



Cimicifuga racemosa Fytotherapie

SYNONIEMEN

zilverkaars, black cohosh

WERKING

De gedroogde wortel en wortelstok van de Cimicifuga racemosa worden gebruikt voor de bereiding van Cimicifuga racemosa extract. De in Cimicifuga racemosa aanwezige triterpeen glycosides, waaronder acetone, cimicifugoside, racemoside en 27-deoxyacetone worden gezien als de belangrijkste medicinale inhoudsstoffen. Deze verbindingen hebben een cyclopropanring als gemeenschappelijke factor en zijn structureel verwant aan cycloartenol. Daarnaast bevat Cimicifuga racemosa onder andere alkaloiden (quinolizidine alkaloiden), organische zuren (isoferulazuur, ferulazuur, salicylzuur, cafeïnezuur), tanninen, fytoosterolen en vluchtige olie.

Cimicifuga racemosa heeft onder meer de volgende eigenschappen:

- **Regulatie hypothalamus-hypofyse-ovarium:** Cimicifuga racemosa reguleert het vrouwelijke hormonale systeem (hypothalamus-hypofyse-ovarium) op een manier die lijkt op de werking van oestriol. Recent onderzoek suggereert dat Cimicifuga geselecteerde oestrogene effecten heeft. Dit houdt in dat het kruid een oestrogene werking heeft op bepaalde weefsels (zoals bot- en vetweefsel) en niet op andere (zoals baarmoeder- en borstweefsel). Cimicifuga beïnvloedt mogelijk een ontregelde afgifte van luteïniserend hormoon (LH), dat geassocieerd is met opvliegers, nachtzweeten, hartkloppingen, hoofdpijn en vaginale klachten.
- **Regulatie menstruatie:** Cimicifuga racemosa bevordert de doorbloeding in het bekken en stimuleert de menstruatie wanneer deze moeizaam op gang komt of uitgebleven is door een hormonale ontregeling of na een zwangerschap (emmenagoge werking).
- **Stimulatie botstofwisseling:** Cimicifuga extract veroorzaakte een significante toename van de botdichtheid in een proefdiermodel voor (post)menopauze. In een studie met 97 postmenopausale vrouwen verbeterde Cimicifuga extract de botspecifieke serum alkalische fosfataspiegel (indicatief voor botaanmaak) en de ratio tussen HDL- en LDL-cholesterol. Deze resultaten doen vermoeden dat Cimicifuga fyto-oestrogenen bevat met een selectief oestrogene effect op bot- en vetweefsel. Meer onderzoek is nodig om na te gaan of Cimicifuga osteoporose en dyslipidemie in de menopauze tegengaat.
- **Kalmerende en stemmingsverbeterende werking:** Cimicifuga racemosa heeft een milde sederende en kalmerende werking en verlicht stress en nervositeit. Verbetering van de stemming is wellicht mede het gevolg van een verminderde afbraak van de neurotransmitters serotonine en dopamine door remming van de enzymen MAO (mono-amino-oxidase) en aldehydedehydrogenase.
- **Krampstillend, spierontspannend, pijnstillend:** Cimicifuga racemosa werkt spierontspannend bij baarmoederkramp en rugpijn. Isoferulazuur, ferulazuur en salicylzuur en andere bestanddelen in Cimicifuga racemosa hebben een ontstekingsremmende en pijnstillende werking.
- **Perifere vaatverwijding:** bij patiënten met perifere arteriële vaatziekte zorgt het bestanddeel acetone uit Cimicifuga racemosa voor verwijding van de perifere bloedvaten en een verbeterde doorbloeding zonder effect op de systemische bloeddruk.
- **Diuretische werking:** Cimicifuga racemosa gaat vochtretentie tegen.

INDICATIES

- **Klachten samenhangend met de menopauze:** tenminste negen klinische studies hebben aangetoond dat het extract van Cimicifuga racemosa (peri)menopausale klachten verlicht [1,2,10,17,19,22]. Neurovegetatieve en psychische klachten die verbeterden waren opvliegers, hartkloppingen, hoofdpijn, oorsuizen, duizeligheid, baarmoederkramp, overmatig zweten, slaapstoornissen, nervositeit, stemmingswisselingen en depressieve gevoelens. Uit een dubbelblinde placebocontroleerde studie waaraan 80 vrouwen deelnamen, bleek dat de vrouwen na 12 weken meer baat hadden bij het Cimicifuga extract dan bij hormonale suppletie therapie of placebo, zoals werd vastgesteld met de Kupperman Menopauze Index en Hamilton Anxiety Test [2,17]. Met de Kupperman Menopauze index worden neurovegetatieve symptomen zoals opvliegers, zweten, hoofdpijn en hartkloppingen geëvalueerd, terwijl de Hamilton Anxiety test een beeld geeft van klachten zoals nervositeit, geïmiteerdheid, slaapproblemen en neerslachtige buien. Vooral het aantal opvliegers nam door het gebruik van Cimicifuga extract sterk af. Cimicifuga racemosa doorstaat de vergelijking met HRT en diazepam met glans als het gaat om het verlichten van depressieve gevoelens en angst tijdens de menopauze [23]. Suppletie met Cimicifuga extract of oestrogenen veroorzaakte een vergelijkbare cytologische respons van het vagina-epitheel (gemeten celdeling en celrijping). Meestal duurt het vier tot acht weken voordat de effecten van suppletie merkbaar

worden [2,9,11,22].

