



TheCollagenCompany

# Femi Drink

## menopause&balance

odzyskaj swój rytm!

Budzisz się o 3 w nocy i nie możesz zasnąć. Masz wrażenie, że ostatnio jesteś „na granicy” – drażliwość przychodzi szybciej niż kiedyś. Zapominasz słów w połowie zdania. Tyjesz bez powodu, mimo że nic się nie zmieniło w Twojej diecie. Niekiedy odczuwasz szybsze bicie serca. Masz słabsze miesiączki albo wręcz przeciwnie – obfitsze niż zwykle. Mówisz sobie: za dużo pracy. Za mało urlopu. Wiek. Stres. Może tarczycza? Ale co, jeśli to żadna z tych odpowiedzi – albo raczej: co, jeśli jest odpowiedź, której nikt Ci jeszcze nie dał?

Witaj w perimenopauzie!

### **Czym właściwie jest perimenopauza?**

Perimenopauza to okres, który poprzedza menopauzę. Może trwać od 4 do nawet 10 lat i zaczyna się – uwaga – przeciętnie już około 43. roku życia, choć jest to kwestia indywidualna, dlatego warto wsłuchać się w swoje ciało.

Menopauza to konkretny moment: 12 miesięcy bez miesiączki. Perimenopauza to wszystko, co dzieje się wcześniej – rozciągnięty w czasie hormonalny taniec, w którym Twoje jajniki stopniowo zmniejszają produkcję estrogenów i progesteronu. I właśnie dlatego jest tak podstępna. Estrogen nie spada liniowo. On waha się – raz gwałtownie rośnie, raz spada. Progesteron zaczyna ubywać jako pierwszy, już, gdy owulacja staje się mniej regularna. I to właśnie ten wczesny spadek progesteronu – hormonu, który ułatwia zasypianie, chroni przed depresją i wycisza układ nerwowy – sprawia, że pierwsze objawy perimenopauzy wyglądają jak stres lub przepracowanie.

## **Objawy, które ignorujesz od lat**

### **Czy rozpoznajesz u siebie takie symptomy?**

#### **„Budzę się o 3 w nocy bez powodu”**

To jeden z najbardziej charakterystycznych i zarazem najmniej rozpoznawanych objawów perimenopauzy. Progesteron i estrogen regulują rytm snu i czuwania. Kiedy ich poziom spada lub waha się, Twój cykl snu zostaje zaburzony – trudniej zasypiasz, częściej się wybudzasz, albo budzisz się o świcie z mocno bijącym sercem. To nie insomnia „ze stresu”. To hormonalne zaburzenia snu.

#### **„Jestem ostatnio taka nerwowa”**

Drażliwość, napięcie przed miesiączką silniejsze niż kiedyś, płacz bez powodu, poczucie, że „wszystko Cię denerwuje” – to klasyczne objawy wczesnej perimenopauzy. Estrogen wpływa na produkcję serotoniny i dopaminy. Gdy jego poziom jest niestabilny, Twój nastrój też jest niestabilny. To nie „słabość charakteru”. To biochemia.

#### **„Mam gorszą koncentrację i pamięć”**

Jeśli gubisz słowa, wchodzisz do pokoju i nie pamiętasz po co, masz wrażenie mgły poznawczej – to też perimenopauza. Estrogen ma działanie neuroprotektoryjne i wpływa na metabolizm glukozy w mózgu. Gdy jego poziom się zmienia, funkcje wykonawcze, pamięć robocza i koncentracja mogą chwilowo ulegać pogorszeniu.

#### **„Przytyłam, choć jem to samo, co zawsze”**

Zmiana rozmieszczenia tkanki tłuszczowej – z okolic ud i bioder w okolice brzucha – to typowy efekt obniżonego estrogenu i zmienionej wrażliwości na insulinę w tym okresie. Metabolizm spowalnia. Masa mięśniowa zaczyna

się zmniejszać. I nic w tym dziwnego – ale to wciąż można zatrzymać.

#### **„Moje miesiączki się zmieniły”**

Krótszy lub dłuższy cykl, obfitsze lub skąpsze krwawienia, „pomieszane” cykle – to jeden z najwcześniejszych, obiektywnych objawów perimenopauzy. Kiedy owulacja staje się nieregularna, faza lutealna się skraca, a progesteron spada, cykle stają się nieprzewidywalne

#### **Czyli to już menopauza?**

Nie. I to właśnie ważne.

