

premenstruele periode

NL



De premenstruele periode en haar ongemakken

Bij één derde van de vrouwen gaat de premenstruele periode, 1 tot 2 weken voor de menstruatie, gepaard met een aantal kwaaltjes die soms belangrijke proporties aannemen.

pre-ms®

n Samenstelling

pre-ms® is een mengsel van 2 plantaardige bestanddelen die bijdragen tot het vrouwelijk evenwicht tijdens de premenstruele periode :

w Teunisbloemolie :

De teunisbloem is een gele bloem die 's avonds openbloeit en zich 's morgens weer sluit.

De olie die uit de zaden gewonnen wordt, is rijk aan gammalinoleenzuur (GLZ), een omega-6-vetzuur dat normaalwijze in het lichaam aangemaakt wordt aan de hand van essentiële vetzuren uit de voeding. Bij vrouwen die last hebben tijdens de premenstruele periode blijkt dat de omzetting van vetzuren in GLZ verstoord is, wat een aantal van de ongemakken verklaart.

w Essentiële olie van lavendel :

De essentiële olie bekomen door destillatie van de lavendelbloemen is bekend omwille van haar relaxerende eigenschappen, vooral bij slaapproblemen en zenuwachtigheid die een gevolg zijn van stress of die gepaard gaan met een moeilijke spijsvertering. De essentiële lavendelolie helpt de ongemakken van de premenstruele periode te verlichten : humeurigheid, stress, zenuwachtigheid, prikkelbaarheid.

n Ingrediënten

Teunisbloemolie (9% GLZ)	750 mg
Essentiële olie van lavendel	2,5 mg
Vitamine E	10 mg

n Presentatie

84 capsules in blisterverpakking, voor 3 maanden.

n Gebruiksadviezen

w 1 capsule 's morgens en 's avonds innemen op het einde van de maaltijd gedurende 14 dagen per cyclus : van de 15^{de} tot de 28^{de} dag van de cyclus.

w De 15^{de} dag van de cyclus

is de 14^{de} dag na het begin van uw maandstonden. Gebruik de kalender die op de verpakking gedrukt staat om de eerste dag van uw maandstonden en de eerste dag van de inname van **pre-ms®** te noteren.

w Een verpakking bevat capsules voor 3 cycli (6 blisters met 14 capsules). Gebruik 2 blisters voor elke cyclus.

w Opdat u geen enkele capsule zou vergeten, volgt u best de weekdagen die aangegeven zijn op de blister. De 2 blisters per cyclus dienen volledig uitgenomen te worden.

w Indien u een capsule vergeet in te nemen, neem dan 2 capsules tegelijk in bij de volgende inname.

w Het vergt meestal 2 tot 3 maanden voor een optimaal resultaat. Inname van **pre-ms®** mag zo vaak als nodig worden herhaald, zonder beperking in de tijd.

1 ^{ste} MAAND	+ 14 dagen =
Eerste dag van de maandstonden	Begin van de inname van pre-ms®
2 ^{de} MAAND	+ 14 dagen =
Eerste dag van de maandstonden	Begin van de inname van pre-ms®
3 ^{de} MAAND	+ 14 dagen =
Eerste dag van de maandstonden	Begin van de inname van pre-ms®

n Onregelmatige cycli

Na enkele maanden inname van **pre-ms®** worden de cycli weer regelmatig.

n Ongewenste effecten

Hoewel de toxiciteit van teunisbloem onbestaande is bij de gebruikelijke dosis, kunnen in uitzonderlijke gevallen lichte ongewenste effecten vastgesteld worden : misselijkheid, buik- of hoofdpijn, lichte diarree.

n Interacties met bepaalde geneesmiddelen

w Anticoagulantia en geneesmiddelen die bloedplaatjes-aggregatie tegengaan : teunisbloemolie kan de bloedstolling verstoren. Voorzichtigheid is dus geboden bij personen die in behandeling zijn.

