

## **Floja night® 8PN**

### **ΜΕ ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΕΣ ΣΟΓΙΑΣ, 8PN, ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΒΙΤΑΜΙΝΗ D, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Β6-Β9-Β12, Α-ΛΙΝΟΛΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΚΑΙ ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ.**

Συσκευασία που περιέχει **30 κάψουλες**

Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται συνήθως όταν οι γυναίκες βρίσκονται στα τέλη της 4ης ή στην αρχή της 5ης δεκαετίας της ζωής τους. Σήμερα, το προσδόκιμο ζωής υπερβαίνει τα 80 χρόνια για τις γυναίκες. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, παρατηρείται μείωση των επιπέδων των γυναικείων ορμονών. Ως συνέπεια αυτού, πολλές γυναίκες κατά τη μετάβαση στην εμμηνόπαυση εμφανίζουν συμπτώματα όπως εξάψεις, νυκτερινοί ιδρώτες, μεταβολές διάθεσης και ύπνου καθώς επίσης και αφύσικη κούραση. Επιπλέον, η εμμηνόπαυση επιδρά μακροχρόνια στα οστά και στο καρδιαγγειακό σύστημα των γυναικών.

Είναι σημαντικό να ακολουθείται μία υγιεινή διατροφή κατά το στάδιο της εμμηνόπαυσης που περιλαμβάνει ιδίως τρόφιμα, τα οποία αποτελούν πηγή ισοφλαβονών (όπως τα μπιζέλια, οι φακές και το τσάι), γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία είναι η κύρια διατροφική πηγή ασβεστίου, λιπαρά ψάρια, συκώτι, κρόκο αυγού, όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί και πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης που είναι πλούσιες σε βιταμίνες Β6, Β9, Β12 και D3.

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής, σε συνδυασμό με μία καλά ισορροπημένη διατροφή και τακτική άσκηση, είναι μέτρα που μπορούν να βοηθήσουν την ποιότητα ζωής μίας γυναίκας κατά το στάδιο της εμμηνόπαυσης.

#### **I. Τι είναι το Floja night® 8PN;**

Το Floja night® 8PN είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής ειδικά σχεδιασμένο για την ασφαλή αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Χάρη στον συνδυασμό βιοδραστικών ισοφλαβονών, μελατονίνης και 8-πρενυλναρινγενίνης (8PN), το Floja night® 8PN εξασφαλίζει την αποτελεσματική ανακούφιση από τις εξάψεις, τις νυκτερινές εφιδρώσεις, τις διαταραχές διάθεσης και μεταβολισμού, ενώ παράλληλα συμβάλλει ουσιαστικά στην άμεση αντιμετώπιση της αϋπνίας, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, μειώνει την κούραση και ανακουφίζει από το στρες.

#### **II. Ο φυσιολογικός ρόλος των συστατικών του Floja night® 8PN**

- **Ισοφλαβόνες Σόγιας:** Η **σόγια** είναι ένα φυτό που περιέχει σε υψηλή περιεκτικότητα ισοφλαβόνες, ουσίες με δομή παρόμοια με αυτή των γυναικείων ορμονών. Για αυτό το λόγο, οι ισοφλαβόνες σόγιας παρουσιάζουν οιστρογονική δράση.
- **8-πρενυλναρινγενίνη (8-prenylaringenin) (8PN):** Η **8-πρενυλναρινγενίνη (8PN)** είναι ένα πρενυλφλαβονοειδές που απαντάται στο *Humulus Lupulus L.* γνωστό στην ελληνική ως λυκίσκος και έχει παρόμοια δομή με τις γυναικείες ορμόνες που μειώνονται κατά την εμμηνόπαυση. Μελέτες έχουν δείξει ότι παραδοσιακά

εκχυλίσματα βοτάνων με αγχολυτικές ιδιότητες όπως ο λυκίσκος του γένους *Humulus Lupulus* ελαττώνουν το άγχος, ανακουφίζουν από το στρες και βελτιώνουν τον ύπνο.

- **Μελατονίνη:** Η **μελατονίνη** είναι μία ορμόνη που παράγεται από τον εγκέφαλο και συγκεκριμένα από την επίφυση. Η σύνθεση και η έκκριση της μελατονίνης στον εγκέφαλο ενεργοποιούνται τη νύχτα, με μέγιστη συγκέντρωση στο πλάσμα μεταξύ 2 και 4 π.μ. , πριν αρχίσει η σταδιακή μείωση μέχρι το πρωί. Μετά το 35ο έτος της ηλικίας, τα επίπεδα της μελατονίνης τη νύχτα αρχίζουν να μειώνονται σημαντικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η παρουσία μελατονίνης βοηθά στη ρύθμιση του ύπνου και συμβάλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κάποιος για να κοιμηθεί. Αυτό το ευεργετικό αποτέλεσμα μπορεί να επιτευχθεί με τη λήψη 1 mg μελατονίνης λίγο πριν τον ύπνο.
- **Φυλλικό οξύ και οι βιταμίνες B6 και B12:** Το **φυλλικό οξύ και οι βιταμίνες B6 και B12** συμβάλλουν στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης και στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης. Επίσης, συντελούν στη ρύθμιση της μεταβολικής και ορμονικής ισορροπίας, βελτιώνουν τη διάθεση και μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού και καρδιαγγειακών παθήσεων. Επειδή οι βιταμίνες αυτές, δεν αποθηκεύονται στο ανθρώπινο σώμα, συνιστάται η ημερήσια πρόσληψή τους μέσω της διατροφής.
- **Ασβέστιο:** Το **ασβέστιο** είναι το πιο άφθονο ανόργανο στοιχείο στο ανθρώπινο σώμα, βασικό συστατικό των οστών και απαραίτητο για τη διατήρηση της σκελετικής υγείας. Κατά την εμμηνόπαυση, οι διατροφικές απαιτήσεις σε ασβέστιο αυξάνουν. Για αυτό, συνιστάται η καθημερινή συμπλήρωσή του στις κατάλληλες ποσότητες μέσω της διατροφής για τη φυσιολογική διατήρηση των οστών.
- **Βιταμίνη D3:** Η **βιταμίνη D3** συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου και στην εναπόθεσή του στα οστά. Έτσι, ευνοεί τόσο την ενδυνάμωσή τους, όσο και τη διατήρηση της οστικής υγείας.
- **A-λινολενικό οξύ (ALA):** Το **A-λινολενικό οξύ (ALA)** συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, παρέχοντας καρδιοπροστατευτική δράση. Παράλληλα, το A-λινολενικό οξύ ενισχύει την καλή εγκεφαλική και νευρική λειτουργία.

### III. Σύνθεση

**Συστατικά:** Εξευγενισμένο λινέλαιο (45 - 65% A-λινολενικό οξύ), άλας ασβεστίου του ορθοφωσφορικού οξέος, διογκωτικός παράγοντας (ζελατίνη), εκχύλισμα **σόγιας**, σορβιτόλη (E-420), εκχύλισμα λυκίσκου (*Humulus lupulus L.*) (0,15–0,25% 8-πρενυλναρινγενίνη), υγροσκοπικό μέσο (γλυκερίνη (E-422)), γαλακτωματοποιητές (κηρός κίτρινος, λεκιθίνη **σόγιας**, softisan), χρωστική ουσία (καφέ οξείδιο του σιδήρου (E-172)), κυανοκοβαλαμίνη, υδροχλωρική πυριδοξίνη, μελατονίνη, χοληκαλσιφερόλη, φυλλικό οξύ.

Διατροφικές Πληροφορίες	Μέση διατροφική τιμή της μέγιστης ημερήσιας πρόσληψης (1 κάψουλα)	% ΔΤΑ* ανά 1 κάψουλα
Ισοφλαβόνες σόγιας	54,4 mg	-
Βιταμίνη D3	20 µg	400
Βιταμίνη Β6	1,4 mg	100
Φυλλικό οξύ	200 µg	100
Βιταμίνη Β12	2,5 µg	100
Ασβέστιο	120 mg	15
8-πρενυλναρινγενίνη	100 µg	-
Μελατονίνη	1 mg	-
Α-λινολενικό οξύ	Min. 200 mg	-
Διατροφικές πληροφορίες:	Ανά 1 κάψουλα	Ανά 100 g
Ενέργεια	31 kj/8 kcal	1987 kj/480 kcal
Λιπαρά (g)	0,69	43,5
-εκ των οποίων, κορεσμένα λιπαρά οξέα (g)	0,09	5,9
Υδατάνθρακες (g)	0,32	20,1
-εκ των οποίων, σάκχαρα (g)	0,01	0,8
Πρωτεΐνες (g)	0,03	2,1
Αλάτι (g)	0,001	0,083

\* ΔΤΑ: Διατροφικές Τιμές Αναφοράς

**Ελεύθερο γλουτένης.Χωρίς λακτόζη.**

#### **IV. Τρόπος Χρήσης**

**Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση:** Συνιστάται η λήψη μίας κάψουλας ημερησίως μαζί με ένα ποτήρι νερό μισή ή μία ώρα πριν τη νυχτερινή κατάκλιση κατά προτίμηση την ίδια ώρα κάθε μέρα.

#### **V. Προειδοποιήσεις**

- Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.
- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.
- Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
- Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από την ημερομηνία λήξης που αναγράφεται στη συσκευασία.
- Η ημερομηνία λήξης αναφέρεται σε προϊόν σωστά φυλασσόμενο στην αρχική συσκευασία.
- Φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

Καθαρό βάρος: 48,28 g e

**Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:**

ITF HELLAS A.E., Άρεως 103 & Αγίας Τριάδος 36, 175 62 Π. Φάληρο, Ελλάδα

Τηλ.: 210 93 73 330, Φαξ: 210 93 73 339

**Παρασκευαστής:**

HC CLOVER PRODUCTOS Y SERVICIOS S.L., C/Alicante, 8-10, Arganda del Rey 28500 (Madrid),

Ισπανία

**[www.floja.gr](http://www.floja.gr)**