровня энергии [33].

*– Мне тоже помогли эти рекомендации, ушли запоры, сухость кожи, раздражительность, недостаток энергии, когда я стала добавлять в рацион больше жиров, – говорит Кира.*

Конечно, насыщенные жиры – мясо, сливочное масло, сало, кокос – помогают нам усваивать витамины А, Д, Е, К. Нет в питании холестерина – нет гормонов, за то есть «грубые» мембраны клеток и нарушение их функции.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.