



DIETBASHAYER

HERBAL INFUSION · TEA STATION

The Cycle-Sync Infusion

for hormones, cramps & a calmer, less-bloated belly

BASHAYER AL BADER · CLINICAL DIETITIAN

WHAT'S IN THE CUP & WHY



Sage

1 tsp dried · or a small handful fresh

Hormone balance (the PCOS star). In a randomized trial, 2 cups a day for 30 days significantly lowered free & total testosterone – a gentle anti-androgen that can ease hormonal skin and unwanted hair over time.

RCT · ANTI-ANDROGEN



Fresh Ginger

2-3 thin slices · or ½ tsp dried

Cramps + digestion + de-bloat. Calms the prostaglandins behind period pain – in trials it works on par with ibuprofen – while settling nausea and moving a sluggish, bloated gut.

META-ANALYSIS · PAIN RELIEF



Fennel Seeds

½ tsp · lightly crushed

The anti-bloat hero. A classic carminative & antispasmodic – relaxes gut and uterine muscle to release trapped gas and soften cramps, with mild phytoestrogen activity that suits the cycle.

CARMINATIVE · ANTISPASMODIC



Cinnamon (Ceylon)

1 small stick · or ¼ tsp ground

Cycle regularity & blood-sugar calm. The most effective of the three cramp-relievers in meta-analysis – it also supports insulin sensitivity and more regular cycles, which matters in PCOS. Warming and naturally sweet.

META-ANALYSIS · MOST EFFECTIVE FOR PAIN



Chamomile (optional)

1 tsp dried · or 1 bag

Calm & soothe. Antispasmodic and quietly relaxing – eases cramps and PMS tension, settles the gut, and makes this a lovely wind-down cup before bed.

ANTISPASMODIC · CALMING

HOW TO BREW · MAKES ~2 CUPS (500 ML)

The method

- 1 Simmer the tough ones.** Add ginger, fennel & cinnamon to 500 ml water. Gentle simmer, lid on, 8-10 min.
- 2 Off the heat, add the leaves.** Drop in spearmint (& chamomile). Cover and steep 5 min.
- 3 Strain & sip.** Pour, add a little honey or lemon if you like. Keep it covered while steeping to lock in the aromatic oils.

Batch tip: mix a dry jar blend (spearmint · fennel · dried ginger · ground Ceylon cinnamon) and scoop 1½ tsp per cup.

Quick snapshot

Hormones

Spearmint · Cinnamon

Cramps

Ginger · Cinnamon ·
Fennel

Bloat & gut

Fennel · Ginger ·
Chamomile

Calm & PMS

Chamomile · Spearmint

Caffeine-free – enjoy any time of day, warm or iced.

WHEN TO SIP ACROSS YOUR CYCLE

All month · hormone support

2 CUPS / DAY

If your focus is hormones / PCOS, keep spearmint daily – that's the studied dose. Consistency over weeks is what moves the needle.

Period days · cramps & bloat

2-3 CUPS / DAY

Ginger + cinnamon + fennel do the heavy lifting. Start 1-2 days *before* bleeding for the best cramp relief.

Luteal phase (the week before)

1-2 CUPS / DAY

Lean on fennel + ginger + chamomile for PMS bloat, water retention and tension.

Follicular / after period

1 CUP / DAY

A gentle daily ritual – spearmint + a little cinnamon to keep things steady.

GOOD TO KNOW · SAFETY FIRST

⚠️ A clinician's notes

- **Pregnancy & trying to conceive:** keep to culinary amounts and check with your provider – therapeutic doses of fennel, spearmint and cinnamon aren't advised. Spearmint's anti-androgen effect is a plus for PCOS but worth noting if you're conceiving.
- **Cinnamon:** choose Ceylon ("true") cinnamon over Cassia for daily drinking – Cassia is high in coumarin, which is hard on the liver in large amounts.
- **Ginger:** go easy if you're on blood thinners, have gallstones, or reflux flares with it.
- **Medications:** cinnamon and ginger can nudge blood sugar and blood pressure – space the tea from meds and mention it to your doctor if you're treated for either.
- **Allergies:** skip fennel if you react to celery/carrot family plants, and chamomile if you're sensitive to ragweed/daisies.
- This is a supportive ritual, **not** a treatment – it complements, never replaces, medical care for PCOS or period problems.

Want the full picture?

This cup is one small ritual. For a complete, evidence-based plan for your hormones, weight and energy, follow [@ba.shayer](#) on Instagram.

