

# Ficha Técnica

## MENOCARE

### Produto

Calêndula Internacional, S.A. - Portugal

### Apresentação

30 comprimidos de 1236 mg – 37 g



### Ingredientes

Óxido de Magnésio; agente de volume: Maltodextrina; Isoflavonas Soja; agente de volume: Celulose Microcristalina; Ácido Ascórbico; Fumarato Ferroso; agentes de revestimento; Nicotinamida; Óxido de Zinco; Extracto Chá Verde; D-alfa-tocoferol; antiaglomerantes: Dióxido de Silício, Ácido Esteárico; Retinol; antiaglomerante: Sais de Magnésio de Ácidos Gordos; Cloridrato de Piridoxina; Colecalciferol; Mononitrato de Tiamina; Riboflavina; Ácido Pteroilmonoglutâmico; Hidroxicobalamina.

### Informação nutricional

Por	1 comprimido	100 g
Valor energético	2,8 kcal / 12 kJ	229 kcal / 967 kJ
Proteínas	0,04 g	3,6 g
Glícidos	0,5 g	38,9 g
Lípidos	0,08 g	6,6 g
1 comprimido contém	% D.D.R.*	
Magnésio	300 mg	100
Isoflavonas de Soja (titulado a 40%)	60 mg	n.d.**
Vitamina C	60 mg	100
Chá Verde (com 50% polifenóis)	50 mg	n.d.**
Zinco	15 mg	100
Niacina	18 mg	100
Ferro	14 mg	100
Vitamina E	10 mg	100
Vitamina B6	2 mg	100
Riboflavina	1,6 mg	100
Tiamina	1,4 mg	100
Vitamina A	0,8 mg	100
Ácido Fólico	0,2 mg	100
Vitamina D3	0,005 mg	100
Vitamina B12	0,001 mg	100

\*D.D.R. – Dose Diária Recomendada

\*\*n.d. – não definido



### Conselhos de utilização

Tomar 1 comprimido por dia, durante a refeição.

### Recomendação de uso

Menopausa. Afrontamentos. Suores nocturnos. Depressão. Osteoporose. Secura vaginal.

### Tipo de acção

Alívio dos sintomas associados ao quadro menopáusico. Prevenção cardio-vascular e osteoporose. T.H.S.



## MENOCARE

### Informação complementar

#### O QUE É A MENOPAUSA?

O termo menopausa refere-se, na realidade, à última menstruação. Esta fase da vida corresponde à altura em que os ovários gradualmente vão parando de trabalhar e o organismo se vai habituando a níveis hormonais mais baixos. A que se chama a este período da vida, climatério. As alterações não são repentinas, vão surgindo ao longo dos anos seguintes.

Normalmente, começam quando a mulher alcança a 1ª metade ou a 2ª dos 40 anos, mas podem começar mais cedo por volta do fim dos 30 anos.

Os períodos menstruais começam a ser irregulares ou infrequentes até desaparecerem de vez. Em média, a mulher tem a sua última menstruação por volta dos 50 anos.

Durante a menopausa o seu corpo habitua-se a níveis hormonais mais baixos. Mas o que são hormonas e qual a sua importância antes de se atingir a menopausa?

#### A IMPORTÂNCIA DAS HORMONAS

As hormonas são substâncias especiais que regulam o modo de funcionamento do nosso corpo. Os ovários produzem hormonas femininas, estrogénios, responsáveis pela mudança da fase da adolescência para a fase adulta. Disto consta o desenvolvimento mamário e as “formas” femininas. Os estrogénios também estimulam os órgãos reprodutivos a crescer e a amadurecer de modo a que a mulher possa ter filhos.

Juntamente com a outra hormona dos ovários, a progesterona, são responsáveis pelas alterações do revestimento do útero durante o ciclo mensal.

Um óvulo é libertado todos os meses de um dos ovários e se a mulher for fértil instala-se no útero e transformar-se-á num feto. Se a gravidez não ocorrer, o revestimento do útero desprende-se e aparecerá o período mensal (menstruação).

Ao aproximar-se da menopausa, a produção de hormonas pelos ovários começa a abrandar e em poucos meses não é libertado qualquer óvulo. Esta situação muitas vezes resulta em períodos menstruais irregulares, uma vez que o revestimento do útero não está completo nem regular como normalmente. Poucas vezes acontece que a mulher não note diferenças até que as menstruações desapareçam de vez e que a menopausa se instale.

