



# Bien être féminin

## La ménopause



**La ménopause** est la période de la vie d'une femme où les règles (menstruations) s'arrêtent définitivement. Elle intervient généralement entre 45 et 55 ans et en général aux alentours de 50 ans. La ménopause est un phénomène naturel. Elle survient lorsque les ovaires arrêtent leur sécrétion hormonale (oestrogènes et progestérone) et la formation d'un ovule chaque mois. La procréation n'est plus possible. On dit que la ménopause est véritablement installée lorsque les règles sont absentes depuis une année.

La ménopause est anticipée lorsqu'elle survient entre 40 et 45 ans.

Elle est tardive après 55 ans.

**Les problèmes potentiels liés à la ménopause sont de deux types :**

- les symptômes qu'elle entraîne (bouffées de chaleur, insomnie, fatigue, irritabilité...);
- et le risque augmenté de certaines maladies (ostéoporose, maladies cardiovasculaires).



**La pratique régulière d'une activité physique aide à lutter contre les symptômes dépressifs.**

Une alimentation alcalinisante, riche en fruits et légumes, est également favorable à la santé osseuse. L'augmentation de la consommation de fruits et légumes diminue l'excrétion rénale de calcium, épargnant ainsi le calcium osseux. Les végétaux apportent des molécules antioxydantes naturelles, bénéfiques pour prévenir le vieillissement.

Des plantes, des compléments alimentaires peuvent aider à surmonter les désagréments qui entourent la période de la ménopause.

**Lors de la péri-ménopause**, caractérisée par des règles irrégulières : **Les extraits de gattilier** contribuent à la diminution des troubles des règles (irrégulières ou absentes) et aide à soulager le syndrome prémenstruel psychologique et physique.



**POUR COMMANDER**

**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.*

**Lorsque la ménopause est effective**, qu'elle entraîne des bouffées de chaleur, de l'insomnie, de la fatigue, de l'irritabilité...

**Iso complex**, à base d'isoflavones de Soja, de Prêle, de Sauge associées aux vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme hormonal.

Conseils d'utilisation : 1 gélule le matin associée à **Profloro complex** à base de probiotiques (L. Rhamnosus, L. Casei, L. Plantarum) pour favoriser le métabolisme des isoflavones.



**POUR COMMANDER**

*Précautions d'emploi avec la prise d'hormones thyroïdiennes, chez la femme enceinte ou qui allaite ainsi que chez les personnes présentant des allergies aux poissons (enveloppe de la gélule) et au soja.*

*Usage déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.*



**Calmo complex**, à base de Passiflore, de Valériane et d'Eschscholzia associés aux vitamines et minéraux nécessaires au métabolisme du système nerveux. Un complément qui accompagne le sommeil.

Conseils d'utilisation : 1 à 2 gélules 1 heure avant le coucher  
*Emploi déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.*

**Lorsque cette période s'accompagne de sécheresse de la peau et des muqueuses, d'une fragilisation des phanères (cheveux et ongles)**

**Kerato complex** à base d'huile d'onagre et de bourrache Bio, de kératine hydrolysée (Cynatine®), de prêle, de vitamines et de minéraux nécessaire à la santé de la peau, des ongles et des cheveux.

Conseils d'utilisation : 1 gélule A et B le matin ou le soir pendant un mois à renouveler si besoin.

*Précautions d'emploi Chez la femme enceinte et qui allaite. Allergie au poisson ( enveloppe de la gélule B )*





**POUR COMMANDER**

**Pour la santé cardiovasculaire, Super Omega 3 complex**, à base d'acides gras poly-insaturés à longues chaînes ( 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).*

**Pour la fragilité osseuse**

**Minéro complex**, à base de minéraux sous forme organique (bisglycinates) associés à un extrait de stigmatate de maïs contenant du potassium.

Conseils d'utilisation : 1 à 6 gélules par jour à prendre au cours des repas (cure d'un mois à renouveler si besoin)



**POUR COMMANDER**



**POUR COMMANDER**

## D3 complex, de la vitamine D3 d'origine végétale

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

Ne pas dépasser la dose conseillée.

*Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite.*

*Réservé à l'adulte. Demander conseil à un professionnel de santé*



La composition de nos formules est détaillée  
sur le site Vitaminor :

SITE INTERNET



← Nous possédons notre propre laboratoire de fabrication !

Nous pouvons garantir la qualité et l'efficacité de chaque composant après-fabrication. Chaque complexe Vitaminor commandé sur ce site est acheminé directement de l'atelier de fabrication au consommateur, sans intermédiaire, manipulation, stockage ni voyage superflus. ( Fraîcheur & écologie )

Adresses mails :

Commandes : [info@vitaminor.eu](mailto:info@vitaminor.eu) ou [orders@vitaminor.eu](mailto:orders@vitaminor.eu)

Conseils : [laboratoire.fr@vitaminor.eu](mailto: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)



ORTHOFOODS  
LABORATOIRES

VITAMINOR