



Ellafem®

Ellafem®



- Für Frauen in und nach den Wechseljahren:**
- Mit Soja-Isoflavonen und wertvollen Vitalstoffen
 - Abgestimmt auf die körperlichen Bedürfnisse während der hormonellen Umstellungsphase
 - Täglich nur eine Kapsel

Wechseljahrsbeschwerden natürlich lindern

Die Wechseljahre bezeichnen die Phase der hormonellen Umstellung der älter werdenden Frau. Viele Frauen erleben diese Zeit als einschneidend bezüglich ihres psychischen und körperlichen Wohlbefindens. Die Wechseljahre beginnen verbreitet im Alter von 40 Jahren und es vergehen in diesen Fällen etwa 10 Jahre bis zur Menopause (letzte Regelblutung). Wie ausgeprägt die typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen sind, ist sehr individuell.

Auch wenn die Symptome sich generell mit den Jahren selbstständig bessern, möchten viele Frauen, die nur unter Beschwerden leiden, ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise positiv beeinflussen. Viele verändern daher ihren Lebensstil und ihre Ernährungsgewohnheiten.

Beim Ausgleich der körperlichen Bedürfnisse während der Wechseljahre bietet ELLAFEM® als gezielte Nahrungsergänzung mit Phytoöstrogenen in Verbindung mit 15 zusätzlichen Vitalstoffen auf sanfte Weise Unterstützung. Denn das einzigartige Zutatenprofil von ELLAFEM® wird den speziellen Ernährungsbedürfnissen von Frauen in und nach den Wechseljahren gerecht.

Die sanfte Kraft der Natur

Das Nahrungsergänzungsmittel setzt sich aus hochwertigen natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen zusammen. Soja-Isoflavone und das Öl der Nachtkerze wirken östrogenähnlich und können so hormonbedingte Beschwerden lindern. Omega-3-Fettsäuren und Carotinoiden aus Meeresalgen sowie diverse Vitamine und die essenziellen Spurenelemente Selen und Zink bedienen weitere Bedürfnisse des weiblichen Organismus während der hormonellen Umstellung. Die Einnahme ist unkompliziert. Das Nahrungsergänzungsmittel ist so dosiert, dass die Einnahme von nur 1 Kapsel täglich ausreicht.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:

Soweit vom Arzt nicht anders verordnet, nehmen Frauen während der Wechseljahre täglich 1 Kapsel ELLAFEM® mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein. Empfohlen wird – vor allem bei Verschlechterung der Beschwerden oder Unverträglichkeit – eine individuelle Beratung bei dem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker des Vertrauens.

ELLAFEM® VORTEILE



Auf die Ernährung achten

Die Ernährung hat Auswirkungen auf unser Gewicht – kann aber ebenfalls unser Wohlbefinden beeinflussen. Daher lohnt es, sich mit seinen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. So kann etwa der Verzicht auf starken Kaffee, schwarzen Tee, alkoholische Getränke, Schokolade, Salz und scharfe Gewürze Beschwerden wie Hitzewallungen lindern. Dagegen kann der Genuss von sojareichen Nahrungsmitteln den steigenden Östrogenmangel abfedern und sich damit positiv auf die typischen, hormonbedingten Wechseljahrsbeschwerden auswirken.



Lebensstil entschleunigen

Mit steigendem Alter kann die Stress-toleranz sinken und als frühzeitige Erschöpfung empfunden werden. Hier kann mit Aktivitäten wie zügigem Gehen und leichtem Muskeltraining gegengesteuert werden. Dadurch wird nicht nur die Muskelkraft, Beweglichkeit und die Knochenstruktur gestärkt. Sport hilft vielen Frauen außerdem, sich zu entspannen und die Stimmung aufzuheben. Häufig treten Frauen in dieser Lebensphase im Job auch etwas kürzer und tun aktiv etwas für ihre Entspannung, indem sie bestimmte Techniken erlernen, die das Wohlbefinden stärken und entschleunigen.



Alternativen finden

Es existieren weitere alternativmedizinische Methoden, um Wechseljahrsbeschwerden abzumildern. Neben pflanzlichen und homöopathischen Präparaten werden Massageempfindungen erfolgreich mithilfe von Akupunktur oder Fußzonenreflexmassage gelindert. Generell erfreuen sich diese alternativen Methoden großer Beliebtheit. In Deutschland verwenden 15 bis 17 von 100 Frauen (vor allem bei leichteren Wechseljahrsbeschwerden) rezeptfreie Naturprodukte. Wie gut die jeweilige Behandlung vertragen wird und davon profitiert werden kann, stellt sich im Verlauf der Therapie nach ein paar Wochen heraus.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

Wann beginnen die Wechseljahre?

In den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung befinden sich Frauen in den Wechseljahren. Die Wechseljahre beschreiben den Übergang von der fruchtbaren Lebensphase, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Meist beginnen die Wechseljahre ab Mitte 40.

Was sind die typischen Anzeichen der Wechseljahre?

Unregelmäßige Monatsblutungen und anfangs oft kürzere, später oft längere Zyklen sind typisch für die Wechseljahre. Auch das körperliche und psychische Wohlbefinden sinkt bei vielen Frauen während dieser hormonellen Umstellungsphase: Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen treten häufig auf.

Was hilft bei Beschwerden?

Handelt es sich um eher leichte Beschwerden, so können diese mithilfe einer Lebensstil- und vor allem einer Ernährungsumstellung positiv beeinflusst werden. ELLAFEM® Kapseln mit einem einzigartigen Zutatenprofil unterstützen die speziellen Ernährungsbedürfnisse von Frauen in und nach den Wechseljahren auf sanfte und natürliche Weise.