

- (1) Zamaria N., Alteration of polyunsaturated fatty acid status and metabolism in health and disease. *Reprod Nutr Dev.* 2004 May-Jun;44(3):273-82. Review
- (2) Thys-Jacobs S, Starkey P, Bemstein D, Tian J. Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. *Am J Obstet Gynecol* 1998; 79: 444-452.
- (3) Facchinetti F, Borella P, Sances G, Fioroni L, Nappi RE, Genazzani AR. Oral magnesium successfully relieves premenstrual mood changes. *Obstet Gynecol* 199 1; 78 (2): 177- 18 1.
- (4) Bendich A., Micronutrients in women's health and immune function. *Nutrition.* 2001 Oct; 17(10):858-67
- (5) De Souza MC, Walker AF, Robinson PA, Bolland K. A synergistic effect of a daily supplement for 1 month of 200 mg magnesium plus 50 mg vitamin B6 for the relief of anxiety related premenstrual symptoms: a randomized, double-blind, cross-over study. *J Womens Health Gen Based Med* 2000; 9: 131-139.

 **Premefar**



Un remedio natural
para el Síndrome
Premenstrual



Laboratorios Litaphar, S.A.
Calle Orendaundi, 9 • 20730 Azpeitia - Guipúzcoa
Tel.: 902 999 771 • Fax: 902 999 881
litaphar@litaphar.com • www.litaphar.com



Hasta un 80%* de las mujeres sufre el Síndrome Premenstrual

Síndrome Premenstrual

Conjunto de síntomas molestos físicos, psíquicos y de comportamiento, sin causa orgánica, que aparecen regularmente durante la fase premenstrual y desaparecen o disminuyen de forma significativa durante el resto del ciclo.

Principales Síntomas

Los síntomas más comunes son: tensión mamaria, hinchazón, retención de líquidos, dolor abdominal, dolor de cabeza, depresión o irritabilidad. Un 10% de los casos pueden llegar a ser incapacitantes y en el 63% afecta al entorno familiar.

El aceite de Onagra es el tratamiento preferido por los ginecólogos para tratar sus síntomas. Importantes estudios apuntan hacia los oligoelementos, fundamentalmente el calcio y el magnesio, como tratamiento de elección en el síndrome premenstrual.

Premefar

El complemento alimenticio con aceite de onagra...

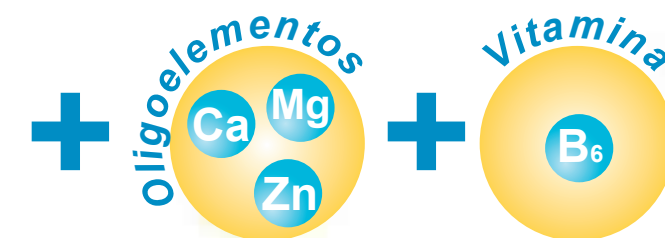
El aceite de onagra se extrae de las semillas de una flor también conocida con el nombre de primula. Se hizo popular hace unas décadas como tratamiento efectivo asociado al Síndrome Premenstrual (SPM) por su alto contenido en ácidos grasos esenciales o poliinsaturados (alrededor de un 85%), de los cuales el más importante es el ácido gamma-linoléico.



El ácido gamma-linoléico es el precursor de la prostaglandina E-1 (PGE1), sustancia biológicamente activa fundamental que alivia los molestos síntomas del Síndrome Premenstrual (SPM).

...y oligoelementos y vitaminas.

Premefar, además lleva Calcio, Magnesio, Zinc y Vitamina B6.



Calcio. Puede mejorar algunos síntomas (humor, dolor, retención hídrica) con la ventaja sobreañadida de ayudar en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. Importantes ensayos² ofrecen muy buenos resultados.

Magnesio. Puede mejorar el estado de ánimo y el dolor en las pacientes con SPM de forma similar a como lo hace el calcio³.

Zinc. Un oligoelemento útil para reducir las molestias asociadas al SPM⁴.

Vitamina B6. Es un cofactor de la síntesis del precursor inmediato de dopamina. La asociación de magnesio con vitamina B6 ha mostrado una interesante sinergia contra el síntoma de ansiedad⁵.

PRESENTACIÓN: 30 cápsulas de 1310,0 mg

DOSIS DIARIA RECOMENDADA: 2 cápsulas al día

INGREDIENTES: Ingredientes por cápsula: Aceite de Onagra 380,0 mg; Magnesio (como óxido de Magnesio) 150,0 mg; Calcio (como carbonato de Calcio) 100,0 mg; Zinc (como óxido de Zinc) 7,5 mg; Vitamina B6 1,0 mg.

Información nutricional	Por 100 g	Por cápsula	CDR
Hidratos de carbono	4,9 g	64,8 mg	---
Lípidos	42,1 g	551,0 mg	---
Proteínas	12,3 g	161,3 mg	---
Aporte calórico	447,6 kcal	5,9 kcal	---
	1849,7 kJ	24,5 kJ	---
Mg	18,99 g	150,0 mg	50,0%
Zn	0,71 g	7,5 mg	50,0%
Ca	19,69 g	100,0 mg	12,5%
Vit.B6	0,09 g	1,0 mg	50,0%

