



Nachtrust

- ✓ Met valeriaan om rustig te blijven
- ✓ Ontspannend
- ✓ 1 tot 3 tabletten per dag

Veel vrouwen ervaren problemen met hun nachtrust tijdens de overgang. De natuurlijke plantenextracten valeriaan en citroenmelisse in Flinndal Nachtrust helpen te ontspannen en bij het sneller in slaap vallen. Een uitgekende samenstelling met melatonine.

De gebruikte dosering in Flinndal Nachtrust is verantwoord en veilig. Flinndal Nachtrust is dan ook geen medicijn maar een voedingssupplement. Je wordt er dus niet afhankelijk van en het maakt de volgende dag niet suf.



Calcium Kauwtablet

- ✓ Voor botten en tanden
- ✓ Uitstekend opneembaar (calciumcitraat)
- ✓ Mét vitamine D
- ✓ Met prettige sinaasappelsmaak

Hormonale veranderingen tijdens de overgang kunnen ervoor zorgen dat calcium minder goed wordt opgenomen. Hierdoor is het van belang om goed te letten op de calciuminname. Flinndal Calcium Kauwtablet helpt botten en tanden sterk te houden. Ook is het goed voor het zenuwstelsel en de spieren. Met vitamine D3, voor de opname van calcium in de botten. Een kauwtablet bevat 300 mg calcium van het uitstekend opneembare calciumcitraat (37,5% van de ADH).



Vitamine D

- ✓ Voor botten, spieren en weerstand
- ✓ Zeer goed opneembaar (D3)
- ✓ Krachtige dosering, 10 mcg (400 IE)

Flinndal Vitamine D heeft een verantwoorde hoeveelheid van 10 mcg per tablet (200% van de ADH). Deze hoeveelheid wordt door de Gezondheidsraad aangeraden aan vrouwen vanaf 50 jaar. Voor mannen en vrouwen vanaf 70 jaar bedraagt dit advies 20 mcg vitamine D per dag.

Onderzoek

Onderzoek door studenten van de Haagse Hogeschool, wijst uit dat 87,5% van de gebruikers van Flinndal Vrouw & Overgang binnen een maand effect merkt. De resultaten wijzen uit:

- 58% van respondenten is gestart met het supplement om opvliegers tegen te gaan, waarvan 65% een positief effect ervaren.
- 47 van de 70 vrouwen ervaren een betere nachtrust.
- 29% van de respondenten hadden minder last van stemmingswisselingen.

Allergie-informatie

De producten in deze folder zijn glutenvrij, lactosevrij en bevatten geen pinda of vis. Flinndal Vrouw & Overgang bevat soja en is niet geschikt voor vegetariërs of veganisten (bevat bijenwas).

Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

De producten van Flinndal bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.
Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

FLINDAL
Zuiver voor jou

Producten van Flinndal voor vrouwen in de overgang

Voor opvliegers, rusteloze gevoelens, nachtelijk zweten, de nachtrust en sterke botten



Vitaminen?
www.flinndal.nl

Vrouw & Overgang

Elke vrouw moet er een keer aan geloven... de overgang. In deze periode verandert er veel in het lichaam. De productie van het hormoon oestrogeen neemt af. Dit kan zich uiten in ongemakken zoals opvliegers, nachtelijk zweten en prikkelbare of rusteloze gevoelens. Hoe kom jij goed de overgang door?

De overgang

De meeste vrouwen krijgen tussen het 45e en 50e levensjaar te maken met de overgang. Het betekent het einde van de vruchtbare periode van de vrouw. Er gebeurt van alles in het lichaam. Zo neemt de productie van het vrouwelijke hormoon oestrogeen sterk af. Dit hormoon zorgt onder andere voor de rijping van eicellen.

Zodra de productie van oestrogeen stopt, wordt de hormoonbalans verstoord. Dit proces verloopt niet gelijkmatig. Er ontstaan schommelingen in je lichaam die overgangsverschijnselen kunnen veroorzaken. Je merkt het als eerste aan je menstruatie. Je wordt onregelmatig ongesteld of je menstruatie blijft helemaal uit.

Klachten verschillen per vrouw

Iedere vrouw ervaart de overgang anders. De veranderingen die optreden, kunnen invloed hebben op je lichamelijke gesteldheid maar ook geestelijk kun je dingen merken. Je bent bijvoorbeeld prikkelbaarder, hebt moeite met slapen of je kunt opvliegers krijgen. Ook verandert de vetverdeling in je lichaam. Deze verplaatst zich van de heupen meer richting de buik.

Let op je calciuminname

Doordat de oestrogeenspiegel daalt, neemt de botaanmaak af en worden de botten kwetsbaar. Hierdoor is het verstandig om er goed op te letten dat je genoeg calcium binnenkrijgt. Dit is ook de reden waarom vrouwen vanaf de overgang een grotere behoefte hebben aan calcium en vitamine D.

Hoe ga je om met overgangsverschijnselen?

De veranderingen die je ondergaat tijdens de overgang kun je niet uitschakelen. Wel kun je er rekening mee houden en een aantal dingen uitproberen om de ongemakken tegen te gaan.

Isoflavonen

Isoflavonen uit soja kunnen helpen bij klachten. Deze bevatten namelijk plantaardige oestrogenen, die lijken op oestrogenen in ons lichaam. Zo kunnen ze de daling van de oestrogeenproductie in het lichaam voor een deel compenseren en de ongemakken als gevolg van hormonale schommelingen tegengaan.



Opvliegers

Probeer het drinken van warme dranken zoals koffie en thee te vermijden. Ook kun je beter geen alcohol of sterk gekruid voedsel nuttigen, want het werkt vaak juist een opvlieger in de hand. Een andere tip is om verschillende laagjes kleding over elkaar aan te doen zoals een truitje en een vest. Bij een opvlieger kun je dan gemakkelijk het vest uitdoen.

Verminderde nachtrust

Als je niet kunt slapen, zorg dan dat je goed ontspannen bent voordat je je bed instapt. Lees een boek of neem bijvoorbeeld een bad. Probeer elke dag om dezelfde tijd naar bed te gaan zodat je went aan het ritme.

Blijf in beweging

Bekend is dat actieve vrouwen minder last hebben van overgangsverschijnselen. En ook omdat de botaanmaak vermindert, is het van belang om in beweging te blijven. Beweging helpt om de botten gezond en sterk te houden.



Producten van Flinddal voor vrouwen in de overgang

Flinndal heeft verschillende producten in het assortiment die een goede aanvulling kunnen zijn voor vrouwen in de overgang. Bijvoorbeeld voor opvliegers, nachtelijk zweten, de nachtrust of voor de verhoogde behoefte aan calcium.

Zilverkaars bevat net als de soja-isoflavonen in Flinddal Vrouw & Overgang een stof die lijkt op geslachtshormonen. Het is een plant uit Noord-Amerika, ook wel 'vrouwenwortel' genoemd. De Indianen gebruiken de wortel van deze plant al sinds oudsher bij ongemakken tijdens de menstruatie.



Flinndal Vrouw & Overgang

- ✓ Bij opvliegers en nachtelijk zweten
- ✓ Bij prikkelbare en rusteloze gevoelens
- ✓ Voor een comfortabele overgang

Flinndal Vrouw & Overgang is speciaal ontwikkeld voor vrouwen die te maken hebben met overgangsongemakken. Eén tablet bevat soja-isoflavonen en de extracten van zilverkaars, wilde yam en kuisboom. Deze uitgekende combinatie van plantaardige ingrediënten helpen je in balans te blijven zonder het natuurlijke overgangsproces te verstoren door ongemakken zoals opvliegers en prikkelbare gevoelens tegen te gaan. Voor een comfortabele overgang.

Flinndal Salie Extract



- ✓ Helpt bij overmatig zweten
- ✓ Draagt bij aan een comfortabele overgang
- ✓ Unieke combinatie van salie en alfalfa
- ✓ Geheel natuurlijk en plantaardig

Flinndal Salie Extract bevat salie wat een fijne ondersteuning kan zijn tijdens de overgang. Salie (*salvia officinalis*) is een kruid dat namelijk belangrijk is voor de vochtregulatie in het lichaam. Het gaat overmatig zweten tegen en helpt ook bij opvliegers tijdens de overgang. Ook alfalfa (*medicago sativa*) kan helpen om overgangsverschijnselen tegen te gaan. Een 100% plantaardige aanvulling.

Wetenschappelijke onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over de producten in deze folder zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).