

Femme Balans

FÖR KVINNOR, FÖR HORMONELL
HÄLSA OCH BALANS*

ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

- Kvinnohälsa
- Hormonell balans

HOLISTIC FEMME BALANS

Holistic Femme Balans, för kvinnors hormonella hälsa och balans, innehåller vitamin B6* som bidrar till att reglera hormonaktiviteten samt magnesium som bidrar till att minska trötthet och utmattning. Femme Balans innehåller dessutom zink, som bidrar till normal fertilitet och reproduktion, samt E-vitamin och örterna damiana och dong quai som stödjer kvinnors hälsa.

Flera studier visar att kvinnor med premenstruellt syndrom (PMS) som får tillskott av magnesium och vitamin B6 upplever mindre besvär^{1,2,3}. Även tillskott av E-vitamin⁴ och zink⁵ minskar signifikant på PMS hos kvinnor. Zink behövs för hormonell balans, bland annat för bildning av follikelstimulerande hormon (FSH) och luteiniserande hormon (LH), som reglerar äggmognad och ägglossning, samt för metabolisering av androgener⁶. Damiana används traditionellt som örtmedicin vid bland annat kvinnliga hälsoproblem⁷. Dong quai är en populär ört inom traditionell kinesisk medicin för att främja blodcirkulationen och behandla menstruationsrubbningar som mensvärk och andra kvinnobesvär^{8,9}. Dong quai bidrar till att stödja kvinnors hälsa.*

Tänk på vikten av en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil.

INNEHÅLL

100 kapslar

Innehåll per	4 kapslar	% av DRI
Magnesium	250 mg	67
Vitamin B6	20 mg	1 428
Vitamin E	268 mg	2 233
Zink	25 mg	250
Dong Quai-extrakt 10:1400 mg		*
Damianaextrakt 10:1 100 mg		*

*DRI (dagligt referensintag) ej fastställt

INGREDIENSER

Magnesiumcitrat, vitamin E (d-alfa-tokoferylacetat), kapselskal (hydroxipropylmetylcellulosa), dong quai-rotextrakt 10:1 (*Angelica sinensis*), fyllnadsmedel (risstärkelse), damiana bladextrakt 10:1 (*Turnera diffusa*), MCT-olja från kokosolja, zinkcitrat, vitamin B6 (pyridoxal-5-fosfat, pyridoxinhydroklorid). Kapseln är vegetabilisk och råvaran är gjord av cellulosa från träd.

DOSERING

Enligt etikett: Dosering vuxna: 2 kapslar 2 gånger per dag. Rekommenderad dos bör ej överskridas. Rekommenderas ej till gravida och ammande. Kosttillskott bör ej användas som alternativ till en varierad kost.

Tonåringar: Doserar som vuxna.

KONTRAINDIKATIONER OCH BIVERKNINGAR

Rekommenderas ej till gravida och ammande.



REFERENSER

1. Abraham GE, Lubran MM. Serum and red cell magnesium levels in patients with premenstrual tension. *Am J Clin Nutr.* 1981 Nov;34(11):2364-6.
2. London RS., et al. Effect of a nutritional supplement on premenstrual symptomatology in women with premenstrual syndrome: a double-blind longitudinal study. *J Am Coll Nutr.* 1991 Oct;10(5):494-9.
3. Fathizadeh N., et al. Evaluating the effect of magnesium and magnesium plus vitamin B6 supplement on the severity of premenstrual syndrome. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2010 Dec;15(Suppl 1):401-5.
4. Dadkhah H., et al. Evaluating the effects of vitamin D and vitamin E supplement on premenstrual syndrome: A randomized, double-blind, controlled trial. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2016 Mar-Apr;21(2):159-64.
5. Jafari F., et al. Effect of Zinc Supplementation on Physical and Psychological Symptoms, Biomarkers of Inflammation, Oxidative Stress, and Brain-Derived Neurotrophic Factor in Young Women with Premenstrual Syndrome: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Biol Trace Elem Res.* 2020 Mar;194(1):89-95.
6. Nasiadek M., et al. The Role of Zinc in Selected Female Reproductive System Disorders. *Nutrients.* 2020 Aug 16;12(8):2464.
7. Szewczyk K., et al. Ethnobotany, phytochemistry, and bioactivity of the genus *Turnera* (Passifloraceae) with a focus on damiana--*Turnera diffusa*. *J Ethnopharmacol.* 2014 Mar 28;152(3):424-43.
8. Wu YC and Hsieh CL (2011) Pharmacological effects of *Radix Angelica Sinensis* (Danggui) on cerebral infarction. *Chin Med* 6:32.