Evidence: Grant P. (2010) Spearmint herbal tea & anti-androgen effects in PCOS – a randomized controlled trial (*Phytotherapy Research*). · Xu Y. et al. (2020) Cinnamon/fennel/ginger for primary dysmenorrhea – systematic review & meta-analysis (*J Int Med Res*). · Fennel for dysmenorrhea & PMS trials. Educational content, not individual medical advice.

SIGNATURE BLENDS · WITH A TWIST

Five more cups from my tea station. Each one has a small twist, a technique or an ingredient, that makes it taste special and work harder than the usual tea bag.

2

The Hot-Flash Cooler

1 mug · 250 ml

for hot flashes, night sweats & heart health

IN THE CUP

Anise seeds	½ tsp, crushed
Dried hibiscus	1 tsp
Rose buds	4-5
Dried black lime (loomi)	1, pierced
Fresh mint, to serve	a few leaves

METHOD

- 1 Bloom the anise in 50 ml just-boiled water for 5 min.
- 2 Add hibiscus, rose, loomi and 250 ml cold water.
- 3 Chill 4-8 hours. Strain and pour over ice with mint.

THE TWIST It's served cold on purpose. Hot drinks can set off a flush, and a slow cold brew keeps hibiscus smooth instead of sour. The loomi adds a Gulf citrus note.

RCT · ANISE FOR HOT FLASHES

When: afternoon or whenever you feel the heat rising

3

Golden Clove Latte

1 mug · 250 ml

for aches, period pain & inflammation

IN THE CUP

Ground turmeric	½ tsp (or 2 cm fresh)
Black pepper	a pinch
Fresh ginger	2 thin slices
Whole cloves	2
Ceylon cinnamon	½ small stick
Milk of choice	200 ml

METHOD

- 1 Simmer the spices in 60 ml water for 5 min.
- 2 Add the milk and warm for 3 min without boiling.
- 3 Strain, froth, and add a little honey if you like.

THE TWIST Turmeric on its own is barely absorbed. A pinch of black pepper raised curcumin absorption about 20-fold in a human study, and the fat in milk carries it further.

RCT · CURCUMIN FOR PMS

When: period week, or any achy day

4

Rose-Saffron Tea

1 mug · 250 ml

for mood, PMS & anxious days

IN THE CUP

Rose buds	5-6
Saffron threads	5-6
Green cardamom	2 pods, cracked
Dried lavender	a small pinch

METHOD

- 1 Bloom the saffron in 2 tbsp hot water for 5 min.
- 2 Steep rose, cardamom and lavender in 250 ml water just off the boil, covered, 5 min.
- 3 Strain and stir in the saffron with its golden liquid.

THE TWIST Blooming saffron first releases its colour and aroma, the way it's done for Arabic coffee. Keep lavender to a pinch so it tastes floral, not soapy.

RCT · SAFFRON FOR PMS & MOOD

When: evening, or the week before your period

5

Moon Milk Sleep Tonic

1 mug · 250 ml

for broken sleep & a busy mind

IN THE CUP

Chamomile	1 tsp dried
Dried lavender	¼ tsp
Ceylon cinnamon	a pinch
Warm milk of choice	200 ml
Honey	1 tsp, optional

METHOD

- 1 Warm the milk until it steams. Don't boil it.
- 2 Add chamomile and lavender, cover and steep 7 min.
- 3 Strain, dust with cinnamon and sip slowly.

THE TWIST The herbs steep straight in warm milk. The fat holds on to their aromatic oils, so it tastes richer and feels like a bedtime ritual.

RCT · CHAMOMILE FOR SLEEP

When: 45-60 min before bed

6

Dandelion Root "Coffee"

1 mug · 250 ml

a caffeine-free morning swap & de-puff

IN THE CUP

Roasted dandelion root	1 tbsps
Green cardamom	1 pod, cracked
Whole clove	1
Water	300 ml
Milk	a splash

METHOD

- 1 Simmer root, cardamom and clove in the water for 10 min.
- 2 Strain into your favourite coffee cup.
- 3 Add a splash of milk. On puffy days, add 1 tsp dried dandelion leaf in the last 5 min.

THE TWIST Roasted root tastes toasty and rich, like coffee. Caffeine is linked to more bothersome hot flashes and lighter sleep, so this keeps the morning ritual without it.

