

dzieci, w temperaturze pokojowej. Nie należy stosować, jeśli naklejka pod nakrętką jest uszkodzona.

Sugerowana cena detaliczna:

30 tabl. – 27 zł,

60 tabl. – 39 zł.

Suplement diety dostępny w aptekach i sklepach zielarskich.

Czy wiesz, że....

- Żeń-szeń Dong Quai (*Angelica sinensis*) jest nazywany żeń-szeniem dla kobiet, gdyż w Azji jest on znany i stosowany przez kobiety jako środek poprawiający funkcjonowanie układu hormonalnego, a także dodający energii i witalności.

- Wapń i magnez i ich równowaga w organizmie jest bardzo ważna szczególnie u kobiet z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Dlatego w celu złagodzenia tych dolegliwości zaleca się stosowanie wapnia i magnezu w proporcjach odpowiednio 2 : 1, czyli dwukrotnie więcej wapnia, niż magnezu.

- W medycynie naturalnej wykorzystywany jest korzeń z żeń-szenia Dong Quai. Ponieważ naturalnie występuje on w formie bardzo poskręcanej, dlatego przed użyciem musi on zostać sprasowany.

- Antyoksydanty występujące w Vita-Feminie, takie jak: witaminy E, C, beta-karoten, selen, bioflawonoidy cytrusowe bardzo korzystnie wpływają na opóźnienie procesów starzenia się skóry. Dzięki zdolności antyoksydantów do wychwytywania wolnych rodników, nie dochodzi do uszkodzenia włókien kolagenowych. Te struktury odpowiadają za odpowiednie napięcie i jędrność skóry. Natomiast „zaatakowane“ przez wolne rodniki struktury kolagenu zostają zniszczone i nie spełniają swoich podstawowych funkcji. Dlatego stosowanie przez kobiety antyoksydantów pomaga zachować dłużej piękną i jędrną skórę.

- Nie została jednoznacznie określona przyczyna zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS – premenstrual syndrom). Niektórzy eksperci uważają, że przyczyną jest brak równowagi hormonalnej między hormonami: estrogenem i progesteronem. Może dojść wówczas do zachwiania równowagi substancji chemicznych występujących w mózgu, które kontrolują nastrój i odczuwanie bólu. Te zmiany prowadzą do częstych zmian nastroju, oraz zwiększonego łaknienia na słodkie. Podnosi się także stężenie prolaktyny, hormonu, który zwiększa wrażliwość piersi oraz zmniejsza przemianę estrogenu w wątrobie i usuwanie jego nadmiaru z organizmu.

Źródła informacji:

1. Prasad A.S., Lei K. Y., Moghissi K. S., Stryker J. C., Oberleas D. Effect of oral contraceptives on nutrients. III. Vitamins B6, B12, and folic acid. *Am. J. Obstet. Gynecol.* 1976 Aug 15; 125(8): 1063-9
2. Villegas-Salas E., Ponce de Leon R., Juarez-Perez M. A., Grubb G. S., effect of vitamin B6 on the side effects of low dose combined oral contraceptive, *Contraception*, 1997 Apr; 55(4): 245-8
3. Zhu D. P., Dong quai, *Am J Chin Med.* 1987; 15(3-4): 117-25
4. Kang H. J., Ansbacher R., Hammoud M. M., Use of alternative and complementary medicine in menopause. *Int. J. Gynaecol. Obstet.* 2002 Dec; 79(3): 195-207
5. *Angelica sinensis (Dong quai)*, Monograph, *Alternative Medicine Review*, Vol 9, number 4, 2004