



## Composición

### Cepas probióticas

#### CEPAS Gyntima® Meno

*Lactobacillus brevis* CECT 7480,

*Lactobacillus plantarum* CECT 7481

*Pediococcus acidilactici* CECT 7483

*Limosilactobacillus fermentum* SRK414

9.000 millones UFC por cápsula,

Vitamina B<sub>6</sub>: 1,40 mg

Vitamina B<sub>7</sub>: 50 mcg

Vitamina D colestiferol 25 mcg/1000 UI

Cimicifuga: 40 mg

Magnesio: (óxido de magnesio) 56,25 mg

Melatonina: 1,9 mg

Sin gluten. Sin lactosa. Sin proteína de la leche.

Apto para diabéticos.

## ¿Por qué Lactoflora® Menopausia?

- Probiótico con cepas que controlan la reducción de estrógenos en sangre y ayudan a mantener la densidad ósea.<sup>4-7</sup>
- Cápsula día:**
- Reduce el cansancio y la fatiga y la regulación de la actividad hormonal.<sup>8</sup>
- Mantiene la piel, mucosas y cabello. Ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.<sup>9-10</sup>
- Mantiene los huesos y sistema inmunitario.<sup>11</sup>
- Cápsula noche:**
- Ayuda a las mujeres a afrontar los signos asociados con la menopausia, como sofocos, sudoración, inquietud e irritabilidad.<sup>12,13</sup>
- Contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga y al normal funcionamiento de los músculos.<sup>14</sup>
- Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.<sup>15</sup>

- ¿Sofocos? ¿Irritabilidad?
- ¿Sudores nocturnos?
- ¿Trastornos del sueño?

Contribuye a mejorar los síntomas de la menopausia y perimenopausia.

## ¿Para qué?

- Sofocos y sudores nocturnos
- Regulación de la actividad hormonal
- Mantenimiento de los huesos
- Mantenimiento de la piel y las mucosas
- Irritabilidad
- Fatiga y cansancio
- Conciliación del sueño

## ¿A quién puede ayudar?

- Lactoflora® Menopausia Día&Noche: ayuda a aliviar los signos de la menopausia y mejora la calidad de vida de las mujeres.<sup>1-3</sup>

## ¿Cómo y cuándo tomarlo?

- **Cápsula día:** 1 cápsula/día durante el desayuno, durante 3 meses.
- **Cápsula noche:** 1 cápsula/día 30' antes de ir a dormir, durante 3 meses.
- **Se recomienda tomar Lactoflora® Menopausia Día & Noche, como mínimo durante 3 meses.**
- Se recomienda separar las tomas del antibiótico y el probiótico un mínimo de 2 horas de Lactoflora® Menopausia Día (**cápsula rosa**).

## Dispensar con:

(alertas en el ordenador/dobles ubicaciones)

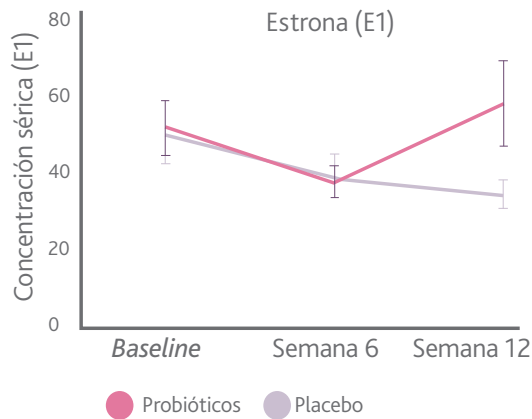
- Productos que se dispensen en perimenopausia y menopausia: lubricantes, productos para el síndrome genitourinario, higiene íntima, productos para la densidad ósea, piel, cabello y uñas, productos para el cansancio, fatiga, ansiedad y trastornos del sueño, productos para la salud cardiovascular.



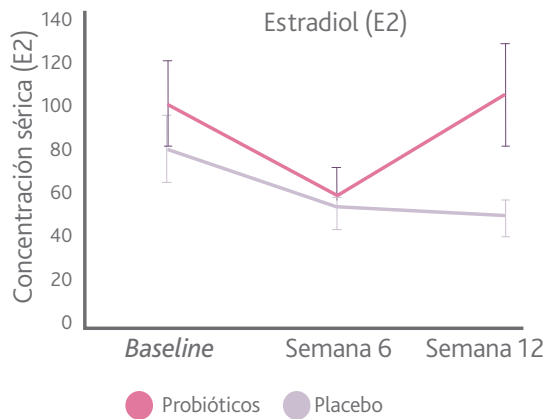
ESTUDIOS CLÍNICOS EN MUJERES MENOPÁUSICAS Y POSTMENOPÁUSICAS

Lactoflora® MENOPAUSIA Día & Noche: ralentiza la disminución de estrógenos, alivia los síntomas de la menopausia y mejora la calidad de vida de las mujeres.

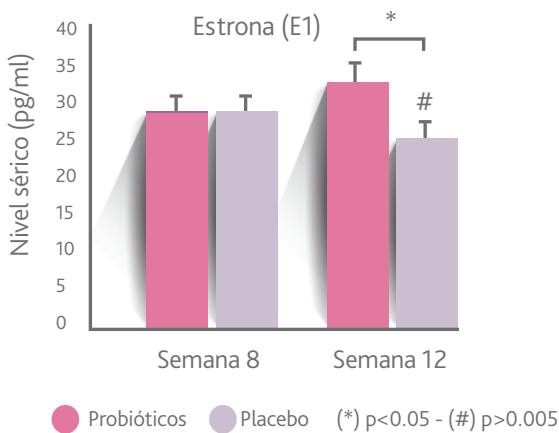
Estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo en 113 mujeres sanas de 45 a 55 años de edad con síntomas de menopausia autoinformado. **La administración de 1 cápsula al día del probiótico Gyntima® Meno demostró un aumento significativo en comparación con el placebo de los niveles de estrona y estradiol después de 12 semanas.**<sup>16</sup>



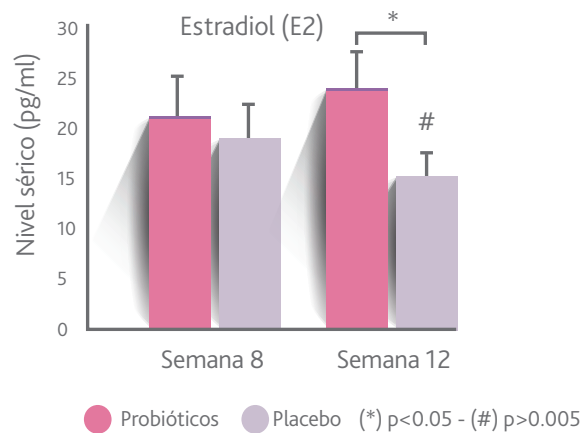
Estrona (E1): una forma de estrógeno que el cuerpo produce al final de la menopausia



Estradiol (E2): una forma de estrógeno que el cuerpo produce durante sus años reproductivos



Los niveles de estrona y estradiol en el grupo placebo se redujeron significativamente en la semana 12 en comparación con el valor inicial (#), mientras que hubo un aumento moderado en el grupo probiótico.



La diferencia fue significativa entre los grupos en la semana 12 (\*) No se reportaron efectos adversos, lo que sugiere buena tolerancia y seguridad.

Bibliografía: (1) Honda S, Tominaga Y, Espadaler-Mazo J, Huedo P, Aguiló M, Perez M, Ueda T, Sawashita J. Supplementation with a Probiotic Formula Having β-Glucuronidase Activity Modulates Serum Estrogen Levels in Healthy Peri- and Postmenopausal Women. J Med Food. 2024 Aug;27(8):720-727. doi: 10.1089/jmf.2023.k.0320. Epub 2024 Jun 16. PMID: 38742994. (2) Henneicke-von Zepelin HH. 60 years of Cimicifuga racemosa medicinal products: Clinical research milestones, current study findings and current development. Wien Med Wochenschr. 2017 May;167(7-8): 147-159. doi: 10.1007/s10354-016-0537-z. Epub 2017 Feb 2. PMID: 28155126; PMCID: PMC5409920. (3) Sánchez-Mateo, C. C., & García-Bienes, H. M. (2022). Cimicifuga racemosa (L.) Nutt. en el tratamiento de los síntomas vasomotores de la menopausia: revisión. Ars Pharmaceutica (Internet), 63(2), 178-188. https://doi.org/10.30827/ars.v63i2.21894 (4) Honda S, Tominaga Y, Espadaler-Mazo J, Huedo P, Aguiló M, Perez M, Ueda T, Sawashita J. Supplementation with a Probiotic Formula Having β-Glucuronidase Activity Modulates Serum Estrogen Levels in Healthy Peri- and Postmenopausal Women. J Med Food. 2024 Aug;27(8):720-727. doi: 10.1089/jmf.2023.k.0320. Epub 2024 Jun 16. PMID: 38742994. (5) Espadaler-Mazo, J., Pérez-Cano, F. J., Franch, A., Castell, M., & Moretó, M. (2020). Polysaccharide production and immunomodulatory effects of Pediococcus acidilactici strains. Journal of Functional Foods, 64, 103702. https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.103702 (6) Espadaler-Mazo, J., Pérez-Cano, F. J., Freitas, M., Franch, A., Castell, M., & Moretó, M. (2022). Probiotic supplementation improves gastrointestinal symptoms and metabolome profile in patients with fructose intolerance. Nutrients, 14(13), 2625. https://doi.org/10.3390/nu14132625 (7) Han HS, Kim JG, Choi YH, Lee KM, Kwon TH, Kim SH. Effect of Lactobacillus Fermentum as a Probiotic Agent on Bone Health in Postmenopausal Women. J Bone Metab. 2022 Nov;29(4):225-233. doi: 10.11005/jbm.2022.29.4.225. Epub 2022 Nov 30. Erratum in: J Bone Metab. 2023 Feb;30(1):115. doi: 10.11005/jbm.2023.30.1.115. PMID: 36529865; PMCID: PMC9760773. (8) Vitamin B6: EFSA Journal 2010;8(10):1759. [24 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1759. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm (9) Biotin (vitamin B7): EFSA Journal 2010;8(10):1728. [19 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1728. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm (10) Maebashi M, Makino Y, Furukawa Y, Ohinata K, Kimura S, Sato T. Therapeutic Evaluation of the Effect of Biotin on Hyperglycemia in Patients with Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus. J Clin Biochem Nutr. 1993;14(3):211-8. (11) Vitamin D: EFSA Journal 2010; 8(2):1468. [17 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1468. Available online: www.efsa.europa.eu (12) World Health Organization (WHO). WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Volume 2. Geneva: World Health Organization; 2004. p. 77-87. (13) Henneicke-von Zepelin HH. 60 years of Cimicifuga racemosa medicinal products: Clinical research milestones, current study findings and current development. Wien Med Wochenschr. 2017 May;167(7-8):147-159. doi: 10.1007/s10354-016-0537-z. Epub 2017 Feb 2. PMID: 28155126; PMCID: PMC5409920. (14) Magnesium: EFSA Journal 2010;8(10):1807. [35 pp.]. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1807. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm (15) Melatonin: EFSA Journal 2011;9(6):2241. [16 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2011.2241. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm (16) Honda S, Tominaga Y, Espadaler-Mazo J, Huedo P, Aguiló M, Perez M, Ueda T, Sawashita J. Supplementation with a Probiotic Formula Having β-Glucuronidase Activity Modulates Serum Estrogen Levels in Healthy Peri- and Postmenopausal Women. J Med Food. 2024 Aug;27(8):720-727. doi: 10.1089/jmf.2023.k.0320. Epub 2024 Jun 16. PMID: 38742994.