- **Prementruueel syndroom (PMS):** Cimicifuga extract is werkzaam bij premenstruele klachten zoals mastodynie (pijnlijke borsten) en stemmingswisselingen [1].
- **Dysmenorroe:** Cimicifuga extract verzacht menstruatiepijn en baarmoederkramp [1]. Amerikaanse indianen en kolonisten gebruikten Cimicifuga racemosa vroeger ook bij amenorroe (het uitblijven van de menstruatie) en menorrhagie (te overvloedige menstruatie).
- **Oestrogeendeficiëntie:** bij jongere vrouwen na operatieve verwijdering van de ovaria: vrouwen bij wie de baarmoeder en één of beide ovaria zijn verwijderd hadden evenveel baat bij Cimicifuga extract als bij hormonale suppletie therapie, gemeten met de Kupperman Menopauze Index [1,11,24].
- **Overige (volkgeneeskundige) toepassingen:** reuma, osteoarthritis, ischias, lumbago en neuralgie.

CONTRA-INDICATIES

Aangezien Cimicifuga racemosa het vrouwelijke endocrienesysteem beïnvloedt, is dit fytotherapeuticum niet geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Cimicifuga extract versterkt de baarmoederactiviteit en bevordert de menstruatie wat kan leiden tot een miskraam.

Voorheen mocht Cimicifuga racemosa vanwege de veronderstelde oestrogene werking niet worden gebruikt door vrouwen met een voorgeschiedenis van borstkanker. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat het gebruik van Cimicifuga veilig is voor deze groep vrouwen. Het lijkt er zelfs op dat Cimicifuga racemosa de vermeerdering van borstkankercellen tegengaat en de werking van tamoxifen versterkt [2,4,27,28]. Overigens is nog niet duidelijk of deze vrouwen wel profiteren van de gunstige effecten van Cimicifuga op overgangsklachten zoals opvliegers [2,9,18]. Wij raden aan voorzichtig te zijn met het voorschrijven van Cimicifuga racemosa extract aan vrouwen met hormoongevoelige aandoeningen zoals ovarium-, borst- of baarmoederkanker, een vleesboom of endometriose.

BIJWERKINGEN

Bijwerkingen die incidenteel optreden zijn maagdarmlklachten, hoofdpijn, gewichtstoename of een lichte duizeligheid. Daarnaast klagen sommige vrouwen over een zwaar gevoel in de benen. Extreem hoge doseringen kunnen buikpijn, duizeligheid, misselijkheid, zware hoofdpijn, visusklachten en braken veroorzaken. Het gebruik van Cimicifuga racemosa extracten in de aangegeven adviesdosering is veilig. Uit de maanden durende klinische onderzoeken met Cimicifuga is niet gebleken dat het kruid nadelige effecten op de gezondheid heeft. Bovendien hebben toxicologische studies aangetoond dat Cimicifuga geen mutagene, carcinogene of teratogene activiteit bezit.

INTERACTIES

Interacties tussen Cimicifuga en geneesmiddelen zijn niet bekend. Het combineren van een Cimicifuga racemosa extract met orale anticonceptiemiddelen of hormonale suppletie therapie is in principe goed mogelijk. Wij adviseren een deskundige te raadplegen wanneer naast een Cimicifuga racemosa extract andere reguliere of natuurgeneesmiddelen worden gebruikt.

SYNERGISME

Sint Janskruid (*Hypericum perforatum*) en Cimicifuga racemosa versterken elkaars werking bij het tegengaan van psychische/mentale klachten zoals stemmingswisselingen, depressie en concentratieproblemen. Een cimicifuga racemosa extract kan gecombineerd worden met andere preparaten die geschikt zijn bij overgangsklachten zoals omega-3-vetzuren, sojapreparaten, vitamine E-preparaten en *Rubus idaeus* (framboos). Bij premenstruele klachten kunt u Cimicifuga racemosa extract adviseren naast supplementen zoals vitamine B6, magnesium en gamma-linoleenzuur

