

Equilibre féminin plus

M437

La solution face aux règles douloureuses

Ingrédients :

Gluconate de calcium, fenouil, poudre d'huile de poisson, oxyde de magnésium, extrait de framboise, chardon marie, enveloppe végétale (HPMC)

Origine des plantes, habitat et culture

Les règles douloureuses ou dysménorrhées se traduisent souvent par des douleurs localisées au niveau du bas du ventre (crampes). Très fréquentes, elles peuvent s'accompagner de dérangements digestifs (nausées, vomissements, diarrhées), de migraines et de fatigue.

Le **fruit du fenouil** est utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise pour soulager les règles douloureuses. Des études récentes se sont intéressées à ses propriétés et ont démontré qu'en réduisant le taux de prostaglandines sécrétées (substances capables de provoquer la contraction utérine), le fenouil permettrait ainsi de diminuer la sensation de douleur associée à ces contractions¹.

Le **calcium** apporté par le gluconate de calcium, permet d'améliorer la digestion en tant qu'activateur de nombreuses enzymes. Il va activer les enzymes pancréatiques, participant ainsi à la lipolyse, étape clé dans le processus global de digestion et d'absorption des lipides alimentaires².

Une étude a révélé que le mode de vie et les habitudes alimentaires, jouent un rôle important dans l'apparition des douleurs prémenstruelles³. La fatigue et le stress, souvent révélateurs d'une carence en magnésium, comptent parmi les facteurs aggravant de ces sensations d'inconfort.

Un apport en **magnésium**, va contribuer à réduire le sentiment de fatigue et de douleurs musculaires qui accompagnent souvent la période de menstruation⁴.

Propriétés : Digestion/ Cycle menstruel

ID 2054 : Le fenouil aide à maintenir un confort durant les règles.

ID 244 : Le magnésium contribue à réduire la fatigue.

ID 355 : Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.



¹ Omidvar, S., Esmailzadeh, S., Baradaran, M., & Basirat, Z. (2012). Effect of fennel on pain intensity in dysmenorrhoea: A placebo-controlled trial. *Ayu*, 33(2), 311–313. <http://doi.org/10.4103/0974-8520.105259>

² Schimmel, Richard J. "The influence of extracellular calcium ion on hormone-activated lipolysis." *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Lipids and Lipid Metabolism* 326.2 (1973): 272-278.

³ Bavi, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 2107–2114. <http://doi.org/10.19082/2107>

⁴ Proctor, Michelle, and Patricia A. Murphy. "Herbal and dietary therapies for primary and secondary dysmenorrhoea." *The Cochrane Library* (2001).

Conseils d'utilisation : Prendre 6 gélules par jour.

Précautions d'emploi :

Complément alimentaire

Tenir hors de portée des jeunes enfants.

A consommer en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose conseillée.

A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Conditionnement :

Pilulier de 75, 100, 125, 150, 500 et 1000ml.

*Les informations sur les principes actifs sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme allégations.
Document strictement réservé aux distributeurs.*