Mesmo quando a mulher pensa que deixou de ser menstruada, deve tomar medidas contraceptivas de precaução por mais algum tempo, pois é provável que as suas menstruações estejam apenas a ser irregulares.

#### SINTOMAS DA MUDANÇA DE IDADE

Durante a idade jovem, o corpo da mulher está habituado a elevados níveis de circulação de estrogénios.

Quando a mulher se aproxima da menopausa e os ovários baixam a produção de hormonas, pode levar algum tempo até que o corpo se adapte. A perda de estrogénios tem um efeito permanente. As mulheres podem ter sintomas que são a consequência desta mudança de

## MENOCARE

elevado nível de estrogénios para níveis mais baixos. Alguns destes sintomas podem ter início enquanto a mulher ainda é menstruada.

Há outras alterações que se desenvolvem ao longo do tempo e podem ser notadas só após anos de suspensão dos períodos menstruais.

Os primeiros sintomas (juntamente com as mudanças menstruais já mencionadas) começam quase sempre muito antes dos períodos cessarem e normalmente tomam-se mais evidentes depois destes terem parado, podendo continuar durante alguns anos. Chamam-se sintomas de “curto-prazo”, uma vez que poderão acabar.

Os mais comuns são os afrontamentos e os suores, os quais poderão ser muito incomodativos. Os suores quentes espalham-se pelo tórax, pescoço e face (que também ficam vermelhos).

Estes afrontamentos, à noite, podem conduzir a um sono perturbado. Enquanto algumas mulheres têm a sorte de nunca terem afrontamentos, outras sentem-nos várias vezes por dia. Algumas mulheres queixam-se de dores de cabeça, palpitações e cansaço excessivo. Isto pode ser agravado pelas noites perturbadas causadas pelos afrontamentos. Muitos destes sintomas actuam entre si, podendo uns piorarem os outros sendo particularmente verdade quanto às alterações emocionais, incluindo irritabilidade, depressão, perda de concentração.

Há a referir que poucas mulheres têm todos os sintomas de “curto-prazo”.

A somar a estes sintomas e tomando-os mais difíceis há as situações de stresse emocional provocadas talvez porque os filhos cresceram e saíram de casa bem como o reconhecimento de que já não podem ter mais filhos, ou o aparecimento de doenças, litígios familiares, acidentes, etc.

Em contraste com as mudanças de “curto-prazo” que ocorrem normalmente em anos antes e outros depois da menopausa, as mudanças de “longo-prazo” só são visivelmente notadas numa idade mais tardia, uma vez que resultam de um longo tempo de falta de estrogénios que tendem a progredir também com o avanço de idade.

As partes do corpo que são afectadas pelas deficiências dos estrogénios incluem:

### **O ÚTERO**

O útero que agora já não é necessário para a reprodução começa a diminuir.

### **A VAGINA**

A vagina diminui, estreita-se e perde elasticidade. O revestimento toma-se fino e seco o que pode tornar o acto sexual doloroso. (Atrofia vaginal).

No conjunto, pode ser causa de stresse emocional numa relação sexual.

### **A BEXIGA**

Pode haver um enfraquecimento na abertura da bexiga, resultando na perda de urina (a baixa de estrogénios não é a causa mais comum desta situação) — incontinência urinária. Também o enfraquecimento dos músculos desta região, o qual ocorre depois da menopausa, contribui para esta situação clínica.

## MENOCARE

### A PELE

A aparência também é afectada. Muitas alterações são o resultado inevitável da idade mas a pele toma-se fina e seca, “perde” elasticidade. (Atrofia cutânea).

### OSTEOPOROSE

Os estrogénios são particularmente importantes na manutenção dos ossos fortes. À medida que o nível de estrogénios cai, os ossos começam a ficar mais fracos e finos, mesmo antes da menopausa. Este processo é chamado osteoporose muitas mulheres sofrem uma redução na massa óssea, ficando mais expostas ao risco de fracturas.

### DOENÇAS DO CORAÇÃO E VASOS SANGUÍNEOS

Os estrogénios são importantes na protecção das mulheres jovens contra a deterioração dos vasos sanguíneos, a principal causa dos ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.

## HOJE EXISTEM SOLUÇÕES NATURAIS: FITOESTROGÉNIOS

### ISOFLAVONAS DE SOJA

A soja (nome científico - *Glycine Max*), é uma leguminosa da família das papilionaceae. A planta desenvolve-se até atingir dois metros de altura ao fim do primeiro ano, existindo no meio selvagem mais de 1000 variedades diferentes.

