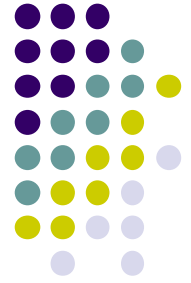


天然黃體素-瑞士聖潔莓(Chasteberry)
天然荷爾蒙調節劑

解決女性每個月的煩惱!

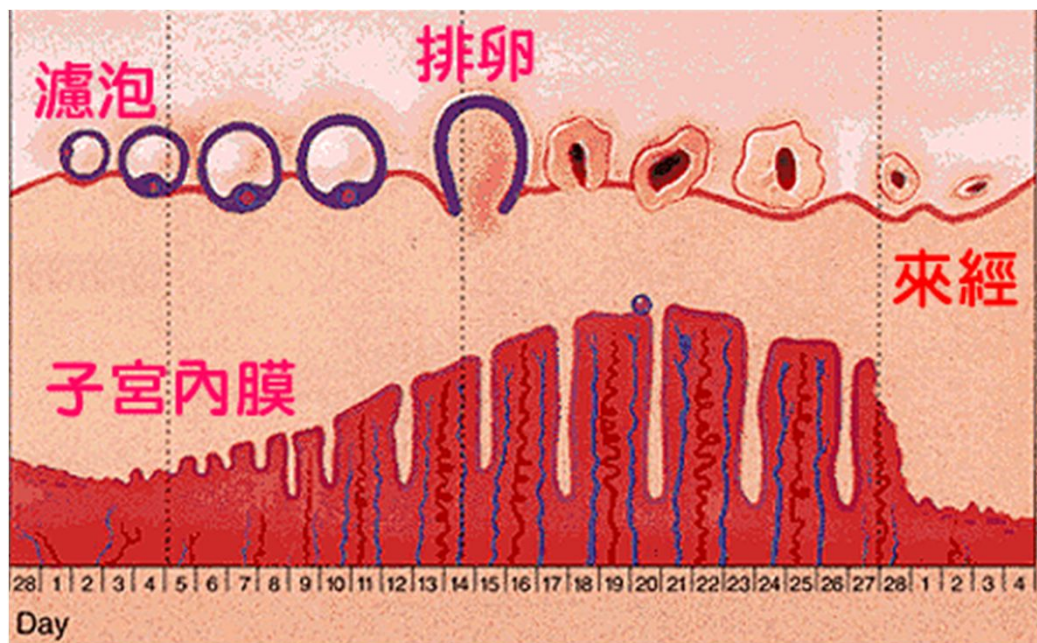
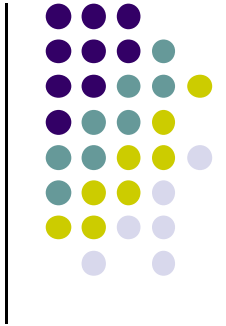
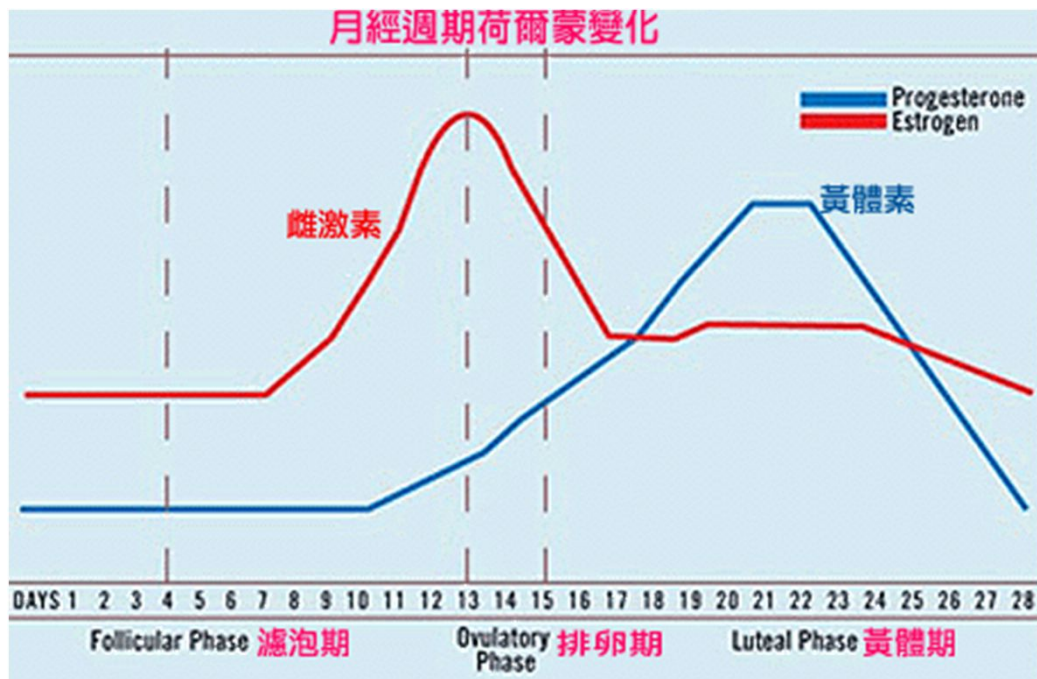


