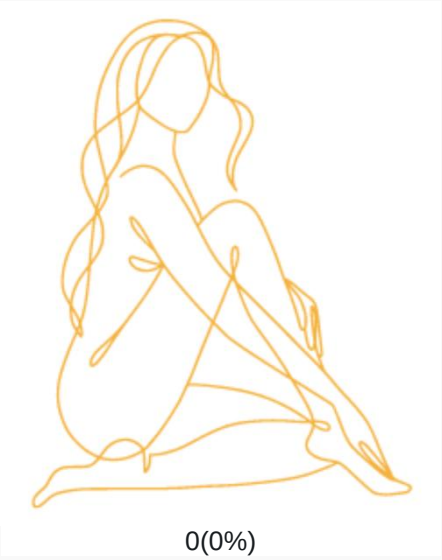
Benessere femminile
La sindrome premestruale



0(0%)

I disturbi mestruali sono un problema di salute frequentemente osservato. Ad esempio, nei giorni che precedono le mestruazioni si verificano importanti cambiamenti ormonali che possono causare una sensazione di malessere sia fisico che psicologico: è **la sindrome premestruale.**

La sindrome premestruale è un insieme di sintomi che compare circa una settimana prima delle mestruazioni e scompare uno o due giorni dopo il loro inizio. Si stima che una donna su due ne soffra in modo significativo. Può manifestarsi in diversi modi, sia a livello fisico (dolore e tensione al seno, aumento di peso, gonfiore, gas e dolore addominale, dolore nella zona lombare, ecc.) sia a livello psicologico (tristezza, mancanza di energia, sensazione di malessere, crisi di pianto, irritabilità, impazienza, ansia, ecc.).

Quando la sindrome premestruale diventa invalidante, si raccomanda l'uso di farmaci.

Misure di igiene di vita e l'assunzione di integratori alimentari risultano benefiche quando i sintomi premestruali sono lievi.



Un'alimentazione con meno sale (per limitare la ritenzione idrica) e senza eccitanti (caffeina, alcol, tabacco) può ridurre la gravità della sindrome premestruale.

È consigliabile diminuire il consumo di alimenti zuccherati e privilegiare quelli ricchi di calcio (formaggi, verdure crucifere, frutta secca, acqua minerale...).

È preferibile evitare lo stress e dormire a sufficienza. La pratica dello sport e le tecniche di rilassamento sono benefiche.

I nutrienti consigliati sono i seguenti:



Gli omega-3 aiutano ad alleviare alcuni sintomi, contribuendo a ridurre il dolore e i sintomi depressivi.

Super Omega 3 Complex, a base di acidi grassi polinsaturi a catena lunga (EPA-DHA-GLA), combinati con vitamine e minerali essenziali per il metabolismo di questi acidi grassi.

Consigli d'uso: 1 capsula durante la cena.

Precauzioni d'uso: Non raccomandato per persone allergiche al pesce (olio e involucro della capsula) e alla soia (lecitine).



Il magnesio, associato alla vitamina B6, aiuta a ridurre l'ansia.

Magnesio Complex, a base di magnesio organico (bisglicinato) combinato con foglia di ortica, vitamine e minerali essenziali per il metabolismo del magnesio.

Consigli d'uso: 2 capsule, 3 volte al giorno.
.



L'integrazione con vitamina **D** aiuta a ridurre alcuni sintomi della sindrome premestruale, come l'ansia, l'irritabilità o la tendenza al pianto facile.

D3 Complex, con vitamina D3 di origine vegetale.

Consigli d'uso: 1 capsula durante un pasto.

Precauzioni d'uso: Non raccomandato per donne in gravidanza o in allattamento. Uso riservato agli adulti.
.



Gli estratti di sauzgatillo aiutano a ridurre i disturbi mestruali (mestruazioni irregolari o assenti), il dolore al seno legato al ciclo mestruale e ad alleviare la sindrome premestruale sia a livello fisico che psicologico.

Meno Complex, a base di sauzgatillo, finocchio, passiflora e OPC, combinati con vitamine e minerali essenziali per il metabolismo ormonale.

Consigli d'uso: 1 capsula al giorno.

Controindicazioni: *Non raccomandato durante la gravidanza o l'allattamento. Uso riservato agli adulti. Non indicato per persone con una storia personale o familiare di tumore al seno né per quelle con allergia al pesce (involucro della capsula).*



Quando la mestruazione è troppo abbondante o prolungata, è necessario fare una diagnosi per determinare l'origine **della menorragia**. Si raccomanda un'integrazione con ferro.

Ferro Complex, a base di ferro organico (bisglicinato) combinato con spirulina, vitamine e minerali essenziali per il metabolismo del ferro.

Consigli d'uso: 1 capsula durante il pranzo.



In assenza di mestruazioni, è necessario fare una diagnosi per determinare la causa dell'amenorrea. Gli integratori alimentari a base di magnesio e alcuni

amminoacidi possono essere raccomandati quando il sintomo è legato a uno stress passeggero.

Magnesio Complex, a base di magnesio organico (bisglicinato) combinato con foglia di ortica, vitamine e minerali essenziali per il metabolismo del magnesio.

Consigli d'uso: 2 capsule, 3 volte al giorno.

Actino Complex, a base di piante adattogene che supportano il sistema nervoso, fenilalanina (amminoacido precursore dei neurotrasmettitori dopamina, adrenalina e noradrenalina), oltre a vitamine e minerali essenziali per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Consigli d'uso: 2 capsule al mattino, durante la colazione.

Precauzioni d'uso: Non raccomandato in caso di fenilchetonuria, durante la gravidanza o l'allattamento, né per persone con allergia al pesce (involucro della capsula).

La composizione delle nostre formule è dettagliata nel nostro sito web Vitaminor
www.vitaminor.it

Contatti & Ordini

web: www.vitaminor.it

ordini: eduan@omnialibera.eu

Contatti e consiglio: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Numeri di telofoni gratuiti

Particulari

Pedidos : +39 051 04 20 134 / +39 0774 44 96 09 da lunedì a giovedì dalle 9 alle 19, venerdì 9 alle 14