

COM FUGA® 60 KAPSÜL

Karayılan Otu Kökü, Çin Melek Otu Kökü, Hayıt Tohumu,
L-Arjinin içeren Takviye Edici Gıda

MEDİKAL SUNUM



60 Kapsül
30 Günlük Kullanım

**KADIN OLMAK
ŞİMDİ DAHA KOLAY**

ENDİKASYON

- ❖ Dismenore (*Adet Sancısı*)
- ❖ Menopoz (*Pre-Peri-Post Dönem*)
- ❖ Premenstrual Sendrom (*Pms*)



KONU BAŞLIKLARI

ÜREME SİSTEMİ

- Kadınlar üreme yeteneğini puberte (ergenlik çağı ile) kazanmaktadır. Erkeklerin aksine kadınlarda üreme kapasitesi anne karnında iken olmaktadır. Kadınların toplam ovum (yumurta) miktarı anne rahminde iken belirlenir. Her adet döneminde bu ovum miktarı azalmaktadır.

KADIN GENİTAL SİSTEMİ

- Kadın ve erkek genital organları primitif halini anne rahminde almaktadır. Puberte (ergenlik döneminde) cinsel hormonların etkisiyle cinsel organlar oluşur.

MENOPOZ

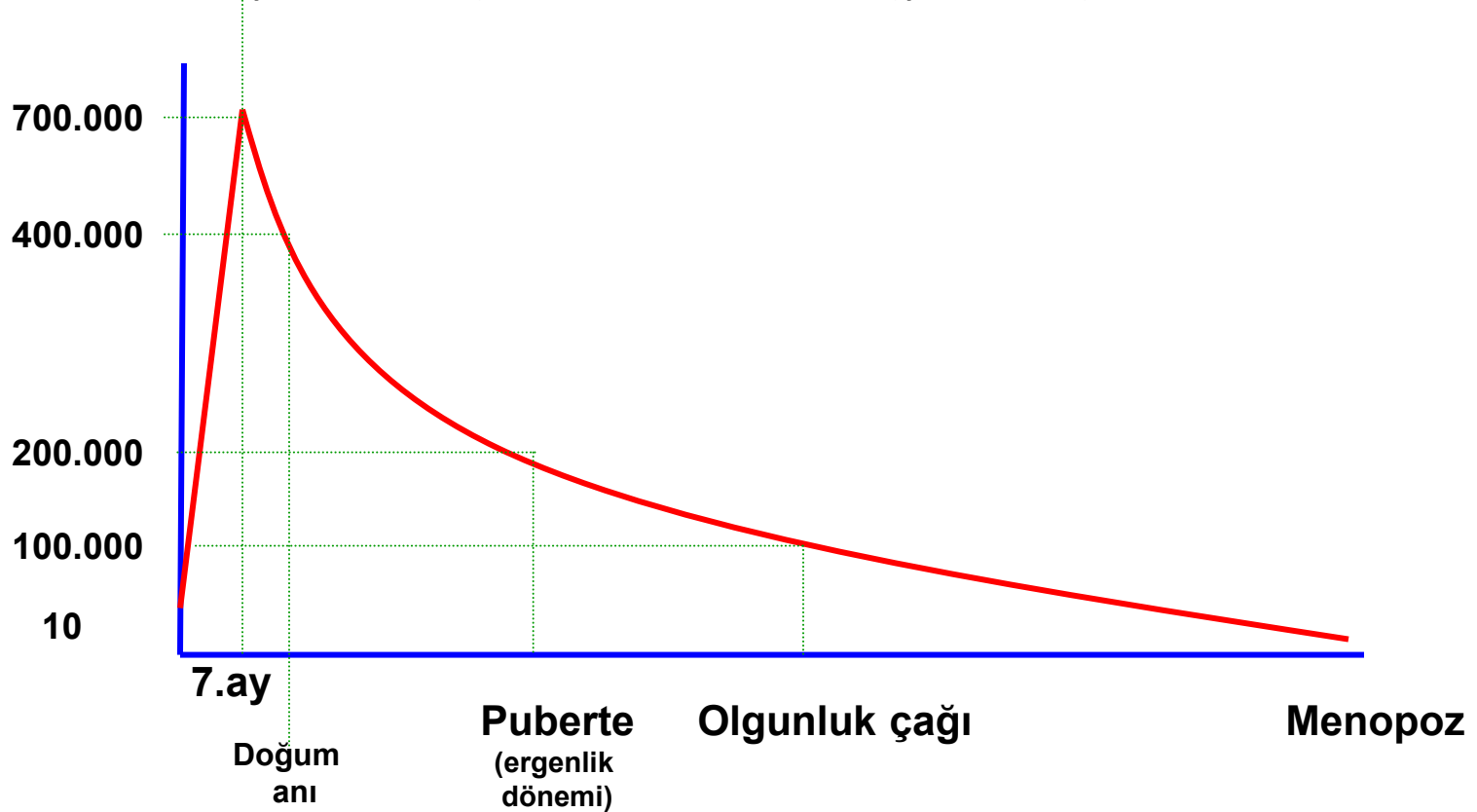
- Kadın cinsiyet hormonlarının tükendiği dönem.
- Ovaryum tükenir; östrojen salgısı düşer.

