

[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

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



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy