

Suplemento alimentar

Flavia NOCTA

A menopausa define-se como o momento da vida da mulher em que decorreram 12 meses desde o último período menstrual. Durante esta fase, a produção de hormonas sexuais femininas (estrogénio e progesterona) reduz, o que origina o aparecimento de sintomas vasomotores como afrontamentos e suores noturnos, dificuldade em adormecer e manter o sono durante a noite, cansaço, fadiga, nervosismo, alterações de humor, etc. Estes sintomas podem aparecer também antes do início da menopausa.

Este desequilíbrio biológico tem também efeitos a longo prazo, nomeadamente ao nível dos ossos e do sistema cardiovascular.

O que é Flavia Nocta?

Flavia Nocta é um suplemento alimentar formulado para satisfazer as necessidades nutricionais da mulher durante a menopausa e a perimenopausa quando é necessário suplementar a dieta normal.

Composição

Ingredientes: óleo de linhaça refinado (*Linum usitatissimum* L., semente) (45% ácido alfa-linolénico), cálcio (sal de cálcio do ácido ortofosfórico), agente de revestimento (gelatina), extrato de soja (*Glycine max* L., semente), humidificante (sorbitol (E-420)), extrato de lúpulo (*Humulus lupulus* L., flor) (0,15% 8-Prenilnaringenina), humidificante (glicerina (E-422)), emulsionantes (cera de abelha amarela (E-901)), emulsionante (lecitina de soja (E-322)), espessante (monoglicéridos e diglicéridos de ácidos gordos (E-471)), corante (óxidos e hidróxidos de ferro (E-172)), vitamina B12 (cianocobalamina), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), melatonina, vitamina D (colecalfiferol) e ácido fólico (ácido pteroilmonoglutâmico).

Informação nutricional	Por cápsula	% VRN*
Isoflavonas de soja Conteúdo mínimo de 24,5 mg de Genisteína e 16,3 mg de Daidzeína.	54,4 mg	-
Vitamina D3 (Colecalciferol)	20 µg	400%
Vitamina B6 (Cloridrato de piridoxina)	1,4 mg	100%
Vitamina B9 (Ácido fólico)	200 µg	100%
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	2,5 µg	100%
Cálcio	120 mg	15%
8-Prenilnaringenina (8-PN) Obtido a partir de extrato de <i>Humulus lupulus</i> L. (Lifenol®)	100 µg	-
Melatonina	1 mg	-
Ácido alfa-linolénico	Min. 200 mg	-

*VRN = Valor de Referência do Nutriente

Baixo teor de açúcares. Sem glúten. Sem lactose.

ISOFLAVONAS DE SOJA

A soja é uma planta que contém naturalmente uma elevada concentração de isoflavonas. As isoflavonas têm uma estrutura muito semelhante à das hormonas sexuais femininas. As isoflavonas de soja utilizadas em Flavia Nocta garantem o aporte de Genisteína e Daidzeína.

8-PRENILNARINGENINA (8-PN)

O lúpulo (*Humulus lupulus* L.) contém naturalmente 8-Prenilnaringenina (8-PN), um prenilflavonóide com uma estrutura semelhante à das hormonas femininas que diminuem na menopausa. O lúpulo (*Humulus lupulus* L.) contribui para a manutenção de uma menopausa calma e confortável, ajudando a aliviar o desconforto relacionado com afrontamentos, suores, nervosismo e irritabilidade.

MELATONINA

A melatonina é uma neuro-hormona produzida pelo nosso organismo. A sua produção aumenta com a ausência de luz e é inibida na presença desta. A melatonina contribui para diminuir o tempo necessário para adormecer. Os níveis de melatonina diminuem com a idade. Nas mulheres, esta altura coincide com a menopausa. Informa-se que este efeito benéfico se obtém com uma ingestão de 1 mg de melatonina pouco antes de se deitar.

ÁCIDO FÓLICO, VITAMINAS B6, B12

Recomenda-se um aporte regular destas vitaminas que contribuem para o normal metabolismo da homocisteína. A homocisteína é um aminoácido (uma parte essencial das proteínas) produzido no corpo humano. Os níveis elevados de homocisteína no sangue estão associados a um risco acrescido de doenças cardiovasculares.

Para além disso, contribuem para a redução do cansaço e da fadiga. Por outro lado, a vitamina B6 contribui para a regulação da atividade hormonal.

CÁLCIO E VITAMINA D3

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano. Na menopausa, as necessidades de cálcio aumentam.

O cálcio é necessário para a manutenção dos ossos em condições normais.

A vitamina D pode sintetizar-se na pele pelo efeito dos raios ultravioleta do sol.

A vitamina D contribui para a normal absorção/utilização do cálcio e para a manutenção dos ossos normais e para o normal funcionamento muscular.

Além disso, a vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO (ALA)

O ácido alfa-linolénico é um ácido gordo da família dos OMEGA-3 e contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.

Informa-se que o efeito benéfico se obtém com uma ingestão diária de 2 g de ALA.

Toma diária recomendada:

Tomar 1 cápsula por dia com um copo de água, meia hora ou uma hora antes de se deitar. De preferência, todos os dias à mesma hora.

Conselhos de utilização

- Não exceder a toma diária expressamente recomendada.
- Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.
- Manter o produto fora da vista e do alcance das crianças.
- Conservar bem fechado num local fresco e seco.
- Consumir de preferência antes do fim da data indicada na embalagem.
- Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.
- Não recomendado na gravidez e amamentação.
- Não recomendado em doentes com história de cancro da mama, ovário ou útero.
- Recomenda-se precaução na toma concomitante com os medicamentos Tamoxifeno e Levotiroxina.

Distribuído por:

Laboratórios Effik, Sociedade Unipessoal, Lda

Rua Dom António Ribeiro, 9

1495-049 Algés - Portugal