
Vegan – UV Protection – Gluten Free – Cruelty Free
revivalab
Revive your life
HORMONICQ
/07/
Designed to support female health
High Frequency Food
Voedingssupplement
Complément alimentaire
Poeder
Poudre

revivalab

Hormonen, de Overgang en Hormonicq: Een Integraal Samenspel
De overgang is veel meer dan alleen het stoppen van de menstruatie; het is een herprogrammering van je volledige hormonale huishouding. Om te begrijpen waarom klachten ontstaan en hoe het supplement Hormonicq hierbij ondersteunt, is het essentieel om te kijken naar de basis van ons hormonale systeem.

Wat zijn hormonen en waar komen ze vandaan?
Hormonen zijn de chemische boodschappers van je lichaam. Ze reizen via de bloedbaan naar organen en weefsels om processen zoals je stofwisseling, stemming en voortplanting aan te sturen.

- Productie: De meeste hormonen worden gemaakt in je hormoonklieren (het endocriene stelsel), zoals de eierstokken, de bijnieren en de schildklier. Tijdens de overgang neemt de productie van oestrogeen en progesteron in de eierstokken af, waardoor de bijnieren dit deels moeten overnemen.
- Grondstoffen: Je lichaam maakt veel hormonen aan uit cholesterol. Vetten in je voeding zijn letterlijk de bouwstenen van je hormoonbalans.

De rol van de Lever: De grote schoonmaak
De lever is de 'fabriek' waar hormonen niet alleen worden aangemaakt, maar vooral worden afgebroken. Als de lever overbelast is, blijven "oude" hormonen in je bloed circuleren, wat overgangsklachten zoals stemmingswisselingen kan verergeren.

- Ondersteuning door Hormonicq: Het ingrediënt Schisandra chinensis (Peperbes) in Hormonicq wordt traditioneel voorgeschreven voor leverbescherming. Als adaptogeen helpt het de lever om beter te functioneren onder stress, wat cruciaal is voor een efficiënte hormoonafvoer.

De Darmen: De laatste controle
Je darmen spelen een unieke rol via het zogenaamde estroboloom: bacteriën die bepalen of oestrogeen wordt uitgescheiden of opnieuw in het bloed wordt opgenomen.

- Ondersteuning door Hormonicq: Hormonicq bevat Fenegriek, dat rijk is aan vezels en saponinen die bijdragen aan metabole optimalisatie. Dit ondersteunt niet alleen de darmgezondheid, maar verbetert ook de insulinegevoeligheid, wat helpt bij het voorkomen van gewichtstoename tijdens de menopauze.

De Schildklier: De thermostaat onder druk

De schildklier regelt je energieverbruik, maar is gevoelig voor oestrogeenschommelingen. De omzetting van schildklierhormoon naar de actieve vorm (T3) vindt voor een groot deel plaats in de lever en de darmen.

- Ondersteuning door Hormonicq: Door de lever en darmen te ondersteunen, helpt Hormonicq indirect de schildklierfunctie. Daarnaast beïnvloedt Fenegriek de neuro-endocriene regulatie (de hypothalamus-hypofyse-as), die de temperatuurregulatie aanstuurt. Dit helpt bij het verminderen van opvliegers en het stabiliseren van het energiepeil.

Natuurlijke opvang van de hormoondaling

Omdat de eigen aanmaak van hormonen daalt, bevat Hormonicq krachtige fyto-oestrogenen:

- Wilde Yam, Rode Klaver en Dong Quai: Deze planten bevatten stoffen (zoals diosgenine en isoflavonen) die de werking van oestrogeen mild nabootsen. Dit helpt om de scherpe kantjes van de hormoondaling af te halen, zoals nachtelijk zweten en vaginale droogheid.
- Rust voor het zenuwstelsel: Passiebloem en Lavendel ondersteunen het GABA-systeem, wat innerlijke onrust en slaapproblemen vermindert.

Kortom: De overgang draait om de samenwerking tussen je eierstokken, lever, darmen en schildklier. Hormonicq biedt een integrale oplossing door al deze systemen tegelijkertijd te ondersteunen voor een comfortabele transitie.



De hormoon balancerende eigenschappen van HORMONIQUE kunnen bijdragen aan een meer comfortabele overgang en verlichting van menopauzesymptomen.

HORMONICQ

Benefits

PASSIEBLOEM

Dit kruid ondersteunt het zenuwstelsel en helpt bij het verminderen van innerlijke onrust en gespannenheid die vaak gepaard gaan met hormonale schommelingen.

FENEGRIEK

Bloedsuikerregulatie
Cardiovasculaire bescherming
Energieniveau en vitaliteit
Cellulaire ontstekingsremming
Neuro-endocriene regulatie
Metabole optimalisatie



WILDE YAM

Het ondersteunt vrouwen bij het behouden van een rustige en comfortabele menopauze door ongemakken zoals opvliegers en prikkelbaarheid aan te pakken.

DONG QUAI

Dit traditionele kruid wordt ingezet om de vrouwelijke cyclus te harmoniseren en het algehele welzijn tijdens hormonale overgangsfasen te bevorderen.

