



Fytominerale synergie

VROUWELIJK EVENWICHT

ERGYFEMINA associeert:

- 5 planten waarvan 2 specifiek voor de vrouw:

Vrouwenmantel - bloemknoppen	➤	Regeling van progesteronsecretie in de ovaria ^[1] en veneus tonicum ^[2] .
Kuisboom - vrucht	➤	Progesterone-like en anti-oestrogene werking ^[3] . Antiprolactine ^[4] .
Tijm - bovengronds gedeelte	➤	Spasmolyticum - ontstekingsremmer ^[5] . Algemeen tonicum.
Kummel - zaden	➤	Spasmolyticum ^[6] .
Hysop - bovengronds gedeelte	➤	Antioxidans ^[7] . Tonicum.

- **Mineralen en oligo-elementen om de werking van de planten te versterken:**

De waterige oplossing van oligo-elementen uit de zee brengt onder meer **magnesium, zink en molybdeen** aan die belangrijk zijn voor **het vrouwelijk evenwicht tijdens de cycli**.



INDICATIES

ERGYFEMINA kan worden aanbevolen:

- **Bij het premenstrueel syndroom (PMS).**
- **In de perimenopauze.**
- **Bij bovenmatige hormonale activiteit, onregelmatige cyclus, spanning in de borsten.**
- **Bij pijnlijke en/of hevige menstruatie.**



AANBEVOLEN GEBRUIK

10 tot 20 ml per dag in een ½ glas water (75 ml).



Kinderen
< 12 jaar



Zwangere en
borstgevende
vrouwen



Met persoonlijke
of familiale
voorgeschiedenis van
borstkanker

INGREDIËNTEN

Waterige oplossing van oligo-elementen (gefilterd water, natriumarm zeewaterconcentraat, gestandaardiseerd lithothamniumextract - *Phymatolithon calcareum*, zink-, ijzer- en kopergluconaat, chroomchloride, mangaansulfaat, natriummolybdaat en -seleniet), stabilisator: plantaardige glycerine; extracten van kuisboom (*Vitex agnus castus*), kummel (*Cuminum cyminum*), hysop (*Hyssopus officinalis*), vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris*) en tijm (*Thymus vulgaris*), conserveermiddel: kaliumsorbaat; voedingszuur: melkzuur; zinkchloride.



PRESENTATIE

Flacon van 250 ml: CNK : 3438-355

SAMENSTELLING VOOR 20 ml

Vrouwenmantel**	500 mg
Hysop**	500 mg
Kummel**	500 mg
Tijm**	400 mg
Kuisboom**	80 mg

Waterige oplossing van oligo-elementen.

Voornaamste aangevoerde mineralen:		% VWR*
Magnesium	56 mg	15
Zink	1,5 mg	15
Molybdeen	10 µg	20

* Voedingswaardreferenties.

** Equivalente droge plant.

Bevat geen alcohol, toegevoegde suiker, zoetstof noch kunstmatig aroma.



Menstruatiegebonden vrouwelijke ongemakken

Het leven van een vrouw verloopt van de puberteit tot de menopauze op het ritme van een hormonenballet, aangevoerd door het duo hypothalamus-hypofyse. Terwijl heel wat vrouwen geen hinder van deze hormonale invloeden ondervinden, vormen ze voor vele anderen een bron van min of meer aanzienlijke ongemakken: symptomen vóór de menstruatie doorbreekt, pijnlijke maandstonden... De cyclus "geraakt ontregeld" en gaat gepaard met stress, geprikkeldheid, gemoedswisselingen, oedeem...: wij spreken dan van het premenstrueel syndroom of PMS. Lastige of zelfs invaliderende verschijnselen beïnvloed door factoren van buitenaf en het voedingsevenwicht. Er bestaan natuurlijke oplossingen om tijdens de cycli levenskracht en energie te helpen behouden door het hormonale evenwicht te herstellen en bepaalde neurotransmitters in de hersenen te regelen (opioiden). Hierbij komt uiteraard op de eerste plaats de aanpak van stress, van de voeding (mineralen, essentiële vetzuren) en de levensstijl (lichaamsbeweging, verkwikkende rust, rookstop...).