MENOPOZ ŞİKAYETLERİNİN GİDERİLMESİ

- Kadınlarda menopoz süreci sıkıntılı bir dönemdir. Menopozda ilgili hormonal değişiklikler sonucu çeşitli semptomlar görülmektedir.

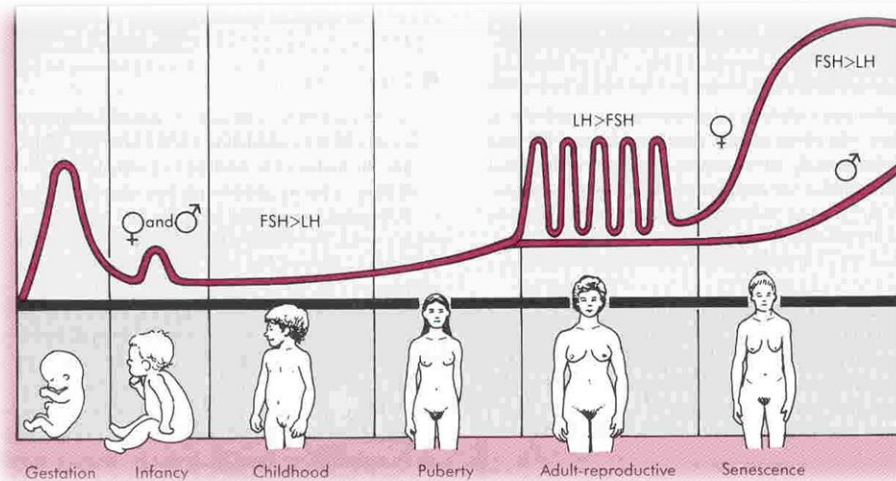
KADINLARDA ÜREME KAPASİTESİ

❖ Overdeki (yumurtalık) döllenebilir ovum (yumurta) miktarı



CİNSEL HAYATIN DÖRT EVRESİ

- ❖ Fetal dönemde başlayıp yaşamın birinci yılında sona eren göreceli yüksek hormon düzeyleri
- ❖ Hormon salgılarının çok düşük kaldığı bebeklik-puberte arası dönem
- ❖ Puberte ile birlikte hormon salgılarının belirgin olarak artmaya başlaması
- ❖ Yaşlanma ile ortaya çıkan gonad duyarsızlığı (menopoz ve andropoz)

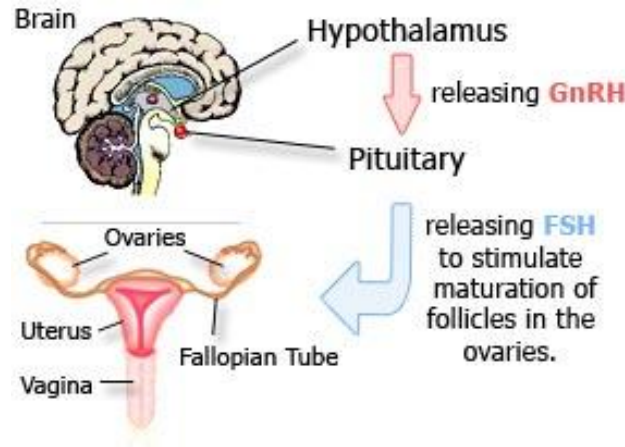


PUBERTE

- ❖ 10-14 yaşlarında GnRH (gonadotropin releasing hormone) artmaya başlar.
- ❖ Bu etki ile FSH ve LH sekresyon artışı
- ❖ Testesteron veya östrojen salgısı
- ❖ Sekonder seks karakterleri-cinsiyet organlarının gelişimi

