



La menopausia se define como el momento en el que han pasado 12 meses desde la última regla. Durante esta etapa se reduce la producción de hormonas femeninas lo que da lugar a la aparición de ciertos síntomas, tales como, sofocos, sudores nocturnos, dificultad para conciliar y mantener el sueño por la noche, sensación de cansancio, alteraciones del humor, nerviosismo... etc. No obstante, se pueden experimentar estos síntomas 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.

Un buen sueño nocturno permite restaurar nuestra energía mental y física, pero algunos de los síntomas de la menopausia, como los sudores nocturnos y el nerviosismo pueden provocar alteraciones del sueño y esa sensación de sentirse agotada todo el día.

La práctica diaria de ejercicio físico junto con una dieta variada y equilibrada son medidas que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

### ¿Qué es Flavia Nocta?

Flavia Nocta es un complemento alimenticio que asocia extracto de soja (40% de isoflavonas de soja), melatonina, vitaminas (ácido fólico, vitamina D, vitaminas B6 y B12), minerales (calcio, magnesio) y ácido alfa-linolénico. Flavia Nocta está formulado para cubrir los requerimientos nutricionales de la mujer durante la menopausia 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), carbonato de calcio, agente de recubrimiento (gelatina), **soja (Glycine max L.)**, óxido de magnesio, humectantes (glicerina (E-422) y sorbitol (E-420)), emulgente (lecitina de **soja (E-322)**), aceites vegetales, emulgente (cera amarilla de abejas (E-901)), cianocobalamina, clorhidrato de piridoxina, colorante (E-171), melatonina, colorante (E-120), colesterciferol, colorante (E-172) y ácido pteroilmonoglutámico.

Información nutricional	Por cápsula	% VRN*
Isoflavonas de soja	54,4 mg	-
Vitamina D	7,5 µg	150%
Vitamina B6	1,4 mg	100%
Ácido fólico	200 µg	100%
Vitamina B12	2,5 µg	100%
Calcio	120 mg	15%
Magnesio	56,25 mg	15%
Melatonina	1 mg	-
Ácido alfa-linolénico	Min. 200 mg	-

Información nutricional:	Por cápsula	Por 100 g
Valor energético	23,31 kJ / 5,66 kcal	1783 kJ / 433 kcal
Grasas (g)	0,56	43
- De las cuales, ácidos grasos saturados (g)	0,23	18
Hidratos de carbono (g)	0,17	13
- De los cuales, azúcares (g)	0,006	0,5
Proteínas (g)	0,035	2,67
Sal (g)	0,002	0,15

\*VRN = Valor de referencia de nutrientes

Sin azúcares. Exento de gluten. Sin lactosa.

### ✓ **Soja**

La soja es una planta que contiene de forma natural una alta concentración de isoflavonas. Estas isoflavonas son hormonas vegetales con una estructura muy parecida a la de las hormonas femeninas.

### ✓ **Melatonina**

La melatonina es una hormona producida por nuestro cuerpo. Su producción aumenta con la oscuridad y es inhibida con la presencia de la luz. Los niveles de melatonina disminuyen con la edad. En las mujeres este momento coincide con la menopausia.

La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Se informa que este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

### ✓ **Magnesio**

El magnesio es un mineral esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, ya que interviene en numerosas funciones importantes. El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye a la función psicológica normal.

### ✓ **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**

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 preferiblemente por la noche poco antes de irse a dormir.

## **Consejos de utilización**

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- No debe utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.
- 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)