



- 根據統計，大約有百分之十的婦女在十幾歲到二十幾歲之間，都有嚴重痛經的經驗。
- 痛經是女性向學校或是公司請假最常見的原因。
- 經痛與經前症候群(PMS)自然療法
- 如何與好朋友和平相處？
- 月見草油(Evening Primrose Oil)

經痛分為兩種

【**原發性經痛**】是指沒有任何骨盆腔疾病情況下發生的痛經。

【**次發性經痛**】則是指因為其他疾病所引起的痛經。

- 原發性經痛通常在經血出現前幾個小時就開始痛，或是疼痛伴隨著經血一起出現，可持續幾個小時到幾天。疼痛主要在下腹部，有人會有噁心、嘔吐、倦怠、腹瀉、背痛、頭痛等症狀。心理、對痛的經驗等因素都可能會影響女性對月經疼痛的感受，經痛的症狀也有許多面貌，下腹痛是最常發生的其他如絞痛、腹漲、隱隱作痛、下背部酸、麻、脹，有許多人併有噁心、拉肚子、頭痛等等持續上一整天，甚至好幾天。
- **造成原發性經痛的主要原因是前列腺素(PGE-2)。**
- 月經來潮時子宮內膜的剝落出血而引發體內發炎，加上前列腺素荷爾蒙分泌過多會增強子宮收縮，造成子宮嚴重缺血而嚴重疼痛。

月見草油 (Evening Primrose Oil)



- 何謂月見草(Evening Primrose) ?
- 月見草是一種美洲的植物，因為它的花只會在晚上才盛開，又名「夜櫻草」。醫學界很早就將月見草應用在女性治療月經前的不適。
- 含有大量必須不飽和脂肪酸：次亞麻油酸（ γ -Linolenic acid 簡稱GLA）
- GLA的另一種來源是琉璃苣, 常常被用來當作女性美胸的天然素材。

月見草油的作用原理 (Evening Primrose Oil)



- GLA屬於Omega-6系列必須不飽和脂肪酸，在身體中會轉成「**前列腺素**prostaglandins PGE-1」，「前列腺素」是身體很多重要機能都不能缺少的荷爾蒙，「前列腺素」的作用包括：皮膚保健，調整在月經黃體期的雌激素，舒張血管、阻止膽固醇合成，消炎作用。
- 前列腺素對人體的健康很重要，但卻不能從體外補充，它是身體自行由GLA製造出來的。所以攝取含有大量天然GLA的月見草油是補充身體前列腺素的捷徑。

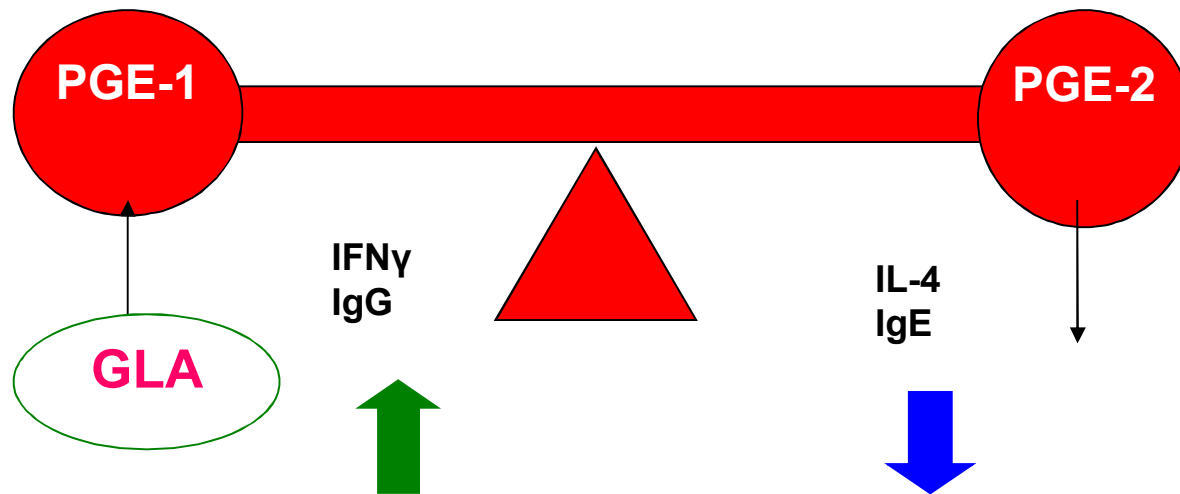
月見草油不是女性荷爾蒙！

月見草油n-6多元不飽和脂肪酸代謝

月見草油n-6
多元不飽和脂肪酸代謝過程



平衡前列腺素, 降低發炎反應



月見草油的臨床應用有那些?



