



W i s s e n s w e r t e s



Apothekenexklusiv

Femi-Flavon® Kapseln

Sanft in und durch die Wechseljahre



Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Umstellungsprozess im Leben einer Frau. Sie beginnen meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr und dauern durchschnittlich etwa 10 Jahre. Die Produktion der körpereigenen Hormone lässt nach, der Körper stellt sich allmählich um. Die Haut verliert langsam an Spannkraft und Elastizität. Während dieser Lebensphase können verschiedene Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Unruhezustände auftreten. Diese ganz normalen Vorgänge können durch eine entsprechende Ernährung und Lebensweise günstig beeinflusst werden.

Eine positive Einstellung gegenüber diesem neuen Lebensabschnitt spielt eine große Rolle. Denn diese besondere Lebensphase sollte auch als Chance gesehen werden, etwas zu verändern, Neues zu beginnen und persönliche Wünsche zu verwirklichen. Körperliche und seelische Probleme können bereits dadurch in den Hintergrund treten. Daneben sind vor allem aber auch eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität von ganz großer Wichtigkeit. Die Natur liefert uns hier ganz spezielle Nährstoffe, die sich vorteilhaft auf den Stoffwechsel auswirken können.

Die Sojabohne ist von Natur aus reich an Isoflavonen. Diese auch als Phytoöstrogene bezeichneten Pflanzeninhaltsstoffe können einen regulierenden Einfluss auf das Wohlbefinden der Frau ausüben und zur Gesunderhaltung der Knochen beitragen, indem sie die Knochendichte positiv beeinflussen. Hierzu sind ca. 60 mg Isoflavone täglich nötig. Zudem gibt es ebenfalls Hinweise, dass Phytoöstrogene der Hautalterung entgegenwirken und einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Hautelastizität leisten können. Soja ist traditionell seit Jahrhunderten fester Bestandteil der asiatischen Ernährung. Sojabohnen enthalten die zu den sog. sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zählenden Isoflavone (pflanzliche Östrogene). Täglich sind ca. 40-60 mg notwendig, eine Menge, die üblicherweise von Asiatinnen pro Tag verzehrt wird und die in durchschnittlich etwa 600 ml Sojamilch oder 150 g Tofu enthalten ist. Europäer dagegen nehmen im Durchschnitt weniger als 5 mg Isoflavone über die Nahrung auf. Frauen mit einer westlichen Ernährungsweise weisen mit einer deutlich höheren Häufigkeit Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen auf als Frauen in Japan. Deshalb gilt diesen Pflanzeninhaltsstoffen zunehmend das wissenschaftliche Interesse. Eine sojareiche Ernährung ist nach derzeitigem Kenntnisstand zur Erzielung eines nachweisbaren positiven Effektes auf die genannten Begleiterscheinungen der Wechseljahre zu empfehlen. Die praktische Umsetzung kann sich jedoch im Rahmen unserer Ernährungsweise als schwierig darstellen, da Soja üblicherweise kein fester Bestandteil dieser Ernährung ist. Hier bietet **Femi-Flavon®** die Möglichkeit, die tägliche Ernährung bequem mit Soja-Phytoöstrogenen zu ergänzen. Denn **Femi-Flavon®** enthält ein natürliches Sojabohnenkonzentrat mit einem Gehalt von 60 mg Isoflavonen pro Kapsel kombiniert mit Vitamin E. **Mit nur 1 Kapsel am Tag können Sie auf diese Weise einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Balance leisten.** **Femi-Flavon®** enthält ein Konzentrat aus nicht-genveränderten Sojabohnen und ist gluten- und lactosefrei.

genwirken und einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Hautelastizität leisten können. Soja ist traditionell seit Jahrhunderten fester Bestandteil der asiatischen Ernährung. Sojabohnen enthalten die zu den sog. sekundären Pflanzeninhaltsstoffen zählenden Isoflavone (pflanzliche Östrogene). Täglich sind ca. 40-60 mg notwendig, eine Menge, die üblicherweise von Asiatinnen pro Tag verzehrt wird und die in durchschnittlich etwa 600 ml Sojamilch oder 150 g Tofu enthalten ist. Europäer dagegen nehmen im Durchschnitt weniger als 5 mg Isoflavone über die Nahrung auf. Frauen mit einer westlichen Ernährungsweise weisen mit einer deutlich höheren Häufigkeit Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen auf als Frauen in Japan.

Deshalb gilt diesen Pflanzeninhaltsstoffen zunehmend das wissenschaftliche Interesse.

Eine sojareiche Ernährung ist nach derzeitigem Kenntnisstand zur Erzielung eines nachweisbaren positiven Effektes auf die genannten Begleiterscheinungen der

Wechseljahre zu empfehlen. Die praktische Umsetzung kann sich jedoch im Rahmen unserer Ernährungsweise als schwierig darstellen, da Soja üblicherweise kein fester Bestandteil dieser Ernährung ist. Hier bietet **Femi-Flavon®** die Möglichkeit, die tägliche Ernährung bequem mit Soja-Phytoöstrogenen zu ergänzen.

Denn **Femi-Flavon®** enthält ein natürliches Sojabohnenkonzentrat mit einem Gehalt von 60 mg Isoflavonen pro Kapsel kombiniert mit Vitamin E. **Mit nur 1 Kapsel am Tag können Sie auf diese Weise einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Balance leisten.**

Femi-Flavon® enthält ein Konzentrat aus nicht-genveränderten Sojabohnen und ist gluten- und lactosefrei.



