

menoElle

voor een veelzijdige ondersteuning
tijdens de menopauze met
plantaardig en gepatenteerd
ESTRO G 100® extract.



ZONDER ISOFLAVONEN

menoElle helpt bij

- De hormoonhuishouding ¹
- Positieve gemoedstoestand ²
- Weerstand en vermoeidheid ³
- Ondersteuning van botten en spieren ⁴



VEGAN



ZONDER
SOJA



ZONDER
ISOFLAVONEN

De Menopauze of overgang treedt op tussen de leeftijd van 40 tot 60 jaar. In de overgang verandert de lichaamseigen hormoonproductie van de vrouw. Dat is een natuurlijk proces, dat echter gepaard kan gaan met meerdere typische overgangverschijnselen, zoals opvliegers, prikkelbare gevoelens, wisselende stemmingen, vermoeidheid, extra transpiratie of juist een droge huid, die de kwaliteit van het leven van de vrouw nadelig kunnen beïnvloeden. Ook kan het calciumgehalte van de botten verminderen, wat belangrijk is voor sterke botten.

MenoElle bestaat uit een gepatenteerde, mix van drie plantenextracten Cynanchum wilfordii, Phlomis umbrosa en Angelica gigas (genaamd EstroG-100®) en calciumrijke rode algen. Verder zijn er aan **MenoElle** een optimale mix van vitamines en mineralen toegevoegd die diverse lichaamsfuncties ondersteunen, die juist van belang zijn tijdens de overgang. **MenoElle** levert per dag 400 mg Calcium, om het verlies van botmineralen in de menopauze zo veel mogelijk te verminderen is een totale Calcium inname van tenminste 1200 mg calcium uit alle bronnen nodig. Vooral zuivelproducten bevatten veel Calcium.



EstroG-100® complex, calciumrijke
algen + vitamines en mineralen

Geproduceerd in een GMP gecertificeerd bedrijf

Voedingssupplement

60 Tabletten = 1 maand | 65 g e

- ⊕ **Vitamine B6** ¹ helpt bij de hormoonhuishouding.
- ⊕ **Biotine** ondersteunt de huid en activeert de natuurlijke energie in het lichaam.
- ⊕ **Vitamine B12** ² voor het normaal functioneren van psychologische functies en mentale performance.
- ⊕ **Foliumzuur** draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid.
- ⊕ **Vitamine C** ³ helpt bij vermoeidheid en ondersteunt het immuunsysteem.
- ⊕ **Vitamine D** ⁴ ondersteunt botten en spieren.
- ⊕ **Calcium** ⁴ helpt het verlies van botmineralen bij vrouwen vanaf 50 jaar in de menopauze te verminderen¹. Een lage botmineraaldichtheid is een risicofactor voor botbreuken door osteoporose.
- ⊕ **Zink** voor het behoud van normaal haar, huid en nagels.

Ingrediënten

Calciumrijke rode alg - Lithothamnium calcareum poeder, vulstof microkristallijn cellulose, extract uit wortels van drie planten (Cynanchum wilfordii, Phlomis umbrosa en Angelica gigas) 7,9 %, vitamine C, stabilisator natriumcarboxymethylcellulose, glansmiddelen hydroxypropylcellulose en hydroxypropylmethylcellulose, kleurstof calciumcarbonaat, antiklontermiddelen siliciumdioxide en magnesiumzouten van voedingsvetzuren, zinkoxide, vitamine D3, vitamine B6, vitamine B12, foliumzuur, D-biotine, kleurstoffen ijzeroxide en ijzerhydroxide. Niet geschikt voor personen met een Selderijallergie.

Voedingswaarde-informatie

% RI*

Vitamine D	5 µg	100 %
Vitamine C	80 mg	100 %
Vitamine B6	1,8 mg	130 %
Foliumzuur	200 µg	100 %
Vitamine B12	2,5 µg	100 %
Biotine	50 µg	100 %
Calcium	400 mg	50 %
Zink	8 mg	80 %

* % RI = Percentage Referentie Inname volgens de EU-verordening inzake voedselinformatie

Aanbevolen gebruik

Dagelijks voor het ontbijt 2 tabletten met vloeistof innemen, niet kauwen.

Let op!

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet overschreden worden. Voedingssupplementen mogen niet gebruikt worden als vervanging van een uitgebalanceerde gevarieerde voeding en een gezonde leefwijze. Buiten het bereik van kleine kinderen bewaren. Droog en niet boven de 25 °C bewaren.

Wat is de menopauze?

De menopauze is de periode waarin de menstruatie geleidelijk aan of plotseling stopt. Dat begint gewoonlijk tussen de 40 en 60 jaar. De overgangsperiode naar de menopauze, de perimenopauze genoemd, is wanneer de meeste vrouwen fysieke en mentale veranderingen beginnen te voelen. In de maanden of jaren vóór de menopauze wordt de menstruatie onregelmatig en verandert het lichaam omdat de eierstokken minder van het hormoon oestrogeen produceren.

