



Cybele recharge



Συμπλήρωμα διατροφής με
Vitex Agnus Castus & Ashwagandha
για ορμονικές δυσλειτουργίες,
κατά της εμμηνόπαυσης &
του προεμμηνόρροϊκού
συνδρόμου (PMS)

- Ανακούφιση συμπτωμάτων του Προεμμηνόρροϊκού Συνδρόμου (PMS) σε γυναίκες φυσιολογικής αναπαραγωγικής ηλικίας
- Ρύθμιση διαταραχών εμμήνου ρύσεως, συμπεριλαμβανομένης και αμηνόρροιας
- Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωθηκών (PCOS)
- Ομαλοποίηση συμπτωμάτων κατά την εμμηνόπαυση συμπεριλαμβανομένων εξάψεων και νυχτερινών εφιδρώσεων

30ml

Δοσολογία: 1-2 ml ημερησίως κατά την έναρξη της θεραπείας και 1 ml στη συνέχεια



Agnus Castus (Λυγαριά)

Φυτική υποστήριξη που βοηθά στην εξισορρόπηση των γυναικείων ορμονών με φυσικό τρόπο

Το Agnus Castus είναι ένας αρωματικός θάμνος με βιολετί ή ροζ άνθη και μικρούς σκούρου καφέ έως μαύρους σκληρούς καρπούς σε μέγεθος κόκκων πιπεριού. Στη βοτανολογία, παραδοσιακά χρησιμοποιείται για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, κυρίως εκείνων που σχετίζονται με τη γυναικεία ορμονική ανισορροπία. Η χρήση του χρονολογείται από την εποχή του Ιπποκράτη πριν από 2.500 χρόνια. Η βοτανική ονομασία του φυτού είναι *Vitex agnus-castus* και είναι επίσης γνωστό ως λυγαριά. Τα μούρα του φυτού αποξηραίνονται και γίνονται είτε σκόνη είτε βάμμα. Διατίθεται ως κάψουλα, υγρό εκχύλισμα, δισκίο και αιθέριο έλαιο.

Ενεργά Συστατικά

Η βιολογική δραστηριότητα του Agnus Castus πιθανότατα αποδίδεται σε πολλά χημικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων φλαβονοειδών και διτερπενικών αλκαλοειδών.

Μηχανισμός Δράσης

Η κύρια φαρμακολογική επίδραση του Agnus Castus στον οργανισμό είναι η αναστολή της έκκρισης προλακτίνης. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι οι σπόροι έχουν μια ρυθμιστική επίδραση στο σύστημα υποθάλαμου-υπόφυσης και ως εκ τούτου προάγουν την ορμονική ισορροπία και έναν τακτικό εμμηνορροϊκό κύκλο. Οι θεραπευτικές ιδιότητες πιστώνονται στις έμμεσες δράσεις του στην προλακτίνη και την προγεστερόνη.

Το Agnus Castus αυξάνει την προγεστερόνη αυξάνοντας την ωχρινότροπο ορμόνη (LH) και αναστέλλοντας τα επίπεδα της ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης (FSH) και της προλακτίνης. Μπορεί επίσης να αυξήσει τη δραστηριότητα της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, η οποία επίσης οδηγεί σε μείωση της απελευθέρωσης προλακτίνης. Μελέτες έχουν δείξει κεντρική ντοπαμινεργική δράση *in vitro* και *in vivo*. Το Agnus Castus έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει τη ντοπαμινεργική δραστηριότητα και στη συνέχεια έχει αποτελέσματα μείωσης της προλακτίνης. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι προάγει τη δραστηριότητα της ντοπαμίνης. Τα χημικά συστατικά του Agnus Castus, η καστικίνη και τα διτερπένια ειδικότερα, πιστεύεται ότι μειώνουν τα αυξημένα επίπεδα προλακτίνης.

