

[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

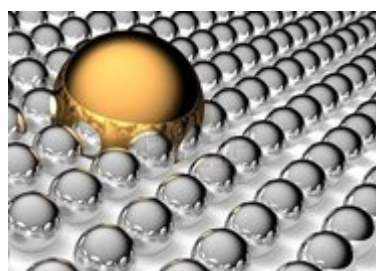
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27239.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy