



ERGYFEM

Sinergia fitomineral

EQUILÍBRIO FEMININO

ERGYFEM associa:

- 5 plantas incluindo 2 «femininas» importantes:

Alquemila - sumidades floridas	➤	Regulação da secreção ovárica de progesterona ^[1] e tónico venoso ^[2] .
Agnus Castus - fruto	➤	Ações progesterona-like e antioestrogénio ^[3] . Antiprolactina ^[4] .
Alecrim - partes aéreas	➤	Espasmolítico - anti-inflamatório ^[5] . Tónico geral.
Cominho - sementes	➤	Espasmolítico ^[6] .
Hissopo - partes aéreas	➤	Antioxidante ^[7] . Revigorante.

- **Minerais e oligoelementos para potencializar a ação das plantas:**

A solução aquosa de oligoelementos de origem marinha fornece também **magnésio, zinco e molibdénio** importante para o **equilíbrio feminino durante as menstruações**.



INDICAÇÕES

ERGYFEM pode ser aconselhado:

- Na síndrome pré-menstrual (SPM).
- Na péri-menopausa.
- Nas hiperatividades hormonais, nas irregularidades do ciclo, nas tensões mamárias.
- Nas menstruações dolorosas e/ou abundantes.



CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

10 a 20 ml por dia diluídos num copo de água (150 ml), de preferência fora das refeições.
Entre o 15^a e o 25^a dia do ciclo.



Crianças
< 12 anos



Com antecedentes
pessoais ou familiares de
cancro da mama



INGREDIENTES

Solução aquosa de oligoelementos (água filtrada, água do mar concentrada sem sódio, extrato estandardizado de litotâmio - *Phymatolithon calcareum* Pall., gluconatos de zinco, ferro e cobre, cloreto de crómio, sulfato de manganês, molibdato e selenite de sódio), estabilizante: glicerina vegetal; extratos de Agnus Castus (*Vitex agnus-castus* L.), cominho (*Cuminum cyminum* L.), hissopo (*Hyssopus officinalis* L.), alquemila (*Alchemilla vulgaris* Auct.) e tomilho (*Thymus vulgaris* L.), conservante: sorbato de potássio; acidificante: ácido láctico; cloreto de zinco.



APRESENTAÇÃO

Frasco com 250 ml

COMPOSIÇÃO para 20 ml

Alquemila**	500 mg
Hissopo**	500 mg
Cominho**	500 mg
Tomilho**	400 mg
Agnus Castus**	80 mg

Solução aquosa de oligoelementos.

Os minerais principais fornecidos:		% VRN*
Magnésio	56 mg	15
Zinco	1,5 mg	15
Molibdénio	10 µg	20

* Valores de Referência do Nutriente.

** Equivalência plantas secas.

*Sem álcool, sem adição de açúcar,
sem edulcorantes, sem aroma artificial*



Desconfortos femininos relacionados com o ciclo menstrual

Desde a puberdade até à menopausa, a vida feminina é pontuada por um ballet de hormonas com a dupla hipotálamo-hipófise como chefe de orquestra. Muitas mulheres vivem estas transformações hormonais sem problemas, no entanto outras tantas têm desconfortos mais ou menos importantes com distúrbios com a aproximação do período, dores menstruais... O ciclo "descarrila" com o stress, os nervos, as mudanças de humor, os edemas...: fala-se então de **síndrome pré-menstrual ou SPM**. Também existem sintomas dolorosos podendo se incapacitantes mas são dependentes de fatores exteriores e do equilíbrio alimentar. A fim de guardar a energia e a vitalidade durante os ciclos, existem **ajudas naturais** com o objetivo de restabelecer os equilíbrios hormonais e **regular alguns neurotransmissores cerebrais** (opioides). Não esquecer de **tratar do factor stress, muito importante, do fator alimentar** (minerais, ácidos gordos essenciais) e da **higiene de vida** (exercício físico, descanso recuperador, paragem do tabaco...).

A SPM: em resumo

A SPM, mais ou menos incapacitante, afeta cerca de **40% das mulheres** durante a sua vida. Pode acontecer na primeira menstruação mas aparece **na maioria entre os 30 e 40 anos**. A puberdade e a peri-menopausa, são duas situações fisiológicas com hiperestrogenia relativa à insuficiência de progesterona, que provoca e agrava muitas vezes a SPM. Manifesta-se por cerca de **150 sintomas** repertoriados com alterações físicas (congestão pélvica, seios dolorosos, sensação de inchaço geral, problemas venosos...), emocionais (distúrbios do humor, crise de choro...), comportamentais (frenesim de arrumação, limpeza)... 3 a 8% das mulheres, apresentam distúrbios graves: fala-se de **distúrbio disfórico pré-menstrual** ou TDPM, que afeta sobretudo as mulheres em pré-menopausa.

As **causas hormonais** são hoje em dia bem documentadas, nomeadamente **o domínio dos estrogénios e/ou prolactina e do cortisol** (há competição entre a progesterona e o cortisol nos seus receptores comuns, a favor do cortisol => relação direta entre o stress e a insuficiência luteal).

A hipótese mais recente envolve também **uma anomalia na sensibilidade dos recetores dos neurotransmissores cerebrais** (opioides/endorfina, serotonina, GABA) às hormonas ováricas nas mulheres que sofrem de SPM.

Os **fatores nutricionais** também são envolvidos, nomeadamente carência em **magnésio e vitamina B6**, indispensáveis para a síntese de alguns neuromediadores. O desequilíbrio em ácidos gordos essenciais precursores de prostaglandinas, também é fonte de certos desconfortos tais como dores menstruais.

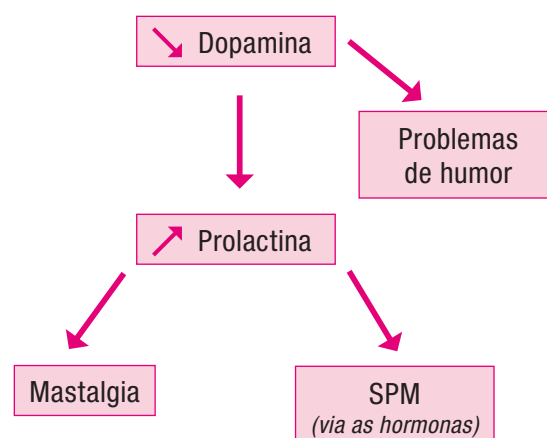
Reencontrar o equilíbrio feminino: associar minerais e plantas

Agnus Castus - *Vitex agnus-castus*

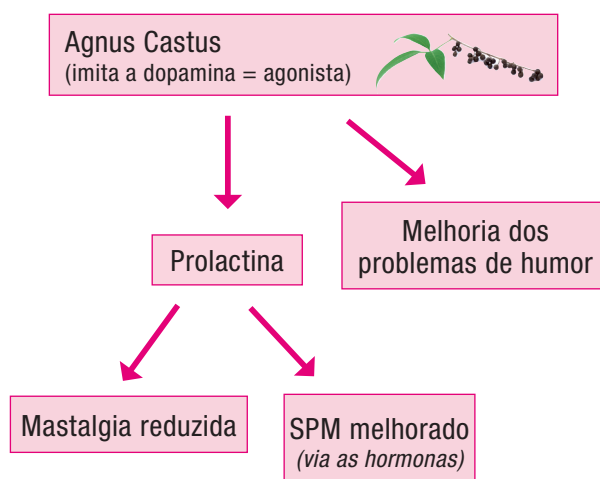
Os seus frutos têm uma ação fitoprogestagénica; aumentam o nível de progesterona na fase lútea quando esta é insuficiente^[3]. Em situação de hiperprolactinemia (provocada muitas vezes por stress ou hipotireoideia), normalizam a secreção pulsátil da GnRH pelo hipotálamo e das gonadotrofinas hipofisárias LH e FSH^[3]. O Agnus Castus contém de facto diterpenos que demonstraram uma **atividade agonista da dopamina** com uma forte afinidade pelos recetores D2, **provocando uma inibição na produção de prolactina**^[4]. O Agnus Castus por fim, ao fixar-se nos receptores opioides, mimetizam a ação da β -endorfina natural, e regulando desta

forma o ciclo e melhorando a SPM^[8]. O Agnus Castus melhora os **sintomas físicos** (dor de cabeça, inchaço e dores no baixo ventre, dores mamárias...) e **psíquicos** (irritabilidade, depressão, nervosismo, agitação...) da SPM^[9]. Também tem um efeito positivo no **tratamento de distúrbios disfóricos pré-menstruais (TDPM) reduzindo os distúrbios emocionais e físicos**^[10]. Melhora as mastalgias, relacionadas com uma hiperprolactinemia^[11-12].

No caso de SPM:



Ação do Agnus Castus





Desconfortos femininos relacionados com o ciclo menstrual

Alquemila - *Alchemilla vulgaris*

Da família das Rosaceas, a alquemila é rica em polifenóis.

Luteotrófica, regula a secreção ovariana da progesterona^[1] daí a sua utilização no tratamento das síndromes pré-menstruais^[13-14]. Regulador da menstruação, é aconselhado nas **dismenorreias e menometrorragias** para diminuir a abundância. Também é um **vasoconstritor venoso** que aumenta a resistência capilar provocada por uma **ação anti-elastase**^[2].

Tomilho - *Thymus vulgaris*

Antimicrobiano e antioxidante, o tomilho é utilizado pelas **suas propriedades espasmolíticas** e anti-inflamatórias devido aos flavonóides^[5]. Num estudo randomizado que envolveu 120 estudantes que sofrem de dismenorreias, demonstra um **efeito idêntico na diminuição da dor do que um AINE'S**^[5]. Também é um **tónico** no plano geral.

Cominho - *Cuminum cyminum*

Antioxidante e antifúngico, é utilizado na medicina ayurvédica pelas suas **propriedades antiespasmódicas**^[6], e na medicina iraniana, para as **perturbações relacionadas com a SPM**. Num estudo randomizado, o seu consumo por 100 estudantes com **dores menstruais**, permitiu diminuir a sua intensidade de maneira significativa logo após o 1º ciclo de tratamento^[6].

Hissopo - *Hyssopus officinalis*

Contém vários compostos polifenólicos que lhes conferem virtudes antioxidantes^[7]. Antimicrobiana e antifúngica, tem também uma leve ação antiespasmódica.

Importância dos minerais / oligoelementos

A solução aquosa de oligoelementos fornece :

- **Molibdénio**. A xantina-oxidase e a aldeído oxidase são **molibdo-enzimas** : juntas agem no **processo de detoxificação hepático do estradiol e da progesterona, mas também dos xeno-estrogénios** (bisfenol A, parabenos...) cuja acumulação por defeito do molibdénio, pode ser responsável por uma hiperestrogenia e participar no aparecimento da SPM.
- **Magnésio**, é indispensável ao metabolismo do ácidos gordos, ou seja à formação de prostaglandinas e de neuromediadores. Um estudo demonstra que **1/3 das mulheres que sofrem de SPM estão carenciadas em magnésio**, e que este número é um pouco superior ao das mulheres que não têm sintomas^[15]. Estudos clínicos concluem que **o magnésio utilizado isolado ou combinado com a vitamina B6 melhora muitos sintomas do SPM** em relação a um placebo^[16-17].
- **Zinco**, envolvido na síntese das hormonas femininas.

BIBLIOGRAFIA

[1] Van Snick G. Ménopause et phytothérapie. La phytothérapie européenne. Mai-juin 2003; 19-24.

[2] Jonadet M. Flavonoids extracted from *Ribes nigrum* L. and *Alchemilla vulgaris* L. : 1. In vitro inhibitory activities on elastase, trypsin and chymotrypsin 2. Angioprotective activities compared in vivo. J.Pharmacol., 1986, 17(1):21-7.[3] Traité pratique de phytothérapie, JM Morel, Grancher.

[4] Sliutz G et al. *Agnus castus* extracts inhibit prolactin secretion of rats pituitary cells. Horm metab res. 1993;25(5):253-5

[5] Direkvand -Moghadam et al. The impact of a novel herbal Shirazi *Thymus vulgaris* on primary dysmenorrhea in comparison to the classical chemical ibuprofen. J Res Med Sci

2012. Jul; 17(7) 668-70.

[6] Parvaneh Mirabi et al. Effect of a medicinal herbs on primary dysmenorrhea - A systematic review. Iran J Pharm Res v13 (3); 2014.

[7] Fatemeh et al. Phytochemical analysis and antioxidant activity of *Hyssopus officinalis* L. from Iran. Adv Pharm. Bull. 2011.Dec; 1(2):63-67.

[8] Webster DE. et al. Activation of the mu-opiate receptor by *Vitex agnus castus* methanol extracts: implication for its use in PMS. J. Ethnopharmacol. 2006;106(2):216-21.

[9] van Die MD et al. *Vitex agnus-castus* extracts for female reproductive disorders: a systematic review of clinical trials. Planta Med. 2013 May;79(7):562-75.

[10] Ciotto L et al. [Psychic aspects of the premenstrual dysphoric disorder.

New therapeutic strategies: our experience with *Vitex agnus castus*]. Minerva Ginecol. 2011 Jun;63(3):237-45.

[11] Wuttke W et al. Chaste tree (*Vitex agnus-castus*)-pharmacology and clinical indications. Phytomedicine. 2003 May; 10(4):348-57.

[12] Kilicdag EB1, Tarim E, Bagis T, Erkanli S, Aslan E, Ozsahin K, Kuscü E. Fructus agni casti and bromocriptine for treatment of hyperprolactinemia and mastalgia. Int J Gynaecol Obstet. 2004 Jun;85(3):292-3.

[13] Leporatti ML et al. Preliminary comparative analysis of medicinal plants used in the traditional medicine of Bulgaria and Italy. J Ethnopharmacol. 2003 Aug;87(2-3):123-42.

[14] Savikin K et al. Ethnobotanical study on traditional use of medicinal

plants in South-Western Serbia, Zlatibor district. J Ethnopharmacol. 2013 Apr 19;146(3):803-10.

[15] Saeedian Kia A et al. The Association between the Risk of Premenstrual Syndrome and Vitamin D, Calcium, and Magnesium Status among University Students: A Case Control Study. Health Promot Perspect. 2015 Oct 25; 5(3):225-30.

[16] Fathizadeh N et al. Evaluating the effect of magnesium and magnesium plus vitamin B6 supplement on the severity of premenstrual syndrome. Iran J Nurs Midwifery Res. 2010 Dec; 15(Suppl 1):401-5.

[17] Ebrahimi E et al. Effects of magnesium and vitamin b6 on the severity of premenstrual syndrome symptoms. J Caring Sci. 2012 Nov 22;1(4):183-9.