PILOT STUDY · DANDELION LEAF DIURETIC

When: morning, in place of your second coffee

YOUR DAY AT THE TEA STATION

MORNING

Dandelion root
"coffee"

AFTER LUNCH

Cycle-Sync, for bloat

AFTERNOON

Hot-Flash Cooler

EVENING

Rose-Saffron Tea

BEDTIME

Moon Milk

Keep it to 3-4 herbal cups a day and rotate the blends. The Golden Latte fits any day you feel achy or during your period.

SAFETY NOTES FOR THESE BLENDS

- **Pregnancy & trying to conceive:** skip hibiscus, anise, saffron beyond a pinch, and therapeutic turmeric. Ask your provider first.
- **Blood pressure & blood sugar medicines:** hibiscus lowers blood pressure and cinnamon can lower blood sugar. Tell your doctor if you drink them daily.
- **Diuretics & lithium:** dandelion is a natural diuretic, so check with your doctor first.
- **Hormone-sensitive conditions:** anise and fennel have mild estrogen-like activity. If you have a history of breast cancer or an estrogen-sensitive condition, check with your doctor.
- **Blood thinners & gallstones:** go easy on turmeric, cloves and ginger. Dandelion and turmeric can also bother gallstones.
- **Allergies:** skip chamomile and dandelion with a ragweed/daisy allergy, and anise with a celery/carrot-family allergy.

Evidence for the signature blends: Nahidi F. et al. (2012) anise & hot flashes, RCT (*Iran J Nurs Midwifery Res*). · McKay D. et al. (2010) hibiscus tea lowers blood pressure, RCT (*J Nutr*). · Shoba G. et al. (1998) piperine boosts curcumin absorption (*Planta Med*). · Khayat S. et al. (2015) curcumin & PMS, RCT (*Complement Ther Med*). · Agha-Hosseini M. et al. (2008) saffron & PMS, RCT (*BJOG*). · Kashani L. et al. (2018) saffron, hot flashes & mood after menopause, RCT (*Arch Womens Ment Health*). · Tseng Y. et al. (2005) rose tea & period pain (*J Midwifery Womens Health*). · Chang S. & Chen C. (2016) chamomile tea & sleep, RCT (*J Adv Nurs*). · Chen S. & Chen C. (2015) lavender tea & fatigue, RCT (*Worldviews Evid Based Nurs*). · Clare B. et al. (2009) dandelion leaf as a diuretic (*J Altern Complement Med*). · Faubion S. et al. (2015) caffeine & hot flashes (*Menopause*). Educational content, not individual medical advice.

خلطة تناغم الدورة

لتوازن الهرمونات، وتخفيف تقلصات الدورة، وبطنٍ أهدأ وأقل انتفاخًا

بشايٍ البدر · أخصائية تغذية علاجية

ماذا في الكوب، ولماذا

النعناع (السبيرمنت)

ملعقة صغيرة مجفّف · أو حفنة صغيرة طازجة

لتوازن الهرمونات (نجم تكيس المبايض). في تجربة عشوائية محكمة، خفّض كوبان يوميًا لمدة ٣٠ يومًا هرمون التستوستيرون الحر والكلي بشكل ملحوظ – مضاد لطيف للأندروجين قد يخفّف مع الوقت مشاكل البشرة الهرمونية والشعر غير المرغوب فيه.

تجربة عشوائية · مضاد للأندروجين

الزنجبيل الطازج

٣-٢ شرائح رفيعة · أو ½ ملعقة صغيرة مجفّف

للتقلّصات + الهضم + الانتفاخ. يهدّئ البروستاغلاندينات المسبّبة للألم الدورة – وفي التجارب كان مفعوله مماثلًا للإيبوبروفين – كما يخفّف الغثيان وينشّط الأمعاء الكسولة المنتفخة.

تحليل تجميحي · تخفيف الألم

بذور الشمر

½ ملعقة صغيرة · مهروسة قليلًا

بطل مكافحة الانتفاخ. طارد كلاسيكي للغازات ومضاد للتشنّج – يرخي عضلات الأمعاء والرحم ليطلق الغازات المحتبسة ويلتّن التقلّصات، مع نشاط خفيف شبيه بالإستروجين يناسب الدورة.

طارد للغازات · مضاد للتشنّج

القرفة السيلانية

عود صغير · أو ¼ ملعقة صغيرة مطحونة

لانتظام الدورة وسكر الدم. الأكثر فعالية بين المسكّنات الثلاثة للتقلّصات في التحليل التجميحي – كما تدعم حساسية الإنسولين وانتظام الدورة، وهذا مهم في تكيس المبايض. دافئة وحلوة بطبيعتها.

