

SÉRÉNOPAUSE®

**Pour lutter contre les
désagréments de la ménopause**

Origine et vertus reconnues

70% des femmes ménopausées subissent des bouffées de chaleur et d'autres désagréments comme irritabilité, transpiration excessive, perte de la libido, prise de poids, un sommeil de mauvaise qualité qui altèrent leur qualité de vie.

La production d'hormones sexuelles, produites par les ovaires, baisse de façon spectaculaire pour atteindre la ménopause, en général entre 45 et 55 ans. Pour atténuer la perte d'œstrogènes, la médecine naturelle se tourne vers des phytoœstrogènes, substances d'origine végétale qui sont structurellement et fonctionnellement similaires aux œstrogènes de la femme. Ils sont présents dans plus de 300 espèces de plantes.

Sérénopause contient de la Sauge, de la Dolomite, de l'extrait de trèfle rouge et de l'extrait de houblon.

Le HOUBLON contient des phytoœstrogènes, notamment le 8-prénylnaringérine (8-PN), qui a une capacité à se fixer sur les récepteurs œstrogéniques plus importantes que le soja ou le trèfle rouge.

Deux études cliniques (en 2006 et 2009) ont montré une baisse significative des bouffées de chaleur, entre 6 et 8 semaines avec un dosage de 100 µg 8PN par jour.

Selon une autre étude réalisée en 2009, 200µg de 8-PN par jour sur 41 femmes ménopausées sur une période de 8 à 10 semaines ont favorisé la régénération de l'épithélium vaginal, en aidant le problème de la sécheresse vaginale et augmenté le désir sexuel.

La conclusion de ces études cliniques indique que le houblon peut être administré (minimum 100µg/jour de 8-PN) pour améliorer la qualité de vie de la femme ménopausée en l'espace de 6 semaines de prise. Il est plus efficace que le placebo, sans danger et peut-être associé à d'autres plantes.

LA SAUGE a des propriétés œstrogéniques ce qui lui donne des propriétés similaires aux hormones féminines. Elle aide à diminuer les sueurs nocturnes, les bouffées de chaleur et les excès de transpiration. En effet, la consommation d'extraits de sauge a démontré des effets positifs sur la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur des femmes ménopausées.

Ces 2 plantes ont des actions anti-androgènes et vont donc jouer sur l'acné, la pilosité et la graisse abdominale.

LE TREFLE ROUGE contient des isoflavones aglycones naturels qui produisent des effets dans le corps à peu près semblables aux effets des œstrogènes, aidant à diminuer les désagréments liés à la ménopause, notamment les bouffées de chaleur. Certaines études suggèrent que les isoflavones du trèfle rouge peuvent aider à prévenir la perte osseuse.

LA DOLOMITE est un carbonate doublé de calcium et de magnésium. En cas de fragilisation, elle soutient la reminéralisation osseuse et apporte soulagement au stress et à la fatigue. La proportion calcium/magnésium contenue dans la dolomite est intéressante, l'ingestion de calcium tendant à diminuer l'absorption du magnésium.

Ces 2 plantes sont dépuratives, diurétiques, cholérétiques et antispasmodique.



A conseiller dans les cas suivants :

- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Sécheresse vaginale
- Prévention ostéoporose

Fiche Technique

Conseils d'utilisation :

3 à 6 gélules par jour avec un grand verre d'eau,
10 minutes avant les repas.

Composition pour 6 gélules :

- Extrait de trèfle rouge : 599,5 mg
- Dolomite : 576 mg
Soit calcium : 126,7 mg (15,8% AJR)
- Sauge : 502,2 mg
- Extrait sec de cônes de houblon : 86,4 mg

Présentation :

- Boîtes de 200 et 540 gélules dosées à 300 mg.

Tolérance :

Très bonne mais veiller à équilibrer avec le foie (DPR®) et les intestins (gamme de 3 Optiflorus®) pour une meilleure efficacité.

Précautions d'emploi :

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Garder le produit hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé lors de cancers gynécologiques hormono-dépendants.



CODE NUT : PL 348/41
CNK : 3072-436 (200 gélules)
CNK : 3084-753 (540 gélules)



Bibliographie :

1. Heyerick, A., Vervarcke, S., Depypere, H., Bracke, M., De Keukeleire, D. A first prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts. *Maturitas* 2006, 54(2) : 164-75
2. Erkkola et al., 2009, A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over pilot study on the use of a standardized hop extract to alleviate menopausal discomforts, *Phytomedicine*, Volume 17, Issue 6, May 2010, p389-396
3. Barentsen R. 2004. Red clover isoflavones and menopausal health. *J Br Menopause Soc*, 10, 4-7
4. Bruneton J. 1999. *Pharmacognosie Phytochimie plantes médicinales*. Tec & Doc, Lavoisier, Paris.