

[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](#) [Szkolenia](#) [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](#)

Koper włoski łagodzi objawy menopauzy

Fitoestrogeny zawarte w koprze włoskim (fenkule) przynoszą ulgę przekwitającym kobietom, a do tego nie wywołują efektów ubocznych - wskazują wyniki badania opublikowanego w czasopiśmie „Menopause”.

Menopauza to naturalny etap w życiu każdej kobiety, który niestety często wiąże się z występowaniem nieprzyjemnych objawów, takich jak zmiany nastroju, uderzenia gorąca, czy problemy ze snem, a ponadto zwiększa ryzyko osteoporozy i chorób serca.

Lekarze zalecają zazwyczaj, by kobiety doświadczające tego typu symptomów poddały się terapii hormonalnej, która co prawda łagodzi przebieg menopauzy i pozwala zachować odpowiednią gęstość kości, ale podwyższa prawdopodobieństwo pojawienia się innych problemów zdrowotnych - zawałów mięśnia sercowego, udarów mózgu i nowotworów piersi.

Panie, chcąc uniknąć niepotrzebnego ryzyka, coraz częściej szukają zastępstwa dla terapii hormonalnej w postaci fitoestrogenów - roślinnych hormonów występujących na przykład w czerwonej koniczynie lub soi. Wyniki badań nad skutecznością tych środków przynoszą jednak bardzo różne rezultaty.

W najnowszym badaniu naukowcy z North American Menopause Society (NAMS) wykazali jednakże, iż fitoestrogeny zawarte w koperze włoskim (*Foeniculum vulgare* Mill.) skutecznie łagodzą objawy menopauzy i są bezpieczne w stosowaniu.

Badanie przeprowadzono na terenie Teheranu (stolicy Iranu) na grupie 90 kobiet w wieku od 45 do 60 lat. Uczestniczki dwa razy dziennie przez osiem tygodni otrzymywały kapsułki zawierające 100 miligramów fenkułu lub placebo (środek obojętny). Kilkakrotnie (w różnych odstępach czasu) wypełniały też kwestionariusze mierzące natężenie symptomów menopauzy.

Analiza wyników pokazała, że koper włoski stanowił „efektywną i bezpieczną formę leczenia redukującą objawy menopauzy u przekwitających kobiet bez wywoływania poważnych skutków ubocznych”.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27239.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy