

FEMACARE 2.0

MULTISUPPLEMENT VOOR DE VROUW

Specifieke productkenmerken

- Multipreparaat speciaal voor de vrouw.
- Bevat naast essentiële vitaminen en mineralen ook kruiden en orgaanextracten.
- Bevat hoge dosering vitamine B en D3 en Dong Quai.
- Juiste 2:1 verhouding tussen calcium en magnesium.
- Geschikt bij PMS, menopausale klachten en opvliegers, maar ook als algemene multi voor de vrouw.

Samenstelling en werking

Premenstrueel syndroom

Het premenstrueel syndroom begint circa 7 tot 10 dagen voor de menstruatie. Veel voorkomende symptomen hierbij zijn prikkelbaarheid, het vasthouden van vocht, agressie, mastodynie (pijnlijke borsten) en hoofdpijn. Vrouwen met PMS hebben vaker last van angsten, depressie, overgewicht en slaapproblemen en zijn vaker rokers en zware drinkers. De oorzaak van PMS is nog steeds niet opgehelderd. Mogelijke factoren die een rol spelen, zijn een progesterontekort, een te hoge prolactinespiegel, hypofunctie van de schildklier, teveel antidiuretisch hormoon, een veranderde endorfineactiviteit, een veranderd serotoninemetabolisme, invloed van prostaglandinen en vitaminetekorten. Op middelbare leeftijd, als de menopauze zich aankondigt, treden er (hormonale) veranderingen op die met veel klachten gepaard kunnen gaan. De fysiologische veranderingen door de menopauze beïnvloeden onder meer de seksualiteit. Mogelijk bestaat er een verband tussen PMS in het verleden en een problematische overgang.

Vitamine B6

Vitamine B6 is noodzakelijk voor de vorming van neurotransmitters (serotonine uit tryptofaan en dopamine uit tyrosine). Ook is vitamine B6 betrokken bij de aanmaak van prostaglandinen uit essentiële vetzuren. Uit onderzoek blijkt dat vitamine B6 premenstruele klachten (moeheid, geïrriteerdheid, depressieve gevoelens) significant verbetert in een dosering van 50 tot 100 mg per dag. In een studie werden bij vrouwen met premenstruele klachten tekorten van vitamine B6 en magnesium geconstateerd.

Vitamine C

Vitamine C is essentieel voor de synthese van bindweefselwitten, collageen en elastine. Bovendien is vitamine C een belangrijke antioxidant en kan het vitamine E recycleren.

Vitamine E

Vitamine E is de belangrijkste vetoplosbare antioxidant. In een dubbelblind placebo gecontroleerd onderzoek trad een significante afname van emotionele en lichamelijke premenstruele klachten op bij vrouwen die vitamine E innamen. Ook in een andere studie verminderden de premenstruele klachten bij 75 vrouwen na inname van vitamine E gedurende twee maanden.

Co-enzym Q10

Co-enzym Q10 optimaliseert de energieproductie in elke lichaamscel. Tevens is co-enzym Q10 een krachtige antioxidant en kan het vitamine E na oxidatie opnieuw beschikbaar maken als antioxidant.

Foliumzuur

Foliumzuur is noodzakelijk voor de vorming van rode bloedcellen. Mogelijk treedt al bij een marginaal foliumzuurtekort bij (postmenopauzale) vrouwen een homocysteïnestijging op.

Vitamine K

Vitamine K stimuleert de carboxylatie van het boteiwit osteocalcine. Door de verzadiging van osteocalcine met carboxylgroepen wordt de botstructuur



nutramin
s u p p l e m e n t s

steviger. Onderzoekers ontdekten dat vrouwen, die dagelijks minimaal 109 microgram vitamine K innemen, 30% minder kans hebben op heupfracturen dan vrouwen die minder vitamine K innemen.

Calcium

Calcium is essentieel voor de hormoonproductie, de werking van neurotransmitters en de gevoeligheid van glad spierweefsel voor prikkels. Vrouwen met terugkerende milde tot hevige premenstruele klachten namen in een placebo gecontroleerde studie, gedurende 3 menstruele cycli, dagelijks 1200 mg elementair calcium in. Aan het eind van de studie waren de PMS-klachten bij de vrouwen, die het calciumsupplement hadden gekregen, significant afgenomen.