SÖZLÜK

- ❖ Gonadotropin Hormon (GnRH): Seksüel hormonlardan FSH ve LH salınımı artırır.
- ❖ FSH (Folikül stimule edici hormon): Hipofiz bezinden salgılanır, yumurtanın olgunlaşmasını sağlar.
- ❖ LH (Luteinaz stimule edici hormon): Yumurtaların fallop tübüne geçmesini sağlar.



KADINLARDA ÜREME SİSTEMİ

KADINLARDA İÇ VE DIŞ GENİTAL ORGANLAR

İÇ GENİTAL ORGANLAR

Overler-Tuba Uterina(Fallop kanalları)-Uterus- Vajina

DIŞ GENİTAL ORGANLAR

Vulva Mons Pubis- Labia majora ve minora-Klitoris-
Vestibulum vajina-glandula vestibularis majör ve minör

KADINLARDA ÜREME SİSTEMİ İÇ GENİTAL ORGANLAR



OVERLER (OVARYUM)

- ❖ Erkeklerde testisin özdeşidir.
- ❖ Ovum (yumurta) yapımından sorumludur.
- ❖ Overler, testisten farklı olarak ayda sadece bir adet ovum yapar.
- ❖ Her ay bir yumurta hücresi olgunlaşır.
- ❖ Atılan yumurta hücresi fallop tübüne girer.
- ❖ Östrojen ve progesteron adlı kadınlık hormonlarını üretir ve salgılar.***

OVERLER (OVARYUM)

- ❖ Erkeklerde testisin özdeşidir.
- ❖ Ovum (yumurta) yapımından sorumludur.
- ❖ Overler, testisten farklı olarak ayda sadece bir adet ovum yapar.
- ❖ Her ay bir yumurta hücresi olgunlaşır.
- ❖ Atılan yumurta hücresi fallop tübüne girer.
- ❖ Östrojen ve progesteron adlı kadınlık hormonlarını üretir ve salgılar.***



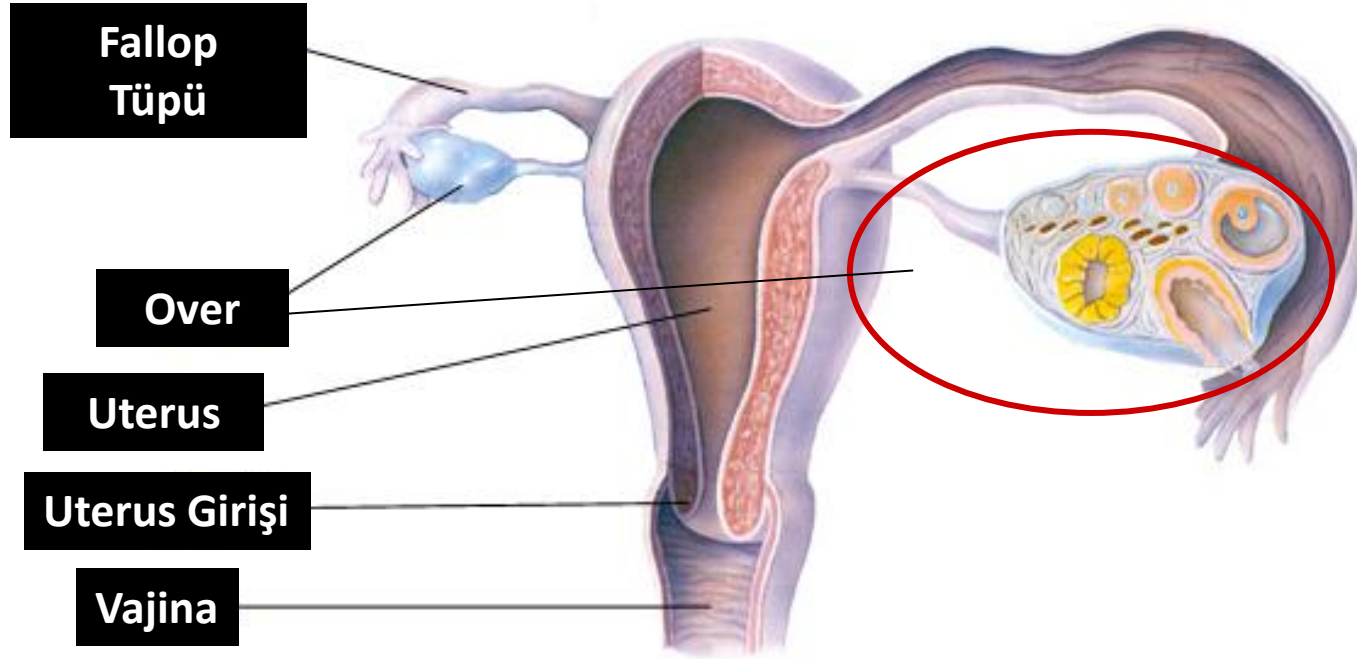
OVERLER (OVARYUM)