819 mg Fenegreek poeder/poudere de Fenugrec(Trigonella,foenum-graecum L), 360mg Dong Quai poeder/poudre Angelica sinensis (oliv)Diels), 360 mg Echte salie extract/extrait de Sauge off. (Salvia off L), 270mg Schisandrachinensis(Turcz)Baill poeder/extract (vrucht/jongebladeren- fruit/jeunes feuilles), 250 mg Passiebloempoeder/poudre de Passiflore sauvage(Passiflora incarnata L), 250mg Lavendel bloem poeder/pouder de Fleur de lavande(Lavendula angustifolia subsp), 140mg acerola poeder/poudre(Malpighia punicifolia L), 100 mg Rode klaver extract/extrait de Triolet (Trifolium pratense L), 100 mg Wilde Yam extract/extrait de Igname indigène(Dioscorea villosa L), 50 mg Rode biet/Betterave rouge(Beta vulgaris L), 15 mg Saffraankrokus extract/extrait de Safran(Crocus satvus), Frambozen aroma/arôme framboise, Fenegreek/Fenugrec(Trigonella foenum-graecum L), E330 stabilisator/stabilisant citroenzuur/acide citrique, natuurlijke zoetstof/edulcorant naturel Steviolglycosiden/Glycosidis de stéviol,Rode biet/Betterave rouge (Beta vulgaris L), Saffraankrokus/Safran (Crocus satvus)

Trigonella foenum-graecum ~ Fenegriek

Trigonella foenum-graecum, beter bekend als fenegriek, is een plant uit de vlinderbloemenfamilie. Deze plant wordt al duizenden jaren gebruikt voor zowel medicinale als culinaire doeleinden in verschillende culturen wereldwijd.
De zaden van de fenegriekplant zijn bijzonder rijk aan bioactieve verbindingen, waaronder:

- Saponinen met ontstekingsremmende eigenschappen
- Fyto-oestrogenen die hormonale effecten kunnen nabootsen
- Vezels en eiwitten met metabole voordelen



Belangrijkste Werkzame Stoffen in Fenegriek



Diosgenine

Een steroïde saponine met structurele gelijkenis met oestrogeen, wat de fyto-oestrogene effecten verklaart.

Saponinen

Verbindingen met ontstekingsremmende en cholesterolverlagende eigenschappen.

Alkaloïden

Trigonelline en andere alkaloïden met potentiële antioxidatieve werking.

Flavonoïden

Krachtige antioxidanten die bescherming bieden tegen oxidatieve stress.

Hoe werkt Fenegriek bij de menopauze?

Fyto-oestrogene activiteit

Diosgenine en andere verbindingen in fenegriek kunnen zich binden aan oestrogeenreceptoren en zwakke oestrogeenachtige effecten uitoefenen

Hormonale modulatie

Mogelijke stimulering van de endogene productie van oestrogeen en andere steroïde hormonen via beïnvloeding van het hypothalamus-hypofyse-bijnier systeem

Anti-inflammatoire werking

Vermindering van cytokinenen ontstekingsmarkers die tijdens de menopauze verhoogd kunnen zijn en bijdragen aan diverse symptomen

Deze werkingsmechanismen kunnen helpen verklaren waarom fenegriek potentieel effectief kan zijn bij het verlichten van diverse menopauzale symptomen.

Gezondheidsvoordelen

Bloedsuikerregulatie
Verbeterde insulinegevoeligheid en glucose-opname in spier- en vetweefsel, wat helpt bij het voorkomen van gewichtstoename tijdens de menopauze.

Cardiovasculaire bescherming
Mogelijk cholesterolverlagend effect en bescherming tegen atherosclerose, dit is belangrijk aangezien het cardiovasculaire risico stijgt na de menopauze.

Energieniveau en vitaliteit
Verbetering van vermoeidheid en energiepeil, wat bijdraagt aan een algeheel verbeterde kwaliteit van leven voor vrouwen in de overgang.

Cellulaire ontstekingsremming
Onderdrukking van pro-inflammatoire cytokinen die betrokken zijn bij vasomotorische symptomen zoals opvliegers en nachtzweten.

Neuro-endocriene regulatie
Beïnvloeding van de hypothalamus-hypofyse-as die temperatuurregulatie en stressrespons aanstuurt, resulterend in verminderde frequentie van opvliegers.

Metabole optimalisatie
Verbetering van glucose-en vetmetabolisme, wat bijdraagt aan een gezonder lichaamsgewicht en cardiovasculair profiel tijdens de menopauze.

Effecten op Seksuele Functie

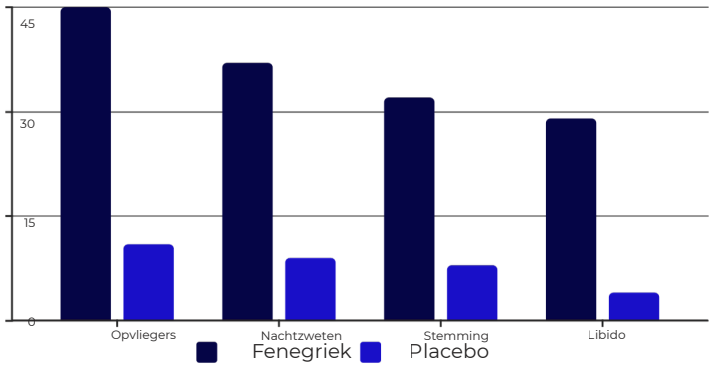
1. **Seksueel verlangen**
   Significante toename in seksueel verlangen bij 42% van de vrouwen in de fenegriekgroep vergeleken met 10% in de placebogroep.
2. **Seksuele opwinding**
   Verbetert de fysiologische respons en lubricatie bij 37% van de deelnemers in de fenegriekgroep versus 13% bij placebo.
3. **Relationele tevredenheid**
   Toegenomen tevredenheid over intimiteit en verbinding in de relatie bij 45% van de vrouwen die fenegriek gebruikten.
4. **Levenskwaliteit**
   Algehele verbetering in kwaliteit van leven gerelateerd aan seksuele gezondheid in 52% van de behandelgroep.



Resultaten Klinische Studie

Belangrijkste bevindingen

- Significante afname(45%) in aantal opvliegers bij de fenegriekgroep vergeleken met placebo (11%)
- Vermindering van nachtelijk zweten met 37% versus 9% in de placebogroep
- Verbeterde scores op stemming, vermoeidheid en slaapkwaliteit
- Significante verbetering in libido en seksueel functioneren
- Geen significante verandering in serum estradiolniveaus, wat wijst op een mogelijk alternatief werkingsmechanisme dan directe hormoonsuppletie



Percentuele verbetering in symptomen na 12 weken behandeling

Dioscorea villosa L.
~ Wilde yam

Dioscorea villosa, ook wel wilde yam genoemd, is een klimplant die van oorsprong voorkomt in de bossen van Noord-Amerika. De plant wordt al eeuwenlang gebruikt in traditionele geneeswijzen van inheemse volkeren.
De knolachtige wortel bevat diverse bioactieve verbindingen die belangstelling wekken in de moderne fytotherapie en farmacologie, met name voor vrouwengezondheid.

Voornamelijk de wortelstok van de plant wordt gebruikt voor medicinale doeleinden. Deze verschilt van de eetbare yam (Dioscorea batatas) die als voedsel wordt geconsumeerd.





Belangrijkste Werkzame Stoffen in Wilde Yam



Diosgenine (DSG)

Een belangrijk fyto-oestrogeen dat structurele gelijkenissen vertoont met menselijke steroïdhormonen. Wordt beschouwd als de primaire bioactieve verbinding in wilde yam.

Steroïde Saponinen

Lipide-gebondenverbindingen die ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen bezitten. Dragen mogelijk bij aan de therapeutische effecten.

Clionasterol-glucosides

Plantensteroïden die mogelijk een modulerend effect hebben op hormonale systemen in het lichaam.

Fyto-oestrogenen: Werking en Theorie

Fyto-oestrogenen zijn plantaardige verbindingen die structurele gelijkenissen vertonen met het menselijke hormoon oestrogeen. Ze kunnen:

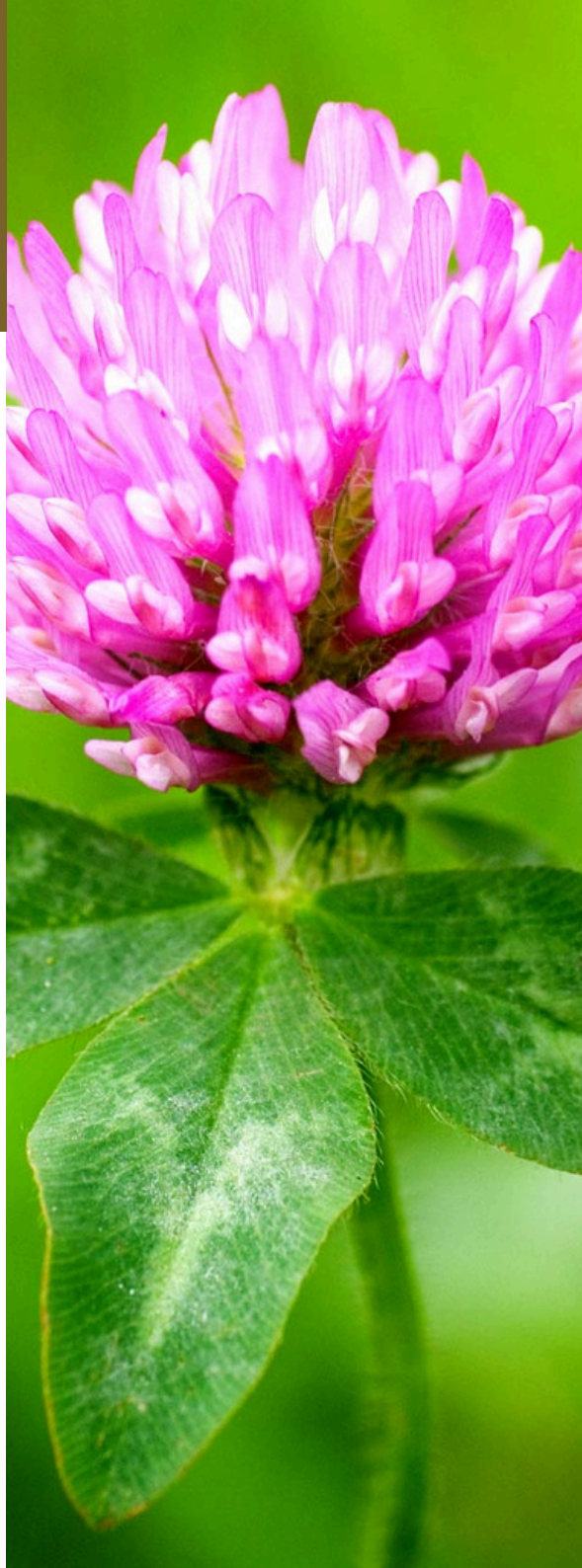
- **Binden aan oestrogeenreceptoren in het lichaam**
- **Zwakkere oestrogeenachtige effecten produceren**
- **Afhankelijk van de context, oestrogeenactiviteit nabootsen of blokkeren**

Bij Dioscorea villosa wordt verondersteld dat diosgenine een sleutelrol speelt in deze hormonale effecten, hoewel het exacte werkingsmechanisme bij mensen nog niet volledig is opgehelderd.

De interesse in fyto-oestrogenen als alternatief voor conventionele hormoontherapie is toegenomen vanwege potentieel minder bijwerkingen en risico's.

Trifolium pratense L.
~ Rode klaver

Rode klaver (Trifoliumpratense L.) behoort tot de peulvruchtenfamilie en is oorspronkelijk afkomstig uit Europa en delen van Azië. In de traditionele geneeskunde worden voornamelijk de paarsrode bloemtoppen gebruikt vanwege hun medicinale eigenschappen.
Tegenwoordig wordt rode klaver vooral gewaardeerd om zijn rijke concentratie isoflavonen - plantaardige verbindingen die structureel lijken op het menselijke hormoon oestrogeen.



Belangrijkste werkzame stoffen in Rode klaver



Genisteïne

een fyto-oestrogeen, wordt vaak genoemd in verband met de menopauze omdat het lijkt op het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Fyto-oestrogenen kunnen mogelijk overgangsklachten zoals opvliegers, stemmingswisselingen en vaginale droogheid verminderen.

Daidzeïne

Vermindert overgangsklachten zoals opvliegers en stemmingswisselingen, vanwege de fyto-oestrogene werking.

Biochanine A

Een isoflavoon dat verlichting biedt bij menopauze symptomen door de effecten van oestrogeendaling te compenseren. Natuurlijk middel om opvliegers, nachtelijk zweten en stemmingswisselingen te verminderen.

Formononetine

Isoflavoon formononetine, wordt vaak gebruikt als natuurlijke ondersteuning bij menopauzeklachten, zoals opvliegers en stemmingswisselingen.

Effecten op stemming, vaginale droogheid en slaap

Stemmingswisselingen

Enkele klinische studies suggereren verbeteringen in angst- en depressieve klachten bij postmenopauzale vrouwen die rode klaver supplementen gebruiken. Vermoedelijk speelt de interactie met serotonine- en dopaminereceptoren hierbij een rol.

Vaginale droogheid

Sommige onderzoeken rapporteren verbeteringen in vaginale droogheid en gerelateerd ongemak na regelmatig gebruik van rode klaver. Dit effect wordt toegeschreven aan de fyto- oestrogene werking op het vaginale weefsel, dat rijk is aan oestrogeenreceptoren.

Slaapkwaliteit

Een klinische studie toonde aan dat vrouwen na 90 dagen behandeling met rode klaver een aanzienlijke verbetering in slaapkwaliteit rapporteerden, mogelijk door vermindering van nachtelijk zweten en opvliegers.



Effecten op huid en haar

Huidgezondheid

De huid bevat talrijke oestrogeenreceptoren en wordt significant beïnvloed door hormonale veranderingen tijdens de menopauze. Klinisch onderzoek heeft aangetoond dat postmenopauzale vrouwen die 80 mg rode klaver isoflavonen gebruikten gedurende 90 dagen meetbare verbeteringen vertoonden in:

- Huidhydratatie en elasticiteit
- Collageen- en hyaluronzuurproductie
- Vermindering van fijne lijntjes en rimpels

Haargroei

Interessant genoeg tonen enkele studies dat rode klaver bij lokaal gebruik de anagene fase (actieve groeifase) van haarfollikels kan verlengen, wat mogelijk haaruitdunning tegengaat - een veelvoorkomend probleem tijdens de menopauze.



Cardiovasculaire gezondheid en cholesterol

Cardiovasculaire voordelen

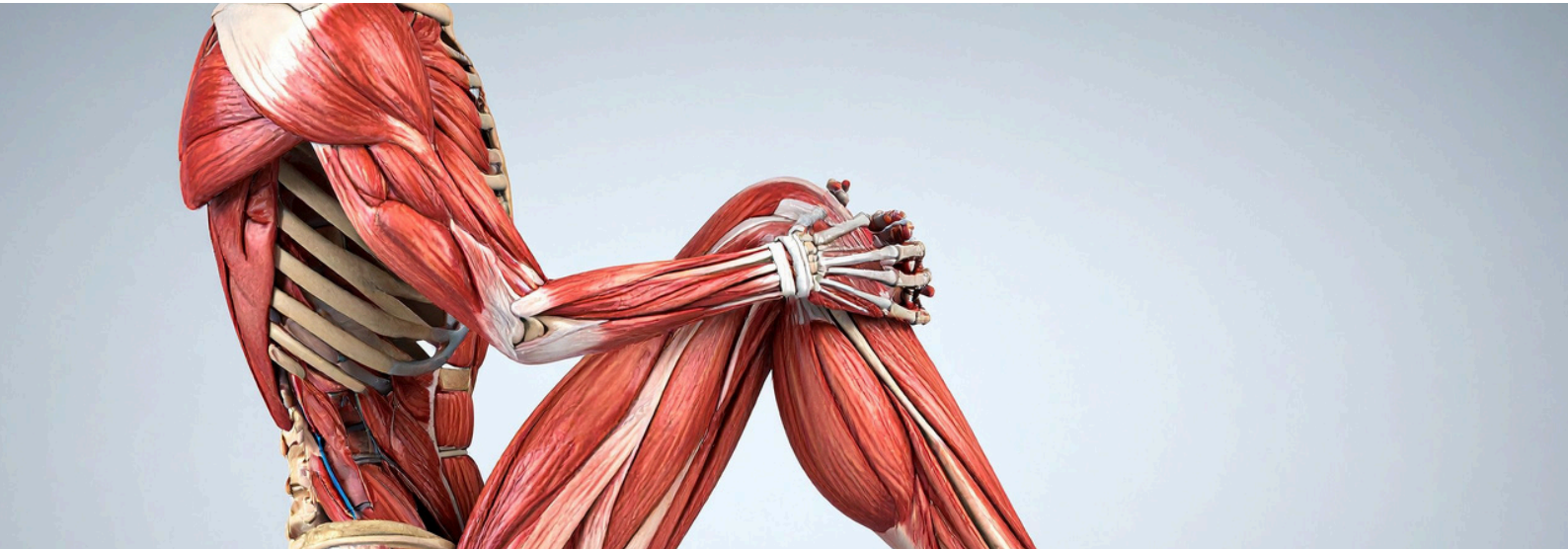
Het risico op hart- en vaatziekten stijgt aanzienlijk na de menopauze door het wegvallen van de beschermende werking van oestrogeen. Sommige studies suggereren dat rode klaver isoflavonen mogelijk de endotheelfunctie verbeteren, arteriële stijfheid verminderen, ontstekingsmarkers in het bloed verlagen.

Cholesterolwaarden

Enkele onderzoeken tonen bescheiden verbeteringen in het lipidenprofiel na regelmatig gebruik van rode klaver, waaronder: verlaging van totaal cholesterol, verhoging van HDL (het 'goede' cholesterol), verlaging van LDL (het 'slechte' cholesterol).

Botgezondheid

Preliminair onderzoek suggereert potentiële voordelen voor botdichtheid, hoewel het bewijs hiervoor nog beperkt is en aanvullend onderzoek noodzakelijk blijft.



Lavandula angustifolia
~ Lavendel

Lavendel wordt al eeuwenlang gewaardeerd om zijn kalmerende eigenschappen. Al eeuwenlang wordt Lavendel gebruikt in de volksgeneeskunde als kalmeringsmiddel, voor slaapbevordering en stressvermindering.

Lavendel beïnvloedt het GABA-systeem en de serotonineproductie in de hersenen, wat leidt tot kalmerende en anxiolytische effecten.



Wetenschappelijk Bewijs: Orale Toediening

Verbetering seksuele functie

In een gerandomiseerde, placebo- gecontroleerde studie met 72 vrouwen werd na 60 dagen dagelijkse inname van 100mg lavendelolie een significante verbetering van de seksuele disfunctie waargenomen.

Vermindering angstklachten

Silexan (gestandaardiseerd lavendelolie- extract) toonde significant betere resultaten dan placebo bij het verminderen van angstgevoelens tijdens de menopauze.



Werkingsmechanisme Lavendel

Linalool en linalylacetaat

De belangrijkste actieve bestanddelen in lavendelolie zijn linalool en linalylacetaat, die de bloed-hersenbarrière kunnen passeren.

Symptoomverlichting

De gecombineerde werking resulteert in verbeterde slaapkwaliteit, verminderde angst en indirecte verlichting van menopauzale klachten.

GABA-modulatie

Deze componenten versterken de activiteit van GABA, de belangrijkste remmende neurotransmitter in de hersenen, wat leidt tot een kalmerend effect.

Serotonine-beïnvloeding

Lavendel beïnvloedt ook het serotonine-systeem, wat stemmingsverbeterend werkt en mogelijk angst- en depressieve gevoelens vermindert.

Belangrijk: Lavendel werkt niet via oestrogeenreceptoren of andere hormonale mechanismen, wat het verschilt van traditionele hormoontherapie.

Passiflora incarnata L.
~ Passiflora

Passiflora incarnata vermindert menopauzale klachten significant, waaronder opvliegers, slaapproblemen en stemmingswisselingen. De veiligheid en effectiviteit zijn klinisch aangetoond in gerandomiseerde studies.
Het werkingsmechanisme via GABA-receptoren verklaart het brede spectrum aan voordelen.

