

**Ménopaix** est une formule riche en phytoestrogènes agissant comme des régulateurs hormonaux avec pour effet le soulagement des divers désagréments liés à la ménopause.

Notre formule inclut des extraits végétaux normalisés permettant de garantir l'efficacité de ses principes actifs.

**Ingrédients:** Extrait de racine d'angélique (*Angelica sinensis*), extrait de baies de gattilier (*Vitex agnus-castus*), extrait de point de fleurs de trèfle des prés (*Trifolium pratense*), extrait de racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*), extrait de racine d'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*), extrait de rhizome d'igname sauvage (*Dioscorea villosa*), anti-agglomérant: sels de magnésium d'acides gras végétales, capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

## Déclaration

### nutritionnelle:

	1 capsule (542mg)
Racine d'angélique <sup>(1)</sup> (1% de Z-ligustilide)	125 mg
Gattilier <sup>(1)</sup> (0,5% d'agnusides)	125 mg
Trèfle rouge <sup>(1)</sup> (40% d'isoflavones, 25,2 mg EIA*)	75 mg
Pissenlit <sup>(1)</sup> (3% de flavonoïdes)	63 mg
Actée à grappes ( <i>Cimicifuga racemosa</i> ) <sup>(1)</sup> (2,5% de triterpènes)	30 mg
Igname sauvage ( <i>Dioscorea villosa</i> ) <sup>(1)</sup> (16% de diosgénine) (8:1)	25 mg

\*EIA: Équivalents Isoflavones d'Aglycone

<sup>(1)</sup>extraits standardisés

**Ne contient pas:** agents de conservation, arôme ou colorant artificiels, lait ou produits laitiers, blé, soja, ou levure.

## Format:

60 capsules végétales

## Dose journalière recommandée:

1–2 capsules par jour.

Utiliser pour un minimum de trois mois.

## Indications et utilisations:

Plusieurs études ont montré que les ingrédients de **Ménopaix** peuvent être bénéfiques dans les conditions de santé suivantes: Troubles liés à la ménopause tels que bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, palpitations, insomnie, sécheresse vaginale, irritabilité, sautes d'humeur et dépression.

## Précautions d'utilisation:

Utilisation déconseillée en cas de grossesse ou d'allaitement. Consulter un professionnel de santé avant utilisation si vous suivez un traitement pharmaceutique, notamment anticoagulant, en cas d'hormonothérapie, d'usage de contraceptif oral ou de problème médical particulier. Évitez une exposition prolongée au soleil ou aux rayons ultraviolets (UV) si vous utilisez ce produit.

Ne pas utiliser en cas de cancer du sein, ou d'antécédent et de prédisposition à ce cancer. Peut augmenter la fécondité. Interrompre le traitement en cas d'allergie, nausée, diarrhée ou autre symptôme gastro-intestinal.

**ANGÉLIQUE DE CHINE (1 % de ligustilide):** un tonique féminin utilisé depuis l'Antiquité, qui joue un rôle important pour l'activité cardiovasculaire et hormonale.

L'angélique de Chine n'a pas de propriétés œstrogéniques, mais son efficacité comme tonique hormonal repose sur son action sur les vaisseaux sanguins, le foie et le système endocrinien. Cette plante est un ingrédient essentiel de **Ménopaix**<sup>(1,2)</sup>.

**BAIE DE GATTILIER *Vitex agnus-castus* (0,5 % d'agnusides et 0,6 % d'aucubine):** Un excellent tonique féminin pour l'équilibre hormonal<sup>(3,4,5)</sup>.

Cette plante favorise l'équilibre entre œstrogènes et progestérone, et permet de soulager efficacement les symptômes de la ménopause. Elle s'avère précieuse pour contrôler les règles trop abondantes qui précèdent souvent la ménopause<sup>(4,5,6)</sup>.

**PISSENLIT (3 % de flavonoïdes):** la racine du pissenlit est très bénéfique pour le foie, un organe important pour la production, la régulation et la détoxification hormonales. Le pissenlit étant riche en nutriments, il peut aussi se révéler utile en cas d'anémie causée par l'abondance des règles, phénomène courant dans la période qui précède la ménopause<sup>(7,8)</sup>.

