

Exomena

Ingrediente (echivalent pentru 1 capsula): extract hidroetanolic uscat 4/1 din seminte de Luminița de seară (*Oenothera biennis*) 110 mg; Gelatina (capsula) 90 mg; pulbere din seminte de in (*Linum usitatissimum*) 70 mg; pulbere din parti aeriene de Floarea pasiunii (*Passiflora incarnata*) 40 mg; pulbere din frunze si flori de Paducel (*Crataegus oxyacantha*) 30 mg; pulbere din frunze de Coacaz negru (*Rosa canina*) 20 mg; pulbere din radacina de Ginseng siberian (*Eleutherococcus senticosus*) 10 mg; Zinc (echivalent a 6.25 mg oxid de zinc) 5 mg – 50%VNR*

*VNR – Valoare nutritionala de referinta

- Susține starea fiziologică în timpul menopauzei și perimenopauzei
- Reduce frecvența și intensitatea bufeurilor
- Asigură o stare de liniște și confort emoțional
- Susține sănătatea sistemului osos
- Susține sănătatea sistemului cardiovascular

Exomena are o formulă special concepută pentru menținerea stării fiziologice normale a femeii aflată în perioada de perimenopauză și menopauză. Deși menopauza este doar o perioadă, simptomele asociate acesteia – bufeuri (valuri de caldură), stări de nervozitate sau depresie, neliniște, tulburări de somn, tulburări de ritm cardiac, surplus de greutate corporală – pot crea un disconfort accentuat. Exomena ajută la eliminarea disconfortului menopauzei datorită compușilor biologic activi prezenți în această combinație de plante: fitoestrogeni, uleiuri volatile, flavone și antocianozide. Exomena îmbunătățește considerabil starea fizică și mentală. Susține menținerea greutății corporale normale. Ajută la eliminarea toxinelor și surplusului de apă din organism. Menține sănătatea pielii și țesuturilor conjunctive. Aduce un surplus energetic, eliminând stările de slăbiciune și fortificând organismul.

Premenopauza și menopauza

Premenopauza este cunoscută și sub denumirea de perimenopauză. Este perioada ce apare înainte de menopauză și este un semnal că menstruația se va opri complet în scurt timp. Menopauza este marcată de schimbări ce apar în ciclul menstrual și este însoțită atât de schimbări fizice dar și la nivel emoțional. Principalele simptome pe care femeile le experimentează în aceste perioade sunt: bufeuri și transpirații nocturne, tulburări de dispoziție, nervozitate, instalarea osteoporozei ca rezultat al pierderii din masa osoasă pierdere determinată de scăderea nivelului de hormoni estrogeni. Sindromul de menopauză, în special bufeurile, este una dintre cele mai frecvente probleme ginecologice din timpul menopauzei. Datorită efectelor secundare ale terapiei hormonale, medicamentele pe bază de plante și medicamentele complementare prezintă întotdeauna un interes imens pentru oameni în tratamentul și gestionarea simptomelor și complicațiilor menopauzei.

Produsele pe bază de plante sunt eficient folosite ca alternativă la terapia farmacologică, acestea contribuind la ameliorarea acestor simptome. O astfel de formulă echilibrată este cea a produsului **Exomena**.

Luminița de seară (*Oenothera biennis*)

Oenothera biennis cu denumirea comună de "luminița de seară" conține un ulei valoros. Uleiul de primă are două tipuri de acizi grași omega-6, inclusiv acidul linoleic (60%-80%) și acidul γ-linoleic (8%-14%). Componentele comune ale tuturor părților plantelor *Oenothera biennis* sunt acizii grași

menționați, acizii fenolici și flavonoidele. Acizii grași esențiali sunt considerați compuși indispensabili pentru sănătatea organismului, în special în rândul femeilor. Rezultatele investigațiilor efectuate au arătat că uleiul de primură a făcut obiectul mai multor studii clinice, inclusiv sindrom premenstrual (PMS), bufeuri, mastalgie (dureri de sân), fibroadenoame, diabet gestațional, maturizare a colului uterin și dilatare.

Uleiul obținut din semințele de luminiță de seară (*Oenothera biennis*) este o terapie alternativă folosită în mod obișnuit și o sursă bogată de acizi grași esențiali omega-6. Este adeseori folosit pentru afecțiunile de sănătate ale multor femei, inclusiv durerea de sân (mastalgie), simptomele menopauzei și premenstruale, maturizarea colului uterin și inducerea sau creșterea travaliului. Uleiul de luminiță de seară este în general bine tolerat, cu efecte adverse minore raportate, inclusiv tulburări gastro-intestinale și dureri de cap.

Într-un studiu controlat randomizat au fost incluse femei aflate în postmenopauză. Studiul s-a desfășurat pe perioada din mai 2018 până în aprilie 2019. Chestionarele cu bufeurile și transpirația nocturnă au fost completate de cercetător cu o săptămână înainte și cu 8 săptămâni după intervenție. Grupul de intervenție a luat o capsulă (1.000 mg) de ulei de luminiță de seară de două ori pe zi, în timp ce grupul de control a primit aceeași cantitate de placebo. În final, rezultatele au arătat că grupul de intervenție a avut o frecvență și severitate mai scăzute a transpirațiilor nocturne după intervenție decât grupul de control, cu diferențe semnificative statistic ($P < 0,05$).

Uleiul din semințe de luminiță de seară are proprietăți fitoestrogenice. Mecanismul său de ameliorare a bufeurilor și transpirațiilor nocturne este încă neclar, deși poate acționa ca agonist și antagonist de estrogen și prin interacțiune cu receptorul de estrogen. Fitoestrogenii acționează ca agonisti sau antagoniști ai receptorului de estrogen și pot oferi efecte estrogenice mai puternice atunci când nivelul de estrogen este scăzut în mediu compensând lipsa androgenului 17 beta-estradiol în menopauză. Din acest motiv, multe femei folosesc plantele cu proprietăți fitoestrogenice ca supliment și terapie de substituție hormonală în menopauză pentru a ameliora simptomele acestei perioade. În studiul lor, Kazemi și colab. (2021) a investigat frecvența, severitatea și durata bufeurilor în tratarea femeilor de 45-59 de ani care utilizează ulei de luminiță de seară și au descoperit că atacurile de bufeuri s-au diminuat după șase – opt săptămâni. Utilizarea uleiului de luminiță de seară ajută la ameliorarea simptomelor neplăcute ale perimenopauzei, cum ar fi bufeuri, iritabilitate, nervozitate, dar și în probleme cu somnul.

Semințe de in (*Linum usitatissimum*)

Semințele de in (*Linum usitatissimum*) sunt semințe oleaginoase care conțin cantități mari de acid alfa-linolenic, acid linoleic, lignani, fibre și multe alte componente bioactive care sunt recomandate pentru o viață mai sănătoasă. În zilele noastre, semințele de in sunt cunoscute ca un aliment funcțional remarcabil, cu diferite beneficii pentru sănătate protejând împotriva bolilor cardiovasculare, diabetului, dislipidemie, obezității și, în general, a sindromului metabolic. Studiile au demonstrat că semințele de in pot servi ca un candidat promițător pentru gestionarea sindromului metabolic pentru a controla nivelul lipidelor din sânge, zahărul din sânge, rezistența la insulină, greutatea corporală, circumferința taliei, masa corporală și tensiunea arterială.

În semințele de in există trei grupe de compuși caracterizați prin activitate biologică specifică și proprietăți funcționale: familia PUFA omega-3 (acizi grași polinesaturați), fibre alimentare solubile sub formă de mucus și lignani, care au proprietăți fitoestrogenice. Semințele de in sunt cea mai bogată sursă de lignani din lumea vegetală (până la 0,7-1,5% din greutatea uscată a semințelor), printre care predomină secoisolariciresinol diglucozid, un fitoestrogen antioxidant. Familia PUFA omega-3, fibrele alimentare și lignanii fitoestrogeni determină acțiunile hipolipemice și antiaterogene ale semințelor de in. Semințele de in în condițiile tehnologiilor de depozitare și procesare sunt produse alimentare inofensive.

Fitoestrogenii alimentari sunt compuși bioactivi cu activitate estrogenică. Dovezile din studiile preclinice sugerează că acești compuși pot avea efecte asupra statusului hormonal și în esență asupra sănătății. Rezultatele studiilor umane privind fitoestrogenii dietetici pentru evaluarea proprietăților hormono-dependente și efectele asupra sănătății ale consumului lor de-a lungul vieții, concentrându-se pe sarcină, copilărie, vârsta adultă și etapele premenopauză și postmenopauză. Alterările hormonilor sexuali au fost găsite în etapele târzii ale copilăriei și efecte goitrogenice la copiii cu hipotiroidism. La femeile aflate în premenopauză și în postmenopauză, efectele raportate asupra hormonilor sunt inconsecvente, deși au fost descrise efecte goitrogenice (efecte asupra gușii tiroidiene) benefice, un control glicemic îmbunătățit și markeri de risc cardiovascular la persoanele aflate în postmenopauză.

Floarea pasiunii (*Passiflora incarnata*)

Unele specii de plante medicinale tradiționale au o istorie de utilizare, majoritatea plantelor naturale tradiționale au fost folosite pentru diferite boli, cum ar fi diabetul, hipertensiunea și obezitatea. Printre acestea, *Passiflora incarnata* L. este un medicament natural tradițional, florile, precum și fructele de pădure, rădăcinile și frunzele au fost folosite ca medicament. A fost folosit ca medicament natural pentru tratamentul insomniei și anxietății de multă vreme în Europa și a fost folosit în principal pentru ceaiuri sedative în America de Nord. Mai mult decât atât, *Passiflora incarnata* L. este utilizată pe scară largă ca anti-astmatic, analgezic și sedativ în Brazilia. Cu alte cuvinte, *Passiflora incarnata* L. a fost folosită în multe țări ca sedativ, în dismenoree, insomnie, cancer etc. Analiza plantelor a arătat un spectru larg de activități farmacologice în relansarea anxiolitică a bolii clinice, cum ar fi acțiunea antiinflamatorie, anti-anxietatea și antioxidante. În plus, *Passiflora incarnata* L. afectează simptomele menopauzei, cum ar fi simptomele vasomotorii, insomnia și depresia.

Odată ce femeile înaintază în vârstă, funcția ovarelor slăbește pe măsură ce producția de estrogen scade, ceea ce provoacă apariția simptomelor menopauzei. Deși sincronizarea este diferită în funcție de individ, aceste schimbări încep adesea de la mijlocul până la sfârșitul anilor 40 și continuă treptat. De asemenea, femeile aflate în postmenopauză pot avea depresie, anxietate și stres crescute, în funcție de starea de sănătate mintală asociată cu conceptul de sine sexual. Un studiu clinic efectuat pe *Hypericum perforatum* și *Passiflora incarnata* L. a comparat efectele acestora asupra simptomelor menopauzei. Acest studiu clinic a constatat în trei faze de tratament pe două grupuri pentru un total de 59 de femei în postmenopauză (tratamentul cu *Hypericum perforatum* [n = 30] și tratamentul cu *Passiflora incarnata* L. [n = 29]). Periodic, simptomele menopauzei (dureri de cap, insomnie, depresie, furie etc.) au fost determinate prin interviuri cu pacientii. Media scorurilor simptomelor menopauzei au fost semnificativ diferite între cele două grupuri, iar *Passiflora incarnata* L. s-a redus semnificativ de la a treia la a șasea săptămână. Autorul a sugerat că aceste medicamente pe bază de plante ar putea fi utilizate ca alternativă la terapia hormonală. În plus, acestea ar putea fi folosite pentru a trata simptomele menopauzei premature (simptome vasomotorii, insomnie, depresie, furie, dureri de cap etc.).

Păducel (*Crataegus oxyacantha*)

Păducelul are acțiune specială pe sistemul cardiovascular și neurovegetativ. Are un tropism electiv cardiovascular și neurovegetativ, are o acțiune tonică eficientă asupra inimii, are acțiune coronarodilatatoare, permite vasodilatația arterială periferică, acționează ca antispastic, sedativ, antioxidant. Păducelul reprezintă pentru bolile coronariene ceea ce reprezintă digitala este pentru insuficiența cardiacă.

Păducelul se recomandă pentru tulburări de ritm cardiac (tahicardie, extrasistole, palpitații), cardiopatie ischemică (angină pectorală, sechele de infarct miocardic), miocardio-angioscleroză

senilă cardiacă, miocardită cu insuficiență cardiacă postinfecțioasă, endocardită, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă, ateroscleroză precoce, nevroză cardiacă, senzații de anxietate și opresiune în regiunea toracică, vertij, anxietate și tulburări neurovegetative de menopauză (palpitații, insomnie, amețeli, transpirații), tulburări de circulație periferică la pacienții obezi, insuficiență circulatorie cerebrală cu afectare a memoriei. Păducelul stimulează în general reînnoirea celulară și favorizează longevitatea.

Evaluarea riscurilor și beneficiilor terapiei de substituție hormonală generează dezbateri considerabile și cercetări în curs în domeniul medical. Utilizarea fructelor de păducel ca tratament alternativ, natural, care poate avea multiple beneficii, a permis obținerea unor rezultate care atestă că extractul de fructe de păducel poate fi responsabil în reducerea numărului și severității bufeurilor în timpul menopauzei. Fructele de păducel conțin taninuri, care funcționează ca inhibitori necompetitivi ai enzimei de conversie a angiotensinei. Un mecanism antioxidant (neutralizare a radicalilor liberi) poate fi în egală măsură responsabil pentru capacitatea păducelului de a trata hipertensiunea arterială. Taninurile din compoziția sa și calitățile antioxidante tratează în mod activ hipertensiunea arterială, care prezintă un risc crescut în timpul menopauzei.

Coacăz negru (*Ribes nigrum*)

Studiul realizat de Nosal și col., 2022, a examinat efectele dependente de doză ale coacăzilor negri în prevenirea pierderii osoase și mecanismele de acțiune subiacente la femeile adulte. Patruzeci de femei în peri- și postmenopauză timpurie au fost repartizate aleatoriu într-unul din trei grupuri de tratament timp de 6 luni: (1) un placebo (grup de control, n = 13); (2) 392 mg/zi pulbere de coacăze negre (coacăze negre scăzute, BC, grup, n = 16); și (3) 784 mg/zi de pulbere de coacăze negre (grupa BC mare, n = 11). În general, suplimentarea cu coacăze negre a scăzut pierderea densității minerale osoase (DMO) a întregului corp în comparație cu grupul de control ($p < 0,05$), deși îmbunătățirea DMO a întregului corp a rămas semnificativă doar în grupul cu conținut ridicat de pulbere de coacăze ($p < 0,05$). Suplimentarea cu coacăze negre a dus, de asemenea, la o creștere semnificativă a pro peptidei amino-terminale serice a procolagenului de tip 1 (P1NP), un marker al formării osoase ($p < 0,05$). Aceste descoperiri sugerează că consumul zilnic de 784 mg de pulbere de coacăze negre timp de șase luni atenuază riscul pierderii osoase în postmenopauză, potențial prin îmbunătățirea formării osoase.

Ginseng siberian (*Eleutherococcus senticosus*/ *Acanthopanax senticosus*)

Ginsengul siberian este un adaptogen – are un efect tonic general asupra organismului și susține glandele suprarenale. Se administrează acolo unde există debilitate profundă, depresie și poate ajuta în cazurile de apetit sexual scăzut. Utilizarea nu trebuie să depășească o cură de 6 săptămâni. Este contraindicat în hipertensiune arterială și sarcină. Se recomandă evitarea cofeinei în timpul utilizării de ginseng siberian.

Un studiu prospectiv randomizat a investigat efectele extractului de *Acanthopanax senticosus* o plantă orientală utilizată pe scară largă, asupra remodelării osoase și a densității minerale osoase la femeile coreene aflate în postmenopauză. Au fost înscrise în studiu un număr total de 81 de femei în postmenopauză cu osteopenie sau osteoporoză, cu o vârstă mai mică de 65 de ani. Acestea au fost repartizate aleatoriu în două grupuri: (1) grupul de control (n = 40), aportul de calciu (500 mg pe zi) și (2) grupul de tratament (n = 41), calciu (500 mg pe zi) plus Extract de ginseng siberian (3 g pe zi). După tratamentul cu extract de ginseng siberian timp de 6 luni, grupul cu extract a arătat o creștere semnificativă a nivelurilor serice de osteocalcină în comparație cu grupul de control ($P = 0,041$). Cu toate acestea, nu au fost observate modificări semnificative ale densității minerale osoase prin absorbtometria cu raze X cu energie duală (DXA). Extractul de *Acanthopanax Senticosus* a fost în general bine tolerat și nu au fost observate diferențe între cele două grupuri în ceea ce privește evenimentele adverse. Acest studiu sugerează că suplimentarea cu extract de ginseng siberian poate

avea efecte benefice asupra remodelării osoase la femeile coreene aflate în postmenopauză și că nu are evenimente adverse semnificative.

Zinc

Trei studii clinice controlate oferă dovezi care sugerează rolul suplimentării cu zinc ca tratament pentru simptomele depresive, atât ca adjuvant la terapia antidepressivă tradițională pentru persoanele cu diagnostic de tulburare depresivă majoră, cât și ca terapie în cazul femeilor aflate la menopauză cu deficit de zinc. În general, literatura actuală indică un efect pozitiv al îmbunătățirii statusului zincului asupra funcționării cognitive și emoționale.

În privința sănătății hormonale, este foarte importantă perioada de tranziție la care se face raportarea. Dacă femeia este în premenopauză, are nevoie de zinc pentru a ajuta la producerea de hormon de stimulare foliculară (FSH) și LH (hormon luteinizant). Acești doi hormoni cheie ajută la reglarea ciclului menstrual și stimulează producția ovariană de hormoni reproducători. Dacă femeia este în perioada de post-menopauză, zincul este necesar pentru activitatea enzimei aromatază. Aromataza este enzima responsabilă pentru conversia androgenilor în estrogeni și aceasta este forma primară de estrogen de la post-menopauză înainte.

Una dintre cele mai semnificative preocupări la post-menopa – pierderea masei musculare este osteoporoza. Deficitul (carența) de zinc este strâns legat de o densitate osoasă scăzută. O altă problemă o reprezintă sarcopenia – pierderea masei musculare unde din nou deficitul de zinc are un rol important.

Două studii clinice au evaluat eficacitatea suplimentării cu zinc ca adjuvant la tratamentul antidepressiv. Nowak și colab. au găsit efecte de grup semnificative statistic (tratament vs. placebo) și efecte de timp (pre-tratament vs. post-tratament) pentru suplimentarea cu zinc ca adjuvant la terapia antidepressivă. S-a observat că suplimentarea cu zinc a crescut semnificativ reducerea scorului Hamilton Depression Rating Scale în săptămâna 12 de tratament.

Mod de utilizare: 1 capsulă de 3 ori pe zi. Se recomandă utilizarea frecventă a produsului.

Prezentare: cutie cu 40 capsule