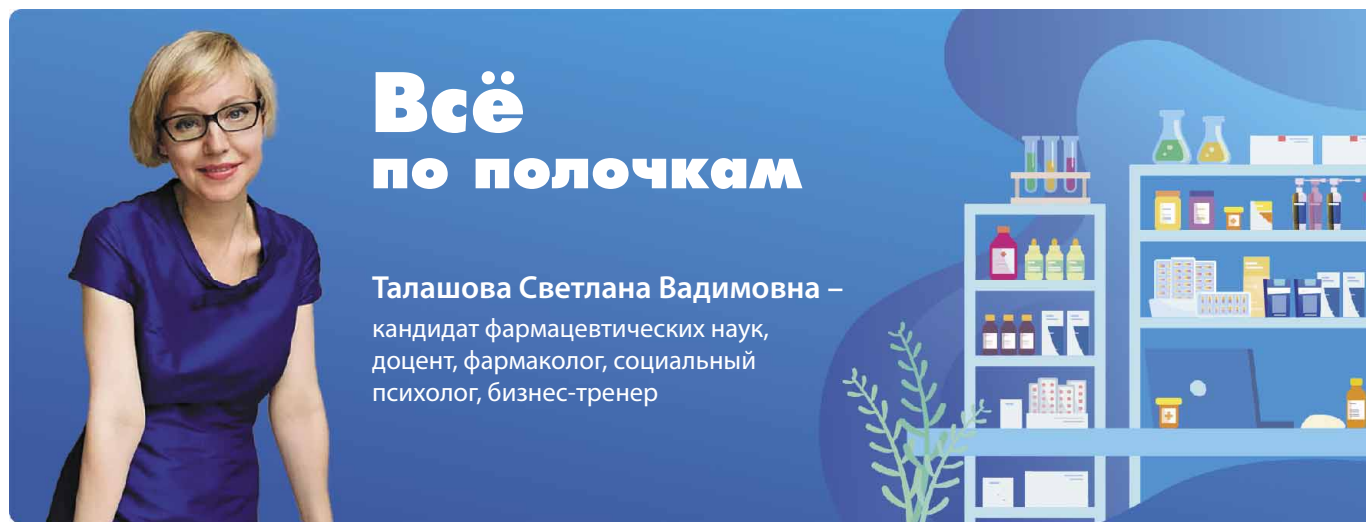




# Всё по полочкам

**Талашова Светлана Вадимовна** –  
кандидат фармацевтических наук,  
доцент, фармаколог, социальный  
психолог, бизнес-тренер

## Чек-лист: товарная группа «фитоэстрогены»

Разберем происхождение термина фитоэстрогены:

- приставка «фито-» свидетельствует о растительном происхождении;
- «эстрогены» – стероидные половые гормоны, преобладающие в женском организме.

Фитоэстрогены для самих растений это:

- **фитоалексины** (от греческих слов phyton – **растение** и alex – **защита, защитник**) – особые защитные вещества фенольной природы, вырабатываемые растением в ответ на внедрение патогена;
- фитоалексины, как и фитонциды, обладают антибиотическим действием, но в отличие от последних отсутствуют в здоровых растениях и вырабатываются только в пораженных;
- фитоалексины являются противомикробными веществами, некоторые из которых также обладают антиоксидантными свойствами;
- фитоалексины синтезируются растениями, которые быстро продуцируют соединения в местах заражения патогеном.

**Фитоэстрогены** имеют фенольную (флавоноидную) структуру, а не стероидную. Тем не менее они проявляют сродство к эстрогеновым рецепторам, взаимодействуя с ними и проявляя эстроген-модулирующую активность. При этом сила их действия менее выражена по сравнению с истинными гормонами.

**Фитоэстрогены применяются:**

- в виде лекарственных препаратов для лечения климактерических проявлений у женщин в составе монотерапии, а также комплексного лечения;
- в виде БАД для компенсации дефицита жизненно важных ингредиентов и смягчения проявления симптомов женского нездоровья.

**Химическая классификация** фитоэстрогенов: флавоноиды, изофлавоны, лигнаны, куместаны, стильбены.

**Классификация фитоэстрогенов по терапевтической активности (точкам приложения):**

- классические фитоэстрогены – имеющие преимущественное сродство к  $\beta$ -эстрогеновым рецепторам;
- новый класс фитоэстрогенов – имеющие сродство к  $\beta$ - и  $\alpha$ -эстрогеновым рецепторам;
- регуляторы работы оси «гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников».

