



# Ymea

## Dag & Nacht

### De oorzaken van overgangsverschijnselen

Gemiddeld veertig jaar lang wordt door het vrouwelijk lichaam oestrogeen geproduceerd. Een van de belangrijkste functies van oestrogeen is het regelen van de menstruatiecyclus. Tussen circa het 45ste en het 55ste levensjaar neemt de productie van oestrogeen af en begint de overgang. Door ongelijkmatige afname van de hoeveelheid oestrogeen ontstaan schommelingen in het lichaam die overgangsverschijnselen kunnen veroorzaken. Het meest duidelijke signaal van de overgang is een onregelmatige menstruatie. Na verloop van tijd verdwijnt de menstruatie volledig. Andere typische overgangsverschijnselen zijn opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselende stemmingen en vermoeidheid. De overgang kan ook invloed hebben op de nachtrust.

### Ymea Dag en Nacht helpt. Je voelt het, je ziet het!

Ymea Dag en Nacht is een natuurlijk product op basis van gestandaardiseerde plantenextracten. Ymea Dag en Nacht helpt bij overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselende stemmingen en vermoeidheid. Ook helpt Ymea Dag en Nacht om lekker te slapen en uitgerust wakker te worden. De dagcapsule van Ymea Dag en Nacht bevat hop, chaste tree en yam extract. Deze extracten helpen bij typische overgangsverschijnselen als opvliegers, wisselende stemmingen en vermoeidheid. In de nachtcapsule van Ymea Dag en Nacht zit chaste tree, dit helpt bij overgangsverschijnselen, zoals nachtelijk transpireren. Verder bevat de nachtcapsule melatonine, een lichaamseigen stof, en melisse, dit helpt om lekker te slapen en om 's ochtends uitgerust wakker te worden.

### **Samenstelling**

Als actieve stoffen worden in de dagcapsule hop, chaste tree en yam gebruikt. In de nachtcapsule worden als actieve stoffen chaste tree, hop, melisse en melatonine gebruikt.

### **Verpakking**

Ymea Dag en Nacht is verkrijgbaar in een verpakking met 64 capsules in doordrukstrips. De verpakking bevat 2 strips à 16 dagcapsules (wit) en 2 strips à 16 nachtcapsules (blauw).

### **Te gebruiken bij**

Verschijnselen die gepaard gaan met de overgang, zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselende stemmingen en vermoeidheid. Daarnaast helpt Ymea Dag en Nacht om lekker te slapen en uitgerust wakker te worden.

### **Dosering**

Eén witte dagcapsule 's ochtends na het ontbijt met water innemen en één blauwe nachtcapsule 's avonds voor het slapen gaan met water innemen. Aanbevolen dosering niet overschrijden.

### **Bewaren en houdbaarheid**

Bij kamertemperatuur (15 -25°C), in de originele verpakking. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Ten minste houdbaar tot einde van de maand vermeld op de verpakking.

Chefaro Nederland bv  
Postbus 6014  
3002 AA Rotterdam

Consumentenservice:  
Tel: 010-2211007

[www.ymea.nl](http://www.ymea.nl)