- ❖ Sağlıklı bir kadın yaklaşık kırk yıl ovulasyon yapar ve fertil kalır.
- ❖ Sonuç olarak bir kadının ovaryumu tüm üreme çağında toplam 450-500 adet ovumu olgunlaştırır.



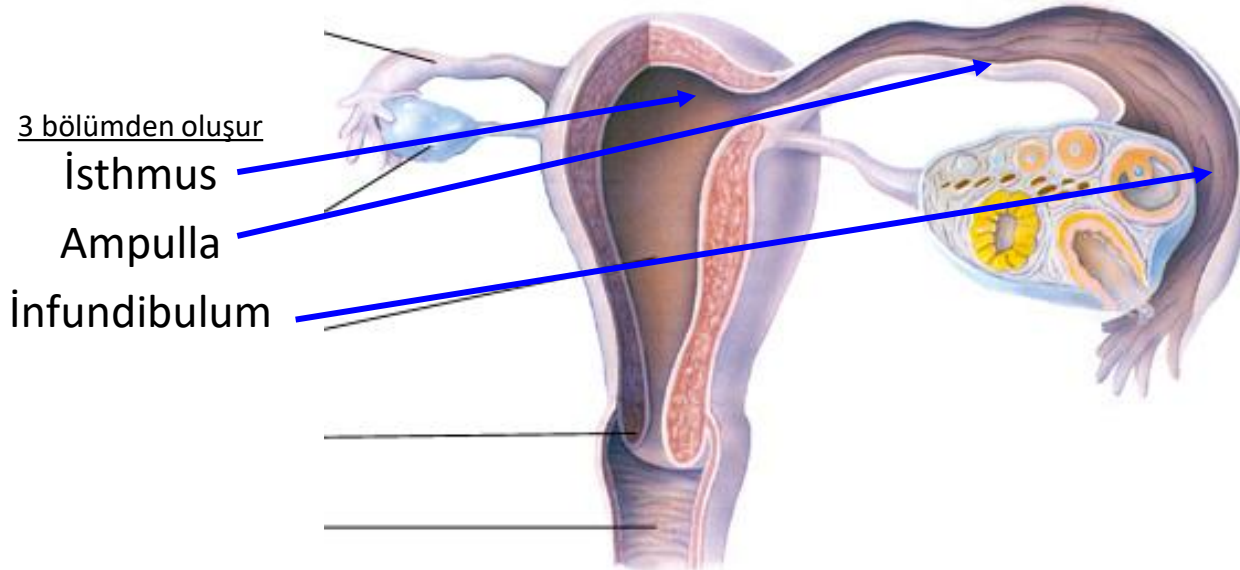
0.5 mm

KADIN İÇ GENİTAL ORGANLARI OVERLER (OVARYUM)