Passiflora incarnata biedt een veelbelovende natuurlijke optie voor vrouwen die worstelen met overgangs-klachten en die de bijwerkingen van conventionele hormoontherapie willen vermijden.



Belangrijkste werkzame stoffen in Passiflora



Vitexine

een type fytonutriënt, dat voorkomt in Passiflora (passiebloem) en andere planten. Passiflora wordt traditioneel gebruikt om angst, slaapproblemen en symptomen van de menopauze te verlichten.

Isovitexin

Er is onderzoek dat suggereert dat isovitexin neuroprotectieve eigenschappen heeft, wat betekent dat het de zenuwcellen kan beschermen tegen schade en degeneratie. Isovitexin kan de huid beschermen tegen schade veroorzaakt door vrije radicalen en kan de huidcellen helpen beschermen tegen schade door luchtvervuiling, zoals PM2.5 deeltjes(fijn stof).

Orientin

Onderzoek toont aan dat orientin stress- en vermoeidheidsniveaus kan verlagen en de algehele weerstand van het lichaam kan verbeteren. Orientin kan bloedvaten verwijden, wat kan bijdragen aan een gezonde bloedsomloop.

Werkingsmechanisme Passiflora

GABA-activiteit

De flavonoïden in Passiflora incarnata werken als GABA-agonisten in het centrale zenuwstelsel, waardoor de hersenactiviteit wordt gereguleerd.

Antioxidatieve bescherming

De flavonoïden bieden bescherming tegen oxidatieve stress, wat belangrijk is tijdens de hormonale veranderingen in de menopauze.

Kalmerende werking

Door de binding aan GABA-receptoren ontstaat een milde sedatie die angst en spanning vermindert.

Slaapbevordering

Passiflora helpt bij het verbeteren van de slaapkwaliteit zonder verslavende eigenschappen te vertonen.



Schisandra chinensis ~ Peperbes

Traditioneel wordt Schisandra voorgeschreven voor leverbescherming, stressreductie en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Het wordt gezien als een adaptogeen dat het lichaam helpt zich aan te passen aan fysieke en emotionele stress.
In de traditionele geneeskunde wordt Schisandra ingezet bij typisch vrouwelijke klachten zoals vermoeidheid, slapeloosheid en hormonale disbalans. Deze toepassingen vormen de basis voor het moderne onderzoek naar de effecten bij menopauze.

Al meer dan 2000 jaar is Schisandra een essentieel onderdeel van de traditionele Chinese en Koreaanse geneeskunde. De plant wordt beschouwd als een "superieur kruid" dat de levensenergie of "qi" kan versterken zonder bijwerkingen bij langdurig gebruik.



Schisandra chinensis: De Plant



Oorsprong & Habitat

Schisandra chinensis is een houtige klimplant die van nature voorkomt in de bossen van Noordoost-Azië, met name in de noordelijke provincies van China, Korea en het oosten van Rusland. De plant gedijt in koele, vochtige omstandigheden met gedeeltelijke schaduw.



De 'Vijfsmakenbes'

De bessen staan bekend om hun unieke smaakprofiel dat zoet, zuur, zout, bitter en pittig combineert - vandaar de naam 'vijfsmakenbes'. In de traditionele Chinese geneeskunde vertegenwoordigt deze complexiteit de balans tussen de vijf elementen.



Medicinaal Gebruik

Voor medicinale toepassingen worden voornamelijk de gedroogde rode besjes gebruikt. In sommige formuleringen worden ook de bast en bladeren verwerkt. De bessen worden gedroogd, vermalen of verwerkt tot tincturen, capsules en extracten.

Werkingsmechanismen van Schisandra

Bioactieve Componenten

Schisandra bevat meer dan 40 verschillende lignanen(Lignanen zijn een groep plantaardige stoffen (fyto-oestrogenen) die van nature voorkomen in zaden, granen, peulvruchten en groenten, zoals lijnzaad, sesamzaad, en pompoenpitten), waaronder schisandrine A, B en C, die sterke antioxidatieve eigenschappen bezitten. Daarnaast bevat de plant essentiële oliën, vitamines en mineralen die bijdragen aan de therapeutische werking.

Hormonale Effecten

Onderzoek suggereert dat bepaalde verbindingen in Schisandra een mild fyto-oestrogeen effect hebben, waarbij ze interacteren met oestrogeenreceptoren in het lichaam. Dit zou kunnen helpen bij het stabiliseren van hormonale schommelingen tijdens de menopauze.

Stressregulatie

Als adaptogeen helpt Schisandra bij het reguleren van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as, wat leidt tot een betere regulatie van stresshormonen zoals cortisol. Dit verklaart mogelijk de effecten op stemmingswisselingen en slaapproblemen.



Salvia en de Menopauze: Natuurlijk Evenwicht

Een systematische review van 4 klinische studies toonde aan dat salvia- extracten de frequentie van opvliegers significant verminderden in vergelijking met placebo. Deze studies omvatten in totaal 310 vrouwen in de menopauze.

Meta-analyse wees uit dat salvia een significant effect heeft op de frequentie van opvliegers, hoewel het effect op de ernst van de opvliegers minder duidelijk was. De meeste studies lieten een verbetering zien na 4- 8 weken gebruik.



Salvia Officinalis: Het Kruidenprofiel



Werkzame bestanddelen:

- Fyto-oestrogenen: plantaardige stoffen met oestrogeenachtige werking
- Essentiële olie (1-2%): met thujon, borneol en cineol
- Diterpenen: waaronder carnosol en carnosinezuur
- Tanninen: looistoffen met samentrekkende werking
- Flavonoïden: plantaardige antioxidanten

Hoe werkt Salvia op menopauzeklachten?

Oestrogeen-achtige Werking

De fyto-oestrogenen in salvia bootsen de werking van lichaamseigen oestrogeen na, maar met een mildere uitwerking dan synthetische hormonen.

Hormonale Balans

Salvia helpt bij het reguleren van hormonale schommelingen die typerend zijn voor de overgangsperiode, waardoor pieken en dalen worden afgezwakt.

Kalmerende Eigenschappen

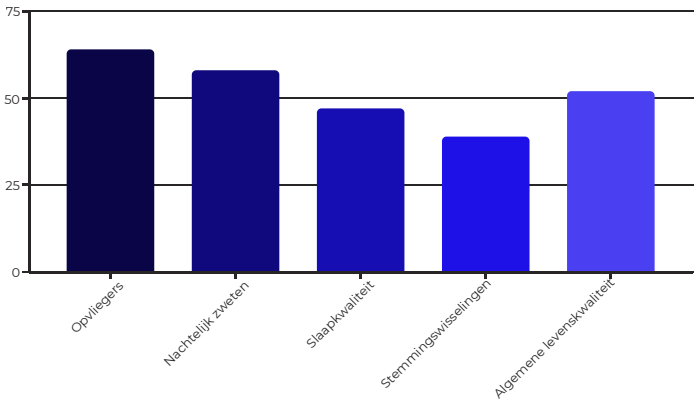
Salvia heeft een licht kalmerend effect op het centrale zenuwstelsel, wat kan helpen bij stemmingswisselingen en angstgevoelens.

Antihydrotische Werking

Vermindert overmatig zweten door een regulerend effect op de zweetklieren, wat verklaart waarom het effectief is tegen opvliegers en nachtelijk zweten.

Door deze gecombineerde werkingsmechanismen kan salvia een gunstig effect hebben op verschillende menopauzale symptomen, zonder de bijwerkingen die vaak geassocieerd worden met conventionele hormoontherapie.

Resultaten: Opvliegers en Nachtelijk Zweten



Klinisch relevante verbeteringen

Uit patiëntenervaringen en klinische studies blijkt dat salvia vooral effectief is bij:

- Vermindering van het aantal opvliegers per dag (gemiddeld 64% minder na 8 weken)
- Afname van nachtelijk zweten, wat leidt tot betere slaapkwaliteit
- Verbetering van algemeen dagelijks functioneren door minder onderbrekingen door symptomen

Vrouwen rapporteren meestal na 2-3 weken de eerste verbeteringen, met optimale resultaten na 6-8 weken consistent gebruik.

Angelica sinensis ~ Don Quai

Deze traditionele Chinese plant wordt al eeuwenlang toegepast bij verschillende vrouwenklachten en biedt mogelijk verlichting van menopauze-symptomen dankzij haar unieke eigenschappen en werkzame stoffen.

- Opvliegers en nachtelijk zweten kunnen verminderen door de regulerende werking op de thermoregulatie.
- Stemmingswisselingen en prikkelbaarheid worden mogelijk verzacht door de kalmerend werkende stoffen.
- Slaapproblemen kunnen verbeteren door het ontspannende effect op het zenuwstelsel.
- Vaginale droogheid kan verminderen door de milde oestrogene werking.



Traditioneel gebruik in Traditionale chinese geneeskunde

Vrouwenginseng

Inde traditionele Chinese geneeskunde staat Angelica sinensis bekend als "vrouwenginseng" vanwege haar specifieke werking op het vrouwelijk hormoonsysteem. Al eeuwenlang wordt deze plant gebruikt om vrouwen te ondersteunen tijdens verschillende levensfasen.

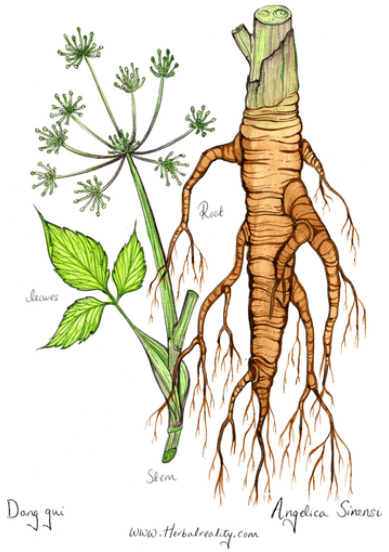
Harmoniserende werking

Volgens de principes van TCM harmoniseert Dong Quai het bloed, versterkt het de levensenergie (Qi) en brengt het evenwicht in het lichaam. Deze eigenschappen maken het bijzonder geschikt voor menopauze-gerelateerde disbalans.

Breed toepassingsgebied

Naast de menopauze wordt Angelica sinensis traditioneel toegepast bij menstruatieklachten, PMS, onvruchtbaarheid, bloedarmoede en ter versterking van de algemene gezondheid bij vrouwen in verschillende levensfasen.

