

Toutes les plantes de cette formule sont traditionnellement connues pour leurs effets bénéfiques sur les femmes souffrant du syndrome prémenstruel (SPM).

Cette formule est basée sur des extraits de plantes standardisés afin de garantir l'efficacité des ingrédients actifs.

Ingrédients : extrait de racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*), extrait de fruit de gattilier (*Vitex agnus-castus*), extrait de racine de dong quai (*Angelica sinensis*), extrait de viorne obier (*Viburnum opulus*) extrait de soie de maïs (*Zea mays*), extrait de fleur de trèfle des prés (*Trifolium pratense*), extrait de racine d'actée à grappes noires (*Actaea racemosa*), extrait de racine de ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*), anti-agglomérant : sels de magnésium d'acides gras végétaux, capsule végétale (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle :	1 capsule (661 mg)	Format :
Racine de pissenlit ⁽¹⁾ (3 % de flavonoïdes)	150 mg	90 capsules.
Fruit de gattilier ⁽¹⁾ (0,5 % d'agnuside)	125 mg	
Racine de dong quai ⁽¹⁾ (1 % de Z-ligustilide)	125 mg	Dose journalière recommandée : 1 capsule par jour avec de la nourriture.
Viorne obier ⁽¹⁾ (4:1)	50 mg	
Soie de maïs ⁽¹⁾ (4:1)	50 mg	
Fleur de trèfle des prés ⁽¹⁾ (8 % d'isoflavones)	35 mg	
Racine d'actée à grappes noires ⁽¹⁾ (2,5 % de glycosides triterpéniques)	20 mg	
Racine de ginseng de Sibérie ⁽¹⁾ (0,8 % d'éleuthérosides)	5 mg	
⁽¹⁾ extraits standardisés		

Indications et utilisations :

Différentes études ont montré que les ingrédients de Fémina Balance peuvent être utiles dans les cas de syndromes pré et post-menstruels. Cette formule aide à réguler la fonction hormonale ; elle détoxifie le foie et elle réduit la rétention d'eau ; elle soulage les douleurs menstruelles en tonifiant l'utérus et la zone pelvienne ; elle augmente les niveaux d'énergie et elle réduit l'irritabilité et la dépression.

Précautions :

Ne pas prendre si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous avez de la fièvre ou de la diarrhée, si vous souffrez de troubles du foie ou de la vésicule biliaire, et/ou d'une occlusion intestinale, ou si vous faites de l'hypertension. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous êtes traité avec des médicaments (hormones, progestérone, contraceptifs oraux) ou si vous avez une condition médicale particulière.

PISSENLIT (3 % de flavonoïdes) : la racine de pissenlit est bénéfique pour le foie et les reins : elle aide le foie à détruire l'excès d'œstrogènes et elle améliore l'équilibre œstrogène/progestérone ; elle renforce les reins et elle favorise l'élimination des liquides. Elle soulage ainsi les états de ballonnement ⁽¹⁾.

La racine de pissenlit aide aussi à purifier le sang et la peau, ce qui permet de réduire les symptômes acnéiques pendant le syndrome prémenstruel. Enfin, le pissenlit a une teneur élevée en nutriments et est utile en cas d'anémie causée par un flux menstruel abondant ⁽²⁾.

DONG QUAI (1 % de ligustilide) : en Asie, cette plante est considérée comme la reine des toniques pour les femmes en raison de son apport diversifié en vitamines, phytostérols et minéraux. Elle est particulièrement utile pour traiter les menstruations douloureuses et le syndrome prémenstruel. Le dong quai a montré une activité tonique intéressante au niveau de l'utérus, en augmentant la contraction pour ensuite provoquer la relaxation ^(3,4).

Il présente également des caractéristiques anticoagulantes, antiplaquettaires, hématopoïétiques et immunologiques ⁽⁴⁾.

GATTILIER – OU VITEX (0,5 % d'agnuside) : cette plante est considérée comme l'une des meilleures solutions phytothérapeutiques pour le syndrome prémenstruel. De nombreuses études montrent que l'utilisation de gattilier chez les femmes souffrant d'un syndrome prémenstruel grave a entraîné une amélioration notable des symptômes ^(5, 6, 7). Il soulage la sensibilité des seins, les maux de tête, la rétention d'eau, la constipation, la tension nerveuse et la dépression ^(6,7).

