

ELLA



# ELLA

INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI PER  
L'EQUILIBRIO DELLA DONNA IN MENOPAUSA

## UTILE PER CONTRASTARE I DISTURBI TIPICI DEL PERIODO DELLA MENOPAUSA

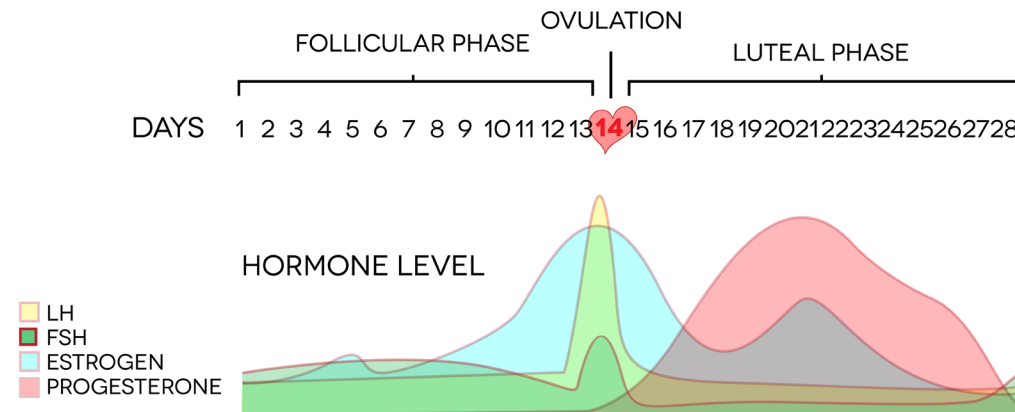
- CONTRASTO DEI DISTURBI DELLA MENOPAUSA E METABOLISMO DEI LIPIDI (SOIA)
- CONTRASTO DEI DISTURBI DELLA MENOPAUSA E DEL CICLO MESTRUALE (CIMICIFUGA)
- CONTRASTO DEI DISTURBI DELLA MENOPAUSA E REGOLARITÀ DEL PROCESSO DI SUDORAZIONE (SALVIA)
- CONTRASTO DEI DISTURBI DEL CICLO MESTRUALE (AGNOCASTO)



# IL CICLO MESTRUALE

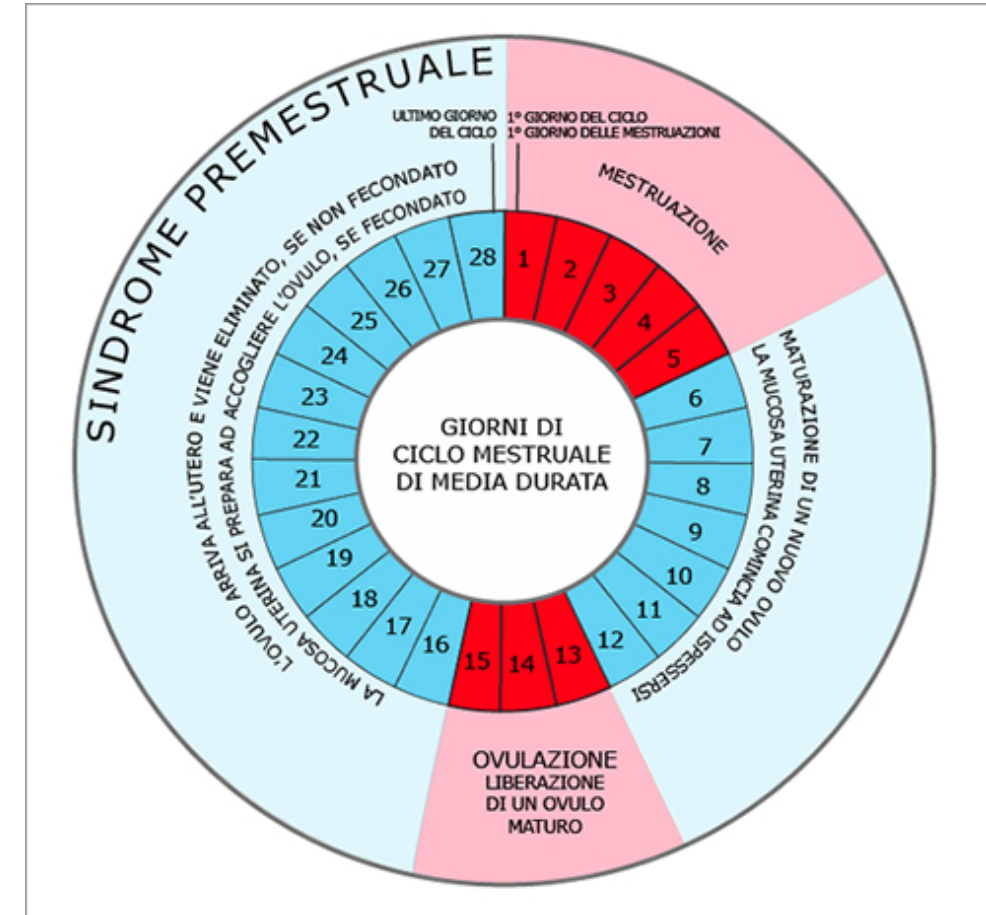
PER CAPIRE LA COMPLESSITÀ DEL CORPO FEMMINILE, È BENE ANALIZZARE LE SINGOLE FASI DELLA VITA DI OGNI DONNA.