تحليل تجميحي · الأكثر فعالية للألم

البابونج (اختياري)

ملعقة صغيرة مجفّف · أو كيس واحد

للتهدئة والاسترخاء. مضاد للتشنّج ومهدّئ بلطف – يخفّف التقلّصات وتوتّر ما قبل الدورة، ويريح المعدة، ويجعل هذا الكوب طقسًا جميلًا للاسترخاء قبل النوم.

مضاد للتشنّج · مهدّئ

طريقة التحضير · يكفي كوبين تقريبًا (٥٠٠ مل)

لمحة سريعة

التقلّصات

الزنجبيل · القرفة · الشمر

الهرمونات

النعناع · القرفة

الهدوء وأعراض ما قبل الدورة

البابونج · النعناع

الانتفاخ والهضم

الشمر · الزنجبيل · البابونج

خالٍ من الكافيين – استمتعي به في أي وقت، ساخناً أو متبرّداً.

الطريقة

١ اغلي المكونات الصلبة أولاً. أضيفي الزنجبيل والشمر والقرفة إلى ٥٠٠ مل ماء. اتركيها على نار هادئة مع الغطاء ٨-١٠ دقائق.

٢ ارفعيها عن النار وأضيفي الأوراق. أضيفي النعناع (والبابونج). غطيها واتركيها تنقع ٥ دقائق.

٣ صفي واشربي. اسكي، وأضيفي قليلاً من العسل أو الليمون إن رغبت. أبقى الوعاء مغطى أثناء النقع لتحفظي بالزيوت العطرية.

نصيحة للتحضير المسبق: اخلطي مزيجاً جاهزاً في برطمان (نعناع · شمر · زنجبيل مجفّف · قرفة سيلانية مطحونة) وخذي ½ ملعقة صغيرة لكل كوب.

أيام الدورة • التقلّصات والانتفاخ

٣-٢ أكواب / يوميًا

الزنجبيل + القرفة + الشمر يقومون بالعمل الأكبر. ابدئي قبل النزول بيوم أو يومين لأفضل تخفيف للتقلّصات.

طوال الشهر • دعم الهرمونات

كوبان / يوميًا

إذا كان تركيزك على الهرمونات أو تكّيس المبايض، فاحرصي على النعناع يوميًا – فهذه هي الجرعة المدروسة. الاستمرارية لأسابيع هي ما يُحدث الفرق.

المرحلة الجُريبية / بعد الدورة

كوب / يوميًا

طقس يومي لطيف – نعناع + قليل من القرفة للحفاظ على التوازن.

المرحلة الأصفرية (الأسبوع السابق للدورة)

٢-١ كوب / يوميًا

اعتمدي على الشمر + الزنجبيل + البابونج لانتفاخ ما قبل الدورة واحتباس السوائل والتوتر.

معلومات مهمة • السلامة أولاً

⚠ ملاحظات إكلينيكية

- **الحمل ومحاولة الحمل:** التزمي بالكميات المعتادة في الطعام واستشيري طبيبك – لا يُنصح بالجرعات العلاجية من الشمر والنعناع والقرفة. تأثير النعناع المضاد للأندروجين ميزة في تكّيس المبايض، لكن يجدر الانتباه له إن كنتِ تحاولين الحمل.
- **القرفة:** اختاري القرفة السيلانية («الحقيقية») بدل قرفة الكاسيا للشرب اليومي – فالكاسيا غنية بالكومارين الذي يرهق الكبد بالكميات الكبيرة.
- **الزنجبيل:** خفّفي منه إن كنتِ تتناولين مسيلات الدم، أو لديكِ حصى في المرارة، أو يزيد لديكِ الارتجاع.
- **الأدوية:** قد تؤثر القرفة والزنجبيل قليلًا في سكر الدم وضغط الدم – افصلي بين الشاي والأدوية وأخبري طبيبك إن كنتِ تُعالجين من أيّ منهما.
- **الحساسية:** تجنّبي الشمر إن كانت لديكِ حساسية من فصيلة الكرفس/الجزر، والبابونج إن كانت لديكِ حساسية من الأقحوان أو الرجيد.
- هذه عادات مساعدة، **وليس** علاجًا – تُكمل الرعاية الطبية لتكّيس المبايض أو مشاكل الدورة ولا تحلّ محلّها أبدًا.

هل تريدين الصورة الكاملة؟

هذا الكوب طقس صغير واحد. لخطة متكاملة قائمة على الأدلة لهرموناتك ووزنك وطاقتك، تابعي @ba.shayer على إنستغرام.

