



Synergie phytominérale

ÉQUILIBRE FÉMININ

ERGYFEMINA associe :

- 5 plantes dont 2 « féminines » majeures :

Alchémille - sommités fleuries	➤	Régulation de la sécrétion ovarienne de progestérone ^[1] et tonique veineux ^[2] .
Gattilier - fruit	➤	Actions progestérone-like et antioestrogène ^[3] . Antiprolactine ^[4] .
Thym - parties aériennes	➤	Spasmolytique - anti-inflammatoire ^[5] . Tonique général.
Cumin - graines	➤	Spasmolytique ^[6] .
Hysope - parties aériennes	➤	Antioxydante ^[7] . Tonique.

- **Minéraux et oligoéléments pour potentialiser l'action des plantes :**

La solution aqueuse d'oligoéléments d'origine marine apporte notamment du **magnésium**, du **zinc** et du **molybdène** importants pour **l'équilibre féminin au cours des cycles**.

ERGYFEMINA pourra être conseillé :

- Lors de syndrome pré-menstruel (SPM).
- En période de péri-ménopause.
- Lors d'hyperactivités hormonales, irrégularités du cycle, tensions mammaires.
- Lors de règles douloureuses et / ou abondantes.



CONSEILS D'UTILISATION

10 à 20 ml par jour à diluer dans 1 verre d'eau (150 ml), de préférence en dehors des repas.
Du 15^e au 25^e jours du cycle.



Enfants
< 12 ans



Ayant des antécédents
personnels ou familiaux
de cancer du sein



INGRÉDIENTS

Solution aqueuse d'oligoéléments (eau filtrée, eau de mer concentrée désodée, extrait standardisé de lithothamne - *Phymatolithon calcareum* Pall., gluconates de zinc, fer et cuivre, chlorure de chrome, sulfate de manganèse, molybdate et sélénite de sodium), stabilisant : glycérine végétale ; extraits de gattilier (*Vitex agnus-castus* L.), cumin (*Cuminum cyminum* L.), hysope (*Hyssopus officinalis* L.), alchémille (*Alchemilla vulgaris* Auct.) et thym (*Thymus vulgaris* L.), conservateur : sorbate de potassium ; acidifiant : acide lactique ; chlorure de zinc.



PRÉSENTATION

Flacon de 250 ml : ACL 3401560188080

COMPOSITION pour 20 ml

Alchémille**	500 mg
Hysope**	500 mg
Cumin**	500 mg
Thym**	400 mg
Gattilier**	80 mg

Solution aqueuse d'oligoéléments.

Principaux minéraux apportés :		% VNR*
Magnésium	56 mg	15
Zinc	1,5 mg	15
Molybdène	10 µg	20

* Valeurs Nutritionnelles de Référence.

** En équivalence plantes sèches.

*Sans alcool, sans sucre ajouté,
sans édulcorant, sans arôme artificiel.*



Désagréments féminins liés au cycle menstruel

De la puberté à la ménopause, la vie féminine est rythmée par un ballet d'hormones avec pour chef d'orchestre le duo hypothalamus-hypophyse. Si de nombreuses femmes vivent ces imprégnations hormonales sans encombre, beaucoup vont subir des désagréments plus ou moins importants : troubles à l'approche des règles, règles douloureuses... Le cycle "déraille" avec stress, énervement, changement d'humeur, œdèmes... qui s'en mêlent : on parle de **syndrome prémenstruel** ou **SPM**. Des manifestations pénibles voire invalidantes sous dépendance des facteurs extérieurs et de l'équilibre alimentaire. Afin de garder tonus et vitalité au cours des cycles, **des aides naturelles** existent visant à rétablir les équilibres hormonaux et à réguler certains neurotransmetteurs cérébraux (opioïdes). Sans oublier la prise en charge du facteur stress, qui reste primordiale, du **facteur alimentaire** (minéraux, acides gras essentiels) et de l'**hygiène de vie** (exercice physique, repos récupérateur, arrêt du tabac...).