Isoflavongehalte (durchschnittlich) verschiedener Sojaprodukte:

Lebensmittel (pro 100g)	Isoflavone (in mg)
Sojamehl	145
Sojabohnen	90
Tofu	35
Sojakeimlinge, roh	25
Sojamilch	11
Sojasoße	2

Femi-Flavon® Capsules

Naturally through your menopause

Inter
est
ing
F
a
c
t
s

Menopause is a completely natural occurrence in every woman's life. It usually begins between the age of 40 and 50 and lasts approximately 10 years. Hormonal production begins to cease and the body starts to adapt to this change. The skin slowly becomes less firm and elastic. During this phase of life various symptoms may occur such as hot flushes, sweating and irritability. These completely normal occurrences may be positively influenced by diet and lifestyle.

A positive attitude plays an important role, and this new phase of life should be seen as a chance to change something, to begin new things and to realise personal wishes. This may nip physical and psychological problems in the bud. A healthy diet and physical activities are also of particular importance. Nature provides us here with special nutrients, which may have a positive effect on the metabolism. The soybean is naturally rich in isoflavones. These herbal ingredients, also called phytoestrogens, may balance the well-being of a woman and contribute to healthy bones by positively affecting bone density. A daily consumption of approximately 60 mg of isoflavones is necessary to achieve this effect. In addition, there is also evidence of phytoestrogens acting as a natural anti-aging agent and helping to maintain the skin's elasticity. For many centu-

ries soy has traditionally played a major role in the Asian diet. It contains so-called secondary metabolites such as isoflavones (plant estrogens). A daily consumption of approximately 40 to 60 mg is necessary to achieve this effect, an amount, which is generally consumed by Asian women every day. 600 ml of soy milk or 150 mg of tofu contain this amount on average. Europeans, however, consume typically less than 5 mg of isoflavones in their diet. Women, who eat a more occidental diet, show a significantly higher incidence of hot flushes and nocturnal sweating than women in Japan. Conclusively, these natural ingredients have increasingly been the subject of much scientific attention.

According to current information, a soy-rich diet can be recommended to achieve a beneficial effect on the menopausal symptoms mentioned. Since soy is not common in the diet of European women, practical implementation may prove to be difficult due to European eating habits. **Femi-Flavon®** offers the possibility to conveniently supplement the daily diet with soy phytoestrogens.

Femi-Flavon® contains a natural soybean concentrate with 60 mg of isoflavones per capsule combined with vitamin E. With just one capsule per day, you can make an important contribution to your well-being and maintain your balance. **Femi-Flavon®** contains an concentrate derived from non-genetically modified soybeans and is gluten and lactose free.

Capsules Femi-Flavon®

Traverser la ménopause en douceur

Ch
o
s
e
s
à
s
a
v
o
i
r

La ménopause est un processus naturel dans la vie de chaque femme. Elle commence généralement entre 40 et 50 ans et a une durée approximative de 10 ans en moyenne. La production hormonale diminue et le corps s'adapte petit à petit à ce changement. La peau commence à perdre sa fermeté et son élasticité. Cette période s'accompagne de différents symptômes tels que les bouffées de chaleur, les sueurs et les anxiétés. Ce phénomène tout à fait normal peut être positivement influencé par une alimentation adéquate et un style de vie adapté.

Une attitude positive à l'égard de cette nouvelle étape de la vie joue aussi un rôle important, car cette étape peut être aussi considérée comme une opportunité de changer de vie, de commencer à entreprendre des choses nouvelles et d'exaucer des souhaits personnels. Cela permet d'évacuer des problèmes corporels et psychologiques. L'alimentation saine et l'activité physique sont aussi d'une extrême importance. La nature nous donne des substances nutritives spécifiques qui peuvent avoir un impact positif sur le métabolisme. Le germe de soja est naturellement riche en isoflavones. Ces substances végétales que l'on appelle aussi phytoestrogènes peuvent favoriser l'équilibre de la femme et maintenir ses os en bonne santé en agissant positivement sur la densité osseuse. Une consommation journalière de 60 mg d'isoflavones est nécessaire à cette fin. De plus, les phytoestrogènes agissent contre le vieillissement de la peau et contribuent considérablement à maintenir l'élasticité de l'épiderme.

Depuis des siècles, le soja joue un rôle majeur dans l'alimentation asiatique. Les germes de soja contiennent des isoflavones (strogènes végétaux) qui font partie des substances végétales secondaires. Une consommation journalière d'environ 40 à 60 mg est nécessaire pour obtenir cet effet: quantité généralement consommée par les femmes asiatiques et contenue dans 600 ml de lait de soja ou dans 150 g de tofu en moyenne. Les Européens par contre consomment en moyenne moins de 5 mg d'isoflavones par le biais de l'alimentation. Les femmes pratiquant une alimentation occidentale souffrent davantage de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes que les femmes au Japon. C'est la raison pour laquelle ces substances végétales suscitent de plus en plus l'intérêt des scientifiques.

Selon les informations actuelles, une alimentation riche en soja peut être recommandée pour agir bénéfiquement sur les symptômes mentionnés de la ménopause.

Le soja n'étant pas un élément courant de la diététique de la femme européenne, la mise en pratique pourrait s'avérer difficile en raison des us et coutumes diététiques en Europe. **Femi-Flavon®** offre la possibilité de compléter aisément l'alimentation quotidienne par l'apport de phytoestrogènes de soja.

Femi-Flavon® contient un concentré de germe de soja naturel avec 60 mg d'isoflavones par capsule combiné à la vitamine E. Une seule capsule par jour vous suffira pour retrouver votre bien-être et maintenir votre équilibre.

Femi-Flavon® contient un concentré de germes de soja non génétiquement modifiés et est exempt de gluten et de lactose.



Apothekenexklusiv

