

# Femme Paus

FÖR KVINNOR I KLIMAKTERIET,  
REGLERAR OCH BALANSERAR  
HORMONAKTIVITETEN\*

## ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

- Kvinnohälsa
- Hormonell balans
- Klimakteriet

## HOLISTIC FEMME PAUS

Holistic Femme Paus, för kvinnor i klimakteriet, innehåller vitamin B6\*, magnesium och zink. Vitamin B6 bidrar till att reglera hormonaktiviteten. Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattning samt bidrar till normal benstomme och tänder. Zink bidrar till normal fertilitet och reproduktion samt till att bibehålla normal benstomme, hud, hår och naglar. Femme Paus innehåller även rödklöver- och humleextrakt som stödjer en lugn övergångsålder.

Ett ökat intag av vitamin B6 förknippas med mindre värmevallningar<sup>1</sup>, depressiva symtom<sup>2</sup> och oro<sup>3</sup> hos medelålders och äldre kvinnor. Zink behövs för hormonell balans<sup>4</sup>. Zinktillskott ger förbättrad sexuell funktion och testosteronnivåer hos postmenopausala kvinnor<sup>5</sup>. Benskörhet hos kvinnor ökar med åldern och magnesium spelar en nyckelroll för normal benhälsa. Sömnproblem är ett annat vanligt klimakteriebesvär<sup>6,7</sup> och magnesium kan främja sömnen bland annat genom att öka muskelavslappning<sup>8</sup>. Ett dagligt tillskott av 250 mg elementärt magnesium gav ökad sömnlängd, sömnkvalitet och melatoninproduktion enligt en studie<sup>9</sup>. Låga magnesiumintag korrelerar också med depression<sup>10</sup>.

Rödklöverextrakt innehåller isoflavoner, ämnen från växter som ger östrogenliknande effekter i kroppen (så kallade fytoöstrogener). Isoflavoner kan, enligt studier, minska på värmevallningar och gynna bentäthet, blodtryck och blodsockerbalans hos kvinnor i klimakteriet<sup>11</sup>. Humleblomextrakt används traditionellt för lindring av milda stressymtom och för att underlätta sömn<sup>12</sup>. Liksom rödklöver innehåller humle fytoöstrogener som kan ge lindring vid klimakteriebesvär. I en studie fick menopausala kvinnor tillskott i form av humleextrakt. Kvinnornas klimakteriebesvär, i form av bland annat värmevallningar, minskade signifikant<sup>13</sup>.

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

## INNEHÅLL

90 kapslar

Innehåll per	3 kapslar	% av DRI
Magnesium	250 mg	67
Zink	20 mg	200
Vitamin B6	20 mg	1 428
Rödklöverextrakt (20 % isoflavoner)	200 mg	*
Humbleblomextrakt (Lifenol <sup>®</sup> )	85 mg	*

\*DRI (dagligt referensintag) ej fastställt

## INGREDIENSER

Magnesiumcitrat, kapselskal (hydroxipropylmetylcellulosa), fyllnadsmedel (risstärkelse), rödklöverextrakt (*Trifolium*



*pratense*), humleblomextrakt (*Humulus lupulus* L), zinkcitrat, MCT-olja från kokosolja, vitamin B6 (pyridoxal-5-fosfat, pyridoxinhydroklorid). Kapseln är vegetabilisk och råvaran är gjord av cellulosa från träd.

## DOSERING

**Enligt etikett:** Dosering vuxna: 3 kapslar fördelat över dagen. Rekommenderad dos bör ej överskridas. Rekommenderas ej till gravida och ammande. Kosttillskott bör ej användas som alternativ till en varierad kost.

## KONTRAINDIKATIONER OCH BIVERKNINGAR

Rekommenderas ej till gravida och ammande.

## REFERENSER

1. Odoi T., et al. Severity of hot flushes is inversely associated with dietary intake of vitamin B6 and oily fish. *Climacteric*. 2019 Dec;22(6):617-621.
2. Odoi T., et al. Depressive Symptoms in Middle-Aged and Elderly Women Are Associated with a Low Intake of Vitamin B6: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2020 Nov 9;12(11):3437.
3. McCabe D., et al. The impact of essential fatty acid, B vitamins, vitamin C, magnesium and zinc supplementation on stress levels in women: a systematic review. *JBIC Database System Rev Implement Rep*. 2017 Feb;15(2):402-453.
4. Nasiadek M., et al. The Role of Zinc in Selected Female Reproductive System Disorders. *Nutrients*. 2020 Aug 16;12(8):2464.
5. Mazaheri Nia L., et al. Effect of Zinc on Testosterone Levels and Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *J Sex Marital Ther*. 2021;47(8):804-813.
6. Baker FC., et al. Sleep problems during the menopausal