Le SPM: en résumé

Le SPM, plus ou moins invalidant, touche au moins **40% des femmes** au cours de leur vie. Il peut apparaître dès les 1^{ères} règles mais survient **le plus souvent entre 30 et 40 ans**. La puberté et la péri-ménopause, deux situations physiologiques où il y a hyperœstrogénie relative du fait de l'insuffisance de progestérone, entraînent et aggravent souvent le SPM. Celui-ci se manifeste par près de **150 symptômes** répertoriés avec des modifications physiques (congestion pelvienne, seins douloureux, sensation de gonflement général, troubles veineux...), émotionnelles (troubles de l'humeur, crise de larmes...), comportementales (frénésie de rangement, ménage)... 3 à 8% des femmes, présentent des troubles sévères : on parle de **trouble dysphorique prémenstruel** ou TDPM, qui toucherait surtout les femmes en pré-ménopause.

Les **causes hormonales** sont aujourd'hui bien documentées, notamment la **dominance des œstrogènes et/ou de la prolactine et du cortisol** (il y a compétition entre la progestérone et le cortisol au niveau de leurs récepteurs communs, au profit du cortisol => lien direct entre le stress et l'insuffisance lutéale).

L'hypothèse la plus récente implique aussi **une anomalie de la sensibilité des récepteurs des neurotransmetteurs cérébraux** (opioïdes / endorphine, sérotonine, GABA) aux hormones ovariennes chez les femmes souffrant de SPM.

Les **facteurs nutritionnels** sont aussi impliqués, notamment carence en **magnésium et vitamine B6**, indispensables à la synthèse de certains neuromédiateurs. Le déséquilibre en **acides gras essentiels** précurseurs de prostaglandines, est aussi à la source de certains désagréments telles les douleurs des règles.

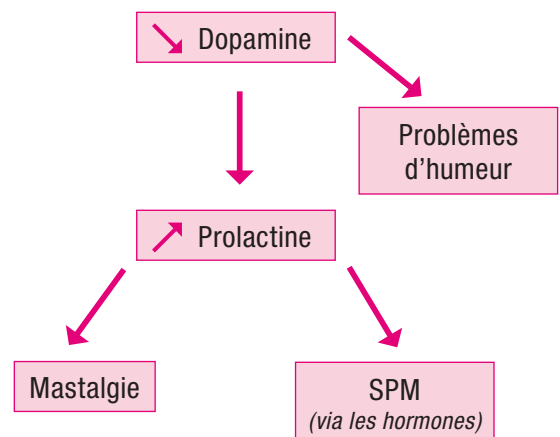
Pour retrouver l'équilibre au féminin: associer minéraux et plantes

Gattilier - *Vitex agnus-castus*

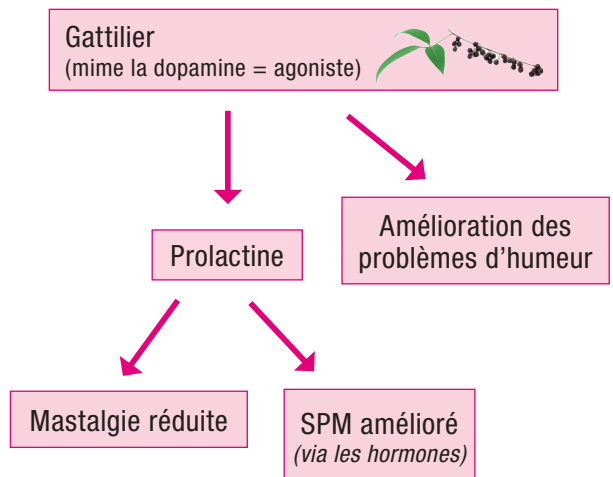
Ses fruits ont une action phytoprogéstagène, augmentant le taux de progestérone en phase lutéale lorsqu'il est insuffisant^[3]. En situation d'hyperprolactinémie (liée souvent au stress ou à une hypothyroïdie), ils normalisent la sécrétion pulsatile de GnRH par l'hypothalamus et des gonadotrophines hypophysaires LH et FSH^[3]. Le Gattilier contient en effet des diterpènes qui ont montré une **activité agoniste de la dopamine** par une forte affinité pour les récepteurs D2, ce qui conduit à une **inhibition de la production de prolactine**^[4]. Le gattilier enfin, en se fixant sur les récepteurs

