



Teunisbloem + Bernagie Bio

Gevoelig tijdens de menstruatiecyclus? Veel vrouwen ervaren de dagen vóór de menstruatie als een ongemakkelijke periode: slecht humeur, prikkelbaarheid, gevoelige borsten, ... Physalis Teunisbloem + Bernagie bio is een synergistische mix van 100% biologische teunisbloem- en bernagie-olie. Deze twee hoogwaardige oliën zijn gestandaardiseerd op het omega 6-vetzuur GLA of gamma-linoleenzuur. Teunisbloem + Bernagie bio bevordert het comfort en het vrouwelijk evenwicht in de (pre) menstruele periode en zorgt voor een gezonde huid.

BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

- ✓ Gamma-linoleenzuur
- ✓ Linolzuur

HOOFDEIGENSCHAPPEN

- ✓ Bevordert het comfort en het vrouwelijk evenwicht in de (pre) menstruele periode.
- ✓ Zorgt voor een gezonde huid.

TEUNISBLOEM (*Oenothera biennis*)

De teunisbloem komt vaak voor in duingebieden, maar wordt ook als tuin- of sierplant gebruikt. Teunisbloem is een nachtbloeier, de mooie gele bloemen openen zich 's avonds bij schemerlicht. De olie die uit de zaden gewonnen wordt, is rijk aan gamma-linoleenzuur (GLA). De teunisbloemolie van Physalis is gestandaardiseerd op ≥8% GLA (en ook 70-85% linolzuur).



BERNAGIE (*Borago officinalis*)

Bernagie-olie wordt gewonnen uit de zaden van de bernagie -of komkommerplant (*Borago officinalis*). Bernagie kan je herkennen aan zijn felblauwe bloemen die bloeien van mei tot de herfst. De bernagie-olie van Physalis is gestandaardiseerd op 18-20% GLA (en ook 30-40% linolzuur).

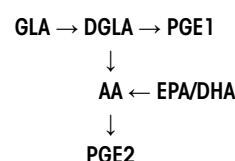


GAMMA-LINOLEENZUUR (GLA)

Gamma-linoleenzuur (GLA) is een omega-6-vetzuur dat meestal niet direct via de voeding wordt opgenomen. Teunisbloem- en bernagieolie zijn dan ook uitzonderlijke bronnen van GLA. Ons lichaam maakt GLA normaalgezien aan uit het essentiële vetzuur linolzuur, dat we wel opnemen via de voeding. **GLA wordt vervolgens omgezet in dihomogamma-linoleenzuur (DGLA), wat op zijn beurt wordt omgezet in prostaglandines E1 (PGE1) met behulp van cofactoren.** PGE1 is dé belangrijkste anti-inflammatoire molecule voor de regulering van ontsteking, pijn, vochtbalans... Prostaglandinen zijn een groep van weefselhormonen die een belangrijke rol spelen in de regulering van vele fysiologische processen (zoals ontstekingen, de verwijding en vernauwing van bloedvaten, pijn, koorts, bloedstolling...).

Een GLA-tekort, een tekort aan enzymen voor de omzetting naar GLA, maar ook een tekort aan bepaalde cofactoren nodig voor de synthese van PGE1 kunnen leiden tot onvoldoende aanmaak van anti-inflammatoire prostaglandines. Deze cofactoren omvatten o.a. magnesium, vitamine B6, zink, vitamine C en vitamine B3.

We hebben naast omega-6, ook omega-3 vetzuren (zoals alfa-linoleenzuur; ALA) nodig. Vooral een juiste verhouding tussen beide is belangrijk voor een goed prostaglandinemetabolisme. Bij een verkeerde omega 3: omega 6 ratio in het dieet worden immers meer ontstekingsbevorderende prostaglandines E2 (PGE2) gevormd. Zo leidt een verhoogde aanwezigheid van de essentiële vetzuren EPA en DHA ook tot een vermindering van PGE2. **Zowel een teveel aan de PGE2 als een tekort aan PGE1 & PGE3 (ontstekingsremmend) kunnen leiden tot de typische symptomen bij PMS.**



Figuur 1: omzetting van GLA

Vrouwen die last hebben van PMS, zijn extra gevoelig aan het hormoon prolactine (een hormoon met een stimulerende werking op het borstklierweefsel en invloed op de vocht huishouding) en hebben last van pijnlijke spieren, vochtretentie, prikkelbaarheid en borstspanning. PGE1 kan de biologische effecten van prolactine afzwakken. Een dagelijkse inname van GLA gedurende de tweede fase van de cyclus, kan daardoor de symptomen van PMS flink verminderen. Dit vetzuur speelt dan ook een erg belangrijke rol in de hormoonhuishouding en de menstruatiecyclus.

Verder is GLA het belangrijkste vetzuur voor een gezonde huid. Het zorgt er van binnen uit voor, dat er een goede vochtbalans en elasticiteit van de huid ontstaat, de huid voelt hierdoor stevig aan en ziet er stralend en gezond uit. Als voorloper van PGE1, heeft GLA een positieve invloed op huidandoeningen en eczeem. Men ziet bijvoorbeeld dat patiënten met atopische dermatitis (een chronische huidontsteking), een defect hebben van het enzym dat zorgt voor de omzetting van linolzuur in GLA.

Samenstelling per 2 capsules

Olie van <i>Oenothera biennis</i> bio ($\geq 8\%$ GLA)	500 mg
Olie van <i>Borago officinalis</i> bio (18-20% GLA)	500 mg

Licaps® and Licaps® & Design are trademarks used under the license.



Gebruik:

2 x 1 capsule per dag. Te nemen bij de maaltijd met wat water.

- Bij PMS: innemen gedurende de 2e fase van de cyclus.
- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.



Clean label producten:

- *Bevatten geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, suiker, zout, gist, gluten • Zijn minimaal bewerkt • Zijn voorzien van een vereenvoudigde ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt*

REFERENTIES

- Abraham G. Nutritional factors in the etiology of the premenstrual tension syndromes. *J Reprod Med* 1983; 28:446-464.
- Jakubowica D. The significance of prostaglandins in the premenstrual syndrome. In: Taylor R, ed. *Premenstrual syndrome*. London: Medical New-Tribune, 1983, p. 16.
- Puolakka J, et al. Biochemical and clinical effects of treating the premenstrual syndrome with prostaglandin synthesis precursors. *J Rep Med* 1985;30(3):149-153.
- Ockerman P, et al. Evening primrose oil as a treatment of the premenstrual syndrome. *Rec Adv Clin Nutr* 1986;2:404-405.
- Casper R. A double blind trial of evening primrose oil in premenstrual syndrome. 2nd international symposium on PMS, Kiawah Island, Sept. 1987.
- Harel L, et al. Supplementation with omega-3 polyunsaturated fatty acids in the management of dysmenorrhea in adolescents. *Am J Obstet Gynecol* 1996; 174(4):1335-1338.