Ενδείξεις

PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο)

Το Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο είναι συχνά σημάδι ορμονικής ανισορροπίας και κυριαρχίας των οιστρογόνων. Αναφέρεται σε μια ποικιλία συναισθηματικών, συμπεριφορικών και σωματικών συμπτωμάτων που εμφανίζονται έως και δύο εβδομάδες πριν από την έναρξη της εμμήνου ρύσεως. Χαρακτηρίζεται από σωματικά συμπτώματα όπως κράμπες περιόδου, πονοκέφαλοι, δερματικά προβλήματα και ευαισθησία στο στήθος. Επίσης, συναισθηματικά συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα, εναλλαγές διάθεσης κατάθλιψη και άγχος. Υπολογίζεται ότι έως και το 30% των γυναικών μπορεί να εμφανίσουν μέτριο έως σοβαρό PMS και μεταξύ 3-8% των γυναικών πάσχουν από προεμμηνορροϊκή δυσφορική διαταραχή (PMDD), μια σοβαρή μορφή PMS, η οποία μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη

ζωή. Τα συμπτώματα του PMS έχουν συνδεθεί με χαμηλό επίπεδο προγεστερόνης.

Μια κλινική έρευνα αξιολόγησε την επίδραση ενός σκευάσματος *Agnus Castus* σε 1.542 γυναίκες που είχαν διαγνωστεί με PMS. Η θεραπεία με 40 σταγόνες ημερησίως διήρκεσε κατά μέσο όρο 166 ημέρες. Τόσο οι γιατροί όσο και οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα, με το 90% να αναφέρει ανακούφιση των συμπτωμάτων, μετά από μέση διάρκεια θεραπείας 25,3 ημερών.

Σε άλλες κλινικές δοκιμές, το *Agnus Castus* μείωσε πολλά συμπτώματα που σχετίζονται με το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, ιδιαίτερα πόνο στο στήθος, ευερεθιστότητα, κατάθλιψη και χαμηλή διάθεση, ευερεθιστότητα και πονοκέφαλο.

Αμηνόρροια και διαταραχές εμμήνου ρύσεως

Ένας υγιής εμμηνορροϊκός κύκλος εξαρτάται από τη σωστή εξισορρόπηση των ορμονικών επιπέδων. Το *Agnus Castus* έχει αποδειχθεί ότι διορθώνει τις διαταραχές της εμμήνου ρύσεως, συμπεριλαμβανομένης της αμηνόρροιας (απουσία εμμήνου ρύσεως), ειδικά όταν προκαλείται από λανθάνουσα υπερηποθλακτιναιμία (μια κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο έχει υψηλότερα από τα κανονικά επίπεδα της ορμόνης προλακτίνης) λόγω της ικανότητας αναστολής της έκκρισης προλακτίνης.

Η διαταραχή της ωχρινικής φάσης προκαλείται κυρίως από ανεπάρκεια προγεστερόνης στην πρώτη φάση του εμμηνορροϊκού κύκλου. Μια τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη γυναικών με ανωμαλίες του εμμηνορροϊκού κύκλου με ελάττωμα της ωχρινικής φάσης που αποδίδονται σε αυξημένη προλακτίνη διαπίστωσε ότι 20mg *Agnus Castus* μείωσαν τα επίπεδα προλακτίνης και ομαλοποίησαν τους εμμηνορροϊκούς κύκλους μετά από 3 μήνες.

Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (PCOS)

Το PCOS είναι μια σύνθετη ενδοκρινική διαταραχή και λέγεται ότι επηρεάζει περίπου το 6-8% του γυναικείου πληθυσμού στην αναπαραγωγική ηλικία. Προκαλείται από ανισορροπία των γυναικείων σεξουαλικών ορμονών και υψηλότερα επίπεδα ορμονών που ονομάζονται ανδρογόνα (π.χ. τεστοστερόνη και ανδροστενεδιόνη). Χαρακτηρίζεται από πολυκυστικές ωοθήκες, έλλειψη ή απουσία ωορρηξίας και υπερβολική παρουσία των ανδρικών ορμονών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακανόνιστους εμμηνορροϊκούς κύκλους, υπερβολική τριχοφυΐα, δερματικά προβλήματα και στειρότητα. Σε καταστάσεις όπως το PCOS, το *Agnus Castus* είναι χρήσιμο για την αποκατάσταση της ωορρηξίας και τη ρύθμιση των επιπέδων προγεστερόνης.