Magnesium

Magnesium is onontbeerlijk als katalysator van vele enzymreacties in de cel, vooral met betrekking tot het koolhydraatmetabolisme. Een lage magnesiumstatus is gerelateerd aan een verhoogde prikkelbaarheid van het zenuwstelsel, perifere vasodilatatie en hartritestoornissen. Suppletie met magnesium, gedurende twee tot vier maanden, bleek in een studie effectief om een significante verbetering van premenstruele stemmingsveranderingen te bewerkstelligen. In een andere studie werd het magnesiumgehalte in bloedplasma en de rode bloedcellen gemeten bij 105 vrouwen met PMS. Het magnesiumgehalte in de rode bloedcellen was significant verlaagd vergeleken met de controlegroep, terwijl de bloedplasmaspiegel van magnesium niet verschild.

Mangaan

Uit onderzoek blijkt dat premenstruele klachten (zoals pijn en stemmingsveranderingen) kunnen verbeteren door suppletie met mangaan.

Kruiden

- Zilverkaars. Zilverkaars (*Cimicifuga rhizoma*) is een natuurlijk alternatief voor oestrogensuppletie. In tegenstelling tot oestrogensuppletie heeft zilverkaars geen nadelige bijwerkingen. Zilverkaars werd door de Amerikaanse indianen en later door de kolonisten gebruikt ter verlichting van menstruatiekramp, dysmenorroe en menopauzeklachten.
- Dong Quai. Dong Quai (*Angelica sinensis*) wordt ingezet bij dysmenorroe, amenorroe en onregelmatige menstruatie. Al in de jaren twintig werd het effect van Dong Quai op de baarmoeder onderzocht. Dong Quai reguleert de contractie van de baarmoeder en heeft voor zover bekend geen oestrogene werking.

Samenstelling per tb:		RI*
Calcium (citraat)	20 mg	3%
Choline (bitartraat)	50 mg	*
Chroom (picolinaat)	15 µg	37%
IJzer (bisglycinaat)	3 mg	21%
Jodium (kelp, extr.)	12,5 µg	8%
Kalium (citraat)	20 mg	1%
Koper (citraat)	250 µg	25%
Magnesium (ascorbaat, citraat)	75 mg	20%
Mangaan (citraat)	2 mg	100%
Selenium (methionine)	20 µg	36%
Zink (citraat)	5 mg	50%
Vitamine A (retinylacetaat, bèta-caroteen)	250 µg	31%
Vitamine B1 (thiamine HCl)	5 mg	455%
Vitamine B2 (riboflavine)	5 mg	357%
Vitamine B3 (nicotinamide)	10 mg	63%
Vitamine B5 (calcium-D-pantothenaat)	10 mg	167%
Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)	21 mg	1500%
Inositol	10 mg	*
Biotine	55 µg	110%
Foliumzuur (pteroylglutaminezuur)	200 µg	100%
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	10 µg	400%
Vitamine C (magnesiumascorbaat)	120 mg	150%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	10 µg	200%
Vitamine E (D-alfa-tocoferylacetaat)	15 mg	125%
Vitamine K1 (fyllochinon)	5 µg	7%
Propriëtair mengsel bestaande uit:	85 mg	*
• Amylase (50.000 skb)		
• Lipase (115.000 u/g)		
• Protease (396.620 HUT/g)		
Citrusbioflavonoïden	50 mg	*
Propriëtair mengsel bestaande uit:	40 mg	*
• Dong Quai (<i>Angelica sinensis</i> , extr.)		
• Zilverkaars (<i>Cimicifuga rhizoma</i> , extr.)		
Betaïne	20 mg	*
L-Tyrosine	10 mg	*
PABA	5 mg	*
Carotenoiden (bèta-caroteen)	500 µg	*
Co-enzym Q10 (ubidecarenon)	20 µg	*

*RI: Referentie Inname volgens Europese Richtlijnen.

**RI niet vastgesteld.

Toepassingen

- de aanvulling met micronutriënten voor iedere dag
- premenstruele en menopauzale klachten
- premenstrueel syndroom (PMS)

Bijpassende producten

- D 3000 Forte
- Emotio Balance
- Mega Fresh 1000

Overige informatie

Specificaties

- Verpakking: 90 tabletten
- Allergenen: geen
- Artikelnummer: VX2022

Waarschuwingen

- Niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding.

Standaarddosering

1 maal daags 1 tablet

Productpagina

Kijk op www.nutramin.nl/femacare-2-0-90tb.html of scan onderstaande code:

