

# Women's Care

Women's Care  
0715  
Ingen forbindelse

Naturlig progesteronkrem som balanserer hormonnivået.

*Både PMS, nedsatt fruktbarhet og overgangsplager kan skyldes en ubalanse i kroppens hormonnivå. Den amerikanske legen dr. John R. Lee har forsket på kvinner og hormonubalanse i mer enn 30 år. Han har konstatert at den viktigste årsaken til mange kvinneplager er østrogendominans. Løsningen på dette er ifølge dr. Lee å tilføre kroppen mer av det andre kvinnelige kjønnshormonet: progesteron. **Women's Care inneholder naturlig progesteron fra jamsrot (wild yam).***

Naturlig progesteron kan hjelpe mot:

- PMS: oppblåsthet, vektøkning, hovne bryster, ryggsmertter, tap av sexlyst, tretthet, hodepine, irritabilitet, nedtrykthet.
- Nedsatt fruktbarhet som skyldes uregelmessige sykluser eller sykluser uten egglosning.
- Overgangsplager: hetetokter, nattesvette, humørsvingninger, tørrhet i skjeden.
- Benskjørhet (osteoporose)

## Hormonbalansen

Hver gang du blir trett, sulten, sint, stresset, har sex, gråter eller ler reagerer kroppen på hormoner. De påvirker hvert system og hvert organ i kroppen. Derfor er det lett å forstå hvorfor hormoner har en kraftfull effekt på både den fysiske og psykiske tilstanden vår. Alle hormoner er regulert via en eller flere tilbakekoblingsløyper som skal sørge for at balansen er optimal. Imidlertid kan denne hormonbalansen lett forstyrres av ulike faktorer som: kronisk stress, miljøgifter (hormonhermere, for eksempel ftalater, kan blant annet føre til sterilitet), p-piller og andre syntetiske hormonpreparater.

Kjønnshormoner er små, fettoppløselige molekyler som huden lett absorberer. Naturlig progesteron er nettopp et slikt hormon. Når det tilføres gjennom huden, trekkes det først inn i underhudsvevet og deretter transporteres det videre gjennom blodet.

Hos alle med progesteronmangel vil naturlig progesteron først bli absorbert i kroppsfettet. Etter hvert vil det nå et metningspunkt. Da vil det skje en økning av progesteron i blodet, som igjen vil påvirke kroppen. Derfor kan det ta opptil 3 måneder før du oppnår full virkning av **Women's Care**.

## Forskjellen mellom syntetisk progesteron og naturlig progesteron

Naturlig progesteron er laget av ekstrakt fra jamsrot (wild yam), som er bio-identisk med kroppens egne hormoner. Det betyr at kroppen gjenkjenner disse hormonene, tar opp det den trenger og kvitter seg med overflødig progesteron. Derfor vil du aldri kunne "overdosere" naturlig progesteronkrem.

## Hjelp mot nedsatt fruktbarhet

Nesten 30 % av alle par har befrukningsvansker. Ubalanse i hormonnivået kan blant annet være årsaken til at stadig flere yngre kvinner også har problemer med å bli gravide.

Dersom kroppen produserer for lite progesteron i forhold til østrogener, kan dette medføre at et befruktet egg ikke kan feste seg, eller at tiden fra eggløsning til menstruasjon er for kort. Dessuten kan det forekomme sykluser uten eggløsning.

Mangel på progesteron kan også være en årsak når et nytt svangerskap ikke lykkes etter en fødsel.

Med naturlig progesteron balanseres hormonnivået, syklusene blir mer regelmessige, og fruktbarheten vil dermed også bli bedre.

## Hjelp mot PMS

[PMS preger ofte hele familien](#) – ikke bare kvinnen selv. **Women's Care** tilfører kroppen naturlig progesteron, som har god effekt mot de vanlige PMS-symptomene: sinne, depresjon, hodepine, ryggsmarter, hovne bryster, tretthet, oppblåsthet, vektøkning og tap av sexlyst.

## Hjelp mot overgangsplager

Alle opplever menopausen forskjellig. Du kan oppleve visse problemer, som hetetokter, nattesvette, humørsvingninger, manglende sexlyst og tørr, irritert skjede. Mange får også uregelmessig menstruasjon før den opphører helt. **Women's Care** kan hjelpe ved mange av disse problemene.

## Hjelp mot osteoporose (benskjørhet)

Naturlig progesteron stimulerer osteoblastenes oppbygging av nytt benvev – dermed kan kremenvære nyttig både forebyggende og for å reversere benskjørhet. Dersom det er mulig, vil det være en fordel å ta en bentetthetsmåling før du begynner å bruke progesteronkremen. På den måten får du et godt utgangspunkt for å se endringer i knokkeltettheten. Testen bør tas med et

halvt til ett års mellomrom, så du og legen din kan overvåke utviklingen.

Desto eldre du er, desto lengre tid tar det å gjenoppbygge nytt vev. Det kan derfor ta inntil 2 år før du ser endringer på bentetthetsmålinger.

## Dosering og bruk:

**Women's Care** bør smøres inn på områder hvor det er tynn hud som for eksempel brystkassen, brystene, underlivet, lårenes innside, håndleddene, innsiden av armene og halsen. Kremen bør masseres inn i huden til den er helt absorbert. Det anbefales å smøre kremen på forskjellige steder med jevne mellomrom – altså ikke på samme sted hele tiden.

Noen kvinner kjenner resultater med en gang, for andre kan det ta 1-3 måneder – så vær tålmodig.

*OBS: Naturlig progesteronkrem kan muligens øke aktiviteten i skjoldbruskkjertelen. Hvis du tar tilskudd eller medikamenter som påvirker denne, bør du kontakte legen din for å sjekke om du kanskje skal justere doseringen.*

## Bruksanvisning for deg som fremdeles menstruerer:

Tell ca. 14 dager fra siste menstruasjons først dag. Smør et lett pumpetrykk (= ca. 1 cm krem) inn i huden to ganger om dagen: morgen og kveld. Fortsett til menstruasjonen begynner, og gjør deretter et opphold på 14 dager igjen.

Du skal altså bruke kremen fra eggløsningen til menstruasjonen begynner.

Bruker du kremen mot PMS og symptomene forsvinner, kan du gradvis prøve deg fram med mindre krem – eller stoppe helt. Deretter kan du eventuelt bruke kremen ved behov.

Hvis du nærmer deg overgangsalderen, eller har uregelmessig menstruasjon, kan du starte med å bruke kremen i 3 uker hver måned, og så ta 7 dagers opphold. Dersom menstruasjonen etter hvert blir regelmessig, kan du gå over til doseringen som er nevnt ovenfor.

## Bruksanvisning for deg som ikke lenger menstruerer:

Start på en hvilken som helst dag i måneden, og smør et lett pumpetrykk (= ca. 1 cm krem) inn i huden to ganger om dagen: morgen og kveld, i 21 dager. Ta deretter 7 dagers opphold, før du begynner igjen.

Noen kvinner i overgangsalderen trenger mer krem enn andre, så du må prøve deg fram.

Noen må rett og slett bruke dobbel dose en periode (= to pumpetrykk to ganger daglig) for å bli kvitt problemene.

Når du merker bedring, kan du eventuelt redusere mengden av krem. Du kan også smøre kremen direkte i skjeden hvis du er tørr eller irritert. Dette kan gjøres istedenfor eller i tillegg til den daglige dosen.

Ved spesielt kraftige hetetokter eller nattesvette kan du bruke et lett pumpetrykk med krem hver time.

Yngre kvinner kan også ha veldig uregelmessig menstruasjon eller eventuelt miste den helt. Er det tilfellet hos deg, kan du også først bruke kremen i 21 dager, ta et opphold på 7 dager etc. Når menstruasjonen kommer i gang igjen, kan du gå over til å bruke kremen i kun 14 dager (se **Bruksanvisning for deg som menstruerer**).

100 ml  
Nei