Perimenopauza trwa latami. Możesz być w niej w wieku 42 lat i wciąż regularnie miesiączkować. Możesz zająć w ciąży. Możesz nie mieć ani jednego uderzenia gorąca – i mimo to przeżywać całą gamę objawów opisanych powyżej. Menopauza nastąpi dopiero, gdy przez 12 kolejnych miesięcy nie będziesz miała miesiączki. Masz więc czas – i to dobra wiadomość. Czas, żeby zrozumieć, co się dzieje, i świadomie zadbać o siebie, zanim zmiany się pogłębią.



**TO NIE JEST STRES  
TO NIE JEST PRZEPRACOWANIE  
TO TWOJE HORMONY MÓWIĄ:  
POZNAJMY SIĘ NA NOWO**



## CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ TERAZ?

# 8 NAWYKÓW, KTÓRE NAPRAWDĘ MAJĄ ZNACZENIE

PERIMENOPAUZA TO NIE CHOROBA. TO ETAP ŻYCIA, NA KTÓRY MOŻESZ SIĘ MĄDRZE PRZYGOTOWAĆ. STYL ŻYCIA W TYM CZASIE MA OGROMNY WPŁYW NA TO, JAK PRZEJDZIESZ PRZEZ MENOPAUZĘ - I JAK BĘDZIESZ SIĘ CZUŁA PRZEZ KOLEJNE DEKADY.

# 1

### 1. Zaprzyjaźnij się z treningiem siłowym

Aktywność fizyczna to jedna z najlepiej udokumentowanych interwencji w perimenopauzie. WHO zaleca 150–300 minut umiarkowanego wysiłku tlenowego tygodniowo - ale w tym wieku szczególnie ważny jest trening oporowy 2–3 razy w tygodniu. Dlaczego? Bo estrogen chroni masę mięśniową i gęstość kości. Gdy go ubywa, to właśnie siłownia przejmuje jego rolę. Trening z ciężarkami stymuluje osteoblasty (komórki budujące kość), podkręca metabolizm i poprawia wrażliwość na insulinę.

# 2

### 2. Zadbaj o białko przy każdym posiłku

Razem ze spadkiem estrogenów zaczyna ubywać masy mięśniowej (sarkopenia). Odpowiednia ilość białka - co najmniej 1,2–1,6 g na kilogram masy ciała dziennie - jest w tym czasie ważniejsza niż kiedykolwiek. Jajka, ryby, rośliny strączkowe, nabiał, mięso - nie musisz liczyć gramów, ale zadbaj o to, aby białko było w każdym Twoim posiłku.

# 3

### 3. Dbaj o jelita – to nie jest fanaberia

Twój mikrobiom jelitowy reguluje metabolizm estrogenów przez tzw. estrobolom. Gdy mikrobiota jest zaburzona, estrogeny są wydalone zamiast być ponownie wchłaniane w jelitach - co pogłębia ich niedobór. Zadbaj o jelita jedząc warzywa i owoce (błonnik) oraz fermentowane produkty (jogurt, kefir, kiszonki), a ograniczając spożycie cukru i przetworzonej żywności.

# 4

### 4. Sen to rytuał

Sen w perimenopauzie to nie luksus - to Twój codzienny, ważny rytuał. W czasie snu produkowany jest hormon wzrostu, regenerują się tkanki, regeneruje się skóra, konsoliduje pamięć, reguluje kortyzol. Jeśli Twoja sypialnia jest zbyt ciepła, wpatrujesz się w ekrany do późnych godzin nocnych lub pijesz kawę popołudniami, Twój i tak już zaburzony hormonalnie sen, będzie jeszcze gorszy.

## PODSTAWOWA HIGIENA SNU W PERIMENOPAUZIE:

- chłodna sypialnia (16–19°C)
- stała pora wstawania (nawet w weekendy)
- żadnych ekranów co najmniej 1 godzinę przed snem
- kolacja nie później niż 2–3 godziny przed snem
- wieczorna rutyna wyciszająca (herbata z melisy, spacer, oddychanie przeponowe)

# 5

### 5. Ogranicz alkohol i kofeinę – szczególnie po południu

Alkohol i kofeina nasilają uderzenia gorąca, zaburzają sen i zwiększają poziom kortyzolu. W badaniach klinicznych wykazano, że alkohol jest jednym z najsilniejszych czynników wywołujących nocne poty i bezsenność w perimenopauzie.

# 6

### 6. Zarządzaj stresem inaczej niż do tej pory

Przewlekły stres oznacza wysoki kortyzol. Kortyzol „kradnie” substrat potrzebny do produkcji progesteronu (zjawisko „pregnenolone steal”) - czyli stres dosłownie pogłębia niedobór hormonów. Techniki mindfulness, medytacja oddechowa (np. 4-7-8), joga, spacer w naturze - to nie tylko modny dziś wellness, ale konkretna pomoc neuroendokrynologiczna.

# 7

### 7. Uzupełnij niedobory

W perimenopauzie szczególnie często dochodzi do niedoborów podstawowych witamin i minerałów:

- **witamina D3 + K2** – kluczowa dla kości (gęstość mineralna spada już od 35. roku życia)
- **magnez** – wycisza układ nerwowy, wspiera dobry sen, reguluje poziom glukozy
- **omega-3** – dba o serce i mózg, łagodzi stany zapalne
- **witamina B6** – reguluje aktywność hormonalną i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego

WARTO ZROBIĆ  
PODSTAWOWE  
BADANIA: MORFOLOGIE,  
TSH, OZNACZYĆ  
POZIOM WITAMINY D,  
FERRYTYNY, GLUKOZY  
NA CZCZO ORAZ  
LIPIDOGRAM.

# 8

## 8. Rozważ wsparcie fitoestrogenowe – świadomie

Izoflawony z czerwonej koniczyny, lignany z siemienia lnianego, kudzu – naturalne fitoestrogeny roślinne, które w badaniach klinicznych wykazywały wsparcie komfortu kobiet w tym etapie życia, nie zastąpią HTZ (hormonalna terapia zastępcza), jeśli lekarz ją zaleca – ale mogą być cennym uzupełnieniem diety i stylu życia, szczególnie w połączeniu z postbiotycznym wsparciem dla mikrobiomu.

## POŁĄCZ KROPKI

Twoje ciało przez lata dawało Ci sygnały. Gorszy sen, drażliwość, mgła poznawcza, zmiana cyklu, oponka na brzuchu. Każdy z tych sygnałów z osobna wygląda jak coś innego. Razem tworzą jeden obraz: Twój organizm przechodzi przez hormonalny etap życia, który zaczyna się wcześniej niż sądzisz i trwa dłużej niż myślisz.

To nie jest choroba. To nie jest słabość. To jest Twoje ciało w trakcie głębokiej, fizjologicznej transformacji i zasługuje na to, żebyś je w tym czasie rozumiała, a nie tylko znosiła. Nie ma czarodziejskiej różdżki, którą mogłabyś wymazać ten etap.

Im wcześniej połączysz te kropki, tym łagodniej przejdziesz przez perimenopauzę. I tym pewniej wkroczysz w kolejny etap – z energią, zdrowiem i świadomością, że dbałaś o siebie, kiedy to miało największe znaczenie.

## FEMI DRINK MENOPAUSE&BALANCE – DLACZEGO NIE ZNAJDZIESZ CZEGOŚ TAKIEGO NIGDZIE INDZIEJ

Kiedy już połączysz kropki i zrozumiesz, co dzieje się w Twoim organizmie, naturalnym krokiem jest pytanie: **co mogę z tym zrobić?** Na rynku znajdziesz dziesiątki suplementów na menopauzę – większość to tabletki z jednym lub dwoma suchymi ekstraktami, często o nieokreślonej standaryzacji i bez żadnej spójnej koncepcji działania.

Femi Drink menopause&balance powstał z innego założenia: **że perimenopauza i menopauza to nie jeden problem do rozwiązania, ale złożona zmiana wymagająca złożonej odpowiedzi.** Ta odpowiedź powinna zaczynać się – dosłownie – w jelitach.



