

## شکوفه نارنج(بهارنارنج) می تواند در کاهش دردهای قاعدگی موثر باشد

قاعدگی دردناک از شایعترین شکایات زنان می باشد که تاثیرات سوء زیادی بر کیفیت زندگی زنان می گذارد، به طوریکه از علل شایع غیبت از درس و کار بوده و به طور شایع با مشکلات روانشناختی همراه می باشد. در یک مطالعه صورت گرفته در مورد اثر بهارنارنج بر شدت درد قاعدگی، نتایج نشان داد که بهارنارنج به طور قابل ملاحظه ای و حتی بیشتر از داروی رایج مفنامیک اسید، می تواند شدت درد قاعدگی را کاهش دهد و همچنین بهارنارنج می تواند طول روزهای درد و خونریزی را کاهش دهد. لذا با توجه به یافته های پژوهش صورت گرفته، بهارنارنج به عنوان یک گیاه طبی در دسترس، ارزان و موثر می تواند به عنوان جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی رایج، جهت کاهش شدت دردهای قاعدگی مورد استفاده قرار گیرد.