

Fiche Conseils – Ménopause

#0001

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause correspond à l'arrêt naturel de la fonction ovarienne, généralement autour de 50 ans. Elle entraîne une baisse des hormones féminines (œstrogènes et progestérone) et peut s'accompagner de plusieurs désagréments : bouffées de chaleur, prise de poids, troubles du sommeil, fatigue, fragilité osseuse et changements d'humeur.

Symptômes les plus fréquents

- Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- Sécheresse cutanée et vaginale
- Troubles du sommeil et fatigue chronique
- Dérèglement de la glycémie et augmentation du risque de diabète.
- Prise de poids et ralentissement du métabolisme
- Sautes d'humeur, irritabilité
- Fragilité osseuse et douleurs articulaires

Compléments Forever recommandés :



1. Forever Multi-Maca®

REF. 215 - 60 comprimés **38,88€**

- Aide à réguler l'équilibre hormonal
- Améliore la libido et soutient la résistance à la fatigue

Le Muira Puama, contenu dans le Multi-Maca favorise la résistance physique et mentale. Il contribue à l'équilibre hormonal des femmes pendant la ménopause et aide à apaiser ses symptômes. Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.



2. Forever Arctic Sea™

REF. 376 - 120 capsules **45,63€**

- Formule riche en huiles de poissons
- Apporte des acides gras essentiels tels que les oméga 3 (EPA et DHA)
- Contribue bon fonctionnement des fonctions cardiovasculaires et cérébrales.

Forever Arctic-Sea™ contient des acides gras insaturés, des oméga-3. Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau et aide à maintenir une vision normale. L'EPA et DHA contribuent à une fonction normale du coeur.



3. Aloe Berry Nectar

REF. 834 - 1 litre **37,29€**

- Prévention des infections urinaires
- La pulpe d'aloë vera agit comme un hydratant interne

Restaure l'hydratation des muqueuses,

Améliore le confort intime,

Soutient l'élasticité des tissus.

Une large dose (90,7%) de pulpe d'Aloë vera, un soupçon de jus de pomme et de canneberge, de la vitamine C, aucun conservateur et un emballage 100% recyclable.



4. Forever Lycium Plus™

REF. 72 - 100 comprimés **48,67€**

- Le Goji aide ralentir le vieillissement cellulaire et à la régulation des hormones
- C'est également un anti-inflammatoire puissant.

Forever Lycium Plus™ est un mélange de baies de goji et de racines de réglisse.

Ajouter le Forever Focus (réf. 622) en cas de brouillard mental.

Protocole recommandé :

1. Forever Multi-Maca® : 1 comprimé matin, midi et soir au repas.

2. Forever Arctic Sea™ : 1 gélule matin, midi et soir au repas.

3. Aloe Berry Nectar : 1 dose poids par jour.

4. Forever Lycium Plus™ : 1 comprimé matin, midi et soir au repas.