



LIBICARE[®] MENO

Para ayudar a controlar los síntomas de la menopausia:
sofocos, insomnio e irritabilidad^{1,2}
Promueve el deseo sexual^{3,4}

ES

Libicare[®] Meno es un complemento alimenticio innovador que ayuda a las mujeres a afrontar de manera integral los síntomas asociados a la menopausia^{1,2}: sofocos, sudoración, inquietud, insomnio, irritabilidad, cansancio y falta de deseo sexual^{3,4}.

Libicare[®] Meno contiene ingredientes de origen natural: Luprenol[®] (extracto de *Humulus lupulus* L.), extracto de *Cimicifuga racemosa* L., extractos de *Trigonella foenum-graecum* L., *Tribulus terrestris* L., *Ginkgo biloba* L. y *Turnera diffusa* Willd., hidroxitirosol (extracto seco de hojas de olivo *Olea europaea* L.), melatonina, vitaminas B1, B2, B3, B6, vitamina D3, selenio y zinc.

Información sobre los principales componentes:

- **Luprenol[®]** (extracto seco de *Humulus lupulus* L.) y extracto seco de *Cimicifuga racemosa* L.²: ayudan a las mujeres a contrarrestar los síntomas típicos de la menopausia (sofocos, sudoraciones nocturnas, ansiedad e irritabilidad).
- **Melatonina**: se produce de manera natural en el organismo, pero su síntesis comienza a disminuir a partir de los 30 años. La ingesta de 1 mg de melatonina un poco antes de ir a dormir ayuda a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- **Polifenoles de aceite de oliva (hidroxitirosol)**: los compuestos fenólicos del aceite de oliva extra virgen son poderosos antioxidantes y protegen el colesterol LDL del daño oxidativo.
- Extracto seco de *Trigonella foenum-graecum* L.: contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre, además de un metabolismo equilibrado de las grasas.
- Extractos secos de *Tribulus terrestris* L.³ y *Damiana*⁴ (*Turnera diffusa* Willd): promueven el deseo sexual.
- Extracto seco de *Ginkgo biloba* L.: contiene antioxidantes que ayudan a proteger a las células y tejidos de los radicales libres, puede ayudar a fortalecer las defensas naturales del organismo y ayuda a mejorar la función cognitiva.
- **Vitaminas del grupo B**: intervienen en múltiples procesos: contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso (B1, B2, B3, B6), a la reducción del cansancio y la fatiga (B2, B3, B6), al funcionamiento normal del sistema inmune (B6) y a la regulación de la actividad hormonal (B6).
- **Vitamina D**: ayuda a la absorción y utilización normal del calcio de la dieta y al funcionamiento normal del sistema inmune.
- **Selenio**: antioxidante que contribuye al mantenimiento del cabello y uñas, y al funcionamiento normal del sistema inmune.
- **Zinc**: oligoelemento con una importante función, contribuye al metabolismo de los macronutrientes y protege a las células del daño oxidativo.

Modo de uso: Tomar 1 cápsula **DÍA** por la mañana, con el desayuno, y 1 cápsula **NOCHE** por la noche, preferiblemente poco antes de irse a dormir.

Advertencias: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. No utilizar en caso de hipersensibilidad o alergia a cualquiera de sus ingredientes. No recomendado para mujeres menores de 18 años, embarazadas ni lactantes. Consulte con su médico en caso de uso concomitante con anticoagulantes o en caso de antecedentes personales o familiares de cáncer de mama. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No se recomienda tomarlo por un período mayor a 6 meses sin consejo médico. **Modo de conservación:** Conservar en un lugar fresco y seco.

Ingredientes Cápsula DÍA: Extracto seco de semillas de Trigonella (60% saponinas) (*Trigonella foenum-graecum* L.); cápsula de origen vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa); extracto seco de hojas de Olivo (20% hidroxitirosol) (*Olea europaea* L.); extracto seco de hojas de Damiana⁴ (*Turnera diffusa* Willd); extracto seco de frutos de Tribulus³ (90% saponinas) (*Tribulus terrestris* L.); nicotinamida (Vitamina B3); agente de carga: celulosa microcristalina; coleccionferol (Vitamina D3); antiaglomerante: sales magnésicas de ácidos grasos de origen vegetal; extracto seco de hojas de Ginkgo (25% ginkgo flavonoides) (*Ginkgo biloba* L.); antiaglomerante: dióxido de silicio; riboflavina (vitamina B2); clorhidrato de tiamina (vitamina B1); selenio de sodio. **Ingredientes Cápsula NOCHE:** Extracto seco de inflorescencia de Lúpulo¹ (0,03% 8-Prenilaringenina) (*Humulus lupulus* L.); extracto seco de semillas de Trigonella (60% saponinas) (*Trigonella foenum-graecum* L.); cápsula de origen vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa); gluconato de zinc; extracto seco de hojas de olivo (20% hidroxitirosol) (*Olea europaea* L.); agente de carga: celulosa microcristalina; antiaglomerante: sales magnésicas de ácidos grasos de origen vegetal; extracto seco de raíz de Cimicifuga racemosa² (2.5% glucósidos) (*Cimicifuga racemosa* L.); antiaglomerante: dióxido de silicio; clorhidrato de piridoxina (vitamina B6); colorante natural: concentrado de zanahoria; melatonina.