Το *Agnus Castus* βοηθά στη ρύθμιση της προλακτίνης, της FSH και της LH, η οποία μπορεί στη συνέχεια να ρυθμίσει και να εξισορροπήσει τα επίπεδα τεστοστερόνης, καθώς και τα επίπεδα άλλων αναπαραγωγικών ορμονών. Αυτό μπορεί να είναι θεραπευτικό σε γυναίκες με PCOS και αυξημένα ανδρογόνα.

Αντενδείξεις

Το *Agnus Castus* δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες. Δεν έχουν αναφερθεί αλληλεπιδράσεις φαρμάκων, αλλά δεδομένων των ντοπαμινεργικών του επιδράσεων, το βότανο θα μπορούσε ενδεχομένως να επηρεάσει φάρμακα που επηρεάζουν τα επίπεδα ντοπαμίνης.

Brown D. (1994) Vitex agnus castus clinical monograph. Quarterly Review of Natural Medicine. 2:111–21.

Ashwagandha

Πώς βοηθά η Ashwagandha το PMS;

Διάθεση

Λόγω της ρυθμιστικής της δράσης στον άξονα HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal axis), η Ashwagandha ρυθμίζει το επίπεδο της κορτιζόλης (της ορμόνης του stress) στο σώμα που βοηθά στη ρύθμιση της διάθεσης και μειώνει τη συνολική κατάσταση του στρες, του άγχους και της ευερεθιστότητας. Το χρόνιο stress στην καθημερινή ζωή οδηγεί σε υψηλότερο επίπεδο παραγωγής κορτιζόλης στο σώμα, το οποίο παρεμβαίνει στην παραγωγή προγεστερόνης και θυρεοειδικών ορμονών. Η διαταραχή της προγεστερόνης και των θυρεοειδικών ορμονών παρεμβαίνει στον εμμηνορροϊκό κύκλο. Πολλές γυναίκες βιώνουν άγχος και ευερεθιστότητα ως μέρος των συμπτωμάτων του PMS λόγω της αλληλαγής στις ορμόνες. Η ρύθμιση της κορτιζόλης έχει επίσης θετική επίδραση στη ρύθμιση άλλων ορμονών, συμπεριλαμβανομένων των αναπαραγωγικών ορμονών που βελτιώνουν τη διάθεση, το άγχος, την ευερεθιστότητα κατά τη διάρκεια του PMS και τον κανονικό ρυθμό του μηνιαίου κύκλου σας.

Ύπνος

Ο ύπνος συχνά διακόπτεται πριν από την έναρξη της εμμήνου ρύσεως και μπορεί να αποτελεί μέρος του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Καθώς οι ορμόνες κυμαίνονται, το σώμα μπορεί να είναι εκτός ισορροπίας και να μην παράγει το ίδιο επίπεδο ορμονών ύπνου. Ο σπασμένος και κακής ποιότητας ύπνος επιδεινώνει τις ανισορροπίες της διάθεσης και προκαλεί περαιτέρω ευερεθιστότητα. Η Ashwagandha έχει μια ηρεμιστική επίδραση στο σώμα και μειώνει το επίπεδο της κορτιζόλης, η οποία στη συνέχεια επιτρέπει στο σώμα να παράγει περισσότερη από την ορμόνη του ύπνου μελατονίνη, βοηθώντας έναν ομαλό και συνεχή ύπνο. Μελέτες έχουν δείξει τα οφέλη της Ashwagandha στη συνολική ποιότητα του ύπνου.

Επιθυμία για φαγητό

Η έντονη επιθυμία για γλυκό είναι ένα κοινό σύμπτωμα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και αν υποχωρήσετε και καταναλώσετε ζαχαρούχα τρόφιμα, μπορεί να επιδεινώσετε τις ορμονικές ανισορροπίες. Η μείωση του επιπέδου της κορτιζόλης στο σώμα με την Ashwagandha μπορεί να βελτιώσει την επιθυμία για γλυκό φαγητό. Το σώμα συνήθως λαχταρά γλυκά τρόφιμα όταν τα επίπεδα κορτιζόλης είναι υψηλά ως ένα προϊστορικό μηχανισμό επιβίωσης. Τα ζαχαρούχα τρόφιμα αυξάνουν τα επίπεδα φλεγμονής στο σώμα και αυξάνουν τον πόνο. Η ζάχαρη ενεργοποιεί επίσης την αύξηση των επιπέδων τεστοστερόνης, αφήνοντας ολόκληρο τον ορμονικό κύκλο εκτός ισορροπίας.