الأدلة: Grant P. (2010) شاي النعناع وتأثيره المضاد للأندروجين في تكّيس المبايض – تجربة عشوائية محكمة (Phytotherapy Research). Xu Y. et al. (2020) • القرفة/الشمر/الزنجبيل لعسر الطمث الأولي – مراجعة منهجية وتحليل تجميعي (J Int Med Res). • تجارب الشمر لعسر الطمث وأعراض ما قبل الدورة. محتوى تثقيفي وليس نصيحة طبية فردية.

خطات مميزة · بلصة خاصة

خمسة أكواب أخرى من ركن الشاي. لكل منها لمسة صغيرة، طريقة تحضير أو مكوّن، تجعل مذاقها مميزًا وفائدتها أكبر من كيس الشاي المعتاد.

مبرد الهبات الساخنة

للتهبات الساخنة والتعرق الليلي وصحة القلب

٢

في الكوب

بذور اليانسون	½ ملعقة صغيرة، مهروسة
كرديه مجفف	ملعقة صغيرة
براعم الورد	٥-٤
لومي	حبة واحدة، مثقوبة
نعناع طازج للتقديم	بضع أوراق

الطريقة

- ١ انقعي اليانسون في ٥٠ مل ماء مغلي للتو لمدة ٥ دقائق.
- ٢ أضيفي الكرديه والورد واللومي ٢٥٠ مل ماء بارد.
- ٣ برّديه ٤-٨ ساعات، ثم صقيّه وقدميه مع الثلج والنعناع.

اللمسة الخاصة يُقدّم باردًا عن قصد. فالمشروبات الساخنة قد تُطلق الهبة، والنقع البارد البطيء يُبقي الكرديه ناعمًا لا حامضًا. واللومي يضيف لمسة حمضية خليجية.

متى: العص، أو كلما شعرت بالحرارة تتصاعد

تجربة عشوائية · اليانسون للتهبات الساخنة

لا تيه الكركم والقرنفل الذهبي

للآلام وألم الدورة والالتهاب

٣

في الكوب

كركم مطحون	½ ملعقة صغيرة (أو ٢ سم طازج)
فلفل أسود	رشة
زنجبيل طازج	شريحتان رفيعتان
قرنفل (مسماز)	حبّتان
قرفة سيلانية	نصف عود صغير
حليب من اختيارك	٢٠٠ مل

الطريقة

- ١ اغلي البهارات في ٦٠ مل ماء على نار هادئة ٥ دقائق.
- ٢ أضيفي الحليب وسخّنيه ٣ دقائق دون أن يغلي.
- ٣ صقيّه واخفقيه، وأضيفي قليلًا من العسل إن رغبت.

اللمسة الخاصة الكركم وحده بالكاد يُمتص. رشة فلفل أسود رفعت امتصاص الكركمين نحو ٢٠ ضعفًا في دراسة على البشر. ودهون الحليب تزيد امتصاصه أكثر.

متى: أسبوع الدورة، أو أي يوم تشعرين فيه بالآلام

تجربة عشوائية · الكركمين لأعراض ما قبل الدورة

شاي الورد والزعفران

للمزاج وأعراض ما قبل الدورة وأيام القلق

٤

في الكوب

براعم الورد	٦-٥
خيوط الزعفران	٦-٥
هيل أخضر	حبّتان، مكسورتان
خرامى (لافندر) مجففة	رشة صغيرة

الطريقة

- ١ انقعي الزعفران في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن ٥ دقائق.
- ٢ انقعي الورد والهيل والخرامى في ٢٥٠ مل ماء بعد الغليان مباشرة، مغطى، ٥ دقائق.
- ٣ صقيّه وأضيفي الزعفران مع سائله الذهبي.

اللمسة الخاصة نقع الزعفران أولًا يُطلق لونه ورائحته، كما نفعل مع القهوة العربية. واكتفي برشة من الخرامى ليبقى المذاق زهريًا لا صابونيًا.

متى: المساء، أو في الأسبوع السابق للدورة

تجربة عشوائية · الزعفران للمزاج

في الكوب

بابونج

خزامى (الافندر) مجففة

قرفة سيلانية

حليب دافئ من اختيارك

عسل

ملعقة صغيرة مجففة

¼ ملعقة صغيرة

رشة

٢٠٠ مل

ملعقة صغيرة، اختياري

الطريقة

- ١ سخني الحليب حتى يتصاعد بخاره دون أن يغلي.
- ٢ أضيفي البابونج والخزامى، غطيه وتركه ٧ دقائق.
- ٣ صفيه ورشي القرفة واشربه على مهل.

