

Suplemento alimentar

# FLAVIA nocta

A menopausa caracteriza-se pela ausência de menstruação durante pelo menos 12 meses. Durante esta fase, a produção de hormonas femininas está reduzida o que leva ao aparecimento de certos sintomas como afrontamentos, suores noturnos, dificuldade em adormecer e manter o sono durante a noite, sensação de cansaço, alterações de humor, nervosismo, etc. No entanto, estes sintomas podem começar a ser sentidos antes do aparecimento da menopausa. Existem também efeitos a longo prazo resultantes deste desequilíbrio biológico, principalmente a nível dos ossos e do sistema cardiovascular.

Um sono noturno de qualidade permite restabelecer a energia mental e física, mas alguns sintomas da menopausa, como os suores noturnos e o nervosismo podem provocar alterações do sono e a sensação de se sentir esgotada todo o dia.

A prática de exercício físico juntamente com uma dieta variada e equilibrada contribuem para melhorar a qualidade de vida.

## O que é FLAVIA nocta ?

Flavia Nocta é um suplemento alimentar que associa extrato de soja (40% de isoflavonas de soja), melatonina, vitaminas (ácido fólico, vitamina D, vitaminas B6 e B12), minerais (cálcio e magnésio) e ácido alfa-linolénico. Flavia Nocta foi formulado para satisfazer as necessidades nutricionais da mulher durante a menopausa nas situações em que é necessário suplementar a dieta normal.

## Composição

**Ingredientes:** óleo de linhaça refinado (*Linum usitatissimum* L.) (45% ácido alfa-linolénico), carbonato de cálcio, agente de revestimento (gelatina), **soja (*Glycine max* L.)**, óxido de magnésio, humidificantes (glicerina (E-422) e sorbitol (E-420)), emulsionantes (**lecitina de soja (E-322)**), óleos vegetais, emulsionante (cera amarela de abelha (E-901)), cianocobalamina (vitamina B12), cloridrato de pirixodina (vitamina B6), corante (E-171), melatonina, corante (E-120), colecalciferol (vitamina D), corante (E-172) e ácido pteroilmonoglutâmico (ácido fólico).

Informação nutricional	Por cápsula	% VRN*	Informação nutricional	Por cápsula	Por 100 g
Isoflavonas de soja	54,4 mg	-	Valor energético	23,31 kJ/ 5,66 kcal	1783 kJ/ 433 kcal
Vitamina D	7,5 µg	150%	Lípidos	0,56	43
Vitamina B6	1,4 mg	100%	- Das quais, ácidos gordos saturados (g)	0,23	18
Ácido fólico	200 µg	100%	Hidratos de carbono (g)	0,17	13
Vitamina B12	2,5 µg	100%	- Dos quais, açúcares (g)	0,006	0,5
Cálcio	120 mg	15%	Proteínas (g)	0,035	2,67
Magnésio	56,25 mg	15%	Sal (g)	0,002	0,15
Melatonina	1 mg	-			
Ácido alfa-linolénico	Min. 200 mg	-			

\* VRN = Valores de referência do nutriente.  
Sem açúcar. Isento de glúten. Sem lactose.

---

**Soja:** a soja é uma planta que contém naturalmente uma alta concentração de isoflavonas. Estas isoflavonas são hormonas vegetais com uma estrutura muito parecida à das hormonas femininas

**Melatonina:** a melatonina é uma hormona produzida pelo nosso corpo. A sua produção aumenta na ausência de luz e é inibida com a presença de luz. Os níveis de melatonina diminuem com a idade. Nas mulheres, este momento coincide com a menopausa. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. Informa-se que este efeito benéfico é obtido com a ingestão de 1 mg de melatonina pouco antes de se deitar.

**Magnésio:** o magnésio é um mineral essencial para o correto funcionamento do nosso organismo pois intervém em numerosas funções importantes. O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para uma normal função psicológica.

**Ácido fólico, vitamina B6 e vitamina B12:** Recomenda-se um aporte regular destas vitaminas que contribuem para o normal metabolismo da homocisteína. A homocisteína é um aminoácido (uma parte fundamental da proteína) produzida no corpo humano. Níveis elevados de homocisteína no sangue relacionam-se com um maior risco de doenças cardiovasculares. As vitaminas do complexo B contribuem também para a redução do cansaço e da fadiga. Por outro lado, a vitamina B6 contribui para a regulação da atividade hormonal.

**Cálcio e vitamina D:** o cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano. Concentra-se quase na totalidade no esqueleto. Na menopausa, as necessidades em cálcio aumentam. O cálcio é necessário para a manutenção dos ossos normais. A vitamina D pode ser sintetizada na pele por ação dos raios ultravioletas do sol. A vitamina D contribui para a normal absorção e utilização do cálcio e para a manutenção dos ossos normais.

**Ácido alfa-linolénico:** o ácido alfa-linolénico é um ácido gordo da família dos OMEGA-3 e contribui para a manutenção dos níveis normais de colesterol no sangue. Informa-se que o efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g deste ácido gordo.

#### **Modo de tomar**

Toma diária recomendada: tomar uma cápsula por dia com um copo de água, de preferência à noite um pouco antes de se deitar.

#### **Conselhos de utilização**

- Não exceder a toma diária recomendada.
- Não deve ser utilizado como substituto de uma dieta variada e equilibrada e de um estilo de vida saudável.
- 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 mamã, ovário ou útero.
- Recomenda-se precaução na toma concomitante com os medicamentos Tamoxifeno e Levotiroxina.
- Manter o suplemento alimentar fora da vista e do alcance das crianças.
- Conservar em lugar fresco e seco.
- Consumir de preferência antes da data indicada na embalagem.

**Distribuído por: Laboratórios EFFIK, Sociedade Unipessoal, Lda.**

Rua Dom António Ribeiro, nº9  
1495-049 Algés  
Portugal