

### [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://www.nauka.pap.pl)

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



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**