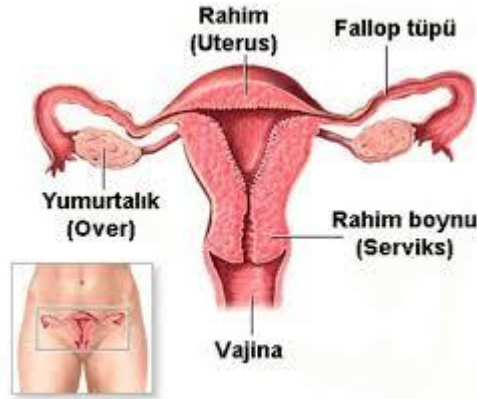
KADIN İÇ GENİTAL ORGANLARI TUBAE UTERINAE (SALPINX) FALLOP TÜPLERİ

- ❖ Over ile uterus (rahim) arasında uzanan bir kanaldır.
- ❖ Ovumun (yumurta) uterusu iletilmesini sağlar.



UTERUS (RAHİM)

- ❖ Mesane ile rektum arasında kalmaktadır.
- ❖ Üç tabakadan oluşur. Dıştan içe doğru
 - ❖ Perimetrium
 - ❖ Myometrium
 - ❖ Endometrium***



VAGINA

- ❖ Serviksten vestibulum vaginaya kadar uzanan oluşumdur.
- ❖ Serviks ile vajina arasında kalan kısma forniks vajina adı verilir.

KADINLIK HORMONU
ÖSTROJEN

ÖSTROJEN - Görev

- ***Endometriyum tabakasının çoğalmasını ve kalınlaşmasını sağlar. (Proliferatif dönem).***
- ***Meme dokusunun büyümesini sağlar.***
- Kadın genital organlarının olgunlaşmasını sağlar.
- ***Osteoblastik etkinliği artırır (kemik yapımı).***
- ***KADINLIK HORMONU***

HORMOAL SİKLUS - LUTEAL DÖNGÜ

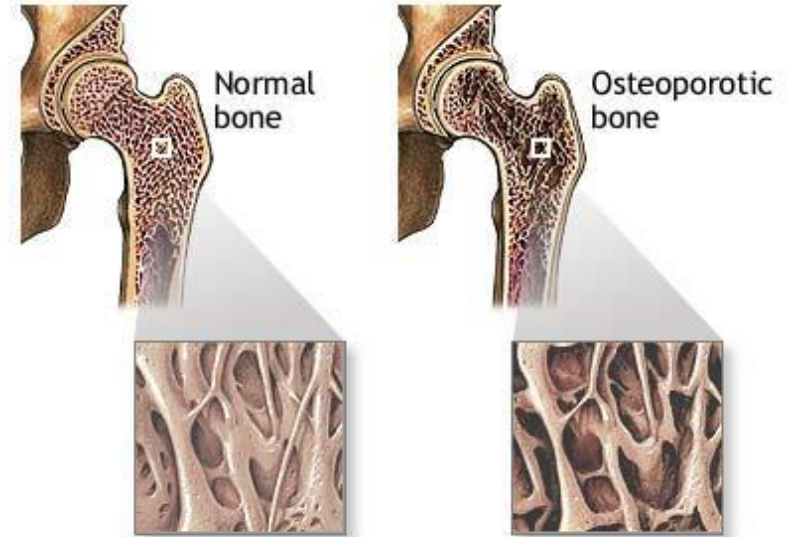
MENOPOZ

Menopoz

- 40-50 yaşlarında siklus düzensizlikleri
 - Ovulasyonsuz sikluslar görülür.
 - Birkaç yıl içinde tamamen sona erer.
- **Menopoz**
 - Siklusların sonlandığı
 - Kadın cinsiyet hormonlarının tükendiği dönem
 - Ovaryum tükenmesi (400 primordiyal folikül)
 - Primordiyal folikül sayısı azaldıkça östrojen salgısı da düşer.
 - ***Östrojenin FSH-LH salgısını inhibe etme potansiyeli kaybolur.***
 - **Ovulasyon için LH ve FSH piki gerçekleşmez.**
 - **FSH-LH sürekli ve yüksek miktarlarda salgılanmaya devam eder.**

Östrojen çekilmesi

- Ateş basması
- Psişik dispne(nefes almada güçlük) hissi
- İrritabilite(duyarlılık,alınanlık , huzursuzluk)artışı
- Yorgunluk
- Anksiyete
- Osteopeni ve osteoporoz



Menopoz

- Menopoz kadınlarda yaşamın iki süreci arasındaki bir geçiştir.
- Bir hastalık veya bozukluk değildir.
- Menopoz, bir kadının kalıcı bir şekilde menstruasyonu durduğunda ortaya çıkar.
- Çoğu kadın menopoza geçiş süreciyle alakalı hormonal değişikliklerin sonucu olarak çeşitli semptomlar yaşar.
- Kadınlar ayrıca menopoz sürecinde kemik yoğunluğunu da kaybederler ve kolesterol profilleri kötüleyebilir, kalp hastalığı riski artabilir.

MENOPOZ SEMPTOMLARI

Çoğu kadın menopoza yaklaştığında, menstrual periyodları düzensizleşir.

Bunun yanında:

- Eklem ağrıları
- Sıcak basmaları
- Geçici ve çok az derecede konsantrasyon bozukluğu veya unutkanlık
- Cinsel istek değişiklikleri
- Aşırı terleme
- Baş ağrıları
- Sık idrara çıkma
- Erken uyanma
- vaginal kuruluk
- Mizaç değişiklikleri
- Uykusuzluk
- Gece terlemesi
- PMS ile ilişkili yaygın durumlar

SICAK BASMALARI VE GECE TERLEMELERİ

- Sıcak basması, vücudun üst kısmında 30 saniye ile 5 dakika aralığında ani veya hafif ısı dalgalanmalarıdır.
- Kandaki hormon düzeylerindeki hızlı değişikliklere bağlıdır.
- Sıcak basması, el parmaklarında karıncalanma veya hızlı kalp atışlarıyla başlayabilir.
- Cilt ısısı, göğüsten yüze doğru hızla artar ve yüzde kızarıklığa ve terlemeye neden olabilir

SICAK BASMALARI VE **GECE TERLEMELERİ**

- Perimenopoz dönemindeki 100 kadından 75'i sıcak basması yaşar. Bunların yarısı, bunu her gün günde bir kez yaşarken, %20'sinde günde birden fazladır.
- Kadınların %10'nunda menopozdan sonraki 5 yıl boyunca devam devam eder. Bundan sonra çok fazla sık değildir.
- Sıcak basması uyku sırasında da olabilir, sırlıklam terleyebilir ve yatağı iyice ıslatabilir. Buna **gece terlemesi** adı verilir.

Kadın vücudunda östrojen hormonu azalınca;

- ***Kalp-damar sistemi***
- ***İskelet sistemi ve kemikler***
- ***Beyin***
- ***Kadınlık organları üzerindeki uyarıcı ve koruyucu etki ortadan kalkmaktadır.***

Böylece ortaya;

- * Osteoporoz (Kemik erimesi)**
- * Kalp-damar hastalıkları**
- * Kadınlık organlarında çekilme ve işlev bozuklukları (atrofi)**
- * Ateş basma, çarpıntı , terleme**
- * Ruhsal bozukluklar ve Alzheimer hastalığı (bunama) çıkabilmektedir.**

Tedavi

- Tedavi gerekli midir?
- Yakın zamana kadar tüm hastalara kalp hastalıkları, kemik erimesi, kadınlık organlarında atrofi ve Alzheimer hastalığının önlenmesi için dışarıdan östrojen hormonu verilmesi önerilirken, son zamanlarda bu kavram hızla değişmiştir.
- Bugün artık tüm dünyada geniş çalışmaların sonucuna göre (WHI, One Million Women), menopozda hormon yerine koyma tedavileri (**Hormon Replacement Therapy: HRT**)
 - Kalp-damar hastalıklarını önlememekte, hatta daha da olumsuz etkileyebilmektedir.
 - Menopozda hormon kullanan kadınlarda meme kanseri kullanmayanlardan daha çok görülmektedir.

HRT (Hormon Replasman Tedavisi)

- HRT kullanımı risklidir.
- Meme kanseri, kalp damar rahatsızlıkları ve kalp krizi riskini artırabilir.
- Riskin şiddeti kişinin aile hikayesine ve geçirdiği rahatsızlıklara göre değişmektedir.
- Riskler hekim tarafından hastası ile paylaşılmalı.
- Kullanılacak ise en kısa zamanda ve en düşük dozda verilmelidir.
- Her 6 ayda bir **mamografik dansitesine** bakılmalıdır.