Tijdens de perimenopauze kan zich dat uiten op het gebied van typische overgangsverschijnselen zoals opvliegers, prikkelbare gevoelens, wisselende stemmingen, vermoeidheid, extra transpiratie of juist droge huid etc.. Dit kan 2 tot 5 jaar aanhouden. Na de menopauze van de vrouw verdient het beenderstelsel extra ondersteuning omdat het calciumgehalte van de botten vermindert en kan het haar dunner en minder sterk worden.

menoElle tips en gezondheidsadviezen voor vrouwen in de overgang

De menopauze kan een behoorlijke impact hebben op het dagelijks leven. Het gebruik van **MenoElle** in combinatie met veranderingen in levensstijl en een gezonde voeding kunnen een sterke hulp en een positief, synergetisch effect hebben. Er zijn veel eenvoudige aspecten die het lichaam tijdens de menopauze ondersteunen en daardoor deze periode minder ingrijpend kunnen maken. Hier volgen enkele handige tips:

Opvliegers, nachtelijk zweten en slecht slapen

Opvliegers en nachtelijk zweten kunnen plotseling optreden, ongemakkelijk zijn en het slaappatroon beïnvloeden.

- Blijf kalm. Draag lichtere kleding, zo nodig in meerdere lagen. Zorg voor een fles water naast het bed voor de dorst maar ook om, indien nodig, gezicht en hals af te koelen.
- Probeer stimulerende middelen te vermijden of te beperken. Verschillende stimulerende middelen zoals sterk gekruid voedsel; cafeïne houdende dranken, alcohol en roken, zeker 's avonds, zijn niet bevorderlijk voor de slaap. Probeer kruiden zoals peper en chili te vervangen door zachte, smaakvolle alternatieven zoals oregano, basilicum, koriander en kurkuma.

Rusteloze en prikkelbare gevoelens

Zich rusteloos en prikkelbaar voelen en sneller boos worden zijn veel voorkomende verschijnselen tijdens de menopauze.

- Gepaste en regelmatige beweging, een mooie wandeling en sport zijn belangrijk voor het energieniveau, je lekker in je vel voelen en verbetert psychisch evenwicht en humeur.
- Vermijd snelle suikers (glucose, sacharose, suiker, wit brood/rijst) die snel in de bloedbaan worden opgenomen maar ook snel weer doorgegeven worden. Wanneer de bloedsuikerspiegel veel en snel wisselt, kan dat het humeur en het psychisch evenwicht beïnvloeden.
- Gezonde, gevarieerde voeding met voldoende groente en fruit en zeker ook voldoende magnesium (vooral aanwezig in volkoren brood en graanproducten, groente, noten, melkproducten en vlees) zijn de beste ondersteuning voor een evenwichtige, rustgeven de stemming en extra energie.
- Het is gewenst één ding tegelijk te doen en niet te multitasken. Juist bewust een taak voltooien geeft meer controle, een goed gevoel en zal daardoor het humeur verbeteren.

Bot gezondheid

- Blijf actief en in beweging. Hoewel het proces van minder sterke botten niet gestopt kan worden naarmate je ouder wordt, kan actief blijven en goede voeding incl. supplementen de botsterkte flink ondersteunen en het mineraalverlies in de botten verminderen/vertragen. Lopen, fietsen, oefeningen met gewichten en weerstandsoefeningen ondersteunen allemaal de botten. Juist verschillende fysieke activiteiten helpen de spieren en botten.
- Ga elke dag naar buiten: Vitamine D is goed voor de botgezondheid. De huid blootstellen aan zonlicht is de beste manier om vitamine D binnen te krijgen. Als je niet naar buiten kunt, kan het nodig zijn om in de winter en in donkere periodes een supplement zoals **MenoElle** te nemen. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen vanaf 50 jaar dagelijks naast een gezonde voeding ook nog eens 10 µg extra vitamine D via een supplement in te nemen.
- Zorg voor voldoende Calcium: **MenoElle** levert per dag 400 mg Calcium, om het verlies van botmineralen in de menopauze te verminderen is een totale Calcium inname van tenminste 1200 mg calcium per dag uit alle bronnen nodig. Vooral zuivelproducten bevatten veel Calcium, kies dan magere producten.

Droge, broze nagels en haaruitval

Tijdens de perimenopauze en tijdens de menopauze kunnen nagels en haren dunner, droog en broos worden. Een gezonde voeding met voldoende groente en fruit (citrusvruchten) en zink kan nagels en haar ondersteunen.

www.menoelle.nl



sun
SCIENCE IN SELF-CARE

Timorstraat 3 • 2612 EH Delft
info@sunselfcare.com