Het PMS in een notendop

Het PMS veroorzaakt min of meer aanzienlijke hinder. Minstens **40% van de vrouwen** heeft er ooit last van. Het kan vanaf de eerste menstruatie optreden, maar komt **vooral tussen 30 en 40 jaar voor**. De puberteit en de perimenopauze, twee fysiologische situaties gekenmerkt door relatieve oestrogeendominantie of hyperoestrogenisme omwille van een tekort aan progesteron, veroorzaken en verergeren soms het PMS. Dit uit zich door bijna **150** geregistreerde **symptomen** zowel lichamelijk (gezwollen onderbuik, pijnlijke borsten, opgeblazen gevoel, veneuze stoornissen...), emotioneel (gemoedsstoornissen, huilbuien...) als gedragsgebonden (opruimwoede, schoonmaken)... 3 tot 8% van de vrouwen heeft last van ernstige klachten: men heeft het dan over **premenstruele dysfore stoornis** of PMDS, die vooral vrouwen in de premenopauze zou treffen.

De **hormonale oorzaken** staan vandaag duidelijk vast, onder meer **overwicht van oestrogenen en/of van prolactine en cortisol** (er is competitie tussen progesteron en cortisol ter hoogte van hun gemeenschappelijke receptoren, in het voordeel van cortisol => directe link tussen stress en luteale insufficiëntie).

Volgens de meest recente hypothese zou ook **een gestoorde gevoeligheid van de receptoren van de neurotransmitters** in de hersenen (opioiden/endorfine, serotonine, GABA) voor de ovariële hormonen een rol spelen bij vrouwen met het PMS.

Ook voedingsfactoren komen tussenbeide, onder meer een tekort aan **magnesium en vitamine B6**, die onontbeerlijk zijn voor de synthese van bepaalde neuromediators. Het verstoorde evenwicht aan **essentiële vetzuren** als precursoren van prostaglandines, zorgt ook voor bepaalde ongemakken zoals pijnlijke menstruatie.

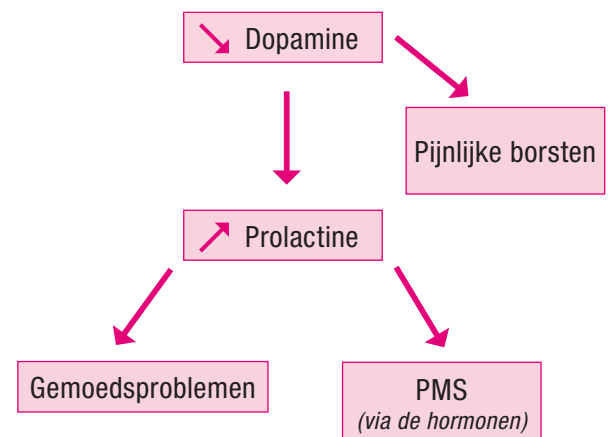
Herstel het vrouwelijk evenwicht: door mineralen en planten te associëren

Kuisboom - *Vitex agnus-castus*

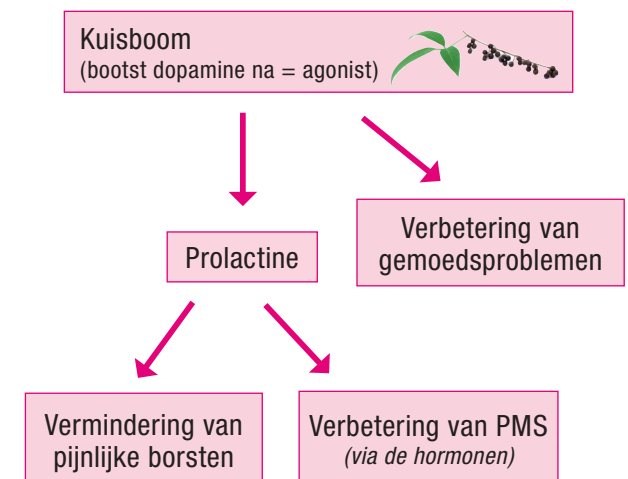
De vruchten hebben een fytoprogestagene werking door het progesteronergehalte in de luteale fase bij een tekort te verhogen^[3]. In geval van hyperprolactinemie (dikwijls te wijten aan stress of aan hypothyreoïdie) normaliseren zij de pulsatie secretie van GnRH door de hypothalamus en de hypofysaire gonadotrofines LH en FSH^[3]. Kuisboom bevat immers diterpenen die een **agonistische dopaminewerking** blijken uit te oefenen door een sterkte affiniteit voor de D2-receptoren, **die de prolactineproductie onderdrukt**^[4]. Kuisboom bindt zich ten slotte aan de opioïde receptoren,