Información cápsula día	Por dosis diaria (1 cápsula)	%VRN*
Extracto seco de Trigonella, de los cuales:	400 mg	-
• Saponinas	240 mg	-
Extracto seco de Damiana 4:1	45 mg	-
Extracto seco de Tribulus, de los cuales:	40 mg	-
• Saponinas	36 mg	-
Extracto seco de Ginkgo, de los cuales:	5 mg	-
Ginkgo flavonoglucósidos	1,2 mg	-
Extracto seco de hojas de olivo, de los cuales:	50 mg	-
• Hidroxitirosol	10 mg	-
Vitamina B1	1,96 mg	178%
Vitamina B2	2,8 mg	200%
Vitamina B3	32 mg NE	200%
Selenio	50 µg	91%
Vitamina D	25 µg	500%

Información cápsula noche	Por dosis diaria (1 cápsula)	%VRN*
Extracto seco de Trigonella, de los cuales:	100 mg	-
• Saponinas	60 mg	-
Luprenol [®] (extracto seco de Lúpulo), de los cuales:	340 mg	-
• 8-Prenilaringenina	102 µg	-
Extracto seco de Cimicifuga racemosa, de los cuales:	5,6 mg	-
• Glucósidos triterpénicos	0,14 mg	-
Extracto seco de hojas de olivo, de los cuales:	50 mg	-
• Hidroxitirosol	10 mg	-
Melatonina	1,0 mg	-
Vitamina B6	2,3 mg	165%
Zinc	10 mg	100%

*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes



LIBICARE[®]

MENO

Para ajudar a controlar os sintomas da menopausa:
calores, insónia e irritabilidade^{1,2}
Promove o desejo sexual^{3,4}

PT

Libicare[®] Meno é um suplemento alimentar inovador que ajuda as mulheres a controlar de forma integral os sintomas associados à menopausa⁽¹⁻²⁾: calores, suores, ansiedade, insónias, irritabilidade, cansaço e falta de desejo sexual^(3,4).

Libicare[®] Meno contém ingredientes de origem natural: Luprenol[®] (extrato de *Humulus lupulus* L.), extrato de *Cimicifuga racemosa* L., extratos de *Trigonella foenum-graecum* L., *Tribulus terrestris* L., *Ginkgo biloba* L. e *Turnera diffusa* Willd, hidroxitirosol (extrato seco de folhas de oliveira (*Olea europaea* L.)), melatonina, vitaminas B1, B2, B3, B6, vitamina D3, selénio e zinco.

Informação sobre os principais componentes:

- **Luprenol[®]** (extrato seco de *Humulus lupulus* L.) e extrato seco de *Cimicifuga racemosa* L.²: ajudam a mulher a controlar os sintomas típicos da menopausa (calores, suores noturnos, ansiedade e irritabilidade).
- **Melatonina**: é produzida de modo natural no organismo, mas a sua síntese começa a diminuir a partir dos 30 anos. A ingestão de 1 mg de melatonina um pouco antes de deitar ajuda a reduzir o tempo necessário para conciliar o sono.
- **Polifenóis de azeite de oliveira (hidroxitirosol)**: os compostos fenólicos do azeite extravirgem são poderosos antioxidantes e protegem o colesterol LDL do dano oxidativo.
- Extrato seco de *Trigonella foenum-graecum* L.: contribui para manter os níveis normais de glucose no sangue, para além do metabolismo equilibrado das gorduras.
- Extratos secos de *Tribulus terrestris* L.³ e **Damiana^a** (*Turnera diffusa* Willd): promovem o desejo sexual.
- Extrato seco de *Ginkgo biloba* L.: contém antioxidantes que ajudam a proteger as células e tecidos dos radicais livres, pode ajudar a fortalecer as defesas naturais do organismo e ajuda a melhorar a função cognitiva.
- **Vitaminas do grupo B**: intervêm em múltiplos processos: contribuem para o funcionamento normal do sistema nervoso (B1, B2, B3, B6), para a redução do cansaço e da fadiga (B2, B3, B6), para o funcionamento normal do sistema imune (B6) e para a regulação da atividade hormonal (B6).
- **Vitamina D**: facilita a absorção e utilização normal de cálcio na dieta e o funcionamento normal do sistema imune.
- **Selénio**: antioxidante que contribui para o fortalecimento do cabelo e das unhas, e o funcionamento normal do sistema imune.
- **Zinco**: oligoelemento com uma importante função, contribuindo para o metabolismo dos macronutrientes e protege as células do dano oxidativo.