## PIERWSZY I JEDYNY TAKI PŁYNNY POSTBIOTYK NA RYNKU MENOPAUZALNYM

Femi Drink menopause&balance to **płynny bioferment postbiotyczny** – formuła, której próżno szukać wśród dostępnych dziś w Polsce suplementów na menopauzę. Wyselekcjonowane szczepy bakterii kwasu mlekowego – w tym *Lactocaseibacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum* i kilkanaście innych szczepów – fermentują w kaskadowym procesie pięć roślin kobiecych, a następnie zostają bezpiecznie inaktywowane. W butelce zostaje to, co najbardziej wartościowe: **gotowe bioaktywne metabolity fermentacji** – kwasy organiczne, peptydy, egzopolisacharydy i fragmenty komórek bakteryjnych, które wspierają mikrobiom jelitowy od pierwszego łyku, bez czekania, czy bakterie „przeżyją” podróż przez żołądek.

To ważne, bo jak wiesz już z poprzednich akapitów: Twój mikrobiom zmienia się w menopauzie.

I właśnie jego wsparcie jest pierwszym, najgłębszym krokiem do równowagi.

# PIĘĆ ROŚLIN KOBIECYCH – KAŻDA Z HISTORIĄ I BADANIAM

BIOFERMENT W FEMI DRINK MENOPAUSE&BALANCE  
TO NIE PRZYPADKOWY ZESTAW ZIOŁ.

## TO PIĘĆ SKŁADNIKÓW WYBRANYCH POD KĄTEM KOBIECEJ FIZJOLOGII W TYM KONKRETNYM ETAPIE ŻYCIA:



- **melisa** (*Melissa officinalis* L.) – w badaniu klinicznym ekstrakt z melisy okazał się skuteczniejszy niż citalopram w poprawie jakości snu i samopoczucia u kobiet po menopauzie. Mechanizm? Zwiększona aktywność GABA – neuroprzekaźnika, który wycisza układ nerwowy i ułatwia zasypianie;



- **shatavari** (*Asparagus racemosus*) – pierwsze badanie kliniczne z 2025 roku na kobietach w perimenopauzie potwierdziło istotną poprawę we wszystkich trzech domenach skali menopauzalnej MRS. Adaptogen hormonalny znany od tysięcy lat w ajurwedzie;



- **kudzu** (*Pueraria lobata*) – naturalne źródło pueraryny i daidzeiny, izoflawonów o działaniu fitoestrogennym, które w badaniach klinicznych zmniejszały częstość uderzeń gorąca w porównaniu do placebo;



- **siemię lniane** (*Linum usitatissimum* L.) – jedno z najbogatszych źródeł lignanów roślinnych (SDG), przekształcanych przez mikrobiom jelitowy do słabych fitoestrogenów. Wspiera jelita, profil lipidowy i równowagę hormonalną;



- **nasiona granatu** (*Punica granatum* L.) – granat bogaty w punikalaginę i antocyjany, moduluje receptory estrogenowe i chroni układ sercowo-naczyniowy – kluczowy obszar zdrowia kobiet po menopauzie.

WSZYSTKIE PIĘĆ ROŚLIN FERMENTUJE RAZEM, W JEDNYM PROCESIE. ŻADEN INNY PRODUKT NA RYNKU NIE OFERUJE TEJ KOMBINACJI W POSTBIOTYCZNEJ FORMIE PŁYNNEJ.



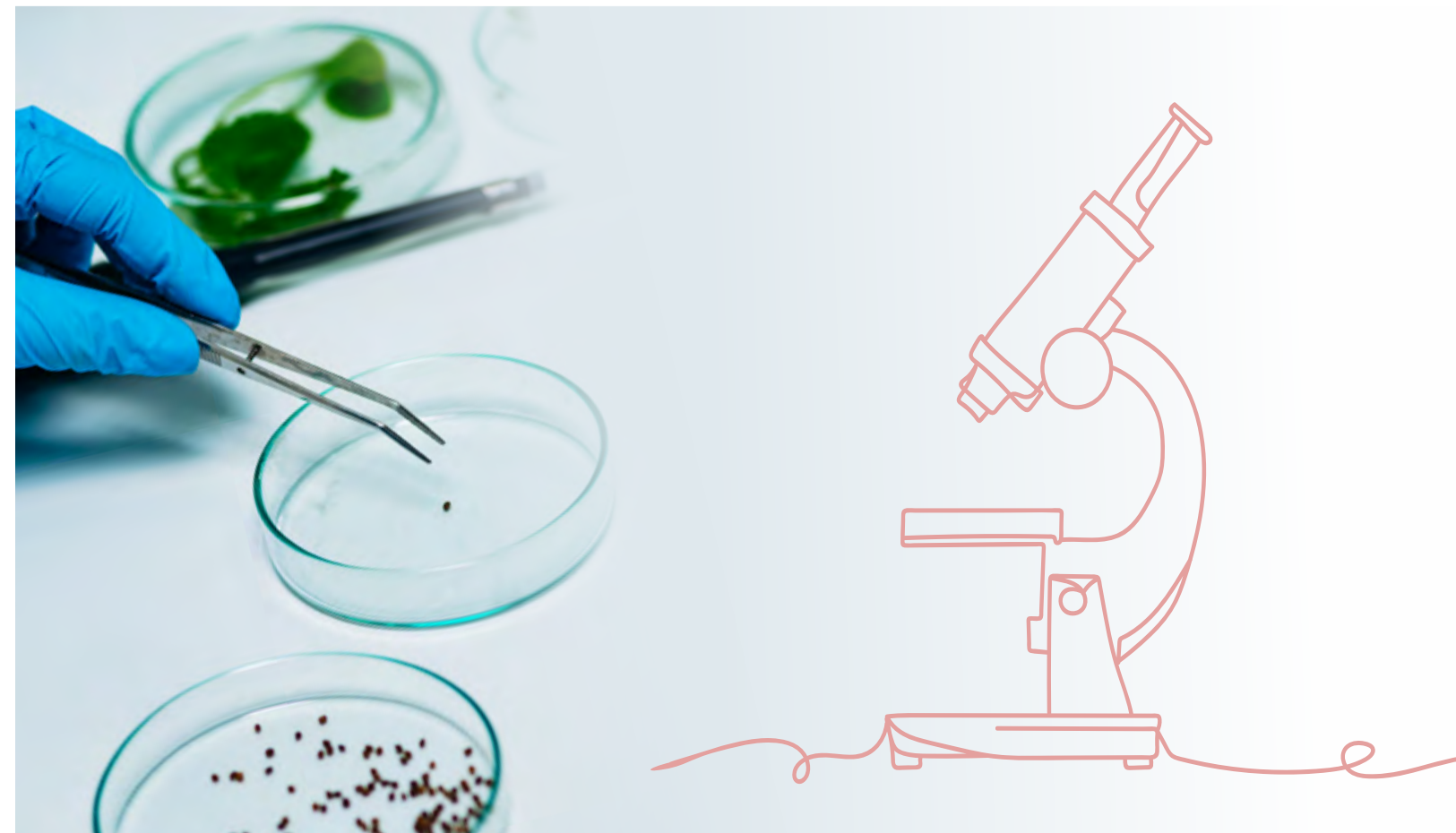
### Standaryzowana czerwona koniczyna - konkretna dawka, zgodna z wiedzą

Do biofermentu dołącza standaryzowany ekstrakt z ziela czerwonej koniczyny (*Trifolium pratense* L.) dostarczający **40,8 mg izoflawonów w porcji dziennej** – genisteiny, daidzeiny, biochaniny A i formononetyny. To dawka stosowana w badaniach: meta-analiza 8 badań z randomizacją z 2021 roku wykazała statystycznie istotne zmniejszenie częstości uderzeń gorąca u kobiet stosujących izoflawony z czerwonej koniczyny. To precyzyjna, sprawdzona dawka aktywnych izoflawonów.

