



La menopausia se define como el momento de la vida de la mujer en el que han transcurrido 12 meses desde la última menstruación. Durante esta etapa se reduce la producción de hormonas sexuales femeninas (estrógenos y gestágenos) lo que da lugar a la aparición de síntomas vasomotores como los sofocos y sudoraciones nocturnas, dificultad para conciliar y mantener el sueño por la noche, cansancio, fatiga, nerviosismo, alteraciones del humor, etc. Estos síntomas pueden aparecer incluso antes de la llegada de la menopausia.

Existen igualmente efectos a largo plazo de este desequilibrio biológico, principalmente sobre los huesos y el sistema cardiovascular.

### ¿Qué es Flavia Nocta?

Flavia Nocta es un complemento alimenticio formulado para cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer durante la menopausia y perimenopausia en aquellas situaciones en las que sea necesario complementar la dieta normal.

### Composición

**Ingredientes:** aceite de linaza refinado (*Linum usitatissimum* L.) (45% ácido alfa-linolénico), sal cálcica del ácido ortofosfórico, agente de recubrimiento (gelatina), extracto de **soja (Glycine max L.)**, humectante (glicerina (E-422), extracto de lúpulo (*Humulus lupulus* L.) (0,15% 8-Preinlaringenina), emulgentes (cera amarilla de abeja (E-901), lecitina de **soja** (E-322)), aceites vegetales, cianocobalamina, clorhidrato de piridoxina, colorante (E-171), melatonina, colecalfierol, colorantes (E-172, E-120) y ácido pteroilmonoglutámico.

Información nutricional	Por cápsula	% VRN*
<b>Isoflavonas de soja</b>	54,4 mg	-
Contenido mínimo 24,5 mg Genisteina y 16,3 mg de Daidzeina		
<b>Vitamina D<sub>3</sub> (Colecalfierol)</b>	20 µg	400%
<b>Vitamina B6 (Clorhidrato de Piridoxina)</b>	1,4 mg	100%
<b>Vitamina B9 (Ácido fólico)</b>	200 µg	100%
<b>Vitamina B12 (Cianocobalamina)</b>	2,5 µg	100%
<b>Calcio</b>	120 mg	15%
<b>8-Preinlaringenina (8-PN)</b>	100 µg	-
Obtenido a partir de extracto de <i>Humulus lupulus</i> L. (Lifenol®)		
<b>Melatonina</b>	1 mg	-
<b>Ácido alfa-linolénico</b>	Min. 200 mg	-

Información nutricional	Por cápsula	Por 100 g
Valor energético	29,828 kJ / 7,202 kcal	2104 kJ / 508 kcal
Grasas (g)	0,62	44
- Ácidos grasos saturados (g)	0,06	4,3
Hidratos de carbono (g)	0,35	25
- Azúcares (g)	<0,007	<0,5
Proteínas (g)	0,03	2,1
Sal (g)	0,001	0,09

\*VRN = Valor de referencia de nutrientes

Sin azúcares. Sin gluten. Sin lactosa.

### **ISOFLAVONAS DE SOJA**

La soja es una planta que contiene de forma natural una alta concentración de isoflavonas. Las isoflavonas tienen una estructura muy parecida a la de las hormonas sexuales femeninas. Las isoflavonas de soja utilizadas en Flavia Nocta garantizan el aporte de Genisteína y Daidzeína.

### **8-PRENILNARINGENINA (8-PN)**

El lúpulo (*Humulus lupulus* L.) contiene de forma natural 8-Prenilnaringenina (8-PN) que es un prenilflavonoide con estructura similar a las hormonas femeninas que disminuyen en la menopausia.

### **MELATONINA**

La melatonina es una neurohormona producida por nuestro cuerpo. Su producción aumenta con la oscuridad y es inhibida con la presencia de la luz. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Los niveles de melatonina disminuyen con la edad. En las mujeres este momento coincide con la menopausia.

Se informa que este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

### **ÁCIDO FÓLICO, VITAMINAS B6, B12**

Se recomienda un aporte regular de estas vitaminas que contribuyen al metabolismo normal de la homocisteína. La homocisteína es un aminoácido (una parte fundamental de la proteína) que se produce en el cuerpo humano. Los niveles altos de homocisteína en la sangre están relacionados con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las vitaminas B, además, ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. Por su parte, la vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal.

### **CALCIO Y VITAMINA D<sub>3</sub>**

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Casi todo se encuentra concentrado en el esqueleto. En la menopausia las necesidades de calcio aumentan. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. La vitamina D se puede sintetizar en la piel por efecto de los rayos ultravioletas del sol. La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

### **ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO**

El ácido alfa-linolénico es un ácido graso de la familia de los OMEGA-3 y contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Se informa que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de este ácido graso.

## **Modo de empleo**

---

Dosis diaria recomendada: tomar una cápsula al día junto con un vaso de agua media hora o una hora antes de acostarse preferiblemente a la misma hora cada día.

## **Consejos de utilización**

---

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- No debe utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.
- Mantener el producto fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Conservar bien cerrado en lugar fresco y seco.
- Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase.

Envase con 30 cápsulas

Distribuido por:  **ITALFARMACO** s.a.

San Rafael, 3. 28108 Alcobendas (Madrid) España

[www.flaviamenopausia.com](http://www.flaviamenopausia.com)