

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Cynamon pomaga regulować cykl miesięczkowy



Codzienna dawka cynamonu może pomóc kobietom cierpiącym na wielotorbielowatość jajników - wynika z badań naukowców z Uniwersytetu Columbia (USA).

Zaprezentowano je podczas zjazdu International Federation of Fertility Societies oraz Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Rozrodu, który zakończył się w czwartek w Bostonie.

Zespół policystycznych jajników dotyka od 5 do 10 proc. kobiet w wieku rozrodczym i jest najczęstszą przyczyną problemów z płodnością u kobiet. Do pierwszych symptomów należą nadwaga, nieregularne miesiączkowanie, trądzik i nadmierne owłosienie spowodowane dysproporcjonalnym poziomem hormonów męskich.

Podobnie jak w przypadku cukrzycy typu 2, początki schorzenia związane są z nadmierną produkcją insuliny. Nadwyżka tego hormonu prowadzi do zachwiania równowagi w jajnikach i nadmiernej aktywności androgenów, a to z kolei stymuluje rozwój torbieli.

W badaniach wzięło udział 16 kobiet cierpiących na zespół policystycznych jajników, z których 11 przez sześć miesięcy przyjmowało codziennie 1500 mg cynamonu w suplemencie diety, a pozostałe pięć kobiet - placebo. Przez cały czas naukowcy monitorowali dietę i poziom aktywności fizycznej uczestniczek.

Kobiety przyjmujące suplement zawierający cynamon zaobserwowały znaczną poprawę w zakresie regularności miesiączkowania (krwawienie wystąpiło średnio cztery razy w ciągu sześciu miesięcy, podczas gdy w grupie placebo średnio 2 razy). Po trzech miesiącach obserwacji dwie kobiety z pierwszej grupy zaszły w ciążę.

Istnieje duże zainteresowanie homeopatycznymi i naturalnymi metodami walki z tym schorzeniem. Choć nie znamy dokładnego mechanizmu, za pomocą którego cynamon wpływa na regularność miesiączkowania, może mieć to związek z lepszą zdolnością przetwarzania glukozy i insuliny. Wcześniejsze badania wykazały, że przyprawa ta może zmniejszać insulinooporność u diabetyków - mówi autor analizy dr Daniel Kort.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19734.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy