

[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](#)

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

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



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy