



Floja plus®

**ΜΕ ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΕΣ ΣΟΓΙΑΣ, ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ D ΚΑΙ K,
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ B6-B9-B12, Α-ΛΙΝΟΛΕΝΙΚΟ ΟΞΥ**

ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΣΤΩΝ

Συσκευασία που περιέχει **30 κάψουλες**

Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται συνήθως όταν οι γυναίκες βρίσκονται στα τέλη των σαράντα ή στις αρχές των πενήντα ετών. Σήμερα, το προσδόκιμο ζωής υπερβαίνει τα 80 χρόνια για τις γυναίκες. Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, υπάρχει μία μείωση των γυναικείων ορμονών. Ως συνέπεια αυτού, πολλές γυναίκες κατά τη μετάβαση στην εμμηνόπαυση εμφανίζουν συμπτώματα όπως εξάψεις, νυκτερινό ιδρώτες, μεταβολές διάθεσης και ύπνου, κόραση. Επίσης, υπάρχουν μακροχρόνιες επιδράσεις που επηρεάζουν τα οστά και το καρδιαγγειακό σύστημα των γυναικών.

Είναι σημαντικό να ακολουθείται μία υγιεινή διατροφή κατά το στάδιο της εμμηνόπαυσης που περιλαμβάνει ιδίως τρόφιμα, τα οποία αποτελούν πηγή ισοφλαβονών (όπως τα μπιζέλια, οι φακές και το τσάι), γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία είναι η κύρια διατροφική πηγή ασβεστίου, λιπαρά ψάρια, σικώτι, κρόκο αυγού, όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί και πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης που είναι πλούσιες σε βιταμίνες B6, B9, B12 και D. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως το λάχανο, το νεροκάρδαμο, το σπανάκι, τα σέσκουλα), τα λαχανάκια Βρυξελλών, το μπρόκολο και τα σπαράγγια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη K.

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής, σε συνδυασμό με μία καλά ισορροπημένη διατροφή και τακτική άσκηση, είναι μέτρα που μπορούν να βοηθήσουν την ποιότητα ζωής μιας γυναίκας κατά το στάδιο της εμμηνόπαυσης.

Τι είναι το Floja plus®;

Το Floja Plus® είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει εκχύλισμα σόγιας (40% σε ισοφλαβόνες σόγιας) μαζί με ασβέστιο, βιταμίνη D, βιταμίνη K και τρεις βιταμίνες που ανήκουν στην ομάδα B.

Το Floja Plus® είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών των γυναικών κατά το στάδιο της εμμηνόπαυσης.

Ο ρόλος των κύριων συστατικών του Floja plus®

- **Σόγια:** Η σόγια είναι ένα φυτό που περιέχει ισοφλαβόνες σε υψηλή περιεκτικότητα. Οι ισοφλαβόνες σόγιας είναι φυτικές ουσίες με δομή παρόμοια με αυτή των γυναικείων ορμονών και παρουσιάζουν οιστρογονική δράση.
- **Ασβέστιο, Βιταμίνη D, Βιταμίνη K:** Το ασβέστιο είναι το πιο άφθονο ανόργανο στοιχείο στο ανθρώπινο σώμα και περιέχεται κυρίως στο σκελετό. Κατά την εμμηνόπαυση οι διατροφικές ανάγκες σε ασβέστιο αυξάνουν. Επομένως κρίνεται απαραίτητη η καθημερινή συμπλήρωσή του, στις κατάλληλες ποσότητες, για τη φυσιολογική διατήρηση των οστών. Οι βιταμίνες D και K βοηθούν την απορρόφηση του ασβεστίου από τα οστά, συμβάλλοντας με τη σειρά τους στη διατήρηση της οστικής μάζας.
- **Φυλλικό οξύ, Βιταμίνες B6 και B12:** Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό και για αυτό συνιστάται η καθημερινή συμπλήρωσή τους. Έτσι, μειώνεται ο κίνδυνος εμφράγματος και σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η καλή εγκεφαλική και νευρική λειτουργία. Συμβάλλουν στη ρύθμιση της ορμονικής ισορροπίας και του μεταβολισμού και παράλληλα μειώνουν την κόραση και την κόπωση.
- **Α-Λινολενικό οξύ (ALA):** Το ALA συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g ALA.

Σύνθεση

Συστατικά: Πληρωτικό και συνδετικό υλικό (εξευγενισμένο λινέλαιο (45% α-λινολενικό οξύ)), ανθρακικό ασβέστιο, παράγοντας επικάλυψης (ζελατίνη), **σόγια (Glycine max L.)**, υγροσκοπικά μέσα (γλυκερίνη (E422), σορβιτόλη (E420)), φυτομεναδινόνη, γαλακτωματοποιητές: **(λεκιθίνη σόγιας (E322)**, μονοστεατικός εστέρας γλυκερόλης (E471), κηρός κίτρινος (E901)), κυανοκοβαλαμίνη, υδροχλωρική πυριδοξίνη, χρωστική ουσία (E171, E120), χοληκαλσιφερόλη, πτερούλιομονογλουταμικό οξύ, χρωστική ουσία (E172) και αντιοξειδωτικά (εκχύλισμα πλούσιο σε τοκοφερόλες (E306), παλμιτικός ασκορβυλεστέρας (E304), γαλλικός προπιλεστέρας (E310).

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (1 κάψουλα)	% ΔΤΑ*
Ισοφλαβόνες σόγιας	54,4 mg	-
Ασβέστιο	200 mg	25
Βιταμίνη D	7,5 µg	150
Βιταμίνη Κ1	100 µg	133,33
Βιταμίνη Β6	1,4 mg	100
Φυλλικό οξύ	200 µg	100
Βιταμίνη Β12	2,5 µg	100
Α-λινολενικό οξύ	238,5-344,5 mg	-

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 1 κάψουλα	Ανά 100 g
Ενέργεια	5,6 kcal (23,4 KJ)	387,5 kcal (1627,7 KJ)
Υδατάνθρακες	0,38 g	0,0055 g
Λιπαρά	0,54 g	37,68 g
Πρωτεΐνες	0,17 g	11,72 g

*ΔΤΑ: Διατροφικές Τιμές Αναφοράς

Χωρίς σάκχαρο. Ελεύθερο γλουτένης.

Τρόπος χρήσης

Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση: Λαμβάνετε μία κάψουλα την ημέρα μαζί με ένα ποτήρι νερό. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Προειδοποιήσεις

- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.
- Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
- Φυλάσσετε σε ξηρό και δροσερό μέρος. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.
- Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από την ημερομηνία που αναγράφεται στη συσκευασία.

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:

ITF HELLAS A.E., Άρεως 103 & Αγίας Τριάδος 36, 175 62 Παλαιό Φάληρο, Ελλάδα

Παρασκευαστής:

HC CLOVER PRODUCTOS Y SERVICIOS S.L.

C/Alicante, 8-10, Arganda del Rey 28500 (Madrid), Ισπανία

www.floja.gr