

# Meno Complex

## Périménopause - Ménopause

- ✓ 4 plantes sans phytoœstrogènes
- ✓ Iode et sélénium pour le soutien de la fonction thyroïdienne
- ✓ Vitamines B9 et B12 sous forme méthylée hautement biodisponibles



1 gél./jour

Le matin avec un repas

Gélule végétale  
acido-résistanteNO  
LACTOSE  
GLUTEN  
NANOPARTICLES

### Information nutritionnelle

	1 gél.	% A.R.
Sélénium.....	50 µg	90%
Iode.....	100 µg	67%
Vitamine B6.....	1,4 mg	100%
Vitamine B9.....	275 µg	138%
Vitamine B12.....	10 µg	400%
Vitamine C.....	90 mg	112%
Vitamine E.....	12 mg	100%
Withanolides (ashwagandha).....	12,5 mg	
Glucoraphanine (brocoli).....	5 mg	
Méthylsulfonylméthane.....	100 mg	

### Composition

1 gélule

Extrait de racine d'ashwagandha 10:1 ( <i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal) .....	250 mg
Extrait d'achillée millefeuille 4:1 ( <i>Achillea millefolium</i> L.) .....	200 mg
L-ascorbate de calcium (vit. C) 82% .....	110 mg
Extrait de brocoli 4:1 ( <i>Brassica oleracea</i> L.) .....	100 mg
Méthylsulfonylméthane (OptiMSM®) .....	100 mg
Succinate de D-α-tocophéryl (vit. E) 77% .....	16 mg
Méthylcobalamine (vit. B12) 0.1% .....	10 mg
L-sélénométhionine 0.5% .....	10 mg
Extrait de racine de cimicifuge (actée à grappes) 4:1 ( <i>Cimicifuga racemosa</i> L.) .....	7,5 mg
Pyridoxal-5'-phosphate (vit. B6) 68% .....	2 mg
Iodure de potassium 5% .....	2 mg
5-méthyltétrahydrofolate de glucosamine (vit. B9) 55% .....	500 µg

### Interactions et contre-indications :

- Du fait de la présence de tanins dans la racine séchée d'actée à grappes, les compléments en fer doivent être pris à distance des produits en contenant.
- L'ashwagandha est proscrit en cas d'hémochromatose.
- Suivant avis médical en cas de prise d'antidépresseurs, de médicaments contre l'hypertension, d'antidiabétiques ou d'immunosuppresseurs. Consultez votre médecin sur l'utilisation et la durée de consommation.
- Ne pas utiliser en cas de maladie du foie.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille Asteracea.
- Déconseillé aux enfants de moins de 18 ans ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Suivant avis médical en cas d'hypothyroïdie ou de traitement de la thyroïde.

60 gél. - 00

 CNK : 4859-708  
 ACL : 6401659  
 NUT/PL/AS 97/308

### Données scientifiques

La **ménopause** est une phase physiologique marquant la fin de la période reproductive de la femme, définie par l'arrêt définitif des menstruations suite à la cessation de l'activité ovarienne. Les principaux inconforts incluent des **bouffées de chaleur**, des **sueurs nocturnes**, des **troubles du sommeil**, des **modifications de l'humeur** telles que l'anxiété et la dépression, ainsi que des changements physiques comme la **sécheresse vaginale**. De plus, les perturbateurs endocriniens présents dans l'environnement peuvent exacerber ces symptômes en interférant avec l'équilibre hormonal (1), tandis que les fluctuations hormonales liées à la ménopause peuvent aussi affecter la **fonction thyroïdienne** (2). Soutenir la **fonction hépatique** en période de préménopause ou ménopause peut également aider à soulager certains symptômes en améliorant la détoxification des hormones, réduisant ainsi les fluctuations hormonales.

La synergie proposée réunit **quatre plantes** aux activités complémentaires : l'**actée à grappes**, reconnue pour ses effets positifs sur les bouffées de chaleur et le sommeil (3) ; l'**ashwagandha**, une plante adaptogène qui agit sur le stress et le sommeil mais également sur les inconforts liés à la préménopause (4) ; le **brocoli**, qui soutient l'activité hépatique. L'activité du brocoli est renforcée par les **vitamines B6, B9, et B12**, impliquées dans le cycle de méthylation indispensable pour la phase 2 de **détoxification hépatique**, et le **méthylsulfonylméthane (MSM)**, qui favorise la production de glutathion. Enfin, l'**achillée millefeuille** est reconnue en phytothérapie pour maintenir le confort hormonal de la femme. **Aucune de ces plantes ne contient de phytoœstrogènes**, ce qui les rend accessibles aux femmes ayant un antécédent de cancer du sein.

Les **vitamines E, C et le sélénium** sont des antioxydants puissants qui peuvent non seulement **atténuer le stress oxydatif** induit par le déséquilibre hormonal, mais aussi soutenir l'**activité thyroïdienne**, renforcée par la présence d'iode. En outre, une revue scientifique récente suggère que la **vitamine E** aurait des **effets positifs sur les symptômes postménopausaux** (5).

### Consignes de sécurité :

Pas d'usage prolongé sans avis médical

Respecter les doses journalières recommandées

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain

Conserver au sec, à l'abri du soleil et hors de portée des enfants

### Bibliographie

1. Aydemir D. et Ulusu N., "The possible role of the endocrine disrupting chemicals on the premature and early menopause associated with the altered oxidative stress metabolism". 2023 (DOI: 10.3389/fendo.2023.1081704)
2. Yadav M. et al., "Frequency of Thyroid Disorder in Pre- and Postmenopausal Women and its Association With Menopausal Symptoms". 2021 (DOI 10.7759/cureus.40900)
3. Kenda M. et al., "Herbal products used in menopause and for gynecological disorders". 2021 (DOI: 10.3390/molecules26247421)
4. Gopal S. et al., "Effect of an ashwagandha (*Withania Somnifera*) root extract on climacteric symptoms in women during perimenopause: A randomized, double-blind, placebo-controlled study". 2021 (DOI: 10.1111/jog.15030)
5. Feduniw S. et al., "The effect of vitamin E supplementation in postmenopausal women - A systematic review". 2023 (DOI: 10.3390/nu15010160)