

1 MILIONE DI DONNE
IN TUTTO IL MONDO
HA SCELTO FEMAL



INSIEME

Femal contiene estratto purificato di polline, utile per un significativo sollievo dai disturbi della menopausa, **è importante che venga assunto ogni giorno, tutti i giorni.**

2 compresse al giorno, da prendere insieme, in qualsiasi momento della giornata, possibilmente la mattina per sfruttare l'effetto energizzante.

Femal®

*Ascolta
il tuo corpo*

 **SHIONOGI**

 **SHIONOGI**

FM0021



Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia
H. San Raffaele Resnati Milano
Presidente Fondazione Graziottin
per la cura del dolore nella donna - ONLUS

Femal è un integratore **naturale**, non estrogenico a base di estratto purificato di polline che ha dimostrato di essere **efficace fin dalle prime fasi della perimenopausa**, quando compaiono i primi disturbi.

☺ A differenza di altri trattamenti non contiene isoflavoni di soia o di trifoglio rosso che hanno invece un'azione simil estrogenica.

☺ La sua tollerabilità è ottimale. Il 98% delle donne trattate con Femal non riporta alcun effetto indesiderato. **Non ci sono controindicazioni al suo uso prolungato nel tempo.**

☺ **L'assenza di ormoni** permette a Femal di poter essere utilizzato in donne in menopausa:

1. in cui è ancora presente il ciclo
2. con un tumore al seno anche durante il trattamento con tamoxifene (trattamento antitumorale).

Con stili di vita sani e con questo estratto la qualità della vita della donna dopo la menopausa può migliorare nettamente, e in piena sicurezza.

☺ Femal **non provoca aumento di peso.**

☺ Femal **non contiene allergeni** e pertanto può essere utilizzato anche da persone allergiche o intolleranti.

☺ Femal **non contiene lattosio, né glutine.**

Ho capito: tutto il mio corpo mi sta dicendo che sto entrando in menopausa. E adesso cosa faccio?

Parlane con un medico preparato sul fronte delle terapie per la menopausa. Le strategie per stare meglio includono:

- **stili di vita sani:** sono la base necessaria per vivere in salute a tutte le età, e ancor più durante e dopo la menopausa. Impegnati a migliorarli, se non sono adeguati!
- **integratori: tra cui vitamina D, ferro, calcio, magnesio e probiotici,** sempre su indicazione medica
- **terapie ormonali sostitutive personalizzate**
- **fitopreparati:** per i disturbi quali **vampate, insonnia, irritabilità,** premenopausali e menopausali. Un **estratto di polline purificato ha dimostrato, attraverso studi scientifici, di essere efficace su questi disturbi.**

FEMAL, ESTRATTO DI POLLINE PURIFICATO: COME AGISCE SUI SINTOMI DELLA PERIMENOPAUSA?

Come funziona? Il principio funzionale è un analogo naturale di una famiglia di sostanze che agiscono sulla serotonina, neurotrasmettitori che regolano l'umore, il sonno, la temperatura corporea. Si chiamano "inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina" (SSRI: *selective serotonin re-uptake inhibitors*) e agiscono sui recettori della serotonina come una chiave nella serratura: questo estratto ha un analogo meccanismo d'azione.

L'azione è graduale, richiede circa due mesi per sviluppare appieno la sua efficacia, con **riduzione:**

- della **frequenza/intensità** delle vampate
- delle sudorazioni
- dell'irritabilità
- dell'affaticamento
- dei disturbi del sonno

Miglioramenti rilevanti che insieme alla sua sicurezza, fanno di Femal un prodotto particolarmente apprezzato dalle donne.

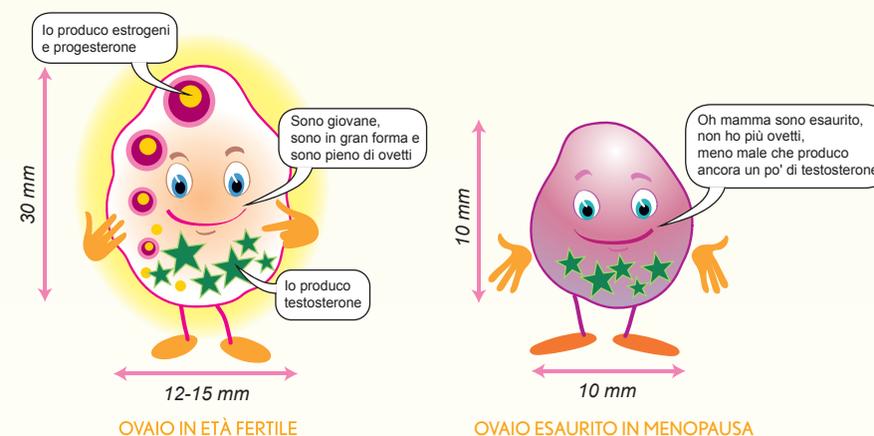
Come entrare in Menopausa da protagoniste per vivere più sane e più felici.

Con focus su ciclo, cervello e... intestino!

Perché il mio ciclo non è più regolare?

L'ovaio si sta esaurendo, a destra e a sinistra (sì, sono due). La tua "riserva ovarica", ossia il tuo patrimonio di cellule riproduttive (ovociti), sta finendo. L'ovaio è un sacchettino che contiene gli ovociti e le cellule nutrici, organizzate nei follicoli ovarici, che producono ormoni estrogeni e progesterone, e altre cellule, dette di Leydig, che producono ormoni maschili (sì, maschilì!), testosterone soprattutto. L'avresti detto?

Attenta: più l'ovaio è piccolo, meno ovetti ci sono, più sei vicina alla menopausa!



COME FACCIAMO A SAPERE CHE STO ENTRANDO IN MENOPAUSA?

Te lo dicono:

- **il tuo corpo:** se ascolti i segnali che il tuo corpo manda, senti che il tuo ovaio ti sta dicendo: "Tesoro mio, guarda che sto arrivando al capolinea!"
- **il tuo medico** misurando:
 - le dimensioni in millimetri dell'ovaio destro e sinistro con l'ecografia ginecologica
 - gli ormoni che stimolano l'ovaio (Follicolostimolante, FSH, e Luteostimolante, LH) e il livello di estrogeni. C'è una semplice regoletta: se l'FSH è superiore a 30 mUI/mL, e l'estradiolo è inferiore a 30 picogrammi/mL, la menopausa è alle porte
 - l'ormone AntiMulleriano (AMH), che indica la riserva di cellule fertili, se ancora sogni un figlio

Quando è che il mio ovaio va in crisi e si esaurisce?

Per la verità, il tuo ovaio aveva il massimo tesoro di ovociti e follicoli quando la bimba che eri stava ancora in utero. Poi, fin dall'infanzia, inizia una progressiva **perdita silenziosa**. Non te ne accorgi, ma dal punto di vista fisico il tuo corpo è fatto per avere bambini nella giovinezza: l'età dell'oro della fertilità va dai quindici ai trent'anni. Dopo quest'età la perdita di cellule fertili si accentua. In condizioni normali diventa più rapida **dopo i quarant'anni**: è in quel momento che l'ovaio comincia a sussurrarti: "Amica mia, ora faccio più fatica a produrre gli ormoni che ti fanno stare tanto bene!"

CLIMATERIO: LA SCALA CHE PORTA IN MENOPAUSA

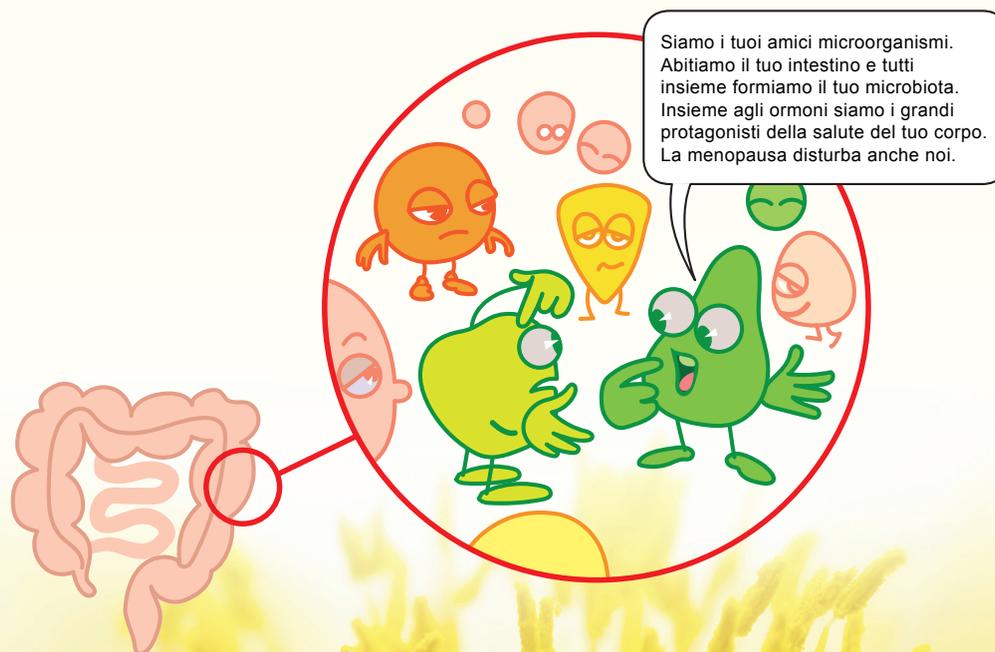
I **sintomi**, ossia i segnali che il tuo corpo ti manda quando l'ovaio va in riserva, iniziano gradualmente ma sono avvertiti dalle donne più attente già **6-8 anni prima** dell'**ultima**, definitiva **mestruazione**. Si parla allora di:

- **peri-menopausa per indicare il periodo dall'inizio dei sintomi a un anno dopo l'ultimo ciclo.** Il termine climaterio, dal greco *climàcter*, scalino, indica la scala di cambiamenti fisici ed emotivi che porta a chiudere la stagione dei cicli mestruali e della fertilità
- **menopausa, che indica la data dell'ultimo ciclo.** È una data "a posteriori", perché per un anno o due il ciclo può riprendere se c'è ancora qualche follicolo residuo che inizia a maturare tardivamente, come l'estate di san Martino... Ecco perché è bene "fare attenzione" e usare un metodo contraccettivo fino a due anni dopo l'ultimo ciclo!
- **post-menopausa, da un anno dopo l'ultimo ciclo in poi**



Ecco tutte le ragioni biologiche:

- La serotonina regola il tuo umore, ma si trova soprattutto nell'intestino: pensa che il **95 % della serotonina si trova proprio nella pancia**. Ecco perché si parla di "**cervello viscerale**".
- **Le fluttuazioni degli estrogeni e del progesterone:**
 - **alterano la serotonina anche nell'intestino:** ecco perché in fase mestruale aumentano i sintomi dell'intestino irritabile (crampi, diarrea, stitichezza, gonfiore intestinale), che peggiorano durante e dopo la menopausa
 - **modificano le secrezioni delle ghiandole intestinali** da cui dipende anche la digestione e l'assorbimento dei principi nutritivi dei cibi
 - **aumentano la fermentazioni intestinali:** anche i microrganismi ("microbiota") che abitano l'intestino hanno recettori per gli ormoni estrogeni, li metabolizzano e risentono delle loro variazioni: la popolazione di microrganismi amici che abita l'intestino cambia dopo la menopausa!
 - **cambiano perfino** gli "enzimi" specializzati nella trasformazione degli ormoni: ecco perché aumenta il grasso sul punto vita e sull'addome!



Già soffrivo di sindrome premestruale. Adesso che si avvicina la menopausa mi sembra di averla tre volte peggiore: in quella settimana prenderei tutti per il collo! Perché?

Se soffrivi di sindrome premestruale, significa che eri più sensibile delle altre donne alle variazioni dei livelli di estrogeni e progesterone, che si riducono prima della mestruazione, scatenando un'inflammatione di lieve entità a livello dell'utero e di tutto il corpo.

Queste **fluttuazioni ormonali** alterano in particolare la **serotonina**, una sostanza ("neurotrasmettitore") attiva nell'area del cervello che regola il **tono dell'umore**... ma anche, pensa un po', la **salute dell'intestino!**

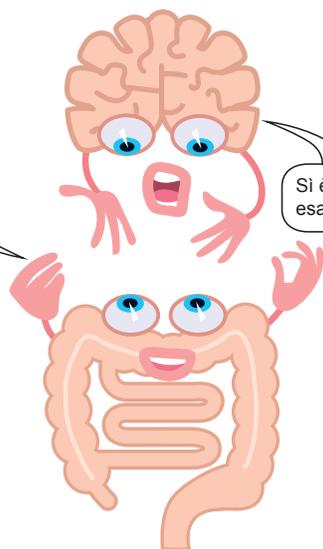
Perché prima del ciclo mi si gonfia la pancia? E peggiora se sono nervosa?

Esiste un legame strettissimo, fisico, biochimico addirittura, tra cervello e intestino. E non è solo una questione "psicologica".



Segreto N° 3: Cervello viscerale (intestino) e cervello centrale (sistema nervoso) comunicano attraverso fibre nervose e neurotrasmettitori, con un dialogo strettissimo e privilegiato: ecco perché si parla addirittura di un "asse intestino-cervello" ("gut-brain axis"). Ecco perché la tua pancia è un grande termometro del tuo umore e del tuo stress! Ma anche dell'incombente menopausa!

Non lo sapevi ma anche io influenzo il tuo cervello



Sì è vero, ma senza esagerare!

Ecco perché cominci a sentire qualche vampatina, durante i giorni del ciclo, perché il sonno è più leggero e disturbato da qualche sudore notturno, perché il cuore a volte batte all'impazzata ("tachicardia"), sei più irritabile o malinconica, spesso stanca e perché il ciclo diventa irregolare..."

L'ETÀ MEDIA DELLA MENOPAUSA È CIRCA DI 51 ANNI, CON UNA VARIABILITÀ TRA I 46 ANNI E I 55. È:

- "precoce" se compare prima dei 40 anni
- "anticipata" se compare tra i 40 e i 45
- "tardiva" se compare dopo i 55 anni
- "spontanea" quando l'ovaio si esaurisce naturalmente
- causata da cure mediche ("iatrogena") se compare dopo l'asportazione delle ovaie ("ovariectomia"), dopo chemioterapia o radioterapia del piccolo bacino o di tutto il corpo ("total body", come si fa in caso di trapianto di midollo)



Segreto N° 1: se ascolti il tuo corpo e i tuoi sintomi, fai subito la "mappa delle tue vulnerabilità" all'invecchiamento. Per esempio, tu potresti avere più sintomi mestruali, con cicli ravvicinati e più abbondanti, oppure sintomi articolari e muscolari con "dolori", segno di infiammazione alle piccole articolazioni e ai muscoli, oppure cerebrali, con vampate, sudorazioni, insonnia, depressione... Dai sintomi tu e il tuo medico potete capire quali sono gli organi più a rischio e intervenire presto per proteggerli! E allora **ascoltati! Conoscere il perché dei tuoi sintomi** significa poter **agire per stare meglio**, invece che rassegnarsi a star male: questo dice il corpo alle donne che lo vogliono ascoltare!



Mia mamma ha avuto la menopausa presto, a 40 anni. Può succedere anche a me?

Purtroppo sì: è importante chiedere sempre a mamme, nonne e zie l'età a cui sono andate in menopausa, perché c'è una forte ereditarietà! Stai attenta ai sintomi che possono svelartelo prima!

IL RISCHIO DI MENOPAUSA PRECOCE AUMENTA ANCHE IN CASO DI:

- malattie autoimmuni (come la celiachia, la tiroidite di Hashimoto e molte altre)
- endometriosi, in caso di asportazione di cisti ovariche o dell'intero ovaio
- trattamenti antitumorali (ovariectomia, chemio o radioterapia)

ORMONI SESSUALI E SALUTE DELLA DONNA

Sono io che ti rendo bella, femminile e sexy



- La tua salute di donna dipende dalla salute dell'**ovaio**, che è una ghiandola fondamentale per la produzione di **ormoni sessuali** e per **diventare mamme**

- I follicoli ovarici producono **ormoni estrogeni** fino all'ovulazione, quelli che ti fanno sentire bella, femminile e sexy, e poi estrogeni e **progesterone** dall'ovulazione alla mestruazione. È il progesterone che prepara il tuo utero a diventare mamma. Se danzano insieme in armonia ti senti benissimo. Altrimenti possono comparire molti sintomi, premenstruali, premenopausali e menopausali.

Quando danziamo insieme proteggiamo la tua salute e fertilità



Perché ho cominciato a dormire male?

Il sonno è il grande custode della salute. Già prima della menopausa il sonno può essere molto disturbato. **In peri e postmenopausa tre ulteriori fattori peggiorano il sonno:**

- **le fluttuazioni degli estrogeni**, che alterano la centralina (ipotalamo) che lo regola
- **l'instabilità della parete vescicale, con urgenza minzionale e risvegli notturni per urinare ("nicturia")**
- **disturbi metabolici** con aumento di peso e **alterazioni respiratorie** ("apnee notturne" e russamento)

Perché sono più nervosa e litigo spesso con mio marito e figli?

La ricetta della calma richiede l'armonia del tuo cervello, del tuo respiro e del tuo cuore. Ci vogliono molti ingredienti, impastati dal movimento fisico quotidiano:

- sono riposante: ma la menopausa sembra fatta apposta per stravolgerlo;
- equilibrio degli ormoni, che già in climaterio sono ballerini, e poi scompaiono, lasciando il cervello triste e desolato, oppure arrabbiato, a seconda del carattere che hai;
- metabolismo normale, "come prima": e invece anche quello rallenta, e il peso fa yo-yo, con la complicità della tiroide, che senza gli amici estrogeni tende a perdersi anche lei. Delusissima, non ti spieghi perché il cioccolatino ti sta un attimo in bocca e una vita sui fianchi: che nervi!
- respiro lento e profondo: macché, sempre di corsa, ti senti in apnea. E ti viene anche fame d'aria, e perfino l'angoscia, se l'ansia ti prende alla gola.
- temperatura corporea costante e invece ti senti mezz'ora in forno e mezz'ora in frigo: come si fa a restare calme?
- poi mettiamoci il marito con la cinquantennite, i figli adolescenti con l'umore rock-and-roll, i genitori malati, il lavoro difficile. Sempre di corsa, non hai un secondo per te, ti senti brutta e non ti piaci più. Nervi doppi!

Morale: se una urla **solo** tre volte al giorno è già una santa!



Come cambia il tuo corpo: il metabolismo rallenta, anche più del 20%, il peso aumenta, soprattutto su pancia e punto vita, causando il tremendo "look menopausa". Cresce l'appetito per cibi grassi e dolci... e la cellulite fa paura (aiuto!). Non ultimo, aumenta l'irritabilità, che cresce vertiginosamente già prima del ciclo: e si finisce col litigare con tutti. O quasi.



"Che vampata!" Ho solo caldo o c'è qualcosa in più?



Segreto N° 2: La vampata è un semaforo rosso sulla tua salute! Ti dice che tutto il tuo cervello soffre per la mancanza di estrogeni, non solo la tua centralina dei bioritmi. Ecco perché le vampate intense e frequenti ti "predicono" che hai un maggior rischio di **aumento di pressione arteriosa** e patologie del cuore; di maggiore **depressione**. Ecco perché bisogna ascoltare i segnali del corpo e iniziare le giuste cure, cominciando subito da un migliore stile di vita!

100 anni fa le donne avevano un'età media di 48 anni. Oggi siamo arrivate a 85. Come vogliamo vivere questi 37 anni in più? Come un peso o un'opportunità di felicità, per vivere in salute e luminosa energia? Per questo è essenziale una diagnosi tempestiva e precisa e una terapia giusta, proprio "su misura" per te!

Perché perdo il filo quando ho la vampata?

La brusca variazione di temperatura corporea indica un "cortocircuito" nelle connessioni tra le diverse cellule nervose. Di conseguenza, altera anche il flusso dei tuoi pensieri. Il disagio fisico e mentale causato dalla vampata ti crea ansia, imbarazzo, perdita di attenzione e concentrazione, e intanto il filo del ragionamento è scappato dalla finestra!



Le cellule di Leydig, che si trovano nella parte centrale dell'ovaio, producono invece ormoni maschili con un picco di produzione al momento dell'ovulazione. Ecco perché in quei giorni il desiderio è al massimo! Il testosterone è importantissimo: ecco perché quando si riduce noti una riduzione dell'energia vitale, del buonumore, del desiderio sessuale (ohi, ohi), della lucidità mentale, del tono muscolare, della forza fisica, della qualità del sottocute (che tristezza, le rughe...) e dell'osso. Pensa che a cinquant'anni hai già perso il 50% del testosterone e il 70% del DHEA (deidroepiandrosterone)... Ecco perché senza ormoni ti senti una Ferrari senza più benzina! **Ma puoi rifare il pieno!**



Perché i miei cicli sono più frequenti e di durata inferiore?

Il ciclo ti parla: ascolta! Se i cicli sono più ravvicinati, ogni 20-24 giorni ("polimenorrea"), invece dei 28 giorni \pm 3, che è la durata considerata normale, significa che l'ovaio fa più fatica a lavorare. Di conseguenza:

Il **rischio di menopausa** precoce aumenta anche in caso di:

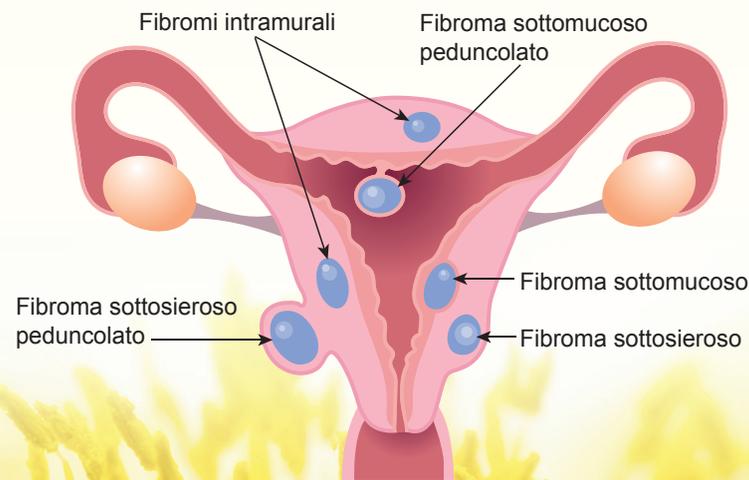
- ☛ l'**ovulazione anticipa** e avviene verso l'8°-10° giorno oppure
- ☛ è **assente ("ciclo anovulatorio")**, e/o
- ☛ la **produzione di progesterone non è più adeguata** per quantità o per durata (14 giorni) ("fase luteale inadeguata o breve")...

Ecco perché il ciclo diventa ballerino pure lui! E tu ti senti sempre più stanca...

Perché i miei cicli mestruali sono più abbondanti?

Attenta: ogni cambiamento di ciclo va ascoltato! Come dicevano le nonne, è il primo specchio della tua salute. Se è abbondante, due sono le cause principali:

- ☛ "**disfunzioni ormonali**", proprio perché l'ovaio si sta esaurendo e i tuoi ormoni ovarici, estrogeni e progesterone, non ballano più bene insieme;
- ☛ "**patologie uterine**": le più frequenti sono i fibromi uterini, soprattutto sottomucosi o peduncolati, o i polipi endometriali, le iperplasie dell'endometrio, ossia proliferazioni irregolari e accentuate delle cellule che rivestono la parete interna dell'utero, o tumori. Ecco perché le variazioni del ciclo non vanno mai trascurate!



CONSULTA IL TUO MEDICO SE:

- ☛ i tuoi cicli mestruali sono frequenti e ravvicinati
- ☛ il ciclo ti dura più di una settimana
- ☛ è molto abbondante
- ☛ hai perdite di sangue tra un ciclo e l'altro ("spotting")
- ☛ torna la mestruazione dopo un anno di pausa o più

Perché mi sento così stanca?

I **cicli abbondanti** sono una causa molto frequente di **anemia da carenza di ferro**. Lo sapevi che l'anemia raddoppia la depressione e ti appanna il desiderio? Che ti dimezza l'energia e la voglia di fare? Che ti riduce la capacità di attenzione, concentrazione e memoria? Insomma, che ti fa sentire uno straccio? Se poi ci metti anche gli squilibri ormonali, a ogni ciclo ti sembra di stare in un frullatore! Non trascurarti: parlane subito con il tuo ginecologo o il tuo medico di famiglia.

Non arrenderti, pensando che la menopausa "è naturale". Leggi questa brochure per scegliere le giuste cure.



Perché ho già qualche vampata, anche se ho ancora il ciclo?

Tutta questione di ormoni ballerini. Le iniziali irregolarità di estrogeni e progesterone, e poi la loro scomparsa, mettono fuori giri la centralina del cervello ("ipotalamo") che regola tutti i nostri bioritmi: i sintomi che senti ne sono la conseguenza più evidente.

Cominciano le vampate e le sudorazioni, perché si altera il "termostato" della temperatura corporea (centro termoregolatore).

Poi compaiono o peggiorano i disturbi del sonno. Si agita il ritmo del battito del cuore (con tachicardia e/o aritmie).