給你順暢自在的每個月!

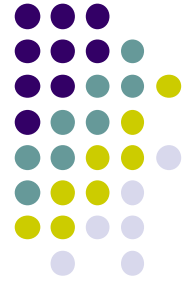
月經週期是什麼？



- 月經週期是由於子宮內膜週期性的生長和破壞所產生。
- 每一個月子宮內膜都準備好接受一個卵，假如未受孕則子宮內膜會受破壞，同時從陰道中排出，這種子宮內膜的變化直接受到卵巢和腦部下方的一個小腺體(即腦下垂體)荷爾蒙所控制。在腦部的指示下，垂體分泌多種荷爾蒙，一種荷爾蒙(FSH)可刺激卵巢產生成熟卵泡，並且卵泡可分泌動情素，刺激子宮內膜的成長，另一種荷爾蒙(LH)可促進排卵且讓卵泡變成黃體，黃體分泌黃體素，進一步的準備胎兒在子宮內膜著床。如無受孕，子宮內膜也隨之從陰道中排出形成月經，於是一個新的月經週期又開始產生。



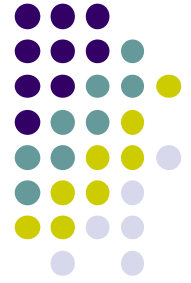
妳的月經正不正常？



正常月經:正常月經大約二十一天到三十五天出現一次，每次出血三到七天左右，出血量平均每次三十三西西，最多不超過八十西西。

月經血量在頭兩天最多，多寡可以由使用衛生棉的數量來判斷，但一般而言，如果週期短於二十一天，或出血持續超過七天，或超過八十西西的出血量就可以說是不正常月經。不正常月經有著許多不同的呈現方式，如果出血週期不規則也不頻繁，通常四十天以上才來一次的情形，叫做月經次數過少。如果出血週期規則而且很頻繁，往往不到二十一天就來一次的情形，叫做月經次數過多。

月經不規則與經前症候群(PMS) 如何與好朋友相處?

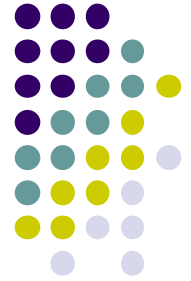


月經不規則:

月經不規則的原因很多，最常見的原因是荷爾蒙分泌不正常所造成，包括：

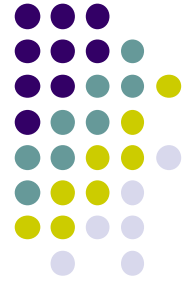
- 月經初來的前幾年，荷爾蒙分泌系統還不成熟；
- 停經前的婦女，荷爾蒙系統開始退化；
- 過胖或過瘦或快速減肥(每月減5公斤以上)；
- 長時的心理上壓力(如，將要大考)或是體力上的壓力(如，長跑選手)致荷爾蒙分泌系統紊亂；
- 其他內分泌系統的問題(如甲狀腺機能亢進或是低下)也會影響荷爾蒙的分泌；
- 性荷爾蒙分泌系統的腫瘤如: 多囊性卵巢PCOS, 腦下垂體腫瘤, 高泌乳激素症

