ORTHOFOODS LABORATOIRES | VITAMINOR

Bien être féminin
Le syndrome prémenstruel



Les troubles des règles sont un problème de santé fréquemment observé. Par exemple, les jours précédant les règles s'accompagnent de changements hormonaux importants qui peuvent être à l'origine d'une sensation d'inconfort physique et psychologique : c'est **le syndrome prémenstruel**.

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes qui survient environ une semaine avant les règles, et qui disparaît un jour ou deux après leur apparition. On estime qu'une femme sur deux le ressent de manière gênante. Il peut se manifester de manière très diverse, à la fois sur le plan physique (seins douloureux et tendus, prise de poids, gonflements, ballonnements et maux de ventre, douleur dans les reins, etc.) et psychologique (tristesse, manque d'énergie, impression de malaise, crises de larmes, irritabilité, impatience, anxiété, etc.).

Lorsque le syndrome prémenstruel devient invalidant,
un recours aux médicaments est conseillé.

Des mesures d'hygiène de vie, et la prise de compléments alimentaires se révèlent bénéfiques lorsque les symptômes prémenstruels sont légers.

Des mesures d'hygiène de vie, et la prise de compléments alimentaires se révèlent bénéfiques lorsque les symptômes prémenstruels sont légers.



Une alimentation moins riche en sel (pour limiter la rétention d'eau) et dépourvue d'excitants (caféine, alcool, tabac) peut améliorer la sévérité du syndrome prémenstruel.

Il est judicieux de limiter les aliments sucrés, de favoriser les aliments riches en calcium (fromage, légumes crucifères, fruits à coque, eau minérale...)

Il est préférable d'éviter le stress et de dormir suffisamment. La pratique d'un sport, des techniques de relaxation sont bénéfiques. **Les nutriments conseillés sont les suivants.**





Super Omega 3 Complex

Les oméga-3 aident à soulager certains symptômes, ils peuvent réduire la douleur et les symptômes dépressifs.

Super Omega 3 complex, à base d'acides gras poly-insaturés à longues chaines (EPA-DHA-GLA) associés aux vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme de ces acides gras.

Conseils d'utilisation : 1 gélule au repas du soir

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines).

Le magnésium associé à la vitamine B6 aide à réduire l'anxiété

Magnesio complex, est à base de magnesium organique (bisglycinate) associé à de la feuille d'ortie, des vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme du magnesium.

Conseils d'utilisation : 2 gélules 3 fois par jour



Magnésio Complex



Une supplémentation en **vitamine D** contribue à la diminution de certains symptômes du syndrome prémenstruel, tels que l'anxiété, l'irritabilité ou encore le fait de pleurer facilement

D3 complex, de la vitamine D3 d'origine végétale

Conseils d'utilisation : 1 gélule au cours d'un repas

Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite. Réservé à l'adulte.

D3 Complex

Les extraits de gattilier contribuent à la diminution des troubles des règles (irrégulières ou absentes), des douleurs des seins liées au cycle menstruel mais également à soulager

le syndrome prémenstruel psychologique et physique.

Meno complex, à base de gattilier, Fenouil, Passiflore et OPC associés aux vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme hormonal.

Conseils d'utilisation : 1 gélule par jour

Contre-indiqué en cas de grossesse ou d'allaitement. Réservé à l'adulte. antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, et présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule).



Meno Complex



Fero Complex

Lorsque les règles sont trop abondantes ou trop prolongées, un diagnostic doit être posé pour déterminer l'origine de **la ménorragie**. Une supplémentation en fer est conseillée.

Fero complex, à base de fer organique (bisglycinate) associé à de la spiruline, des vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme du fer.

Conseils d'utilisation :
1 gélule au repas de midi

En absence de règle, un diagnostic doit être posé pour déterminer l'origine de **l'aménorrhée**. Les compléments alimentaires à base de magnésium et de certains acides aminés peuvent être conseillés lorsqu'un stress passager est à l'origine du symptôme.

Magnesio complex, est à base de magnesium organique (bisglycinate) associé à de la feuille d'ortie, des vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme du magnesium.

Conseils d'utilisation : 2 gélules 3 fois par jour

Actio complex, est à base de plantes adaptogènes qui soutiennent le système nerveux, de phénylalanine, un acide aminé précurseur des neuromédiateurs (dopamine, adrénaline, nor-adrénaline) et de vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux.

Conseils d'utilisation : 2 gélules le matin au petit déjeuner

Précautions d'emploi en cas de phénylcétonurie, chez la femme enceinte ou qui allaite ainsi que chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule).

La composition de nos formules est détaillée sur notre site Vitaminor

Site Web



Adresses mail :

- Commandes : orders@vitaminor.eu
- Conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

- Commandes particuliers : 01 82 88 08 70 (du lundi au vendredi de 9h à 18h)
- Professionnels de santé et assistance conseils - SAV : 05 56 03 50 70 du lundi au vendredi de 9h à 13h (possibilité de laisser un message sur le répondeur)