B6

### Witamina B6 – twarda nauka w płynnej formie

Do składu dołącza 6 mg witaminy B6 w porcji dziennej (429% RWS) – jedyny składnik Femi Drink menopause&balance, przy którym prawo europejskie pozwala nam powiedzieć wprost: **pomaga w regulacji aktywności hormonalnej i prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia, wspiera odporność.** To zatwierdzone





## RYTUAŁ, NIE TABLETKA

I wreszcie forma: nie kapsułka, nie proszek do rozpuszczenia, nie tabletki musujące. **Płynna, dobrze przyswajalna forma o smaku granatu, który pijesz dwa razy dziennie – 15 ml rano i wieczorem, rozcieńczone wodą.** Chwila, którą wpisujesz w swój poranek i wieczór nie dlatego, że musisz, ale dlatego, że chcesz. Bo dbanie o siebie w tym czasie to nie obowiązek – to akt miłości do własnego ciała, które właśnie przechodzi przez jedną z największych zmian w życiu.

**To nie jest koniec. To Twój nowy początek.**

Pamiętasz kobietę z początku tego artykułu? Tę, która budziła się o 3 w nocy i myślała, że to stres. Która była „ostatnio taka nerwowa” i tłumaczyła to przepracowaniem. Która wchodziła do pokoju i nie pamiętała po co – i zaczynała się zastanawiać, czy to już tak będzie.

To byłaś Ty. I teraz wiesz, że to nie był stres.

To był sygnał - cichy, ale konsekwentny - że Twoje ciało wchodzi w nowy rozdział. I jak każdy nowy rozdział, ten też ma swoje wyzwania. Ale ma też coś, czego poprzednie nie miały: **dojrzałość, świadomość i prawo do stawiania siebie na pierwszym miejscu.**

Menopauza nie jest końcem kobiecości. Nie jest końcem energii, pasji, ciekawości, piękna ani siły. Jest końcem pewnego cyklu i początkiem innego, w którym wiele kobiet odkrywa w sobie spokój, który wcześniej był niedostępny. Mniej przeproszania. Więcej wiedzy o sobie. Mniej tolerowania tego, co nie służy. Więcej odwagi, żeby żyć według własnych zasad.

Twoje ciało nie jest Twoim wrogiem w tym czasie. Jest Twoim przewodnikiem – mówi Ci, czego potrzebuje, głośniej niż kiedykolwiek wcześniej. Lepszy sen, ruch, jelita, spokój, chwila dla siebie rano i wieczorem z Femi Drinkiem menopause&balance w dłoni.

## WSŁUCHAJ SIĘ W SWOJE CIAŁO ZADBAJ O SIEBIE ZASŁUGUJESZ NA TO



*Artykuł ma charakter popularnonaukowy i edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji lekarskiej. W przypadku nasilonych objawów, podejrzenia chorób hormonozależnych lub stosowania leków przewlekłych skonsultuj się ze swoim lekarzem.*

*Suplement diety. Nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego stylu życia. Produkt nie jest przeznaczony dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. W przypadku stosowania leków przewlekłych lub chorób hormonozależnych skonsultuj się z lekarzem przed zastosowaniem.*

## Bibliografia

### Blok I – Perimenopauza: definicja, etapy, kryteria diagnostyczne

- Harlow SD, et al. *Executive Summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop +10: Addressing the Unfinished Agenda of Staging Reproductive Aging*. J Clin Endocrinol Metab. 2012;97(4):1159–68. PMID: PMC3580996.
- Shifren JL, Gass ML. *The North American Menopause Society Recommendations for Clinical Care of Midlife Women*. Menopause. 2014. PMID: PMC4834516.
- Prior JC. *Progesterone for Symptomatic Perimenopause Treatment – Progesterone politics, physiology and potential for perimenopause*. Facts Views Vis Obgyn. 2011. PMID: PMC3987489.
- Iliana C.Lega, Michelle Jacobson, et al. *Perimenopause*. StatPearls/PMC. 2024. PMID: PMC11482657.
- American Society for Reproductive Medicine. *Menopausal Transition (Perimenopause): What Is It? Patient Education Fact Sheet*. 2023. reproductivefacts.org.

### Blok II – Objawy: sen, nastrój, funkcje poznawcze

- Makeba Williams, Pauline M Maki, et al. *A Review of Cognitive, Sleep, and Mood Changes in the Menopausal Transition*. PubMed. 2025. PMID: 40403308.
- Nappi RE, et al. *Cognition, Mood and Sleep in Menopausal Transition: The Role of Menopause Hormone Therapy*. Pharmaceuticals. 2019. PMID: PMC6843314.
- Ceylan B, et al. *Factors influencing sleep disorders in perimenopausal women: a systematic review*. Front Neurol. 2025. doi: 10.3389/fneur.2025.1460613.
- Epperson CN, et al. *Cognitive Problems in Perimenopause: A Review of Recent Evidence*. Curr Psychiatry Rep. 2023. PMID: PMC10842974.

### Blok III – Metabolizm, masa ciała, estrogen i mikrobiom

- DuraldeBarber TM, et al. *Estrogen and Metabolism: Navigating Hormonal Transitions from Puberty to Post-Menopause*. PMC. 2025. PMID: PMC12431702.
- Liaquat M, et al. *The gut microbiota in menopause: Is there a role for prebiotic and probiotic solutions?* Ther Adv Endocrinol Metab. 2025. doi: 10.1177/20533691251340491.
- Haiqiang Wang, et al. *Gut microbiota has the potential to improve health of menopausal women*. Front Endocrinol. 2025. doi: 10.3389/fendo.2025.1562332.
- Guadamuro L, et al. *Impact of Dietary Isoflavone Supplementation on the Fecal Microbiota and its metabolites in postmenopausal women.* Nutrients. 2021. PMID: PMC8345437.

### Blok IV – Zarządzanie objawami: przeglądy kliniczne

- Duralde E.R, et al. *Management of perimenopausal and menopausal symptoms*. BMJ. 2023. PMID: 37553173.
- Narodowe Centrum Edukacji i Wychowania – PZH. *Dieta i menopauza*. ncez.pzh.gov.pl. 2023.

### Blok V – Składniki Femi drink: badania składników

- Shirazi M, et al. *The Effectiveness of Melissa officinalis L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder*. Rev Bras Ginecol Obstet. 2021. PMID: 33465795; PMID: PMC10183928.
- Di Pierro F., et al. *Effects of Melissa officinalis Phytosome on Sleep Quality*. Nutrients. 2024. PMID: 39683592; PMID: PMC11644815.
- Mahajan S, et al. *Efficacy and Safety of Shatavari (Asparagus racemosus) Root Extract for Perimenopause*. Int J Womens Health. 2025. PMID: 41209045; PMID: PMC12593836.
- Ademola J. et al. *Efficacy and safety of Shatavari root extract for menopausal symptoms*. Front Reprod Health. 2025. PMID: 41394012. doi: 10.3389/frph.2025.1654503.
- Kim JE, et al. *Efficacy and Safety of Kudzu Flower–Mandarin Peel on Hot Flashes and Bone Markers in Women during the Menopausal Transition*. Nutrients. 2020. PMID: 33105861; PMID: PMC7690627.
- Kanadys W, et al. *Evaluation of Clinical Meaningfulness of Red Clover Extract to Relieve Hot Flashes and Menopausal Symptoms in Peri- and Post- Menopausal Women*. Nutrients. 2021. PMID: 33920485; PMID: PMC8069620.
- Yigit E, Unsal S. *Isoflavones obtained from red clover improve both dyslipidemia and menopausal symptoms in menopausal women*. Climacteric. 2024. PMID: 39254422.
- Dew TP, Williamson G. *Controlled flax interventions for improvement of menopausal symptoms and postmenopausal bone health*. Menopause. 2013. PMID: 23571524.
- Lucas EA, et al. *Flaxseed improves lipid profile without altering biomarkers of bone metabolism in postmenopausal women*. JCEM. 2002. PMID: 11932276.
- Moeini R., Shirafkan H, Gorji N. *Pomegranate effects on the health aspects of women during peri- and postmenopause*. Phytother Res. 2023. doi: 10.1002/ptr.8036.
- Mathur H. et al. *Health Benefits of Lactic Acid Bacteria (LAB) Fermentates*. Nutrients. 2020. PMID: PMC7352953.
- Hakim B.N.A, et al. *A Comprehensive Review of Bioactive Compounds from Lactic Acid Bacteria*. Nutrients. 2023. PMID: PMC10417365.
- Nieto M.R., Rus M.J. *Menopausal shift on women's health and microbial niches*. NPJ Women's Health. 2025. doi: 10.1038/s44294-024-00050-y.



TheCollagenCompany

# Femi Drink

## menopause&balance

odzyskaj swój rytm!