Ashwagandha: Η επιστήμη πίσω από τα οφέλη της για την εμμηνόπαυση

Έρευνες έχουν δείξει ότι η Ashwagandha μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Ayurveda and Integrative Medicine διαπίστωσε ότι η Ashwagandha βοήθησε στη μείωση της συχνότητας και της έντασης των εξάψεων σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Ethnopharmacology διαπίστωσε ότι η Ashwagandha βοήθησε στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Εκτός από τη μείωση των εξάψεων, του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης, η Ashwagandha έχει επίσης βρεθεί ότι βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Dietary Supplements διαπίστωσε ότι τα συμπληρώματα Ashwagandha βελτίωσαν τη μνήμη, την προσοχή και την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η γνωστική εξασθένηση είναι μια κοινή ανησυχία για τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση.

Πώς βοηθά η Ashwagandha στη διαχείριση των εξάψεων και των νυχτερινών εφιδρώσεων

Οι εξάψεις και οι νυχτερινές εφιδρώσεις είναι από τα πιο συχνά αναφερόμενα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ενοχλητικά και να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής μιας γυναίκας. Η Ashwagandha περιέχει φυσικές ενώσεις που βοηθούν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και μειώνουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των εξάψεων και των νυχτερινών εφιδρώσεων. Βοηθά επίσης στη μείωση της φλεγμονής και στην προώθηση της χαλάρωσης, η οποία μπορεί να ανακουφίσει περαιτέρω αυτά τα συμπτώματα.

Εκτός από τη διαχείριση των εξάψεων και της νυχτερινής εφίδρωσης, η Ashwagandha έχει βρεθεί ότι έχει και άλλα οφέλη για την υγεία. Έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη μνήμη, μειώνει το στρες και το άγχος και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Η Ashwagandha είναι επίσης ένα φυσικό προσαρμογόνο, που σημαίνει ότι βοηθά το σώμα να προσαρμοστεί στο στρες και να διατηρήσει την ισορροπία.



Ο ρόλος της Ashwagandha στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση του άγχους κατά την εμμηνόπαυση

Πολλές γυναίκες βιώνουν εναλλαγές διάθεσης και άγχος κατά την εμμηνόπαυση, κάτι που μπορεί να αποδοθεί στις ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα. Η Ashwagandha έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Αυτό οφείλεται στο ότι βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, στο σώμα και προάγει την παραγωγή σεροτονίνης, της ορμόνης της καλής αίσθησης.

Εκτός από τις επιδράσεις που ενισχύει τη διάθεση και μειώνει το άγχος, η Ashwagandha έχει επίσης βρεθεί ότι έχει και άλλα οφέλη για τις γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, η οποία συχνά διαταράσσεται κατά την εμμηνόπαυση, και να μειώσει τις εξάψεις και τις νυχτερινές εφιδρώσεις. Η Ashwagandha έχει επίσης αποδειχθεί ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου και της δυσκαμψίας των αρθρώσεων που αντιμετωπίζουν ορισμένες γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση.

<https://www.allohealth.care/healthfeed/medicine>

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ / SUPPLEMENT FACTS

Δόση: 1ml / Δόσεις ανά συσκευασία: 30
Serving size: 5ml / Servings per container: 30

| ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ / INGREDIENTS | περιεχόμενο ανά δόση/ amount per serving 1ml | ΠΠΑ / RI (%)** |
|----------------------------|---|-------------------|
| Vitax agnus castus extract | 40mg | ** — |
| Ashwagandha extract | 150mg | ** — |

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

** Δεν έχει καθοριστεί / Not established



Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ / EOF Index Notification Number: 92470/6-9-2023
Παρασκευάζεται στην Ε.Ε. (Ελλάδα). Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης/ Manufactured in the E.U. (Greece). The product is not subject to a licencing process.



PROPIUS Single Member P.C.
Γεωργίου Γεννηματά 124,
Γλυφάδα 16561,
Τηλ./Fax: +302167004181
www.propius.gr,
info@propius.gr

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