As isoflavonas têm uma estrutura similar à do estadiol produzido pelo corpo humano (fitoestrogénios).

As isoflavonas são substâncias naturais existentes no grão de soja e produtos preparados a partir destes, sendo os mais importantes a daidzeína, genisteína e gliciteína, ajudam de forma natural à compensação dos níveis das hormonas na mulher em fase menopáusicas.

Os benefícios das isoflavonas de soja, em vários estudos revelam a eficácia T.H.S.

- **Menopausa:** Alívio da sintomatologia; Afrontamentos, suores nocturnos, depressão e insónias.
- **Osteoporose:** Prevenção da perda óssea e recuperação.
- **Doenças cardiovasculares:** Diminuição dos riscos coronários pelas suas propriedades antioxidantes e diminuição dos níveis de colesterol elevado.
- **Anti-tumoral:** Diminuição do risco global de cancro; Prevenção do cancro da mama e do colo do útero.

## MENOCARE

### MENOCARE É RICO EM ANTIOXIDANTES

Os radicais livres produzem-se no nosso organismo e, com os anos, podem produzir uma alteração genética sobre certas células, degenerando diversos tecidos e aumentando o risco de cancro, e reduzindo a funcionalidade de outras células, característica do envelhecimento. Ao danificar as células da nossa pele, os radicais livres provocam o envelhecimento, já que esta se torna seca e enrugada, e ao danificar os glóbulos brancos, vão debilitando o nosso sistema imunológico.

Os suplementos que proporcionam substâncias com acção antioxidante não nos garantem eterna saúde e juventude, mas está provado que neutralizam a acção nociva dos radicais livres, que contribuem para nos proteger das doenças cardiovasculares, da formação de tumores, que reforçam as nossas defesas e retardam o envelhecimento celular.

### AS PRINCIPAIS SUBSTÂNCIAS ANTIOXIDANTES NATURAIS DO MENOCARE

#### ISOFLAVONAS DE SOJA

Em estudos publicados confirmou-se uma redução substancial no risco de cancro da mama em mulheres suplementadas com fitoestrogénios, nomeadamente isoflavonas da soja.

Vários estudos evidenciaram diversos mecanismos anti-tumorais das isoflavonas: bloqueio dos receptores de estrogénios em células sensíveis capazes de alterar o funcionamento hormonal induzindo mutações cancerígenas. Inibição da proliferação celular das células tumorais, bloqueio da acção dos factores crescimento, inibição da neo-angiogénese e indução da morte e diferenciação celular em células tumorais.

Na diminuição dos riscos de doença coronária pelas suas propriedades antioxidantes, prevenção da oxidação das LDL (Lipoproteínas de baixa densidade – “mau colesterol”), e diminuição dos níveis de colesterol total.

#### CHÁ VERDE

As propriedades terapêuticas, preventivas e curativas derivam, em grande parte, das substâncias antioxidantes presentes no chá verde, principalmente compostos designados de polifenóis (1 comprimido de Menocare contém 50% de polifenóis).

Os antioxidantes do chá verde são elementos importantes, quer na prevenção, quer no tratamento complementar das mais variadas patologias humanas.

O chá verde foi considerado o melhor alimento na protecção do corpo humano contra os radicais livres, contém a mais importante catequina presente no chá verde, a epigallocatequina-galato (EGCG).

Os seus benefícios na prevenção e tratamento de problemas cardiovasculares, cancro da mama, excesso de peso e atraso do processo de envelhecimento.

## MENOCARE

### OUTROS ANTIOXIDANTES PRESENTES

#### **Vitaminas C, E, A e Zinco**

Estas vitaminas completam a lista de ingredientes do Menocare, protegendo as células e as suas membranas, comprovando-se necessárias nas defesas do nosso organismo.

#### **COMPONENTES**

A Vitamina D3, favorece a absorção e a fixação de cálcio nos ossos, e retarda o processo de osteoporose e a redução na massa óssea.

O colesterciferol regula as concentrações plasmáticas de cálcio e a sua absorção intestinal.

#### **MAGNÉSIO**

É outro mineral importante na manutenção da massa óssea. O magnésio participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. Também permite uma melhoria da actividade muscular por diminuir os espasmos, relaxando a musculatura.