Vitex agnus équilibre les niveaux hormonaux grâce à l'effet réducteur qu'il exerce sur les niveaux de prolactine et d'œstrogènes, et à l'augmentation des niveaux de progestérone ^(7,8).

GINSENG DE SIBÉRIE (0,8 % d'éléuthérosides) : ce tonique énergétique est l'une des meilleures plantes pour la fatigue surrénalienne, qui se manifeste par une faible énergie, du stress, de la dépression, de l'irritabilité et de la fatigue. Les femmes souffrant du syndrome prémenstruel présentent souvent une faible fonction surrénalienne et éprouvent les symptômes mentionnés ci-dessus ⁽⁹⁾.

SOIE DE MAÏS (4 : 1) : c'est un diurétique important qui aide à éliminer l'excès de liquide du corps ⁽¹⁰⁾.

VIORNE OBIER (4 : 1) : cette plante apporte un effet tonique sur l'utérus et régule le cycle menstruel. C'est un bon antispasmodique et antibactérien ⁽¹¹⁾.

ACTÉE À GRAPPES NOIRES (2,5 % de glycosides triterpéniques) : cette plante procure des effets positifs contre les affections neurovégétatives et mentales, mais aussi des effets tranquillisants, analgésiques et calmants. La racine de *Cimicifuga racemosa* est utilisée notamment en cas de menstruations douloureuses, de troubles menstruels juvéniles et de SPM ⁽¹²⁾.

TRÈFLE ROUGE – OU TRÈFLE DES PRÉS (8 % d'isoflavones) : sa haute teneur en phytoœstrogènes et en isoflavones lui confère une activité régulatrice des œstrogènes qui apporte un effet positif sur les symptômes neurovégétatifs, mentaux et somatiques caractéristiques du SPM. Le trèfle rouge est également un important purificateur lymphatique, ce qui est très utile pour contrer l'accumulation de la lymphe dans les tissus, symptôme typique des menstruations ^(13,14).

Références :

- 1) Katrin S, et al. Taraxacum—A review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of Ethnopharmacology*. 2006; 107:313–323
- 2) Kevin D. Blanchet. Focus on Herbs: Dandelion: Leaves Are Rich Source of Vitamins and Minerals. *Alternative and Complementary Therapies*. March 2009, 1 (2): 115–117
- 3) *Angelica sinensis* (Dong quai). Monograph. *Alternative Medicine Review* 2004; 4 (9)
- 4) Dong Quai. Chemical Information Review Document. National Institute of Environmental Health Sciences. 2008
- 5) Paula Gardiner MD. Chasteberry (*Vitex agnus castus*). Longwood Herbal Task Force. 2000
- 6) Berger D, Schaffner W, Schrader E. Efficacy of *Vitex agnus-castus* L. extract Ze 440 in patients with pre-menstrual syndrome (PMS). *Arch Gynecol Obstet*. 2000; 264:150–153
- 7) W Bleier. Phytotherapy in irregular menstrual cycles or bleeding periods and other gynaecological disorders of endocrine origin. 1959; 81:701–709
- 8) Hina Z, et al. Phytopharmacological Review on *Vitex agnus-castus*: A Potential Medicinal Plant. *Chinese Herbal Medicines*. 2016; 8 (1):24–29
- 9) *Eleutherococcus*. Review of Natural Products. Facts and comparisons [online]. 2007. Available from Wolters Kluwer Health, Inc. Accessed April 6, 2007
- 10) Sladana Z. Antioxidant activity, phenolic profile, chlorophyll and mineral matter content of corn silk (*Zea mays* L): Comparison with medicinal herbs. *Journal of Cereal Science*. 2016; 69:363–370
- 11) Cesoniene L, et al. Antioxidant and antibacterial activity of *Viburnum opulus* fruits. *Planta Med*. 2014
- 12) Wolfgang W, et al. The non-estrogenic alternative for the treatment of climacteric complaints: Black cohosh (*Cimicifuga* or *Actaea racemosa*). *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*. 2014; 139:302–310
- 13) Thomson J, et al. *Trifolium pratense* isoflavones in the treatment of menopausal hot flushes: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*. 2007; 14:153–159
- 14) Fugh-Berman, et al. Red clover (*Trifolium pratense*) for menopausal women: current state of knowledge. 2001; 8 (5):333–337