De rijke traditie van Angelica sinensis gebruik is diep verankerd in de Chinese cultuur, waar het al meer dan 2000 jaar een gerespecteerd onderdeel vormt van het medicinale plantenpalet.



Werkzame stoffen



Fyto-oestrogenen

Deze plantaardige verbindingen kunnen zich binden aan oestrogeenreceptoren in het lichaam en zo een milde oestrogene werking uitoefenen. Dit maakt Angelica sinensis potentieel waardevol tijdens de menopauze, wanneer de natuurlijke oestrogeenproductie afneemt.

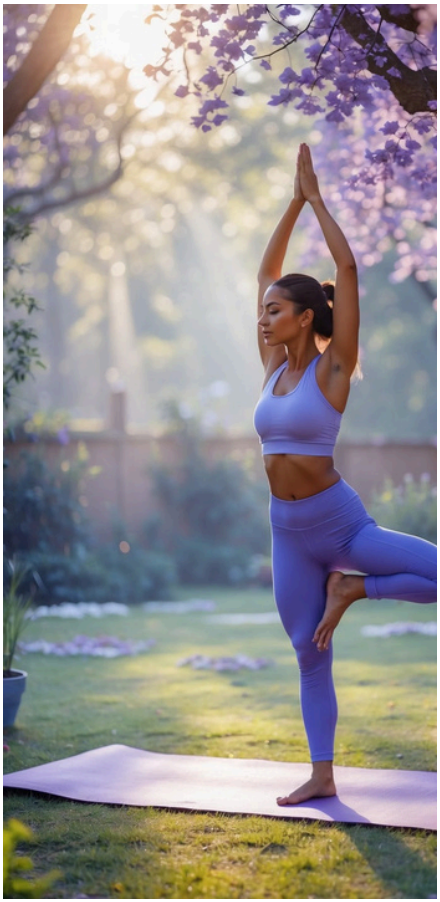
Ftaliden(fytochemicaliën)

Waaronder ligustilide en n-butylideneftalide, die verantwoordelijk zijn voor de karakteristieke geur en smaak. Deze verbindingen hebben ontstekingsremmende en anti-spasmodische eigenschappen die kunnen bijdragen aan pijnverlichting.

Ferulazuur en Coumarinen

Deze stoffen bevorderen de doorbloeding en hebben antioxiderende eigenschappen die celschade kunnen tegengaan. Ze dragen bij aan de algemene gezondheidsvoordelen van Angelica sinensis en ondersteunen het hormonale systeem.

Voordelen naast menopauze



Menstruatieklachten

De krampverlichtende en bloedcirculatie-bevorderende eigenschappen kunnen helpen bij menstruatiepijn en onregelmatige cycli. Het wordt traditioneel gebruikt om 'gestagneerd bloed' te laten stromen en zo pijn te verlichten.

Baarmoedergezondheid

Door de verbeterde doorbloeding in het bekkengebied kan Angelica sinensis bijdragen aan een gezonde baarmoederfunctie. Dit kan helpen bij vermoeidheid na bevalling en verschillende gynaecologische aandoeningen.

Emotioneel welzijn

De plant bevat natuurlijke verbindingen die het zenuwstelsel ondersteunen en mogelijk bijdragen aan stressvermindering en emotionele balans - een welkom voordeel voor vrouwen in alle levensfasen.

Disclaimer & Belangrijke Informatie
Algemeen De informatie in deze cursus over Hormonicq is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Hoewel de inhoud met de grootste zorg is samengesteld op basis van wetenschappelijke studies en traditionele fytotherapie, kunnen aan deze teksten geen rechten worden ontleend.

Geen Medisch Advies De inhoud van deze cursus is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling door een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener. Raadpleeg altijd een arts voordat u begint met het gebruik van supplementen, zeker wanneer u:

- Al medicatie gebruikt (zoals hormoontherapie of bloedsuikerregulerende middelen).
- Lijdt aan chronische aandoeningen aan de lever, schildklier of nieren.
- Een voorgeschiedenis heeft van hormoongerelateerde aandoeningen.

Supplementgebruik en Resultaten
Hormonicq is een voedingssupplement op basis van natuurlijke ingrediënten zoals Fenegriek, Dong Quai en Wilde Yam.
Individuele resultaten: De effectiviteit van ingrediënten zoals Salvia en Schisandra kan per persoon verschillen; klinische studies tonen verbeteringen na 2 tot 12 weken consistent gebruik.

Geen geneesmiddel: Dit supplement is ontworpen om de vrouwelijke gezondheid te ondersteunen en symptomen van de menopauze te verlichten, maar is geen geneesmiddel voor ziekten.

Veiligheid en Bijwerkingen
Hoewel de ingrediënten in Hormonicq als veilig worden beschouwd bij normaal gebruik, kunnen natuurlijke stoffen bijwerkingen of interacties veroorzaken.
Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of borstvoedingsperiode, tenzij anders geadviseerd door een arts.
Bij het optreden van overgevoeligheidsreacties dient het gebruik direct te worden gestaakt.

Auteursrecht Alle rechten met betrekking tot de cursusinhoud en de merknaam Hormonicq zijn voorbehouden aan Revivalab. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming