

Fisiogen

Genistina/Genisteína

O que é o FISOGEN?

FISOGEN é um suplemento alimentar rico em isoflavonas de soja. De entre as várias isoflavonas que o FISOGEN contém, a principal em conteúdo e actividade reguladora é a genistina/genisteína.

A soja é uma planta da família das leguminosas com elevado conteúdo em proteínas, muito consumido principalmente nos países orientais. Contém também uma elevada concentração de isoflavonas. As isoflavonas são substâncias que se caracterizam por apresentarem estrutura química semelhante às hormonas femininas, os estrogénios. Por isso possuem actividade estrogénica. De entre as diferentes isoflavonas, a genistina/genisteína é a que apresenta maior actividade e potência estrogénica.

O FISOGEN apresenta-se em embalagens de 30 e 60 comprimidos e destina-se a administração por via oral.

Como se devem tomar os comprimidos de FISOGEN?

Recomenda-se a administração de 1 comprimido de FISOGEN por dia, por via oral, administrado com um copo de água, de manhã ou à noite, e com uma dieta rica em fibras.

Cada comprimido de FISOGEN contém 80 mg de isoflavonas de soja. Recomenda-se não exceder a dose diária indicada, salvo conselho médico ou farmacêutico.

Os efeitos do FISOGEN não são imediatos, mas poderá aperceber-se da sua acção ao fim de algumas semanas de administração, pelo que não deve deixar de tomar os comprimidos mesmo que não detecte alterações imediatas. Caso não mantenha a administração de FISOGEN poderá não obter os resultados esperados.

O FISOGEN, por ser um suplemento alimentar que contém isoflavonas naturais de soja, pode

administrar-se sem tomar medidas especiais durante o tempo que seja necessário.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado nem de um estilo de vida saudável.

Quando não se deve tomar FISOGEN?

A ingestão de isoflavonas naturais de soja não interfere com outras substâncias.

Se ao consumir FISOGEN sente alguma indisposição gástrica (ardor, acidez) ou outro tipo de mal-estar, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Não tomar durante a gravidez.

Como se devem conservar os comprimidos de FISOGEN?

Proteger da luz e da humidade. Não conservar a temperatura superior a 30°C.

Manter fora do alcance e da vista das crianças.

Não consumir FISOGEN após a data de validade inscrita na embalagem.

Fabricante: S.I.I.T. S.r.l.

20090 Trezzano sul Naviglio – Milão – Itália

ZAMBON, S.p.A.

Villa della Chimica, 9. 36100 Vicenza – Itália

Distribuído em Portugal por:

ZAMBON, Produtos Farmacêuticos, Lda.

Rua Comandante Enríque Maya, 1

1500-198 Lisboa

Embalagem com 30 comprimidos C.N.P.: 7365957;

Embalagem com 60 comprimidos C.N.P.: 7365965

Recomendaciones para el bienestar de la mujer en edad menopáusica

Mantener una vida física y

mentalmente activa le ayudará a sentirse bien y a mejorar el insomnio, el estado de fatiga, la irritabilidad y la insatisfacción.

Seguir una dieta equilibrada

es fundamental para evitar el sobrepeso y prevenir posibles enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.

Es aconsejable que en su dieta:

- Evite el consumo de grasas de origen animal (carne de cerdo y derivados, mantequilla, piel de pollo o ave, quesos grasos, leche entera, fritos).

Es preferible el consumo de productos de origen vegetal como el aceite de oliva, y alternar la carne magra con todo tipo de pescados.

- Consuma mucha fruta y verduras, especialmente aquellas ricas en vitamina C.
- Incluya en su dieta la cantidad necesaria de productos lácteos (descremados) para un aporte adecuado de calcio (1500 mg al día) necesario para prevenir la osteoporosis: leche desnatada, yogur o queso fresco, preferiblemente queso de cabra.

La col, las legumbres y los frutos secos también son ricos en calcio.

- Modere el consumo de sal y azúcar.

Beber mucha agua (2 litros al día) es fundamental para conseguir una correcta hidratación de la piel.

Combatir el sedentarismo.

Realizar ejercicio físico moderado diariamente beneficiará el buen estado de su corazón y sus huesos, le ayudará a regular su peso y mejorará su estado de ánimo dándole una mayor sensación de bienestar. Son ejercicios recomendables las caminatas, el ciclismo, la natación y el yoga.

Evitar los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, café, té y cualquier otro excitante) le ayudará a combatir enfermedades cardiovasculares, pulmonares y óseas.

Recomendações para o bem-estar da mulher em idade menopáusica

Manter uma vida física e mentalmente

activa ajudará a sentir-se melhor e a evitar as insónias, a fadiga a irritabilidade e a insatisfação.

Seguir uma dieta equilibrada

é fundamental para evitar o peso excessivo e prevenir possíveis doenças cardiovasculares e hipertensão arterial.

É aconselhável que na sua dieta:

- Evite o consumo de gorduras de origem animal (carne de porco e derivados, manteiga, pele de frango ou de outras aves, queijos gordos, leite gordo, fritos).

É preferível o consumo de produtos de origem vegetal como o azeite e alternara carne magra com todo o tipo de peixes.

- Consuma muita fruta e muitas verduras, especialmente as que são ricas em vitamina C.

- Inclua na sua dieta a quantidade necessária de produtos lácteos (desnatados) para uma ingestão adequada de cálcio (1500 mg por dia): leite magro, iogurte ou queijo fresco, preferivelmente queijo de cabra. As couves, os legumes e os frutos secos

são também ricos em cálcio.

- Modere o consumo de açúcar e de sal.

Beber muita água

(2 litros por dia) é fundamental para conseguir uma correcta hidratação da pele.

Combater o sedentarismo.

Realizar diariamente exercício físico moderado beneficiará o seu coração

e os seus ossos. Ajudará a regular o peso e a melhorar o seu estado de ânimo dando-lhe uma maior sensação de bem-estar. São exercícios recomendáveis as caminhadas, o ciclismo, a natação e o ioga.

Evitar os hábitos tóxicos

(tabaco, álcool, café, chá e qualquer outros excitante) evitará doenças cardiovasculares, pulmonares e ósseas.