Modo de utilização: Tomar 1 cápsula **DIA** de manhã, ao pequeno-almoço, e 1 cápsula **NOITE** à noite, de preferência um pouco antes de deitar.

Advertências: Os suplementos alimentares não devem utilizar-se como substitutos de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Não ultrapassar a dose diária recomendada. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos ingredientes. Não é recomendado para mulheres com menos de 18 anos, grávidas ou a amamentar. Consulte o seu médico no caso do uso concomitante de anticoagulantes ou no caso de antecedentes pessoais ou familiares de cancro da mama. Manter fora do alcance e vista das crianças. Não recomendada a toma por período superior a 6 meses sem aconselhamento médico. **Modo de conservação:** Conservar num local fresco e seco.

Ingredientes Cápsula DIA: Extrato seco de sementes de Trigonella (60% saponinas) (*Trigonella foenum-graecum* L.); cápsula de origem vegetal (agente de revestimento: hidroxipropilmetilcelulose); extrato seco de folhas de oliveira (20% hidroxitirosol) (*Olea europaea* L.); extrato seco de folhas de Damiana^a (*Turnera diffusa* Willd); extrato seco de frutos de Tribulus² (90% saponinas) (*Tribulus terrestris* L.); nicotinamida (Vitamina B3); agente de volume: celulose microcristalina; colecalciferol (Vitamina D3); antiaglomerante: sais de magnésio de ácidos gordos de origem vegetal; extrato seco de folhas de Ginkgo (25% ginkgo flavonóides) (*Ginkgo biloba* L.); antiaglomerante: dióxido de silício; riboflavina (vitamina B2); cloridrato de tiamina (vitamina B1); selenito de sódio. **Ingredientes Cápsula NOITE:** Extrato seco de inflorescência de Lúpulo¹ (0,03% 8-Prenilnaringenina (*Humulus lupulus* L.)); extrato seco de sementes de Trigonella (60% saponinas) (*Trigonella foenum-graecum* L.); cápsula de origem vegetal (agente de revestimento: hidroxipropilmetilcelulose); gluconato de zinco; extrato seco de folhas de oliveira (20% hidroxitirosol) (*Olea europaea* L.); agente de volume: celulose microcristalina; antiaglomerante: sais de magnésio de ácidos gordos de origem vegetal; extrato seco de raiz de Cimicifuga racemosa² (2,5% glucósidos) (*Cimicifuga racemosa* L.); antiaglomerante: dióxido de silício; cloridrato de piridoxina (vitamina B6); corante natural: concentrado de cenoura; melatonina.

Informação cápsula dia

Por dose diária
(1 cápsula) %VRN*

Extrato seco de Trigonella, dos quais:	400 mg	-
• Saponinas	240 mg	-
Extrato seco de Damiana 4:1	45 mg	-
Extrato seco de Tribulus, dos quais:	40 mg	-
• Saponinas	36 mg	-
Extrato seco de Ginkgo, dos quais:	5 mg	-
Ginggo flavonolucósidos	1,2 mg	-
Extrato seco de folhas de oliveira, dos quais:	50 mg	-
• Hidroxitirosol	10 mg	-
Vitamina B1	1,96 mg	178%
Vitamina B2	2,8 mg	200%
Vitamina B3	32 mg NE	200%
Selénio	50 µg	91%
Vitamina D	25 µg	500%

Informação cápsula noite

Por dose diária
(1 cápsula) %VRN*

Extrato seco de Trigonella, dos quais:	100 mg	-
• Saponinas	60 mg	-
Extrato seco de Lúpulo, dos quais:	340 mg	-
• 8-Prenilnaringenina	102 µg	-
Extrato seco de Cimicifuga racemosa, dos quais:	5,6 mg	-
• Glucósidos triterpénicos	0,14 mg	-
Extrato seco de folhas de oliveira, dos quais:	50 mg	-
• Hidroxitirosol	10 mg	-
Melatonina	1,0 mg	-
Vitamina B6	2,3 mg	165%
Zinco	10 mg	100%

*VRN: Valor de Referência do Nutriente

Procure
Health
Naturally woman

Distribuidor em Portugal:
PCHP - WOMEN CARE UNIP. LDA.
Lagoas Park, Edifício 7, Piso 1 Sul
2740-244 Porto Salvo - Portugal