經前症候群有那些症狀呢？



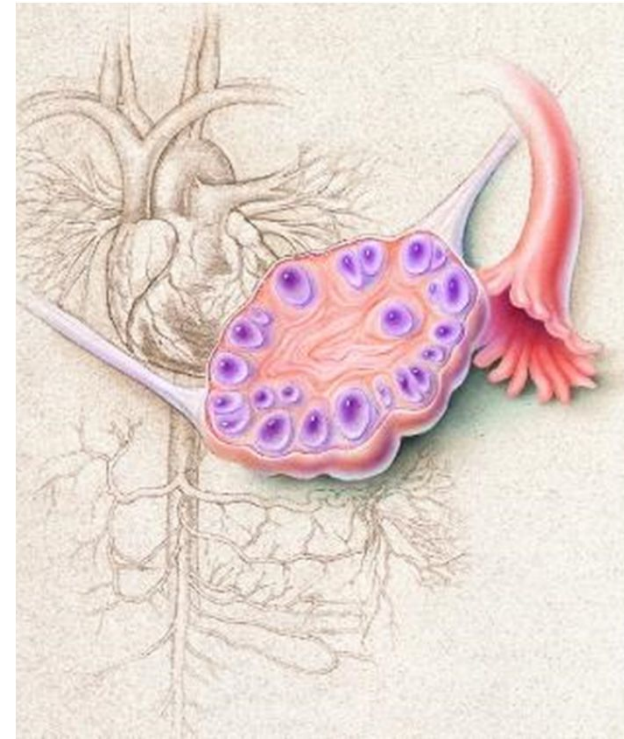
經前症候群常見的症狀如下：

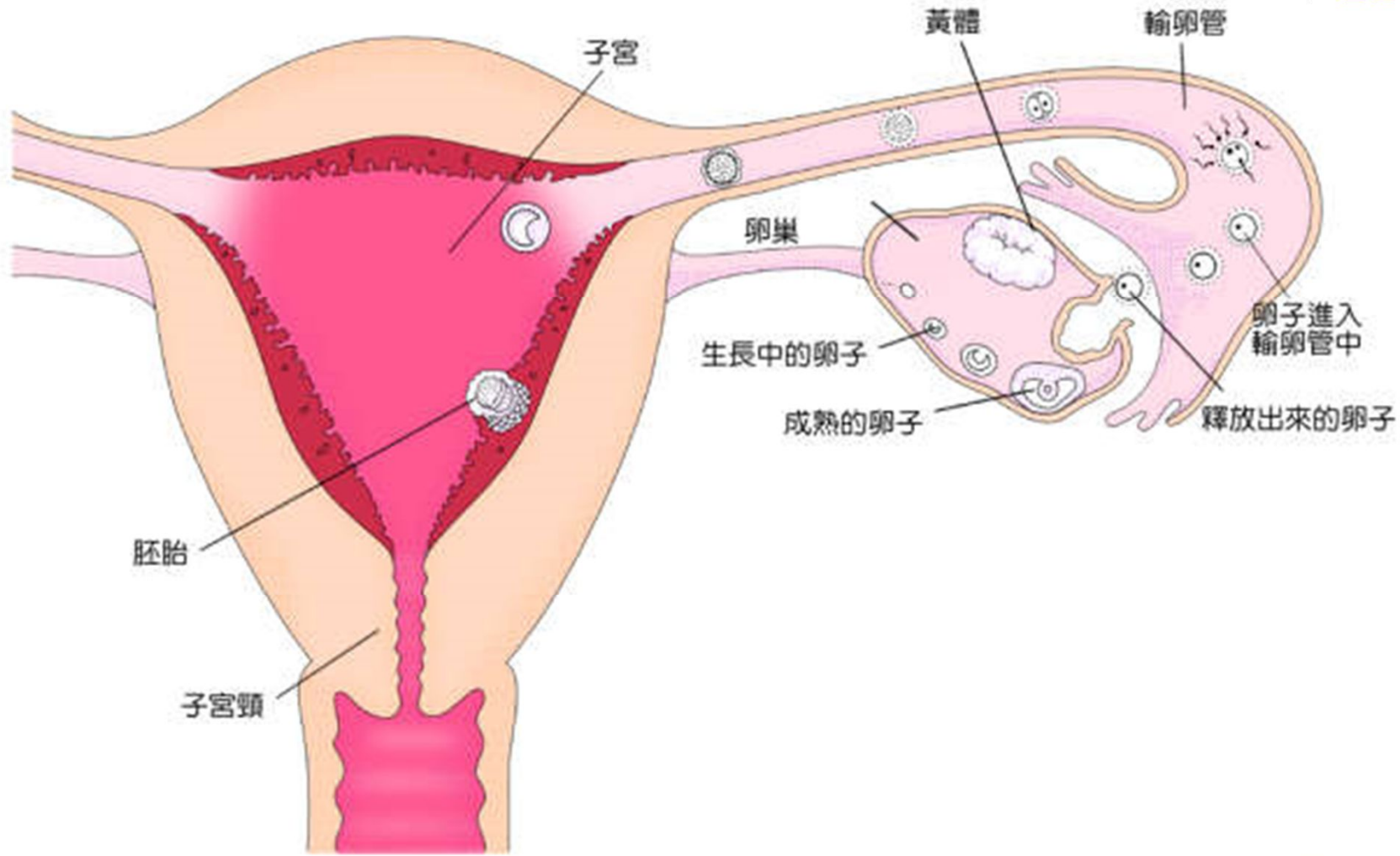
1. **疼痛**：肌肉僵直、頭痛、腹部絞痛、疲累感、全身酸痛。
2. **注意力**：失眠、健忘、意識恍惚、判斷力不好、注意力不集中、易發生事故、協調性運動功能差。
3. **行為改變**：日常功能低落、白天打瞌睡、長時間臥床、不喜歡出門、不參加社交活動、做事效率差。
4. **自律神經反應**：暈眩, 頭暈、冒冷汗、嘔吐反胃、皮膚熱疹。
5. **水份滯留**：體重增加、皮膚病變、乳房漲痛、水腫。
6. **情緒障礙**：哭泣、孤獨感、煩躁不安、情緒不穩定、憂鬱, 緊張。
7. **敏感警覺**：容易情緒化、激動、自覺良好、精力, 活動力充沛。
8. **控制力**：有窒息感、胸部會疼痛、耳鳴、心悸、麻木刺激感、視力模糊, 盲點多。
9. **非典型病狀**：進食型態改變。

