

FytoFEM® PMS

DOPLŇKĚ STRAVY

PŘÍPRAVEK S UNIKÁTNÍ KOMBINACÍ 4 AKTIVNÍCH SLOŽEK PRO

- ÚLEVVU PŘI PREMENSTUAČNÍM SYNDROMU¹
- HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU²



JAK NA PREMENSTUAČNÍ SYNDROM

Také se mu říká syndrom 150 příznaků. Typické jsou výkyvy nálad, **velmi často citlivost až bolestivost prsů**, bulimie (chuť na sladké, čokoládu), únava a poruchy spánku, tenze, podrážděnost a deprese. K dalším patří i **nafouklé břicho, zadržování tekutin, přibírání na váze**, zácpa nebo průjem, zhoršení pokožky a akné a mnoho dalších.

Za nejpravděpodobnější příčiny se tradičně/dlouhodobě pokládá cyklická hormonální a neurotransmitterová (serotonin, dopamin, endorfiny) dysbalance.

Na zvládnání premenstuačního syndromu se doporučuje:

- **Režimová opatření (vyhýbat se stresu, dieta, pravidelné cvičení, jóga)**
- **Doplňky stravy (drmek obecný, kontryhel obecný, GLA, Vitamin E...)**
- **Při těžších stavech návštěva lékaře**

(doporučené postupy americké renomované Mayo Clinic 2020)



VITEX AGNUS CASTUS¹ (DRMEK OBECNÝ) je rostlina s historií sahající až do antiky (Egypt, Řecko, Řím), její plody se dodnes používají u různých gynekologických stavů. Drmek obsahuje pozoruhodné množství užitečných přírodních látek (flavonoidy a diterpeny – např. casticin, orientin, vitexin a iridoidní glykosidy – agnusid). Důležitá směl být drmek součástí pouze léčivých přípravků, které obsahují jeho lihový extrakt 10:1 a jsou standardizovány na dostatečný obsah casticinu nebo agnusidu. Fytofem PMS obsahuje velmi kvalitní lihový extrakt 10:1 s vysokým obsahem agnusidu a casticinu.

GAMA-LINOLENOVÁ KYSELINA (GLA) je hlavní účinnou složkou **pupalkového oleje²**, který patří mezi nejoblíbenější nutriční doplňky. Jeho pravidelné užívání se projevuje na kvalitě, vláčnosti a hydrataci pokožky. Sama GLA je prekursorem protizánětlivých prostaglandinů, čímž napomáhá hormonální rovnováze. Dávka obsažená v jedné tobolce Fytofemu PMS odpovídá 1 gramu pupalkového oleje.

ALCHEMILLA VULGARIS (KONTRYHEL OBECNÝ) je dalším zástupcem tradiční lidové medicíny, odpradávná se používá při různých gynekologických stavech, dodnes je jednou z oblíbených bylin „snažilek“ neboli žen, které plánují otěhotnění. Kontryhel nabízí pestrou škálu přírodních flavonoidů (orientin, vitexin, quercetin, rutin). Fytofem PMS obsahuje kvalitní lihovodný extrakt 10:1 s vysokým obsahem uchovaných přírodních látek.

VITAMIN E je nejdůležitější a velmi dobře známý antioxidant (zhašeč volných radikálů) chránící tkáň před poškozením oxidačním stresem a volnými kyslíkovými radikály, které vznikají při zánětu. Fytofem PMS obsahuje 100 mg (558 % RHP) vitamínu E.

DÁVKOVÁNÍ Užívejte 1 tobolku denně, poslední týden menstruačního cyklu (tedy před krvácením) můžete posílit účinek zvýšením dávky na 2 tobolky denně (1 ráno a 1 večer). Nepřekračujte doporučené dávkování.

SKLADOVÁNÍ Uchovávejte na suchém místě při teplotě do 25 °C, mimo dosah a dohled dětí.

SLOŽENÍ JEDNÉ TOBOLKY

Účinná látka	Množství	Odpovídá sušiny	RHP*
Drmek ¹ extrakt 10:1	50 mg	500 mg	—
GLA ²	50 mg	500 mg	—
VITAMIN E	100 IU		558%
Kontryhel extrakt 10:1	5 mg	50 mg	—
Magnesium	5 mg		1,3%

*Referenční hodnota příjmu

VAROVÁNÍ Není určeno pro děti (u dívek lze podávat od zahájení menstruování), těhotné a kojící ženy. Přípravek není náhradou pestré stravy. Před použitím přípravku se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem, pokud máte nebo jste v minulosti měla nádor citlivý na ženské pohlavní hormony, nebo pokud jste léčena hormonálními, psychiatrickými nebo onkologickými léky. Také pokud se při užívání Fytofemu Vaše příznaky zhoršují.

VELIKOST BALENÍ 30 a 90 tobolek

DISTRIBUTOR

ona pharm Onapharm, s.r.o., Perlitová 1799/10, 140 00 Praha 4
www.onapharm.cz www.fytofem.cz info@onapharm.cz

MOHLO BY VÁS TAKÉ ZAJÍMAT



www.blokurima.cz



www.gynimun.cz

FytoFEM[®] PMS

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

PRÍPRAVOK S UNIKÁTNOU KOMBINÁCIOU 4 AKTÍVNYCH ZLOŽIEK PRE

- ÚĽAVU PRI PREMENŠTRUAČNOM SYNDRÓME¹
- HORMONÁLNU ROVNOVÁHU²



PREMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM

Hovorí sa mu aj syndróm 150 príznakov. Typické sú výkyvy nálad, **veľmi často citlivosť až bolesťivosť prsníkov**, bulímia (chuť na sladkosti, čokoládu), únava a poruchy spánku, napätie, podráždenosť, depresia. K ďalším príznakom patria **nafúknuté brucho, zadržiavanie tekutín, priberanie na hmotnosti**, záпча alebo hnačka, zhoršenie pokožky a akné a veľa ďalších.

Za najpravdepodobnejšiu príčinu sa tradične/dlhodobo pokladá cyklická hormonálna a neurotransmitterová (serotonín, dopamín, endorfíny) nerovnováha.

Na zvládnutie premenštruačného syndrómu na odporúčajú

- **Režimové opatrenia (vyhýbať sa stresu, diéta, pravidelné cvičenie, jóga)**
- **Výživové doplnky (vitéx jahňací, GLA, vitamín E a ďalšie)**
- **Pri ťažších stavoch návšteva lekára**

(odporúčané postupy renomovanej americkej Mayo Clinic, 2009)



VITEX AGNUS CASTUS¹ (VITEX JAHŇACÍ) je rastlina s históriou siahajúcou až do antiky (Egypt, Grécko, Rím), jej plody sa dodnes používajú u rôznych gynekologických stavov. Vitex obsahuje pozoruhodné množstvo užitočných prírodných látok (flavonoidy, diterpény – napr. casticin, orientín, vitexín a iridoidné glykozidy – agnusid). Dnedávna smel byť vitex súčasťou iba liečivých prípravkov, ktoré obsahujú jeho liehový extrakt 10:1 a sú štandardizované na dostatočný obsah casticínu alebo agnusidu. Fytofem PMS obsahuje veľmi kvalitný liehový extrakt 10:1 s vysokým obsahom agnusidu a casticínu.

GAMA-LINOLÉNOVÁ KYSELINA (GLA) je hlavnou účinnou zložkou **pupalkového oleja²**, ktorý patrí medzi najobľúbenejšie nutraceutické látky. Jeho pravidelné užívanie sa prejaví na kvalite, vláčnosti a hydratácii pokožky. Samotná GLA je prekursorom protizápalových prostaglandínov, čím napomáha hormonálnej rovnováhe. Dávka v jednej tabletky Fytofemu PMS zodpovedá 1 gramu pupalkového oleja.

ALCHEMILLA VULGARIS (ALCHEMILKA OBYČAJNÁ) je ďalším zástupcom tradičnej ľudovej medicíny, odpradáva sa používa pri gynekologických stavoch, dodnes je jednou z obľúbených bylín žien, ktoré sa snažia otehotnieť. Alchemilka obsahuje pestrú paletu prírodných flavonoidov (orientín, vitexín, quercetín, rutin). Fytofem PMS obsahuje kvalitný liehový extrakt 10:1 s vysokým obsahom uchovaných prírodných látok.

VITAMÍN E je najdôležitejší a veľmi dobre známy antioxidant (zhášač voľných radikálov) chrániaci tkanivá pred poškodením oxidačným stresom a voľnými kyslíkovými radikálmi, ktoré vznikajú pri zápale. Fytofem PMS obsahuje 100 mg (558% RVH) vitamínu E.

DÁVKOVANIE Užívajte 1 tabletku denne, posledný týždeň menštruačného cyklu (teda pred krvácaním) môžete posilniť účinok zvýšením dávky na 2 tabletky denne (1 ráno a 1 večer). Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť.

SKLADOVANIE Uchovávať na suchom mieste pri teplote do 25 °C, mimo dosahu malých detí.

ZLOŽENIE JEDNEJ TOBOLKY:

Účinná látka	Množstvo	Zodpovedá sušiny	RVH*
Vitex jahňací extrakt 10:1	50 mg	500 mg	—
GLA ²	50 mg	500 mg	—
VITAMÍN E	100 IU	—	558%
Alchemilka obyčajná extrakt 10:1	5 mg	50 mg	—
Magnézium	5 mg	—	1,3%

*Referenčná výživová hodnota

UPOZORNENIA Nie je určené pre deti (u dievčat je možné podávať od zahájenia menštruácie), tehotné a dojčiace ženy. Nie je náhradou rozmanitej stravy. Pred použitím sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom, ak máte alebo ste v minulosti mala nádor citlivý na ženské pohlavné hormóny, alebo ak ste liečená hormonálnymi, psychiatrickými alebo onkologickými liekmi. Podobne ak sa počas užívania Fytofemu Vaše príznaky zhoršujú.

VEĽKOSŤ BALENIA 30 a 90 tabletolek

DISTRIBÚTOR PRE SR

Aloris Vital, s.r.o., Kykula 662, 913 04 Chochoľná-Velčice
www.alorisvital.sk www.fytofem.sk info@alorisvital.sk

MOHLO BY VÁS TIEŽ ZAUJÍMAŤ



www.blokurima.sk



www.gynimun.sk