bootst de werking van natuurlijke β -endorfine na en regelt zo de cyclus, waardoor het PMS verbetert^[8]. Kuisboom verbetert de lichamelijke (hoofdpijn, gezwollen en pijnlijke onderbuik, pijnlijke borsten...) en **psychische klachten** (geprikkeldheid, depressie, zenuwachtigheid, gejaagdheid...) van het PMS^[9]. De plant heeft ook een gunstige invloed in **de behandeling van premenstruele dysfore stoornis** (PMDS) door de **emotionele en lichamelijke stoornissen te verlichten**^[10]. Kuisboom verbetert pijnlijke borsten, te wijten aan hyperprolactinemie^[11-12].

In geval van PMS:



Werking van kuisboom





Menstruatiegebonden vrouwelijke ongemakken

Vrouwenmantel - *Alchemilla vulgaris*

Vrouwenmantel behoort tot de familie van de Rosaceae en is rijk aan polyfenolen. **Door de luteotrope werking regelt deze plant de progesteronsecretie in de ovaria**^[1]. Vandaar het gebruik ervan in de behandeling van het premenstrueel syndroom^[13-14]. Omwille van de menstruatieregelende werking is vrouwenmantel aanbevolen in geval van **dysmenorroe en menometrorragie** om al te hevig bloedverlies te verminderen. Vrouwenmantel is ook een **veneuze vasoconstrictor** door de capillaire weerstand te verhogen te wijten aan een **anti-elastasewerking**^[2].

Tijm - *Thymus vulgaris*

Tijm heeft een antimicrobiële en antioxiderende werking en wordt hier gebruikt voor **zijn spasmolytische** en anti-inflammatoire eigenschappen dankzij de flavonoïden^[5]. In een gerandomiseerde studie bij 120 studentes met dysmenorroe is **het effect van tijm vergelijkbaar met dat van een NSAID om de pijn te verlichten**^[5]. Tijm is ook een algemeen **versterkend middel**.

Kummel - *Cuminum cyminum*

Kummel is antioxidant en schimmeldodend en wordt in de ayurvedische geneeskunde gebruikt voor zijn **spasmolytische eigenschappen**^[6], in de Iraanse geneeskunde voor **PMS-gerelateerde stoornissen**. In een gerandomiseerde studie leidde het gebruik ervan door 100 studentes met **menstruatiepijn** tot een significante vermindering van de pijn vanaf de eerste behandelingscyclus^[6].

Hysop - *Hyssopus officinalis*

Deze plant bevat talrijke polyfenolbestanddelen waardoor hij antioxidant eigenschappen bezit^[7]. Hysop werkt antimicrobieel en schimmeldodend, en heeft ook een licht spasmolytisch effect.

Belang van mineralen/ oligo-elementen

De waterige oplossing van oligo-elementen zorgt voor de aanvoer van:

- **Molybdeen.** Xanthine-oxidase en aldehyde oxidase zijn **molybdo-enzymen**: beide werken op het **ontgiftingsproces van oestradiol en progesteron in de lever, maar ook van de xeno-oestrogenen** (bisfenol A, parabenen...). Immers, hun opstapeling door een gebrek aan molybdeen kan verantwoordelijk zijn voor hyperoestrogenisme en bijdragen tot het optreden van het PMS.
- **Magnesium**, noodzakelijk voor het metabolisme van de vetzuren, en dus voor de vorming van de prostaglandines en voor het metabolisme van de neuromediators. Een studie toont aan dat **1/3 van de vrouwen met het PMS een tekort aan magnesium vertoont**, en dat dit aantal iets hoger ligt dan bij vrouwen zonder klachten^[15]. Klinische studies concluderen dat **magnesium alleen of in associatie met vitamine B6 talrijke PMS-klachten verbetert** ten opzichte van placebo^[16-17].
- **Zink**, betrokken bij de synthese van de vrouwelijke hormonen.

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, Kuscue 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.