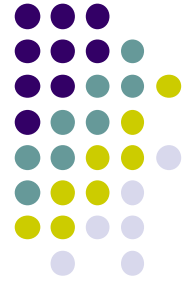


何謂黃體素？

婦女每月月經來潮起，卵巢的卵泡就會開始長大發育，當發育至約第14-16天時，濾泡成熟並排卵，卵子一經排出後這些濾泡細胞就轉換為黃體細胞（因為顏色為黃色所以又稱黃體），開始分泌大量黃體素（Progesterone簡稱為PRG或P4又稱助孕素）



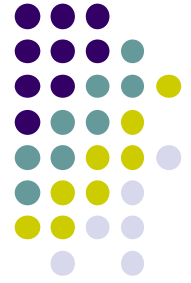




黃體素有何功能？

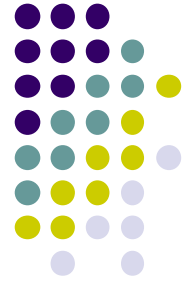
黃體素又稱助孕素，顧名思義乃協助受孕之意，也就是說黃體素有創造一個較適合胚胎著床的子宮內膜環境，以利胚胎著床。黃體素是在排卵後由黃體所分泌的，目的在維持子宮內膜的穩定，以便在受孕時，能提供胚胎一個良好的發育、成長。

因此，黃體期若不足，受孕及正常的懷孕就無法維持，而如果没有懷孕時，黃體素則可以讓子宮內膜有良好的分化、脫落，形成月經。因此在沒有受孕的情況下，黃體素不足會造成月經週期變短，甚至在月經未正式來臨前，就會出現點狀出血。



黃體功能不足常見症狀：

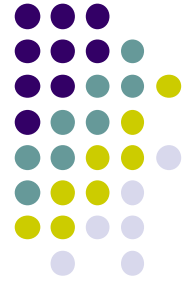
- 月經不規則、
- 高溫期只有8-10天不易受孕、
- 經血過多、
- 情緒易激動、沮喪、疲勞；
- 身體有腹脹、水腫、乳房疼痛、頭痛等。



PMS草本及維他命自然療法：

- 天然植物黃體素-聖潔莓(Chasteberry)
- 月見草油EPO. (次亞麻油酸GLA)
- 原發性單純經痛是月經來潮時子宮內膜的剝落出血而引發體內發炎, 加上前列腺素(PGE)荷爾蒙分泌過多更會增強子宮收縮, 造成子宮嚴重缺血而疼痛。
- 除了吃止痛藥以外, 也可以補充月見草油, 來舒緩經期的困擾。月見草油含有次亞麻油酸(GLA), 可以均衡前列腺素濃度的上升, 舒緩經痛問題。
- B群維他命(B-6)

天然植物黃體素-聖潔莓 (Chasteberry, agnus castus)



聖潔莓(西洋牡荊)是一種產於歐洲的草本植物，屬馬鞭草科半落葉性小灌木。聖潔莓是歐洲傳統可食用的草本植物，古希臘人早在西元前即曾使用於調節男女的性欲

天然荷爾蒙調節劑-聖潔莓



聖潔莓的活性成份(Vitex)可以調節荷爾蒙及腦中神經傳導物質(多巴氨)，促進腦下垂體釋放出促黃體素(LH)，刺激卵巢釋放出黃體激素(PRG)，及抑制過高的泌乳激素(Prolactin, PRL)有助於排卵的正常化，幫助受孕。

並緩解黃體不足所造成的經前症候及月經不規則。

聖潔莓已多次被國際醫學期刊證實具有能改善腹脹、乳房脹痛、情緒波動、痙攣 …等經前不適症狀

德國醫藥管理委員會 (Commission E 1985)

歐洲草本科學共同體(ESCOP 2003)已核准聖潔莓用於治療經前症候群及乳腺疼痛

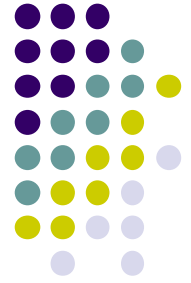
美國藥物協會聖潔莓使用手冊

Journal of the American Pharmaceutical Association



- 適應症：
- Fibrocystic Breast Disease乳房纖維囊腫，
- Infertility (Female)女性不孕，
- Menopause更年期
- Menorrhagia (Heavy Menstruation)經血過多，
- Menstrual Difficulties (Secondary Amenorrhea)行經困難，多囊性卵巢PCOS
- Premenstrual Syndrome經前症候群，
- Amenorrhea月經過少，Dysmenorrhea月經困難經痛，
- Endometriosis子宮內膜異位. 子宮肌瘤

大英醫學期刊BMJ發表的文獻報告



- 大英醫學期刊BMJ發表的文獻報告證實：聖潔莓可以幫助女性體內的黃體素分泌恢復正常、有助於排卵的正常化幫助受孕，調節行經症候群(PMS)及月經不規則。
- 文獻出處: Schellenberg R. Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomized, placebo controlled study. *BMJ* 2001;20:134–7.

聖潔莓醫學文獻



- 2001年大英醫學期刊BMJ發表的文獻報告證實：聖潔莓可以刺激腦下垂體釋放出促黃體素，調節行經症候群PMS及月經不規則。
- 4,500位月經不規則及行經症候群PMS的女性在每天服用聖潔莓萃取物3個月後，52-57%的症狀完全消失。
- 52位高泌乳激素症病患以雙盲試驗，17位實驗組每天服用聖潔莓萃取物3個月後，黃體期平均延長5天，其中2位病患成功懷孕。
- 45位黃體不足病患，每天服用聖潔莓萃取物3個月後，25位完全恢復正常，7位病患成功懷孕。
- 德國婦產科醫師曾追蹤 1,542 位經前症候群PMS使用聖潔莓萃取物，平均約25.3天可以達到90%的效果。
- 61位行經困難的女性在每天服用聖潔莓萃取物3個月後，77.1%的症狀獲得良好的改善，36%症狀完全消失。

2014年日本研究 聖潔莓緩解經前症候群(PMS)



- Advances in Therapy於2014年發表一則研究，對象是18到44歲共67位日本女性，每日服用20mg瑞士聖潔莓萃取物(VAC)連續3個月後，觀察幾種常見的經前症候群症狀如易怒、憂鬱、頭痛、拉肚子、胸部脹痛、失眠。
- 研究結果發現:91%的患者認為症狀減少或消失，而且極少有副作用
- Efficacy and safety of Vitex agnus-castus extract for treatment of premenstrual syndrome in Japanese patients: a prospective, open-label study.
- Adv Ther. 2014 Mar;31(3):362-73. doi: 10.1007/s12325-014-0106-z. Epub 2014 Mar 7.
- Momoeda M1, Sasaki H, Tagashira E, Ogishima M, Takano Y, Ochiai K.



Table 3 Variation of each item in the VAS score ($N = 67$)

Symptoms	Time	Variation in VAS score ^a					95% CI of mean	P value ^b
		Mean	SD	Minimum	Median	Maximum		
Irritability	1st cycle	-28.6	29.7	-97	-27.0	42	-35.7, -21.4	<0.001
	2nd cycle	-34.9	26.2	-86	-33.0	36	-41.3, -28.6	<0.001
	3rd cycle	-41.0	24.9	-96	-39.0	18	-47.0, -34.9	<0.001
Depressed mood	1st cycle	-23.5	27.0	-96	-18.0	20	-30.0, -16.9	<0.001
	2nd cycle	-25.3	30.3	-83	-21.0	64	-32.6, -17.9	<0.001
	3rd cycle	-28.0	27.5	-96	-26.0	24	-34.7, -21.3	<0.001
Anger	1st cycle	-26.0	31.2	-96	-22.0	83	-33.6, -18.5	<0.001
	2nd cycle	-33.2	29.5	-90	-33.0	66	-40.3, -26.0	<0.001
	3rd cycle	-35.8	30.0	-94	-36.0	59	-43.1, -28.5	<0.001
Headache	1st cycle	-9.7	22.0	-81	0.0	53	-15.0, -4.4	<0.001
	2nd cycle	-11.5	25.4	-82	-2.0	52	-17.7, -5.4	<0.001
	3rd cycle	-15.3	21.8	-85	-3.0	7	-20.6, -10.0	<0.001
Bloating	1st cycle	-15.6	19.8	-74	-10.0	43	-20.4, -10.9	<0.001
	2nd cycle	-19.7	26.7	-91	-14.0	48	-26.2, -13.2	<0.001
	3rd cycle	-20.2	22.5	-78	-13.0	7	-25.6, -14.7	<0.001
Breast fullness	1st cycle	-17.2	24.2	-82	-10.0	56	-23.1, -11.4	<0.001
	2nd cycle	-20.9	32.4	-89	-20.0	70	-28.8, -13.0	<0.001
	3rd cycle	-26.3	26.8	-100	-21.0	18	-32.7, -19.8	<0.001
Skin disorder	1st cycle	-17.2	25.8	-92	-13.0	60	-23.4, -10.9	<0.001
	2nd cycle	-21.4	27.5	-97	-17.0	51	-28.1, -14.8	<0.001
	3rd cycle	-24.8	26.3	-92	-24.0	29	-31.2, -18.4	<0.001
Fatigue	1st cycle	-31.9	30.7	-100	-31.0	72	-39.3, -24.4	<0.001
	2nd cycle	-40.9	30.7	-100	-42.0	50	-48.3, -33.4	<0.001
	3rd cycle	-43.8	31.4	-100	-41.0	75	-51.4, -36.2	<0.001
Drowsiness	1st cycle	-33.0	27.7	-100	-29.0	25	-39.7, -26.3	<0.001
	2nd cycle	-38.0	29.1	-100	-39.0	25	-45.1, -31.0	<0.001
	3rd cycle	-42.1	30.0	-100	-39.0	20	-49.4, -34.8	<0.001
Sleeplessness	1st cycle	-8.2	20.9	-100	0.0	13	-13.2, -3.1	0.002
	2nd cycle	-8.5	20.7	-97	0.0	22	-13.5, -3.5	0.001
	3rd cycle	-9.7	22.6	-100	0.0	9	-15.2, -4.2	<0.001

CI confidence interval, SD standard deviation, VAS visual analog scale
^a Variation = Score at each menstrual cycle - Score at baseline
^b Paired *t* test

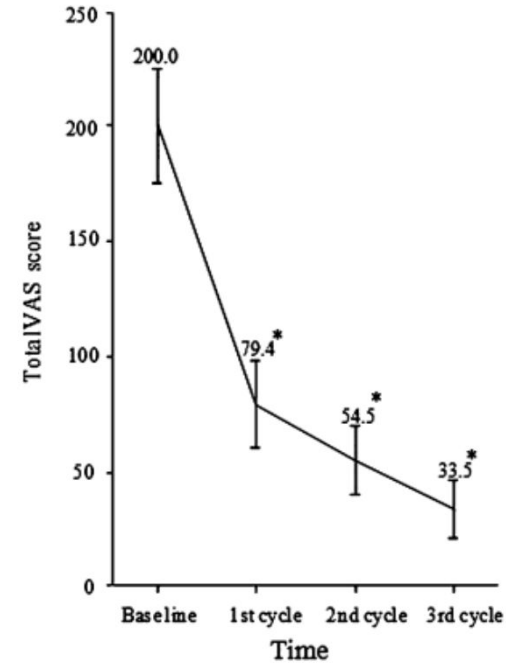


Fig. 2 Variations in total visual analog scale (VAS) score. Calculated from the sum of VAS scores of six symptoms (irritability, depressed mood, anger, headache, bloating, breast fullness). *Statistically significant difference from baseline ($P < 0.05$). Error bars represent the 95% confidence interval

經前症候群症狀如易怒、憂鬱、頭痛、拉肚子、胸部脹痛、失眠等都明顯降低



不孕營養處方、讓你成功生子！

美國史丹福醫學院針對不孕女性進行營養品的實驗，結果顯示，五個月後，三分之一的實驗者可以成功地受孕。

美國史丹福醫學院針對30名24-46歲不孕女性進行含有聖潔莓萃取物的營養治療，在參與實驗之前，無法受孕的時間長達36個月之久。實驗採用雙盲方式，受試者每天食用三次的受孕營養處方或安慰劑，評估指標則以黃體素體內含量、基礎體溫變化、及月經週期當作觀察參考。

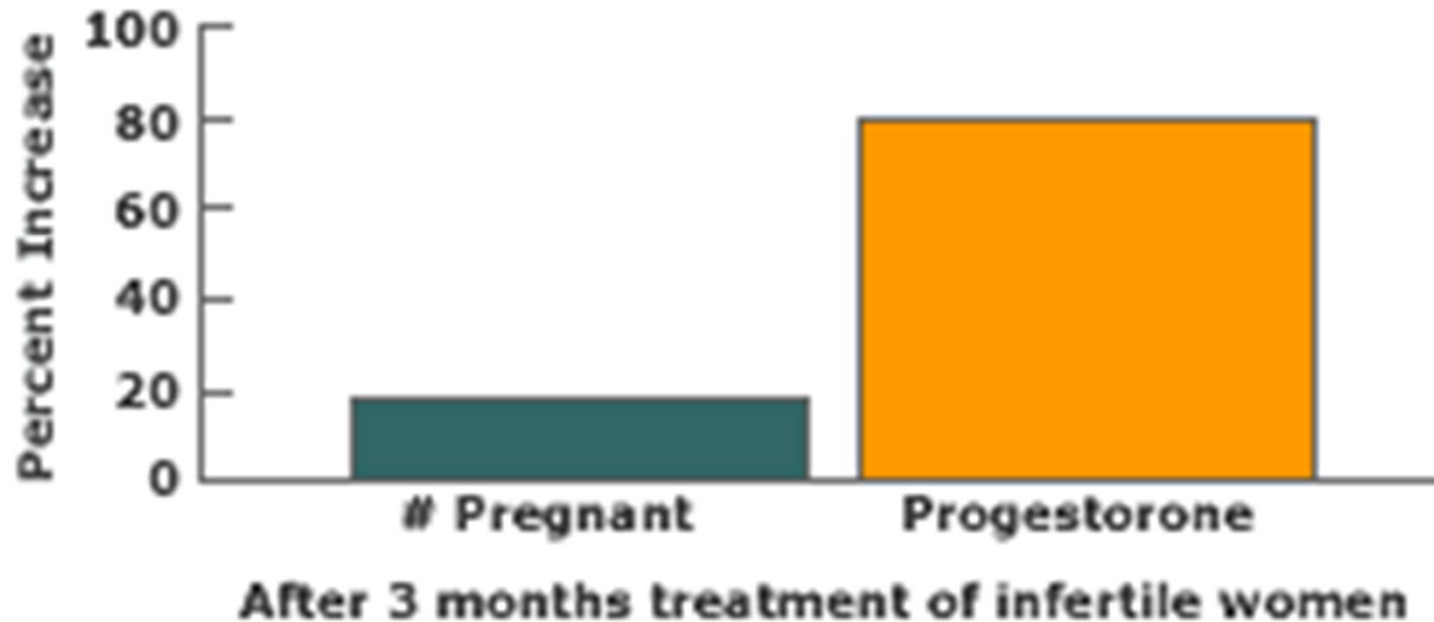
實驗三個月後發現，與食用安慰劑的對照組相比較，食用受孕營養處方的實驗組，黃體素增加、基礎體溫達到攝氏37度的時間增加了，顯示排卵狀況有了較好的表現。實驗五個月後，食用受孕處方實驗組的五個人懷孕了，而對照組則毫無動靜。五位懷孕的實驗者中，最後共有四人順利地生出健康寶寶。

●文獻出處: *Journal of Reproductive Medicine* 2004;49(4):289-293. CLINICAL STUDY OF FERTILITY BLEND, A NUTRITIONAL SUPPLEMENT USED FOR THE OPTIMIZATION OF REPRODUCTIVE HEALTH IN WOMEN.

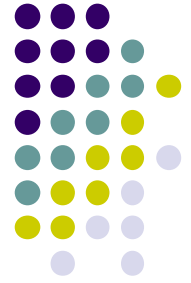
增加黃體分泌、提高受孕率



Vitex Increases Pregnancy and Reproductive Hormones

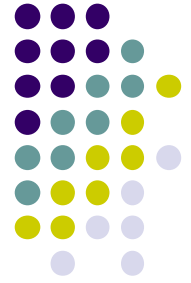


瑞士聖潔莓EFLA®665 高濃縮16:1植物膠囊



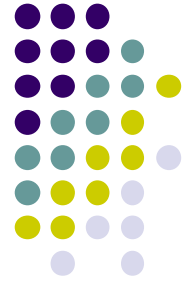
- 世界名廠瑞士Frutarom原廠聖潔莓 (Chasteberry) 西洋牡荊果實萃取物
- HPMC低敏植物膠囊，不含任何動物成份，保存更好，全素食可用
- 美國草本學會AHPA嚴選更年期女性調節生理機能天然營養食品





EFLA[®] 665 

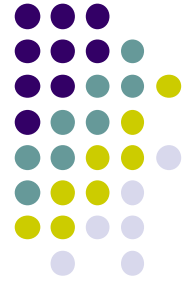
- 全球頂尖瑞士Frutarom大藥廠原廠專利技術萃取
- 瑞士, 德國, 英國, 法國暢銷25年
- 歐洲草本醫學共同體ESCOP 2003年收錄
(European Scientific Cooperative on Phytotherapy)
- 德國草本管理委員會 (Commission E) 1985年認可



聖潔莓用法用量：

- ◆**調節生理機能**：每天早晨空腹食用1-2顆的聖潔莓，可配合濃縮月見草油2-4顆，相輔相成月事來前2-3天暫停，7.天後再繼續食用(註:月事不準無法預測，可依連續食用三週後停食一週的週期法食用)
- ◆**孕前補養**：懷孕前每天早晨食用2-4顆的聖潔莓膠囊，月事來前2-3天暫停，7天後再繼續食用可配合好韻肌醇葉酸每次2粒，每天2次，早晚餐後食用，懷孕後停用，改吃新元氣錠

聖潔莓注意事項：



- 注意事項：聖潔莓的副作用極為罕見,少數人 (<2%)服用後有腸胃不適,起疹子的過敏反應,停用後即可消失.不要與排卵藥物(Clomid)一起服用(吃排卵藥或打排卵針的那幾天不能再吃聖潔莓，其他天依然可以食用).孕婦不建議使用.