اللمسة الخاصة تُنقع الأعشاب مباشرة في الحليب الدافئ، فتحفظ الدهون بزيوتها العطرية ليصبح المذاق أغنى ويتحول الكوب إلى طقس قبل النوم.

متى: قبل النوم بـ ٤٥-٦٠ دقيقة

تجربة عشوائية · البابونج للنوم

بدل صباحي خالي من الكافيين ولتخفيف الانتفاخ

في الكوب

جذور الهندباء المحمصة

هيل أخضر

قرنفل (مسمار)

ماء

حليب

ملعقة كبيرة

حبة، مكسورة

حبة واحدة

٣٠٠ مل

القليل

الطريقة

- ١ اغلي الجذور والهيل والقرنفل في الماء على نار هادئة ١٠ دقائق.
- ٢ صفيها في فنجان قهوتك المفضل.
- ٣ أضيفي قليلاً من الحليب. وفي أيام الانتفاخ، أضيفي ملعقة صغيرة من أوراق الهندباء المجففة في آخره دقائق.

اللمسة الخاصة للجذور المحمصة مذاق غني يشبه القهوة. والكافيين مرتبط بهبات ساخنة أشد ونوم أخف، فتحفظين بطقس الصباح من دونه.

متى: الصباح، بدل فنجان القهوة الثاني

دراسة أولية · أوراق الهندباء مدرة للبول

يومك في ركن الشاي

قبل النوم
حليب القمرالمساء
شاي الورد والزعفرانالعصر
مبرد الهبات الساخنةبعد الغداء
تناغم الدورة، للانتفاخالصباح
«قهوة» جذور الهندباء

اكتفي بـ ٤-٣ أكواب من الأعشاب يوميًا وبدلي بين الخلطات. ولاتيه الكرم الذهبي مناسب في أي يوم تشعرين فيه بالآلام أو خلال الدورة.

ملاحظات السلامة لهذه الخلطات

- **الحمل ومحاولة الحمل:** تجنبي الكركديه واليانسون. ولا تزيد الزعفران عن رشة. وتجنبي جرعات الكرم العلاجية. استشري طبيبك أولاً.
- **أدوية الضغط والسكر:** الكركديه يخفض ضغط الدم، والقرفة قد تخفض سكر الدم. أخبري طبيبك إن كنت تشربينهما يوميًا.
- **مدرات البول والليثيوم:** الهندباء مدرة طبيعية للبول، فاستشري طبيبك أولاً.
- **الحالات الحساسة للهرمونات:** لليانسون والشمر نشاط خفيف شبيه بالإستروجين. إن كان لديك تاريخ مع سرطان الثدي أو حالة حساسة للإستروجين، فاستشري طبيبك.
- **مسيلات الدم وحصى المرارة:** خففي من الكرم والقرنفل والزنجبيل. وقد يزعج الكرم والهندباء حصى المرارة.
- **الحساسية:** تجنبي البابونج والهندباء عند حساسية الأقحوان أو الرجيد، واليانسون عند حساسية فصيلة الكرفس والجزر.

الأدلة للخلطات المميزة: Nahidi F. (2012) اليانسون والهبات الساخنة. تجربة عشوائية (Iran J Nurs Midwifery Res). McKay D. (2010) شاي الكركديه يخفض ضغط الدم. تجربة عشوائية (J Nutr). Shoba G. (1998) الفلفل الأسود يرفع امتصاص الكركمين (Planta Med). Khayat S. (2015) الكركمين وأعراض ما قبل الدورة. تجربة عشوائية (Complement Ther Med). Agha-Hosseini M. (2008) الزعفران وأعراض ما قبل الدورة. تجربة عشوائية (BJOG). Kashani L. (2018) الزعفران والهبات الساخنة والمزاج بعد انقطاع الطمث. تجربة عشوائية (Arch Womens Ment Health). Tseng Y. (2005) شاي الورد وألم الدورة (J Midwifery Womens Health). Chang S. (2016) البابونج والنوم. تجربة عشوائية (J Adv Nurs). Chen S. (2015) شاي الخزامى والبراق. تجربة عشوائية (Worldviews Evid Based Nurs). Clare B. (2009) أوراق الهندباء كمدّر للبول (J Altern Complement Med). Faubion S. (2015) الكافيين والهبات الساخنة (Menopause). محتوى تثقيفي وليس نصيحة طبية فردية.