



**ORTHOFOODS**  
LABORATOIRES

**VITAMINOR**

# Bienestar femenino

## La menopausia



**La menopausia** es el período de la vida de una mujer en el que las reglas (menstruaciones) se detienen de forma definitiva. Generalmente ocurre entre los 45 y los 55 años, y en promedio alrededor de los 50 años.

La menopausia es un fenómeno natural. Ocurre cuando los ovarios dejan de producir hormonas (estrógenos y progesterona) y de liberar un óvulo cada mes. La procreación ya no es posible. Se considera que la menopausia está verdaderamente instalada cuando no hay menstruación durante un año.

La menopausia se considera precoz si ocurre entre los 40 y 45 años, y tardía si ocurre después de los 55 años.

### **Los posibles problemas relacionados con la menopausia son de dos tipos:**

- Los síntomas que provoca (sofocos, insomnio, fatiga, irritabilidad...);
- Y el aumento del riesgo de ciertas enfermedades (osteoporosis, enfermedades cardiovasculares).



## **La práctica regular de una actividad física ayuda a combatir los síntomas depresivos.**

Una alimentación alcalinizante, rica en frutas y verduras, también es favorable para la salud ósea. El aumento en el consumo de frutas y verduras disminuye la excreción renal de calcio, preservando así el calcio óseo. Los vegetales aportan moléculas antioxidantes naturales, beneficiosas para prevenir el envejecimiento.

Las plantas y los complementos alimenticios pueden ayudar a superar las molestias asociadas al período de la menopausia.

**Durante la peri-menopausia**, caracterizada por reglas irregulares: Los **extractos de sauzgatillo** contribuyen a disminuir los trastornos menstruales (irregularidades o ausencia de la menstruación) y ayudan a aliviar el síndrome premenstrual tanto en sus aspectos psicológicos como físicos.



**Meno complex**, A base de sauzgatillo, hinojo, pasiflora y OPC, asociados con vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo hormonal.

**Consejos de uso:** 1 cápsula al día.

**Contraindicaciones:** *No utilizar durante el embarazo o la lactancia. Reservado para adultos. No recomendado en caso de antecedentes personales o familiares de cáncer de mama.*

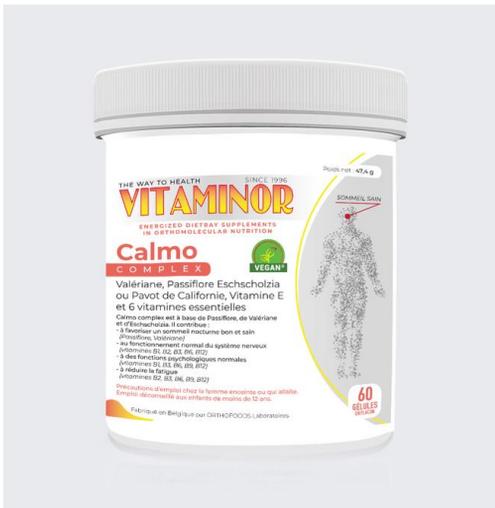
**Cuando la menopausia es efectiva**, puede provocar sofocos, insomnio, fatiga, irritabilidad...

**Iso complex**, a base de isoflavonas de soja, cola de caballo, salvia, asociadas con vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo hormonal.

**Consejos de uso:** 1 cápsula por la mañana, junto con **Profloro Complex**, a base de probióticos (*L. rhamnosus*, *L. casei*, *L. plantarum*), para favorecer el metabolismo de las isoflavonas.



*Tener precaución en caso de tratamiento con hormonas tiroideas, durante el embarazo o la lactancia, así como en personas con alergias al pescado (componente de la cápsula) y a la soja. El uso no está recomendado en mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de mama.*



**Calmo complex**, a base de pasiflora, valeriana y eschscholzia, asociadas con vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo del sistema nervioso.

Un complemento que favorece el sueño.

**Consejos de uso:** 1 a 2 cápsulas una hora antes de acostarse.

*Uso no recomendado en niños menores de 12 años.*

**Cuando este período viene acompañado de sequedad de la piel y de las mucosas, así como de una fragilización de los fanéreos (cabello y uñas).**

**Kerato complex** A base de aceite de onagra y borraja orgánica, queratina hidrolizada (Cynatine®), cola de caballo, vitaminas y minerales necesarios para la salud de la piel, las uñas y el cabello.

**Consejos de uso:** 1 cápsula A y 1 cápsula B por la mañana o por la noche durante un mes, renovable si es necesario.

*Precauciones de uso: No se recomienda durante el embarazo o la lactancia. Precaución en caso de alergia al pescado (envoltura de la cápsula B).*





**Para la salud cardiovascular,**  
**Super Omega 3 complex**, a base de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (EPA-DHA-GLA), asociados con vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo de estos ácidos grasos.

**Consejos de uso:** 1 cápsula durante la cena.

*Precaución en personas con alergias al pescado (aceite y envoltura de la cápsula) y a la soja (lecitinas).*

**Para la fragilidad ósea**

**Minero complex**, A base de minerales en forma orgánica (bisglicinatos) asociados con un extracto de estigmas de maíz que contiene potasio.

**Consejos de uso:** 1 a 6 cápsulas al día, durante las comidas (cura de un mes, renovable si es necesario).





**La composición de nuestras fórmulas es detallada en nuestra página web de Vitaminor:**

**SITE INTERNET**

## **Contacto & Pedidos**

**Pedidos:** [pedidos@omnialibera.eu](mailto:pedidos@omnialibera.eu)

**Contacto y asesoramiento:** [vitaminor.manager@omnialibera.eu](mailto:vitaminor.manager@omnialibera.eu)

**Teléfonos gratuitos**

**Pedidos :** 93 810 00 34 de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes 9h a 14h

**VITAMINOR**



**omnialibera**  
Supplements & Functional Foods