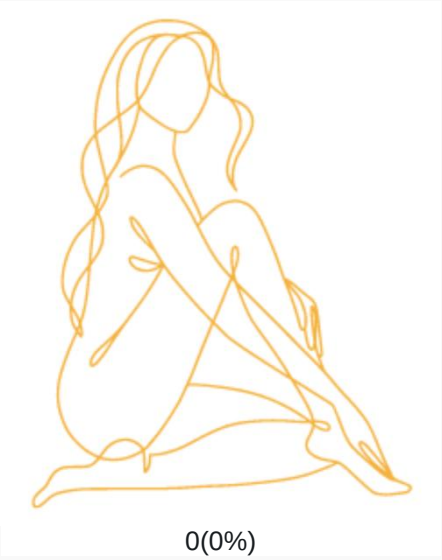
Bienestar femenino
El síndrome premenstrual



0(0%)

Los trastornos menstruales son un problema de salud que se observa con frecuencia. Por ejemplo, los días previos a la menstruación van acompañados de importantes cambios hormonales que pueden provocar una sensación de malestar tanto físico como psicológico: es el **síndrome premenstrual**.

El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas que aparece aproximadamente una semana antes de la menstruación y desaparece uno o dos días después de su inicio. Se estima que una de cada dos mujeres lo experimenta de manera molesta. Puede manifestarse de diversas formas, tanto a nivel físico (dolor y tensión en los senos, aumento de peso, hinchazón, gases y dolor abdominal, dolor en la zona lumbar, etc.) como psicológico (tristeza, falta de energía, sensación de malestar, crisis de llanto, irritabilidad, impaciencia, ansiedad, etc.)

Cuando el síndrome premenstrual se vuelve incapacitante, se recomienda el uso de medicamentos.

Medidas de higiene de vida y la toma de complementos alimenticios resultan beneficiosas cuando los síntomas premenstruales son leves.



Una alimentación con menos sal (para limitar la retención de agua) y sin excitantes (cafeína, alcohol, tabaco) puede mejorar la gravedad del síndrome premenstrual.

Es recomendable reducir el consumo de alimentos azucarados y favorecer aquellos ricos en calcio (queso, verduras crucíferas, frutos secos, agua mineral...).

Es preferible evitar el estrés y dormir lo suficiente. La práctica de deporte y las técnicas de relajación son beneficiosas. **Los nutrientes recomendados son los siguientes.**



Los omega-3 ayudan a aliviar algunos síntomas, pudiendo reducir el dolor y los síntomas depresivos.

Super Omega 3 Complex, a base de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (EPA-DHA-GLA), combinados con vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo de estos ácidos grasos.

Consejos de uso: 1 cápsula durante la cena.

Precauciones de uso: No recomendado para personas con alergia al pescado (aceite y envoltura de la cápsula) y a la soja (lecitinas).



El magnesio asociado con la vitamina B6 ayuda a reducir la ansiedad.

Magnesio complex, a base de magnesio orgánico (bisglicinato) combinado con hoja de ortiga, vitaminas y minerales necesarios para el metabolismo del magnesio.

Consejos de uso: 2 cápsulas, 3 veces al día.



La suplementación con **vitamina D** ayuda a reducir algunos síntomas del síndrome premenstrual, como la ansiedad, la irritabilidad o la tendencia a llorar con facilidad.

D3 Complex, con vitamina D3 de origen vegetal.

Consejos de uso: 1 cápsula durante una comida.
Precauciones de uso: No recomendado para mujeres embarazadas o en período de lactancia. Uso reservado para adultos.



Los extractos de sauzgatillo ayudan a reducir los trastornos menstruales (reglas irregulares o ausentes), el dolor en los senos relacionado con el ciclo menstrual y a aliviar el síndrome premenstrual tanto a nivel físico como psicológico.

Meno complex, a base de sauzgatillo, hinojo, pasiflora y OPC, combinados con vitaminas y minerales esenciales para el metabolismo hormonal.

Consejos de uso: 1 cápsula al día.

Contraindicaciones: No recomendado durante el embarazo o la lactancia. Uso reservado para adultos. No indicado en personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de mama ni en aquellas con alergia al pescado (envoltura de la cápsula).



Cuando la menstruación es demasiado abundante o prolongada, es necesario realizar un diagnóstico para determinar el origen de **la menorragia**. Se recomienda una suplementación con hierro.

Hierro complex, a base de hierro orgánico (bisglicinato) combinado con espirulina, vitaminas y minerales esenciales para el metabolismo del hierro.

Consejos de uso: 1 cápsula durante la comida del mediodía.



En ausencia de menstruación, es necesario realizar un diagnóstico para determinar la causa de **la amenorrea**. Los complementos alimenticios a base de magnesio y ciertos aminoácidos pueden recomendarse cuando el síntoma está relacionado con un estrés pasajero.

Magnesio complex, a base de magnesio orgánico (bisglicinato) combinado con hoja de ortiga, vitaminas y minerales esenciales para el metabolismo del magnesio.

Consejos de uso: 2 cápsulas, 3 veces al día.

Actino complex, a base de plantas adaptógenas que apoyan el sistema nervioso, fenilalanina (aminoácido precursor de los neurotransmisores dopamina, adrenalina y noradrenalina), además de vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Consejos de uso: 2 cápsulas por la mañana, durante el desayuno.

Precauciones de uso: No recomendado en casos de fenilcetonuria, durante el embarazo o la lactancia, ni en personas con alergia al pescado (envoltura de la cápsula).

La composición de nuestras formulas esta detallada en nuestra web Vitaminor

www.vitaminor.es

Contacto & Pedidos

Pedidos: pedidos@omnialibera.eu
Contacto y asesoramiento: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Teléfonos gratuitos

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

VITAMINOR

ORTHOFOODS LABORATOIRES

omnialibera
Supplements & Functional Foods