PMS (Premenstrüyel sendrom)

Kadınlarda adet dönemi öncesinde bir takım duygusal ve fiziksel değişiklikler ortaya çıkabilir. Bu değişiklikleri tıbbi adıyla "Premenstruel Sendrom" veya kısaca PMS olarak isimlendirilir.

- PMS, Amerikadaki 20-50 yaşları arasındaki kadınların üçte bir ila yarısını etkilediğine inanılmaktadır.
- Semptomlar menstruasyondan 10-14 gün önce başlar ve menstruasyon başlayıncaya kadar gittikçe kötüleşir.
- Eğer PMS'den şüphe ediyorsa, birkaç ay boyunca günlük tutmalı ve adet dönemleri boyunca yaşadığı semptomları kaydetmelidir.
- Eğer semptomlar adet döneminin ikinci yarısında ortaya çıkıyorsa değişikliklerin nedeni büyük olasılıkla PMS'dir.

PMS

Semptomlar

- 150'den fazla semptom belgelendirilmiş olmasına rağmen, en yaygın PMS semptomları 4 ana grupta toplanabilir:
 1. Anksiyete: huzursuzluk, mizaç kaymaları ve sinirsel, gerginlik.
 2. Depresyon: insomnia
 3. Şişkinlik: kilo alma, baş ağrıları ve göğüslerde gerginlik, hassasiyet.
 4. İştah artışı: şeker ve/veya tuz açlığı ve bitkinlik

PMS - Tedavi

- Tedavide kisilerin hayat tarzındaki degisiklikler etkilidir.
 - Diyet aliskanliklarinin degistirilmesi, spor, cesitli hobiler, sosyal faaliyetlerin arttirilmasi hastalik üzerine pozitif etkilidir.
 - Karbonhidrattan zengin yiyecek ve içecekler kişinin psikolojisi üzerine olumlu etki yaratmaktadır.
 - Rahatlama terapilerinin tedavideki yeri çok önemlidir.
- 1200 mg/d kalsiyum karbonat veya 200-400 mg. Magnezyum verildiginden sikayetlerde azalma olduğu çalismalarla gösterilmiştir.
- Yoğun meme agrısı olanlarda E vitamini denenebilir.
- Tedavide kullanılan doğum kontrol hapları, B₆ vitamini, ve diğer ürünler ile **plaseboda n farkı bulunamamıştır.**

PMS - Tedavi

- **Özetle PMS tedavisinin basamakları aşağıdaki gibi olmalıdır:**
 1. **Basamak:** Destekleyici tedavi (bitkisel ürünler) kompleks karbonhidrattan zengin diyet, egzersiz, kalsiyum, magnezyum, E vitamini desteği, spironolakton
 2. **Basamak:** Antidepresanlar
 3. **Basamak:** Hormonal olarak yumurtalamayı baskılamak için doğum kontrol hapları veya GnRH agonistleri.
 4. Bitkisel ilaçlar, destekleyiciler

DİSMENORE (SANCILI ADET GÖRME)

- Kadınların yarısından fazlasında adet döneminde az ya da çok ağrı olur.
- Yaklaşık %10 kadında adet dönemindeki sancı oldukça şiddetli olur ve kadının 1-3 gün boyunca çoğu durumda kendini iş göremeyecek kadar kötü hissetmesine neden olur.
- Kadın Hastalıkları ve Doğum kliniklerine yapılan acil başvurularının yaklaşık %10'u adet sancısı nedeniyle olmaktadır.

DİSMENORE

- Dismenorede spazm ve ağrıya neden olan uterus kaslarının kasılmasıdır.

- Bu kasılmalar, uterus endometriyum tabakasının bozulup- dökülmesi ve atılmasına neden olur.



DİSMENORE semptomlar

- Adet sancıları genelde adet in başlamasının öncesinde 24 saatin içerisinde başlamaktadır ve adet in başlaması ile birlikte yoğunluğu kısa süreli artar ve de adet in bitimine doğru gitgide hafifleme gösterir.
- Bel ve kasıklarda belirgin ağrı, spazm, kramp, mide bulantısı, istifra etme, bitkinlik, iş görememe en yaygın görülen semptomlardır.