aux opioïdes, mime l'action de la β -endorphine naturelle et ainsi régule le cycle et améliore le SPM^[8]. Le gattilier améliore les **symptômes physiques** (maux de tête, gonflement et douleurs au bas ventre, douleurs à la poitrine...) et **psychiques** (irritabilité, dépression, nervosité, agitation...) du SPM^[9]. Il a aussi un effet positif dans le **traitement des troubles dysphoriques prémenstruels** (TDPM) en **réduisant les troubles émotionnels et physiques**^[10]. Il améliore les mastalgies, liées à une hyperprolactinémie^[11-12].

En cas de SPM:



Action du gattilier:





Désagréments féminins liés au cycle menstruel

Alchémille - *Alchemilla vulgaris*

De la famille des Rosacées, l'alchémille est riche en polyphénols. **Lutéotrope, elle régularise la sécrétion ovarienne de progestérone**^[1] d'où son utilisation dans le traitement des syndromes prémenstruels^[13-14]. Régulateur des règles, elle est conseillée dans les **dysménorrhées et ménométrorragies** pour en diminuer l'abondance. C'est aussi un **vasoconstricteur veineux** par augmentation de la résistance capillaire due à une **action anti-élastase**^[2].

Thym - *Thymus vulgaris*

Antimicrobien et antioxydant, le thym est ici utilisé pour ses **propriétés spasmolytiques** et anti-inflammatoires dues aux flavonoïdes^[5]. Ainsi dans une étude randomisée impliquant 120 étudiantes souffrant de dysménorrhée, il montre un **effet similaire dans la diminution de la douleur qu'un AINS**^[5]. C'est aussi un **tonifiant** sur le plan général.

Cumin - *Cuminum cyminum*

Antioxydant et antifongique, il est utilisé en médecine ayurvédique pour ses **propriétés antispasmodiques**^[6], en médecine iranienne, pour les **désordres liés au SPM**. Dans une étude randomisée, sa consommation par 100 étudiantes avec des **douleurs menstruelles**, a permis de diminuer l'intensité de celles-ci de façon significative dès le 1^{er} cycle de traitement^[6].

Hysope - *Hyssopus officinalis*

Elle contient de nombreux composés polyphénoliques qui lui confèrent des vertus antioxydantes^[7]. Antimicrobienne et antifongique, elle est faiblement antispasmodique.

Intérêt des minéraux / oligoéléments

La solution aqueuse d'oligoéléments apporte :

- **Du molybdène.** La xanthine-oxydase et l'aldéhyde oxydase sont des **molybdo-enzymes** : toutes deux agissent sur le **processus de détoxification hépatique de l'œstradiol et de la progestérone, mais aussi des xéno-œstrogènes** (bisphénol A, parabènes...) dont l'accumulation par défaut de molybdène, peut être responsable d'une hyperœstrogénie et participer à la survenue du SPM.
- **Du magnésium**, indispensable au métabolisme des acides gras, donc à la formation des prostaglandines, et à celui des neuromédiateurs. Une étude montre **qu'1/3 des femmes souffrant de SPM sont carencées en magnésium**, et que ce nombre est légèrement supérieur à celui retrouvé chez des femmes n'ayant pas de symptômes^[15]. Des études cliniques concluent que **le magnésium utilisé seul ou en combinaison avec de la vitamine B6 améliore de nombreux symptômes de SPM** par rapport à un placebo^[16-17].
- **Du zinc**, impliqué dans la synthèse des hormones féminines.

BIBLIOGRAPHIE

[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] Ciotta 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, Kuscu 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.