

2 ترکیب گیاهی مهم در کاهش علائم پیش از قاعدگی

PMS یکی از اختلالات شایع قاعدگی است که بسیاری از خانم های جوان را تحت تاثیر قرار می دهد. طبق بررسی های اپیدمیولوژیک 75 درصد از بانوان، از علائم PMS رنج می برند و 3 تا 8 درصد آن ها، علائم شدید PMS را تجربه می کنند.

PMS یکی از اختلالات شایع قاعدگی است که بسیاری از خانم های جوان را تحت تاثیر قرار می دهد. طبق بررسی های اپیدمیولوژیک 75 درصد از بانوان، از علائم PMS رنج می برند و 3 تا 8 درصد آن ها، علائم شدید PMS را تجربه می کنند.

PMS چیست؟

تخمین زده می شود که از هر 4 خانم، 3 نفر به نوعی سندرم پیش از قاعدگی را تجربه می کنند. PMS یا سندرم پیش از قاعدگی، ترکیبی از علائمی است که خانم ها قبل و یا در طول دوره قاعدگی خود تجربه می کنند. اثرات PMS می تواند جسمی، روحی یا ترکیبی از هر دو باشد. برای برخی از بانوان، این علائم می تواند بسیار شدید و غیرقابل تحمل باشد. معمولا علائم، 1 یا 2 هفته قبل از شروع چرخه ایجاد شده و با شروع قاعدگی یا دو - سه روز پس از آن کاهش می یابند.

علائم سندرم پیش از قاعدگی:

خانم ها در این دوران ممکن است با علائم جسمی از جمله، درد و حساسیت سینه، کرامپ شکمی، سردرد، افزایش وزن، نفخ، تغییر در اشتها و ... مواجه باشند.

همچنین علائم روانی نیز به صورت های مختلف در افراد رخ می دهد که شامل: افسردگی، تحریک پذیری، کنارگیری، اضطراب، گریه کردن و ... می باشند.

معرفی دو گیاه شناخته شده که می توانند به کاهش برخی از علائم این دوره کمک کنند:

• Vitex Agnus :

ویتکس، نام بزرگ ترین جنس از خانواده گیاه Verbenaceae است که شامل 250 گونه در سراسر جهان است. *Vitex agnus-castus* رایج ترین ویتکس مورد استفاده دارویی است و یکی از محبوب ترین گیاهان در کمک به کاهش علائم ناشی از سندرم پیش از قاعدگی (مانند: یبوست، تحریک پذیری، حالت افسردگی، میگرن، درد و حساسیت سینه) می باشد.

در یک مطالعه، خانم های مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی، *Vitex agnus-castus* را طی سه دوره قاعدگی متوالی مصرف کردند. در مجموع، 93 درصد از افرادی که ویتکس دریافت کردند، کاهش علائم زیر را گزارش کردند، از جمله:

- افسردگی
- اضطراب
- هوس ها

با این حال، همچنان مطالعات قوی تری مورد نیاز هستند.

محققان دریافته اند که *Vitex agnus-castus* یا *chasteberry* (پنج انگشت) احتمالاً با کاهش سطح هورمون پرولاکتین به تعادل مجدد هورمون های دیگر، از جمله استروژن و پروژسترون کمک کرده و علائم PMS را کاهش می دهد.

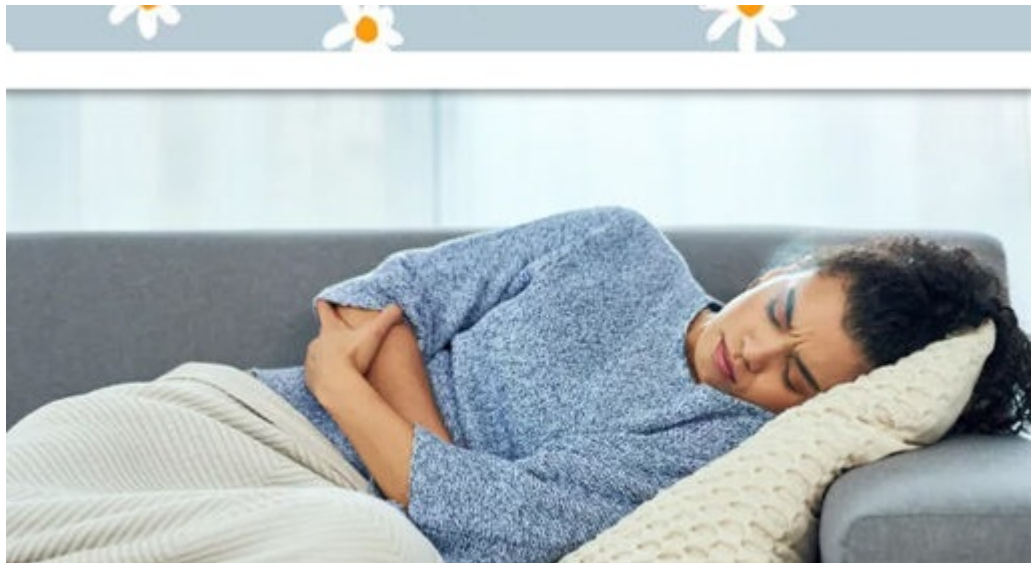
▪ *Withania Somnifera*:

یک گیاه دارویی است که با نام های *Ashwagandha* یا جنسینگ هندی نیز شناخته می شود.

- آشواگاندا و تعادل هورمونی: آشواگاندا ممکن است سطوح هورمونی را در خانم ها متعادل کند و منجر به اثرات مثبت مرتبط با سلامت قاعدگی، عملکرد جنسی، کنترل استرس و ... شود. همچنین به بدن کمک می کند تا با استرس بهتر مقابله کند.
- آشواگاندا و سلامت قاعدگی: سلامت قاعدگی برای سلامت عاطفی و جسمی زنان در سنین باروری حیاتی است. آشواگاندا می تواند به مدیریت جنبه های مختلف سلامت قاعدگی کمک کند که شامل تنظیم چرخه ها و کاهش علائم PMS می باشند.
- تنظیم سیکل های قاعدگی

استرس مداوم می تواند تعادل هورمونی را مختل کرده و منجر به پریویدهای نامنظم شود. آشواگاندا با تعدیل هورمون های تولیدمثل مانند FSH، LH و هورمون های گنادوتروپین و همچنین تاثیر بر سطح

کورتیزول، به تثبیت و تنظیم چرخه های قاعدگی کمک می کند.



▪ کاهش علائم PMS

آشواگاندا با کاهش سطح کورتیزول، می تواند به کاهش استرس و تحریک پذیری، کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی، تسکین گرفتگی عضلات، کاهش خستگی و افزایش کیفیت خواب کمک کند. همچنین اثرات ضد التهابی آن ممکن است احتیاس مایعات، حساسیت سینه ها و کمردرد را کاهش دهد.

مکمل PMS 50 PLUS:

مکمل PMS 50 Plus از سید مکمل های ویتا ویتا توسط شرکت دانش بنیان مهبان دارو به تازگی تولید و عرضه شده است، این مکمل علاوه بر موارد ذکر شده در بالا حاوی ترکیبات گیاهی شیرین بیان، بابونه آلمانی، شیساندرا، گل ساعتی، در کنار مواردی مانند ویتامین B6، منیزیم، ال تیانین و ویتامین C می باشد که از طریق مکانیسم های مختلف به خانم ها کمک می کند تا علائم کم تری را قبل از قاعدگی تجربه کنند.

کاربردها:

1. کمک به تنظیم خلق و خوی خانم ها، پیش از قاعدگی
2. کمک به کاهش علائم فیزیکی قبل از قاعدگی
3. تعدیل چرخه های قاعدگی

موارد هشدار و احتیاط مصرف:

▪ قبل از مصرف، برگه راهنمای داخل جعبه را دقیق، مطالعه

نمایید.

- منع مصرف در دوران بارداری و شیردهی، در صورت مصرف داروی لوودوپا-کربی دوپا و در صورت سنگ کلیه
- به طور کلی چنانچه سابقه بیماری های زمینه ای (سرطان های مربوط به خانم ها، بیماری های قلبی، گوارشی، دیابت، کبدی، کلیوی، خود ایمن، مغز و اعصاب و ...) دارید یا داروهایی مانند ترکیبات هورمونی، ضد بارداری و یا ضد انعقاد، آرامبخش، ضدپلاکت، برخی ضد التهاب ها و ... مصرف می کنید، از مصرف خودداری کرده یا با پزشک مشورت کنید.
- پیش از شروع هر مکمل و داروی جدید، شرح حالی کامل از بیماری های زمینه ای و داروها و مکمل های مصرفی را به داروساز اطلاع دهید، تا بهترین نتیجه را از مصرف مکمل ها بگیرید.