IL CICLO MESTRUALE RAPPRESENTA UN CICLO ENERGETICO CHE SCANDISCE L'ETÀ FERTILE DELLA DONNA: DAL MENARCA ALLA MENOPAUSA. DURANTE QUESTA FASE, OGNI MESE, I LIVELLI DI ESTROGENI (ORMONI FEMMINILI) AUMENTANO DURANTE LA PRIMA METÀ DEL CICLO, CON LO SVILUPPO DI UNA CELLULA UOVO IN UNA DELLE DUE OVAIE. A METÀ DEL CICLO MESTRUALE AVVIENE L'OVULAZIONE, OVVERO L'ESPULSIONE DELLA CELLULA UOVO DA UNA DELLE DUE OVAIE; DOPO L'OVULAZIONE E DURANTE TUTTA LA SECONDA METÀ DEL CICLO MESTRUALE, AVVIENE IL RILASCIO DI UN ALTRO ORMONE, IL PROGESTERONE CHE INDUCE L'ISPESSIMENTO DELLA MUCOSA UTERINA, PREPARANDOLA COSÌ AD UN'ULTERIORE GRAVIDANZA. IN ASSENZA DI FECONDAZIONE, CELLULA UOVO E MUCOSA IN ECCESSO, VENGONO ELIMINATE TRAMITE FLUSSO SANGUIGNO.



# IL CICLO MESTRUALE

LE STRUTTURE CHE REGOLANO IL MECCANISMO DI QUESTO PROCESSO SONO CENTRALI (IPOTALAMO E IPOFISI) E PERIFERICHE (GONADI E UTERO). IL SUSSEGUIRSI DI QUESTE COMUNICAZIONI NEUROENDOCRINE È UN PROCESSO CICLICO. DALL'IPOTALAMO PARTONO DELLE STIMOLAZIONI CHE INDUCONO IL RILASCIO, DA PARTE DELL'IPOFISI, DI FSH (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) E LH (ORMONE LUTEINIZZANTE); L'FSH INDUCE L'ACCRESIMENTO DI 5-7 FOLLICOLI OVARICI QUALI, IN SVILUPPO, PRODUCONO ESTROGENI. IL FOLLICOLO DOMINANTE DIVENTA COMPETENTE PER L'OVULAZIONE.



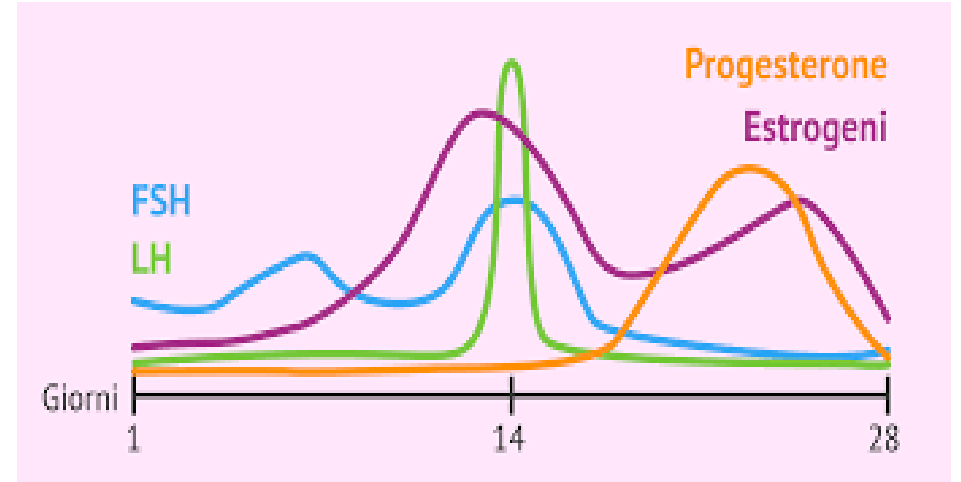
# IL CICLO MESTRUALE

UNA BASSA CONCENTRAZIONE DI ESTROGENI DA PARTE DEL FOLLICOLO, DETERMINA UN FEEDBACK NEGATIVO IL QUALE MANTIENE I LIVELLI DI FSH E LH A LIVELLI MODERATI.

SUCCESSIVAMENTE I LIVELLI DI ESTROGENI INIZIANO AD AUMENTARE E TRAMITE UN FEEDBACK POSITIVO, INIZIANO AD AUMENTARE ANCHE FSH E LH. LA MATURAZIONE DEL FOLLICOLO LO PORTA AD AVERE DEI RECETTORI PER L'ORMONE LH IL QUALE, LEGANDOSI AL FOLLICOLO STESSO, NE DETERMINA UNA MATURAZIONE COMPLETA.

IL PICCO DI LH DETERMINA LA ROTTURA DEL FOLLICOLO MATURO E L'OVULAZIONE, CON FUORIUSCITA DELLA CELLULA UOVO MATURA. IN UN CICLO MEDIO, QUESTO AVVIENE AL DODICESIMO GIORNO. L'OVULO (LA PIÙ GRANDE CELLULA DEL CORPO), SCENDE NELLE TUBE DI FALLOPPIO PER POTER ESSERE FECONDATA. SUCCESSIVAMENTE L'OVULO È TRASFORMATO IN CORPO LUTEO, IL QUALE PRODUCE UN ORMONE ATTO A RENDERE L'ENDOMETRIO ACCOGLIENTE PER UN EVENTUALE GRAVIDANZA: IL PROGESTERONE. SENZA FECONDAZIONE, IL CORPO LUTEO SCOMPARE, DETERMINANDO LA MESTRUAZIONE E UN DRASTICO ABBASSAMENTO DI PROGESTERONE.

QUESTO DETERMINA L'INIZIO DI UN ALTRO CICLO MESTRUALE.



# MENOPAUSA

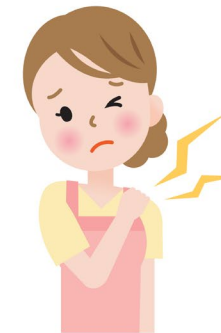
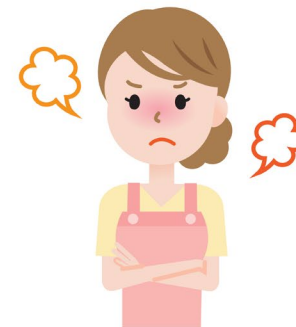
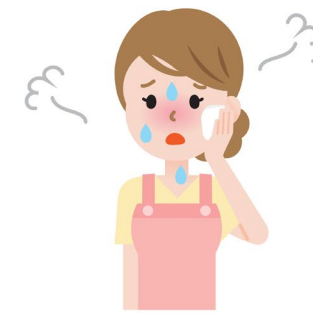
IL TERMINE DI QUESTO CICLO PRENDE IL NOME DI MENOPAUSA.

DURANTE QUESTO PERIODO CESSA L'ATTIVITÀ OVARICA, OVVERO LE OVAIE NON PRODUCONO PIÙ FOLLICOLI E ESTROGENI.

GENERALMENTE QUESTO AVVIENE TRA I 45 E I 50 ANNI.

IL PERIODO DI TRANSIZIONE CHE UNA DONNA ATTRAVERSA DALLA NORMALE CONDIZIONE DI FERTILITÀ ALLA CESSAZIONE COMPLETA DELLE MESTRUAZIONI E IL PERIODO CHE VA OLTRE LA MENOPAUSA, SI CHIAMA CLIMATERIO ED È A SUA VOLTA CARATTERIZZATO DA SINTOMI BEN PRECISI.

VAMPATE DI CALORE, DEPRESSIONE, DISTURBI DEL SONNO, SECCHENZA VAGINALE, OSTEOPOROSI, DISTURBI CARDIOVASCOLARI, SONO I PRINCIPALI DISTURBI CHE ACCOMPAGNANO LA DONNA NON PIÙ IN ETÀ FERTILE DOVUTI ESSENZIALMENTE ALLA MANCANZA DI ESTROGENI.



## PRINCIPI ATTIVI – DOSAGGIO - FUNZIONE

Principi attivi	mg per 1 cps*	Uso prevalente
Soya ( <i>Glycine Max L. Merr</i> ) semi estratto secco di cui isoflavoni 80mg	200	Contrasto dei disturbi della menopausa. Sostiene il corretto metabolismo dei lipidi.
Cimicifuga ( <i>Cimicifuga racemosa Nutt.</i> ) rizoma estratto secco	70	Contrasto dei disturbi della menopausa. Funzionalità e benessere osteo-articolare.
Salvia ( <i>Salvia officinalis L.</i> ) foglie estratto secco	70	Contrasto dei disturbi della menopausa. Regolarizzazione del processo di sudorazione e delle funzioni vascolari periferiche. Antiossidante.
Agnocasto ( <i>Vitex agnus-castus L.</i> ) frutti estratto secco	70	Regolarizzazione del ciclo mestruale.

\*dose giornaliera consigliata.



# SOIA

LA SOIA (GLYCINE MAX) È UNA PIANTA DELLA FAMIGLIA DELLE LEGUMINOSE ORIGINARIA DELL'ASIA, DOVE COSTITUISCE ANCORA OGGI L'ALIMENTO BASE DA CIRCA 5000 ANNI.

IL FAGIOLO DELLA SOIA È RICCO DI ISOFLAVONI E TUTTI GLI ALIMENTI A BASE DI SOIA (ECCEZION FATTA PER L'OLIO), NE CONTENGONO QUANTITATIVI PIÙ O MENO ALTI. OLTRE A CONTENERE ISOFLAVONI IN FORMA GLICOSIDICA, IL FAGIOLO CONTIENE ANCHE TUTTI GLI AMMINOACIDI ESSENZIALI, VITAMINE, MINERALI, LIPIDI, SAPONINE, FIBRE E PROTEINE (42%).





# SOIA - ISOFLAVONI

GLI ISOFLAVONI SONO I FITOESTROGENI METABOLICAMENTE PIÙ ATTIVI AVENDO UNA SOMIGLIANZA STRUTTURALE CON IL 17-BETA-ESTRADIOLO. UNA LORO CARATTERISTICA È LA PRESENZA DI UN GRUPPO FENOLICO, IL QUALE SEMBRA ESSERE IL REQUISITO FUNZIONALE ESSENZIALE PER IL LEGAME CON I RECETTORI ESTROGENICI. IN NATURA I PIÙ IMPORTANTI ISOFLAVONI SONO:

- GENISTINA (IL CUI METABOLITA ATTIVO È GENISTEINA)
- DAIDZINA (IL CUI METABOLITA ATTIVO È DAIDZEINA)
- GLICITINA (IL CUI METABOLITA ATTIVO È GLICITEINA)

I FITOESTROGENI VENGONO METABOLIZZATI E BIOLOGICAMENTE ATTIVATI DALLA FLORA INTESTINALE. IN NATURA SONO INFATTI PRESENTI COME PROFARMACI. NEL LUME INTESTINALE, IL LEGAME GLICOSIDICO CHE LI LEGA AI CARBOIDRATI, VIENE SCISSE E IL FITOESTROGENO LIBERATO DALLA COMPONENTE ZUCCHERINA È COSÌ FACILMENTE ASSORBITO DALL'INTESTINO.

GLI ISOFLAVONI FAVORISCONO IL CATABOLISMO DEL COLESTEROLO IN QUANTO IL FEGATO, SENZA ESTROGENI NON RIESCE AD ELIMINARE IL COLESTEROLO ED AUMENTA COSÌ IL RISCHIO DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI. AUMENTANO IL CONTENUTO DI MINERALI NELL'OSSO E NE MANTENGONO LA STRUTTURA TRABECOLARE, INIBENDO L'ATTIVITÀ DEGLI OSTEOCLASTI (CELLULE CHE DISTRUGGONO L'OSSO), AUMENTANDO QUELLA DEGLI OSTEOLASTI.

# CIMICIFUGA

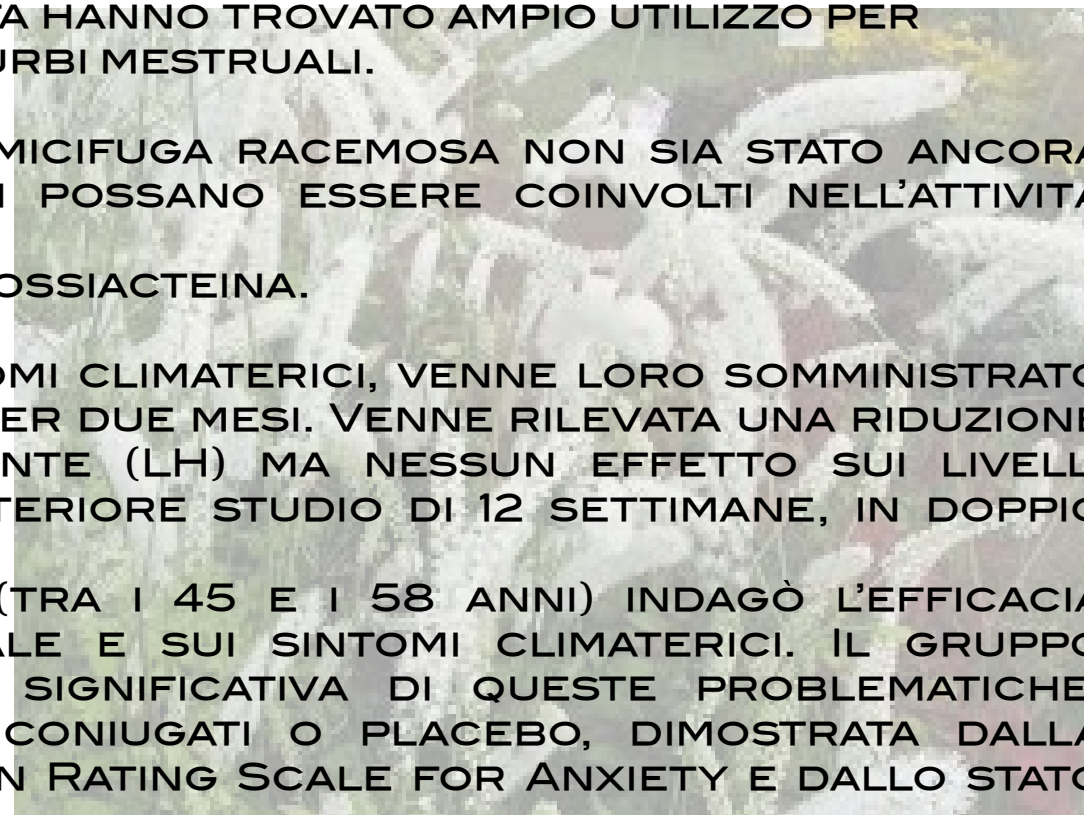
NEI TEMPI MODERNI, LE RADICI ED I RIZOMI DELLA PIANTA HANNO TROVATO AMPIO UTILIZZO PER IL TRATTAMENTO DEI SINTOMI MENOPAUSALI E DEI DISTURBI MESTRUALI.

SEBBENE L'ESATTO MECCANISMO D'AZIONE DELLA CIMICIFUGA RACEMOSA NON SIA STATO ANCORA BEN CHIARITO, SI RITIENE CHE VARI TRITERPENOIDI POSSANO ESSERE COINVOLTI NELL'ATTIVITÀ FARMACOLOGICA DEI SUOI ESTRATTI.

QUESTI INCLUDONO ACTEINA, CIMICIFUGOSIDE E 26-DEOSSIACTEINA.

IN UNO STUDIO EFFETTUATO SU 110 DONNE CON SINTOMI CLIMATERICI, VENNE LORO SOMMINISTRATO UN ESTRATTO ETANOLICO DI CIMICIFUGA (8 MG AL DÌ) PER DUE MESI. VENNE RILEVATA UNA RIDUZIONE SIGNIFICATIVA NEL SIERO, DELL'ORMONE LUTEINIZZANTE (LH) MA NESSUN EFFETTO SUI LIVELLI DELL'ORMONE FOLLICOLO STIMOLANTE (FSH). UN ULTERIORE STUDIO DI 12 SETTIMANE, IN DOPPIO CIECO

(PLACEBO-GRUPPO DI CONTROLLO) SU 80 DONNE (TRA I 45 E I 58 ANNI) INDAGÒ L'EFFICACIA DELL'ESTRATTO DI CIMICIFUGA SULL'ATROFIA VAGINALE E SUI SINTOMI CLIMATERICI. IL GRUPPO TRATTATO CON L'ESTRATTO, EBBE UNA RIDUZIONE SIGNIFICATIVA DI QUESTE PROBLEMATICHE, RISPETTO AL GRUPPO TRATTATO CON ESTROGENI CONIUGATI O PLACEBO, DIMOSTRATA DALLA RIDUZIONE DEL KUPPERMAN INDEX E DELLA HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY E DALLO STATO PROLIFERATIVO DELL'EPITELIO VAGINALE.



# SALVIA

LA SALVIA È UNA DELLE PIANTE OFFICINALI USATE DA PIÙ TEMPO ED ERA CONSIDERATA UNA PIANTA DALLE POTENZIALITÀ QUASI MIRACOLOSE NEL MEDIOEVO. COME TUTTE LE PIANTE AROMATICHE MEDITERRANEE, HA UN BUON LIVELLO DI OLI ESSENZIALI, ASSOCIATI A TANNINI E A MUCILLAGINI.

WEISS LA CONSIDERA UNO SPECIFICO RIMEDIO PER I PROBLEMI DI INFIAMMAZIONE DEL CAVO OROFARINGEO.

IL CONTENUTO IN OLI ESSENZIALI SPIEGA ANCHE L'UTILITÀ DELLA DROGA IN CASO DI POCO APPETITO E DISPEPSIA; FAVORISCE INFATTI LE SECREZIONI GASTRICHE ED HA UNA AZIONE CARMINATIVA ED ANTISPASMODICA.

L'ALTRA SFERA DI INFLUENZA DELLA SALVIA SONO I DISTURBI DELLA SFERA FEMMINILE. INFATTI QUESTA PIANTA È UN OTTIMO RIMEDIO PER L'ECESSIVA TRASPIRAZIONE TIPICA DEL PERIODO DEL CLIMATERIO, EFFETTO NON LEGATO AD UNA AZIONE ORMONALE MA DIRETTA.



# AGNO CASTO

E' ORMAI STATO STABILITO SENZA ALCUN DUBBIO CHE LE BACCHE DI QUESTA PIANTA ESERCITANO UNA DEFINITA AZIONE ORMONALE SULL'ORGANISMO: IL PUNTO DI AZIONE È L'ASSE IPOTALAMO-PITUITARIA, CON FUNZIONE GONADOTROPICA.

FAVORISCE LA SECREZIONE DI LH CON CONSEGUENTE AUMENTO DEI LIVELLI DI PROGESTERONE, E RIDUCE I LIVELLI DI PROLATTINA INIBENDO IL SUO RILASCIO DA PARTE DELLA PITUITARIA; I PRINCIPI ATTIVI DEL VITEX SI LEGANO INFATTI AI RECETTORI DOPAMINERGICI D2 (JARRY ET AL 1994).