1. 減輕女性經痛PMS:

女性月經來潮時因子宮內膜的剝落出血而引發體內發炎產生嚴重的經痛現象，月見草油可抑制引起發炎作用的前列腺素(PGE-2)的上升，減低經期的不適反應。尤其是特別容易發生經前乳房脹痛的女性，定期服用月見草油會有明顯的改善效果。

月見草油的臨床應用有那些?



2. 降低膽固醇及血脂：

過胖人士大多有膽固醇及血脂過高的現象，月見草油能競逐飽和脂肪酸，同時有減肥及健康之效。

3. 滋潤皮膚改善濕疹、改善頭髮及指甲乾燥問題



月見草油EPO研究報告(一)

- 次亞麻脂酸(GLA)，有助均衡前列腺素濃度的上升，自然對經痛問題有良好效果。尤其是特別容易發生經前乳房脹痛的女性，定期服用月見草油會有明顯的改善效果。
- 倫敦湯馬士醫院六十五名患有嚴重經痛的女士，在月經前三天開始每天服用4-6 粒500mg月見草油丸直至經期完結為止，發現六成患者完全沒有經痛現象，兩成半感到有一定幫助，證明月見草在這方面的功效。

月見草油EPO研究報告(二)

- 美國藥物學會期刊2000年曾經發表一篇比較月見草油與治療子宮內膜異位症的藥物療得高(danazol)，治療泌乳素過高症的藥物(bromocriptine)，用於乳房漲痛的雙盲人體臨床實驗，結果發現：
- 雖然療得高的效果最佳，月見草油的效果與bromocriptine接近，但月見草油的副作用極低，因此有許多的歐洲婦產科醫師會以月見草油為第一線的治療方式。

經期乳房漲痛組 cyclical mastalgia	有效率	副作用
療得高 danazol	70%	22%
* 月見草油 EPO 3 grams per day	45%	2%
乳素過高症的藥物 bromocriptine	47%	33%
非經期乳房漲痛組 non-cyclical mastalgia	有效率	副作用
療得高 danazol	31%	22%
* 月見草油 EPO 3 grams per day	27%	2%
乳素過高症的藥物 bromocriptine	20%	33%



月見草油2011年研究報告(三)

巴西Pernambuco大學研究: 補充月見草油有助於舒緩PMS症狀

120位有PMS的16-49歲女性

1. 補充月見草油1公克組(2粒膠囊)

初始PRISM指數99 3個月後指數降至58 6個月後降至35

2. 補充月見草油2公克組(4粒膠囊)

初始PRISM指數98 3個月後指數降至48 6個月後降至28

3. 對照組

初始PRISM指數96.5 3個月後指數降至63.5 6個月後降至62

註 PRISM: 行經症候群綜合指數, 指數愈高代表症狀更嚴重

Source: *Reproductive Health*

Volume 8, Issue 2, doi: 10.1186/1742-4755-8-2

“Essential fatty acids for premenstrual syndrome and their effect on prolactin and total cholesterol levels: a randomized, double blind, placebo-controlled study”

Authors: E.A. Rocha Filho, J.C. Lima, J.S. Pinho Neto, U. Montarroyos

給你輕鬆自在的每個月

調整體質，調節生理機能「月」來「月」



- **食用方法：**
- 平時每天服用2-4顆500mg的月見草油膠囊來作為保養
- 在月經來潮前3天，每天服用4-6顆的500mg月見草油膠囊直到月經結束。
- 配合早晨空腹食用【**瑞士聖潔莓植物膠囊**】1-2顆的，可達到最理想結果
- **注意事項：**
- 空腹大量食用月見草油，會有輕微的噁心現象，可減量或改為餐後食用

荷蘭高濃縮月見草油 NEWmega™ EPO



本產品採用荷蘭De Wit Speciality Oils精製進口頂級高濃縮月見草油原料，月見草來自De Wit集團在荷蘭當地種植，利用獨特低溫壓榨技術在40°C以下全程低溫萃取，不使用任何化學溶劑，保留完整的天然營養成分。通過多項國際認證機構認證，可以確保長期食用的效果與安全性。



獨特低溫壓榨技術 (Cold Pressed)



- ISO 9001:2008 國際品保認證
- 荷蘭官方指定SKAL 無毒生機認證
- Kosher 猶太潔食認證