**Примеры классических эстрогенов:** красный клевер (изофлавоны); соя (генистеин); лен посевной (лигнаны). Примеры БАД: Феминал Премиум, Мабелль, Мабелль Плюс.

**Пример фитоэстрогена нового класса:** транс-ресвератрол в виде наноэмульсии в сублингвальной форме. Примеры БАД: ФеминаТабс и ФеминаСпрей.

**Примеры фитоэстрогенов, влияющих на ось «гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников»:** витекс священный и цимицифуга сердцелистная. Примеры лекарственных препаратов: Циклодинон, Мастодион, Климадинон.

Важно помнить, что менопаузальная гормональная терапия (МГТ) – это «золотой стандарт» лечения климактерических нарушений, закрепленный в клинических рекомендациях «Менопауза и климактерические состояния у женщин» 2021 г.

Тем не менее существуют объективные факторы (противопоказания, побочные эффекты, отсутствие подтвержденного диагноза «менопауза и климактерический синдром»), а также субъективные факторы (предубеждение к МГТ и боязнь осложнений), препятствующие данной терапии.

Согласно клиническим рекомендациям «Менопауза и климактерическое состояние у женщины», пациенткам, имеющим противопоказания к МГТ или отказывающимся от использования гормональной терапии для купирования менопаузальных симптомов, рекомендуется применение альтернативных негормональных методов лечения.

К альтернативным методам лечения относится достаточно широкий спектр медикаментозных и немедикаментозных видов терапии. Одним из наиболее перспективных и удобных методов коррекции расстройств является применение фитоэстрогенов.

Мы не можем остановить старение, но мы можем воспользоваться современной фитотерапией в рамках терапевтического окна возможностей.

### Литература

1. Клинические рекомендации МЗ РФ. Менопауза и климактерическое состояние у женщин. 2021. ID 117.
2. Бек В., Рои У., Юнгбауер А. Фитоэстрогены, полученные из красного клевера: альтернатива заместительной гормонотерапии? Биохимия стероидов и молекулярная биология. 2005.
3. Vinokurova EA, Ismailova DKh, Khvoschina TN. New Possibilities of Personalised Menopausal Phytotherapy with Resveratrol. Doctor.Ru. 2021; 20 (6).
4. Альтернативная терапия климактерического синдрома. Инновация для поддержки здоровья женщины в период менопаузы. Обзор II Национального конгресса по менопаузе. Эффективная фармакотерапия. 2021; 17 (19): 3–6.
5. Baber RJ et al. 2016 IMS Recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy. Climacteric. 2016; 19: 109–50.
6. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон® таблетки, покрытые оболочкой, от 29.09.2022; капли для приема внутрь от 23.08.2022.
7. Drewe J, Boonen G, Culmsee C. Treat more than heat-New therapeutic implications of Cimicifuga racemosa through AMPK-dependent metabolic effects. Phytomedicine. 2022; 100: 154060. DOI: 10.1016/j.phymed.2022.154060.
8. Рожкова Н.И., Бурдина И.И., Запирова С.Б. и др. Своевременное лечение диффузных гиперплазий – профилактика рака молочной железы. Онкогинекология. 2016; 1: 4–11.
9. Тагиева Т.Т., Волобуев А.И. Применение Мастодиона у женщин с фиброзно-кистозной мастопатией. Гинекология. 2000; 2 (3): 84–9.
10. Торшин И.Ю., Громова О.А., Лиманова О.А. Систематический анализ состава и механизмов молекулярного воздействия стандартизированных экстрактов Vitex Agnus-castus. Трудный пациент. 2015; 01–02: 19–29.
11. Карева Е.Н., Сметник А.А. Эстрогеноподобные и антиоксидантные свойства ресвератрола с позиций клинического фармаколога и клинициста. Акушерство и гинекология. 2021; 12. <https://dx.doi.org/10.18565/aig.2021.12>
12. Листок-вкладыш БАД «ФЕМИНАСПРЕЙ» («FEMINASPRAY»), жидкость во флаконах по 50 мл с дозатором, номер СГР RU.77.99.11.003.R.001282.04.21.
13. Листок-вкладыш БАД «ФеминаТабс» («Feminalabs»), таблетки массой 170 мг, номер СГР RU.77.99.11.003.R.000821.04.24.
14. Листок-вкладыш БАД «Мабелль».
15. Листок-вкладыш БАД «Мабелль Плюс».
16. Листок-вкладыш БАД «Феминал Премиум».