



# relief



40 | υψηλής  
κάψουλες | απορρόφησης

Φυσικό συμπλήρωμα διατροφής  
με **κουρκουμά** και **boswellia**  
που συμβάλει στην ανακούφιση του πόνου

**Δοσολογία:** 1 κάψουλα curcumin το πρωί  
και 1 κάψουλα boswellia το βράδυ ή  
σύμφωνα με τις οδηγίες ενός  
επαγγελματία υγείας.



66

**Καινοτόμος συνδυασμός δύο καψουλών, μίας με κουρκουμά υψηλής βιοδιαθεσιμότητας και μίας με ρητίνη του φυτού *boswellia*.**

**Ισχυρή φόρμουλα που συμβάλλει στην μείωση του φλεγμονώδους πόνου, όπως *δυσμηνόρροιας, μυοσκελετικών πόνων και πόνων των αρθρώσεων.***

### Τι ονομάζουμε δυσμηνόρροια

Η δυσμηνόρροια αποτελεί μια κατάσταση η οποία δυσκολεύει πολλές γυναίκες λίγο πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια της περιόδου τους. Σε κάποιες περιπτώσεις τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας είναι ήπια, ενώ σε άλλες αρκετά έντονα, εμποδίζοντας την ομαλή καθημερινή δραστηριότητα και υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής των γυναικών που τα βιώνουν.

Οι πόνοι της περιόδου μπορεί να προέρχονται είτε από φυσιολογικά αίτια (περιπτώσεις πρωτοπαθούς δυσμηνόρροιας), είτε από μη φυσιολογικά αίτια όπως είναι η ενδομητρίωση ή η ύπαρξη ινομυωμάτων (δευτεροπαθής δυσμηνόρροια).

Η ήπιας μορφής δυσμηνόρροια (πρωτοπαθής) οφείλεται σε φυσιολογικούς σπασμούς της μήτρας, φαινόμενο που τείνει να βελτιώνεται με την πάροδο των χρόνων ή μετά από την πρώτη εγκυμοσύνη.

Οι περιπτώσεις πρωτοπαθούς δυσμηνόρροιας – όταν το φαινόμενο δηλαδή δεν προκύπτει από κάποιο παθολογικό αίτιο-προκαλούνται από ορμονικές μεταβολές κατά τη διάρκεια του κύκλου που προκαλούν έντονες συσπάσεις στη μήτρα.

Οι προσταγλανδίνες είναι οι ορμόνες που συνδέονται σε πολύ μεγάλο βαθμό με εμφάνιση των συσπάσεων. Ο ρόλος των συσπάσεων αυτών είναι διττός: αφενός δημιουργούν αγγειοσύσπαση και αιμόσταση στη μήτρα, και αφετέρου απομακρύνουν το αίμα από αυτή. Οι συσπάσεις αυτές δημιουργούν τον έντονο πόνο στην κοιλιά.

Η ένταση των συσπάσεων μπορεί να διαφέρει ανάλογα τη γυναίκα, καθώς παίζει ρόλο η ανατομία του κάθε σώματος. Σημαντικό ρόλο στην παρουσίαση των συμπτωμάτων της δυσμηνόρροιας είναι και η ψυχολογία, που επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό το πως παρουσιάζονται τα συμπτώματα.

# Curcumin

## Η κουρκουμίνη και τα οφέλη της για τη μείωση του πόνου της περιόδου

Με βάση τη βιβλιογραφία, η κουρκουμίνη έχει αντιφλεγμονώδη και αντι-προσταγλανδινική δράση για την ανακούφιση του πρωτοπαθούς πόνου της περιόδου.

Μέχρι στιγμής έχει διεξαχθεί εκτεταμένη έρευνα για την επίδραση της κουρκουμίνης στον πόνο της περιόδου. Αυτό το φυτικό εκχύλισμα πιστεύεται ότι μειώνει την πρωτοπαθή δυσμηνόρροια.

Η **κουρκουμίνη** έχει ενεργά συστατικά που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη και αναλγητικά. Όλες οι μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η κουρκουμίνη είναι πολύ αποτελεσματική στη μείωση του επιπέδου του πόνου της πρωτοπαθούς δυσμηνόρροιας και συνιστούν τη λήψη συμπληρωμάτων με κουρκουμίνη πριν και κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως.

Μπορεί επίσης να μειώσει τα συμπτώματα που προκαλούνται πριν από την έμμηνο ρύση. Η κουρκουμίνη είναι ασφαλέστερη εναλλακτική λύση, σε σύγκριση με αντιφλεγμονώδη φάρμακα καθώς δεν επηρεάζει αρνητικά τη νεφρική και ηπατική λειτουργία.

Μελέτη της αποτελεσματικότητας της κουρκουμίνης δείχνει ότι η κουρκουμίνη έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του πόνου της περιόδου. Μια σύγκριση της αποτελεσματικότητας της κουρκουμίνης και της σόγιας ή του ginger στη μείωση του επιπέδου του πόνου της περιόδου, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κουρκουμίνη ήταν πιο αποτελεσματική στη μείωση του πρωτοπαθούς πόνου της περιόδου και από τις δύο ουσίες.

Εκτός από την ανακούφιση του πόνου της περιόδου, η κουρκουμίνη έχει πολλά οφέλη. Η έρευνα δείχνει ότι η κουρκουμίνη βοηθά στις οξειδωτικές και φλεγμονώδεις καταστάσεις, στο μεταβολικό σύνδρομο, στην αρθρίτιδα, στο άγχος, στην υπερλιπιδαιμία, βελτιώνει την ανάρρωση λόγω φλεγμονής και μυϊκού πόνου που προκαλείται από την άσκηση και μπορεί να προσφέρει άλλα οφέλη για την υγεία.