MASTALJI (MEME AĞRISI)

- Sağlıklı kadınların çoğunda hafif veya şiddetli, özellikle adet döneminden önce ortaya çıkan meme ağrısı vardır.
- DÖNGÜSEL MEME AĞRISI
(PMS belirtisi ya da adet öncesi dönem)

İZOFLAVONLAR SICAK BASMASI SIKLIK
VE ŞİDDETİNİ AZALTMAKTADIR.

**MENOPOZ DÖNEMİ
SEMPTOMLARDA EN SIK
RASTLANILAN SICAK
BASMALARIDIR.**

İzoflavon kullanılarak yapılan bir klinik çalışmada günde 7 kez sıcak basması yaşayan bayanlarda izoflavon kullanımı ile bu oran 1-2 ye kadar indirilmiştir.

Hatta bazı kadınlarda sıcak basmasının sıfırlandığı rapor edilmiştir.

JAPON KADINLAR

İZOFLAVONCA ZENGİN OLAN SOYA,
JAPONYANIN TEMEL BESİN KAYNAĞIDIR.

AVRUPALI KADINLAR ile JAPON KADINLARIN
DEĞERLENDİRİLDİĞİ BİR ÇALIŞMADA,

JAPON KADINLARIN DAHA UZUN SÜRE
YAŞADIĞI ve MENOPOZ DÖNEMİ
SIKINTILARDAN DAHA AZ ETKİNLENDİĞİ
BELİRTİLMİŞTİR.

BLACK COHOSH (CIMICUFUGA RACEMOSA) KARAYILAN OTU

**Alman E Komisyonu tarafından
onaylı bitki**

- Menopoz, PMS,DİSMENORE
- Güvenilir kullanım, HRT' ye alternatif
- Sıcak basmalarında azalma



ANGELICA SİNENSİS (DONG QUAI)

- ‘Kadın ginseng’ i olarak tanımlanır.
- Rahim toniği** görevi yapar.
- Kas kasılma ve gevşeme hareketlerini kolaylaştırır.
- Spazmolitik etki
- Dismenorede önerilen bitki



EVENİNG PRIMROSE OIL

- ANTI-İNFLAMATUVAR ETKİ
- GAMA LİNELOİK ASİT AÇISINDAN ZENGİN

Gamma-linolenik asit doğal bitkisel yağlar içinde oluşan bir omega-6 esansiyel yağ asidi. Ayrıca GLA veya γ -linolenik asit olarak bilinir.



VITEX AGNUS CASTUS (HAYIT)

- MENOPOZ, PMS, DISMENORE, DÖNGÜSEL MASTALJİDE, KADINLARDA HORMONAL BOZUKLUK ve ÜROGENİTAL SORUNLARDA DESTEKLEYİCİ
- KAN AKIŞKANLIĞINDA ARTIŞ
- ALMAN KOMİSYON E

Blumenthal M. The complete German Commission E monographs : therapeutic guide to herbal medicines.Austin: American Botanical Council, 1998



CAMOMILE (PAPATYA)

- **YATIŞTIRICI**
- **SAKİNLEŞTİRİCİ**



ALFA ALFA

- MİNERAL ve VİTAMİN, PROTEİN AÇISINDAN ZENGİNDİR.



SİBERIAN GINSENG

- **Enerji verir, yorgunluğu ve halsizliği giderir.**



COM FUGA (1 KAPSÜL İÇERİĞİ)

SOY ISOFLAVONES HERBAL EXT: 150 mg

BLACK COHOSH ROOT EXT: 150 mg

DONG-OUAI ROOT EXT(ÇİN MELEK OTU):100 mg

VİTEX AGNUS-CASTUS (HAYIT):100 mg

L-ARGİNİNE: 80 mg

CAMOMİLE FLOWER EXT (PAPATYA): 50 mg

ALFAALFA HERBAL EXT(YONCA): 50 mg

SİBERİAN GİNSENG ROOT EXT: 50 mg

SALVIA OFFİCİNALİS LEAF EXT(ADA ÇAYI): 35 mg

EVENİNG PRİMROSE OİL : 10 mg

FİYAT 98,50 TL