REFERENTIES

1. *Blumenthal M. Herbal Medicine. Expanded Commission E monographs. American Botanical Council 2000:22-26.*
2. *Foster S. Black cohosh (Cimicifuga racemosa): a literature review. Herbalgram 1999;45:35-49.*
3. *McFarlin BL et al. A national survey of herbal preparation use by nurse-midwives for labor stimulation. Review of the literature and recommendations for practice. J Nurse Midwifery 1999;44:205-16.*
4. *Liske E. Therapeutic efficacy and safety of Cimicifuga racemosa for gynecologic disorders. Adv Ther 1998;15:45-53.*
5. *Hagels H et al., Composition of phenolic constituents in Cimicifuga racemosa. 6th International Congress on Ethnopharmacology of the International Society for Ethnopharmacology (ISE), Zürich, Switzerland, 2000.*
6. *Kruse SO, Lohning A, Pauli GF, et al. Fukiic and piscidic acid esters from the rhizome of Cimicifuga racemosa and the in vitro estrogenic activity of fukinolic acid. Planta Med 1999;65:763-4.*
7. *Einer-Jensen N et al, Cimicifuga and Melbrosia lack oestrogenic effects in mice and rats. Maturitas '96;25:149-53.*
8. *Eagon PK, Elm MS, Hunter DS, et al. Medicinal herbs: modulation of estrogen action. Era of Hope Mtg, Dept Defense; Breast Cancer Res Prog, Atlanta, GA 2000;Jun 8-11.*
9. *Liske E, Wustenberg P. Therapy of climacteric complaints with Cimicifuga racemosa: herbal medicine with clinically proven evidence. Menopause 1998;5:250.*
10. *Liske E, Hanggi W, Henneicke-von Zepelin HH et al. Physiological investigation of a unique extract of black cohosh (Cimicifugae racemosae rhizoma): a 6-month clinical study demonstrates no systemic estrogenic effect. J Womens Health Gend Based Med 2002;11(2):163-74.*
11. *Lehmann-Willenbrock E, Riedel HH. Clinical and endocrinologic studies of the treatment of ovarian insufficiency manifestations following hysterectomy with intact adnexa. Zentralbl Gynakol 1988;110(10):611-8.*
12. *Kennelly EJ, Baggett S, Nuntanakom P et al. Analysis of thirteen populations of black cohosh for formononetin. Phytomedicine 2002;9(5):461-7.*
13. *Seidlova-Wuttke D, Becker T, Jarry H et al. Selective estrogen receptor modulation properties of a Black*

- Cohosh preparation: animal experiments. Endo 2002; abstract P3-317,P3-333.*
14. Seidlova-Wuttke D, Wuttke W. Selective estrogen receptor modulatory activity of *Cimicifuga racemosa* extract: clinical data (abstract). *Phytomedicine* 2000;7(S2):11.
 15. Seidlova-Wuttke D, Jary H, Heiden I et al. Effects of *Cimicifuga racemosa* on estrogen-dependent tissues (abstract). *Phytomedicine* 2000;7(S2):11-12.
 16. Wuttke W, Jary H, Heiden I et al. Selective estrogen receptor modulator (SERM) activity of the *Cimicifuga racemosa* extract BNO 1055: pharmacology and mechanisms of action (abstract). *Phytomedicine* 2000;7(S2):12.
 17. Stoll W. Phytopharmakon influences atrophic vaginal epithelium. Double-blind study – *Cimicifuga* vs estrogenic substances. *Therapeuticum* 1987;1:23-31.
 18. Jacobson JS, Troxel AB, Evans J, et al. Randomized trial of black cohosh for the treatment of hot flashes among women with a history of breast cancer. *J Clin Oncol* 2001;19:2739-45.
 19. Duker EM, Kopanski L, Jary H et al. Effects of extracts from *Cimicifuga racemosa* on gonadotropin release in menopausal women and ovariectomized rats. *Planta Med* 1991;57(5):420-4.
 20. Löhning A, Winterhoff H. 3rd International Congress on Phytomedicine, Munich 2000.
 21. Newall CA, Anderson LA, Phillipson JD. *Herbal Medicines: a guide for health care professionals*. London, England: Pharmaceutical Press 1996.
 22. Lieberman S. A Review of the effectiveness of *cimicifuga racemosa* (black cohosh) for the symptoms of menopause. *J Womens Health* 1998;7(5):525-9.
 23. Warnecke G. Influencing menopausal symptoms with a phytotherapeutic agent: successful therapy with *Cimicifuga* mono-extract. *Med Writ* 1985;36:871-874.
 24. Pepping J. Black cohosh: *Cimicifuga racemosa*. *Am J Health Syst Pharm* 1999;56:1400-2.
 25. Liske E et al. Menopause: herbal combination product for psychovegetative complaints. *TW Gynakol* '97;10:172.
 26. Kom WD. Six-month oral toxicity study with Remifemin-granulate in rats followed by an 8-week recovery period. Hannover, Germany: International Bioresearch;1991.
 27. Amato P, Christophe S, Mellon PL. Estrogenic activity of herbs commonly used as remedies for menopausal symptoms. *Menopause* 2002;9:145-50.
 28. Bodinet C, Freudenstein J. Influence of *Cimicifuga racemosa* on the proliferation of estrogen receptor-positive human breast cancer cells. *Breast Cancer Res Treat* 2002;76(1):1-10.
 29. Peirce A. Black Cohosh. In: *Practical guide to natural medicines*. The American Pharmaceutical Association 1999;86-88. ISBN: 0-688-16151-0.