Έρευνα για τις επιδράσεις της κουρκουμίνης στην ανάπτυξη όγκων έχει επίσης διεξαχθεί και διαπιστώθηκε ότι η κουρκουμίνη αναστέλλει τη διαδικασία αγγειογένεσης και μετάστασης στην ανάπτυξη όγκων.

# Boswellia

Το **εκχύλισμα Boswellia Serrata**, που αναφέρεται επίσης ως Ινδικό Λιβάνι, είναι ένα φυτικό εκχύλισμα ρητίνης από το δέντρο Boswellia Serrata, εγγενές στην Ινδία. Η ρητίνη που συλλέγεται από το δέντρο Boswellia Serrata έχει ισχυρό άρωμα και γεύση και προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία.

Το εκχύλισμα Boswellia Serrata χρησιμοποιήθηκε παραδοσιακά για τη θεραπεία φλεγμονωδών καταστάσεων όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η ελκώδης κολίτιδα. Έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες στις πρακτικές της Αγιουρβέδα ως θεραπεία με βάση τα φυτά.

## Boswellia για τον πόνο

Η Boswellia παράγει βοσβελικά οξέα σε ρητίνη, τα οποία είναι τα συγκεκριμένα ενεργά συστατικά που αντιμετωπίζουν τη φλεγμονή εμποδίζοντας το σχηματισμό λευκοτριενίων. Τα λευκοτριένια είναι μόρια που προκαλούν φλεγμονή.

Τα βοσβελικά οξέα αποτρέπουν τα φλεγμονώδη λευκά αιμοσφαίρια από το να διεισδύσουν σε κατεστραμμένο ιστό. Επειδή η boswellia μειώνει τη φλεγμονή, μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό παυσίπονο, το οποίο είναι εξαιρετικά ωφέλιμο κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Όταν ξεκινούν οι κρίμπες της περιόδου, οι περισσότερες γυναίκες δεν έχουν τη διάθεση να περιμένουν για ανακούφιση από τον πόνο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ενσωμάτωση αυτού του συμπληρώματος διατροφής στην καθημερινή σας ρουτίνα θα σας προετοιμάσει για τη διαχείριση του πόνου που προκαλείται από τις κρίμπες της περιόδου.

Μελέτες έχουν δείξει ότι σε αντίθεση με άλλα εναλλακτικά βότανα, η Boswellia serrata ανακουφίζει γρήγορα. Επιπλέον, η μακροχρόνια χρήση της Boswellia δεν οδηγεί σε ερεθισμό ή έλκος του στομάχου, καθιστώντας το μια πιο ασφαλή και ήπια, αλλά αποτελεσματική επιλογή.





## Πλεονεκτήματα του εκχυλίσματος *Boswellia* έναντι των παραδοσιακών παυσίπων

- Χωρίς Γενετικά Τροποποιημένες Ουσίες
- 100% Φυσικό
- Ασφαλές για μακροχρόνια χρήση
- Δεν ερεθίζει και δεν προκαλεί έλκος στο στομάχι

### Επιπρόσθετα οφέλη της *Boswellia*

- Διαχειρίζεται τον πόνο, το πρήξιμο και την ακινησία
- Διαχειρίζεται τη φλεγμονή
- Υποστηρίζει ισχυρό μεταβολισμό
- Μπορεί να λειτουργήσει ως τονωτικό της διάθεσης
- Έχει αντικρκινικές ιδιότητες και βοηθά στη διαχείριση βακτηριακών λοιμώξεων
- Μπορεί να καταστείλει τον πόνο και να προωθήσει την κινητικότητα για όσους πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα

### Συμπερασματικά

- Ο πόνος της περιόδου προκαλείται από υπερβολικά επίπεδα προσταγλανδινών, ορμονών που συνδέονται με τον πόνο και τη φλεγμονή.
- Υπάρχουν φυσικές και ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις για τα παυσίπινα που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή, όπως η αναπλήρωση με *Boswellia Serrata*, που βοηθούν στη διαχείριση των πόνων περιόδου.
- Η *Boswellia* είναι επίσης γνωστό ως Ινδικό λιβάνι και χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες.

Άλλες θεραπείες που βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμήνου ρύσεως είναι τα ζεστά μπάνια, τα μαξιλάρια θέρμανσης, οι βιταμίνες, τα αιθέρια έλαια, ακόμη και οι οργασμοί.

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ / SUPPLEMENT FACTS

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS	περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 1 κάψουλα/ 1 caps	ΠΠΑ / RI (%)**
Curcumin extract (Curcuminoids 80 mg)	400mg	**
Black pepper extract	10mg	**

Δόση: 1 κάψουλα **ΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ** / Δόσεις ανά συσκευασία: 20  
Serving size: 1 capsule **PER INGREDIENT** / Servings per container: 20

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS	περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 1 κάψουλα/ 1 caps	ΠΠΑ / RI (%)**
Boswellia gum extract	400mg	**
Black pepper extract	10mg	**

\*\*ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς / RI: Reference Intake

\*\* Δεν έχει καθοριστεί / Not established

“ Η δυσμηνόρροια, επηρεάζει περίπου το 60 % των γυναικών και την ποιότητα της ζωής τους.

Το **relief** χάρη στη δράση των ενεργών συστατικών **Κουρκουμίνη** και **Boswellia**,

- απαλύνει τα συμπτώματα
- εξισορροπεί τις ορμονικές ταλαντεύσεις
- και βάζει τέλος στους πόνους, τη νευρική νευροπάθεια, τους πονοκεφάλους, τις ημικρανίες, τα πρηξίματα και τις κράμπες.



Αποκλειστική διάθεση στην Κύπρο:  
Medaxis Ltd., PO Box 50770,  
3609 Limassol Cyprus,  
T.:+357 99 792 266