**TRÈFLE DES PRÉS (40 % d'isoflavones):** le bourgeon du trèfle des prés est une source particulièrement riche d'isoflavones végétales. Son extrait normalisé à 40 % apporte dans chaque capsule 24 mg d'isoflavones.

Le trèfle des prés renferme également plusieurs minéraux, oligo-éléments et vitamines (A, C et B). Il a récemment suscité beaucoup d'intérêt en raison de sa teneur en isoflavones et en minéraux, et de ses propriétés œstrogéniques pour soulager les symptômes liés à la ménopause.

Diverses études montrent que les isoflavones aident à réduire les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale. Aussi, une étude récente a révélé que les isoflavones du trèfle avaient des effets cardiovasculaires positifs pour les femmes en période de ménopause<sup>(9,10)</sup>.

**ACTÉE À GRAPPE:** c'est une plante originaire d'Amérique du Nord, et probablement la plus importante pour la ménopause. Son activité œstrogénique en fait une alternative naturelle à la thérapie hormonale. Elle est efficace contre les bouffées de chaleur, la transpiration, les palpitations et la sécheresse vaginale. Des études indiquent qu'elle est également utile pour soigner la nervosité, l'irritabilité, la dépression et l'anxiété qui peuvent accompagner la ménopause<sup>(11)</sup>.

**IGNAME SAUVAGE *Dioscorea villosa* (16 % de diosgénine):** L'igname sauvage régule la production hormonale et l'équilibre entre œstrogènes et progestérone, ce qui en fait une plante très utile contre les troubles de la ménopause<sup>(13,14)</sup>.

Elle favorise l'activité hépatique ce qui non seulement bénéficie au système reproducteur, mais aussi au système hormonal lorsque ses déséquilibres sont dus au foie<sup>(14)</sup>.

## Références:

- 1) Thorne Research Inc. Monograph (2004) *Angelica sinensis* (Dong quai). *Alternative Medicine Review*, 9(4), 429-433.
- 2) National Institute of Environmental Health Sciences (2008). *Dong Quai*. *Chemical Information Review Document*.
- 3) Gardiner, P. (2000). Chasteberry (*Vitex agnus castus*). Longwood Herbal Task Force. <http://www.mcp.edu/herbal/default.htm>.
- 4) Berger, D., Schaffner, W., Schrader, E. (2000). Efficacy of *Vitex agnus-castus* L. extract Ze 440 in patients with pre-menstrual syndrome (PMS). *Arch Gynecol Obstet*, 264, 150-153.
- 5) Bleier, W. (1959). Phytotherapy in irregular menstrual cycles or bleeding periods and other gynaecological disorders of endocrine origin. *Zentralblatt Gynakol.*, 81(18), 701-709.
- 6) Hina, Z. et al. (2016) Phytopharmacological Review on *Vitex agnus-castus*: A Potential Medicinal Plant. *Chinese Herbal Medicines*, 8(1), 24-29.
- 7) Katrin, S. et al. (2006). *Taraxacum*—A review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of Ethnopharmacology*, 107, 313-323.
- 8) Blanchet, K.D. (2009). Focus on Herbs: Dandelion : Leaves Are Rich Source of Vitamins and Minerals. *Alternative and Complementary Therapies*, 1(2), 115-117.
- 9) Thomson, J. et al. (2007). *Trifolium pratense* isoflavones in the treatment of menopausal hot flashes: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 14, 153-159.
- 10) Fugh-Berman et al. (2001). Red clover (*Trifolium pratense*) for menopausal women: current state of knowledge. *Menopause*, 8(5), 333-337.
- 11) Wolfgang, W. et al. (2014). The non-estrogenic alternative for the treatment of climacteric complaints: Black cohosh (*Cimicifuga* or *Actaea racemosa*). *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 139, 302-310.
- 12) Tieraona, L. et al. (2003). Critical evaluation of the safety of *Cimicifuga racemosa* in menopause symptom relief. *Menopause*, 10(4), 299-313.
- 13) Komisaroff, K.A. et al. (2009). Effects of wild yam extract on menopausal symptoms, lipids and sex hormones in healthy menopausal women. *Climacteric*, 4(2), 144-150.
- 14) Wojcikowski, K. et al. (2008). *Dioscorea villosa* (wild yam) induces chronic kidney injury via pro-fibrotic pathways. *Food and Chemical Toxicology*, 46(9), 3122-3131.