A QUANTO PARE, IL RISULTATO È DI TIPO REGOLATIVO, CIOÉ TENDE A RISTABILIRE UN NORMALE EQUILIBRIO TRA ESTROGENO E PROGESTERONE.



# BIBLIOGRAFIA

- SAPBAMRER R. ET AL. EFFECTS OF DIETARY TRADITIONAL FERMENTED SOYBEAN ON REPRODUCTIVE HORMONES, LIPIDS, AND GLUCOSE AMONG POSTMENOPAUSAL WOMEN IN NORTHERN THAILAND. ASIA PAC J CLIN NUTR. (2013)
- PARK CY ET AL. VITAMIN D INTERACTIONS WITH SOY ISOFLAVONES ON BONE AFTER MENOPAUSE: A REVIEW. NUTRIENTS. (2012)
- FABIO FIRENZUOLI. LE 100 ERBE DELLA SALUTE (2000)
- *FOSTER S. BLACK COHOSH: CIMICIFUGA RACEMOSA: A LITERATURE REVIEW. HERBAL GRAM (1999)*
- *DUKER EM. ET AL. EFFECTS OF EXTRACTS FROM CIMICIFUGA RACEMOSA ON GONADOTROPIN RELEASE IN MENOPAUSAL WOMEN AND OVARIECTOMIZED RATS. PLANTA MED (1991)*
- *HUNTLEY A ET AL. A SYSTEMATIC REVIEW OF THE SAFETY OF BLACK COHOSH. MENOPAUSE (2003)*
- *WHITING PW ET AL. BLACK COHOSH AND OTHER HERBAL REMEDIES ASSOCIATED WITH ACUTE HEPATITIS. MED J AUST (2002)*
- *EAGON PK, ET AL. MEDICINAL BOTANICALS WITH HORMONAL ACTIVITY. PROC AMER ASSOC CANCER RES (1999)*
- *LIEBERMAN S. A REVIEW OF CIMICIFUGA RACEMOSA (BLACK COHOSH) FOR THE SYMPTOMS OF MENOPAUSE. JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH (1998)*
- *SMOLINSKE SC. DIETARY SUPPLEMENT-DRUG INTERACTIONS. JAMWA (1999)*
- *GENAZZANI E. ET AL. VASCULAR ACTION OF ACTEINA: ACTIVE CONSTITUENT OF ACTAEA RACEMOSA L. NATURE (1962)*
- *FÖLDES J. DIE WIRKUNGEN EINES EXTRAKTES AUS CIMICIFUGA RACEMOSA. ÄRZTLICHE FORSCHUNG (1959)*
- *STOLL W. PHYTOTHERAPEUTIKUM BEEINFLUSST ATROPHISCHES VAGINALEPITHEL: DOPPELBLIND- VERSUCH CIMICIFUGA VS. ÖSTROGENPRÄPARAT. THERAPEUTIKON (1987)*
- *WARNECKE G. INFLUENCING MENOPAUSAL SYMPTOMS WITH A PHYTOTHERAPEUTIC AGENT. DIE MEDIZINISCHE WELT (1985)*
- *DÜKER EM ET AL. EFFECTS OF EXTRACTS FROM CIMICIFUGA RACEMOSA ON GONADOTROPIN RELEASE IN MENOPAUSAL WOMEN AND OVARIECTOMIZED RATS. PLANTA MEDICA (1991)*
- *INFOERBE.IT*

# PERCHÉ ELLA?

AZIONE DIRETTA  
SULL'EQUILIBRIO  
ORMONALE

AZIONE  
ANTIOSSIDANTE E DI  
REGOLAZIONE

SINERGIA:  
CONTRASTO DEI DISTURBI DELLA MENOPAUSA E METABOLISMO DEI LIPIDI  
CONTRASTO DEI DISTURBI DEL CICLO MESTRUALE





Laboratorio Sodini S.r.l.  
Tel. +39 055 8587203 | Fax +39 055 8547368  
[www.laboratoriosodini.it](http://www.laboratoriosodini.it)

