

Dårligt humør, angst, følelser af depression?

Dårligt humør, angst og følelser af depression kan være meget almindelige symptomer på overgangsalderen og perimenopausen.

Disse og andre psykologiske symptomer forveksles ofte med klinisk depression, som mange kvinder fejlagtigt får ordineret antidepressiv medicin.

Det er de symptomer, som andre mennesker ikke kan se, der alt for ofte fører til de største vanskeligheder. Psykiske såvel som fysiske symptomer opstår på grund af en ændring i hormoner, som i sidste ende påvirker din krop, følelser og velvære – uanset om du er i 40'erne, 30'erne eller endda 20'erne!

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson





Beskyt dine knogler hjerte og hjerne

Overgangsalderen er en hormonmangel, der fører til øget risiko for at udvikle osteoporose, hjertesygdomme og demens. Den mest effektive måde at beskytte dine knogler, hjerte og hjerne på er at erstatte de hormoner, som din krop ikke længere producerer.

Mennesker, der tager Hormonerstatningsterapi (HRT), har en lavere risiko for at udvikle sygdomme, herunder osteoporose, hjertesygdomme og demens.

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Søvnproblemer?

Forstyrret søvn topper ofte listen over gener i og i perioden op til menopausen.

Søvnbesvær og andre symptomer, opstår på grund af en hormonændring som i sidste ende påvirker din krop, følelser og velvære – uanset om du er i 40'erne, 30'erne eller endda 20'erne!

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Hovedpine eller migræne?

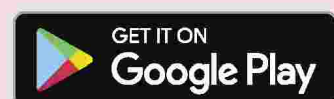
Svingende niveauer af hormoner, især et fald i østrogenniveauet, kan forårsage hovedpine og udløse migræne for mange mennesker. Dette kan være et tegn på perimenopausen eller overgangsalderen.

Hovedpine eller migræne, sammen med forskellige andre symptomer, opstår på grund af en ændring i hormoner, som i sidste ende påvirker din krop, følelser og velvære – uanset om du er i 40'erne, 30'erne eller endda 20'erne!

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Uventede smerter?

Føler du, at din krop pludselig er blevet meget gammel? Har du en stivhed og ømhed i dine led, som bare ikke forsvinder? Dette er et meget almindeligt symptom på de svingende og faldende hormoner, der forekommer i perimenopausen og overgangsalderen.

Smerter opstår sammen med forskellige andre symptomer på grund af en hormonændring, som i sidste ende påvirker din krop, følelser og velvære – uanset om du er i 40'erne, 30'erne eller endda 20'erne!

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson





Ændringer der nede?

Ser eller føles dine kønsorganer anderledes? Har du kløe, føler du tørhed eller er du øm? Får du oftere mundtørhed eller blærebetændelse? Har du ofte brug for at græde, føler du dig meget desperat eller har du oplevet inkontinens. den mærkelige lækage?

Hvis du har disse symptomer, kan det være et tegn på perimenopausen eller overgangsalderen; og det er meget sandsynligt, at din krop har brug for hormoner.

Vaginal østrogen og vaginal DHEA er helt sikre og fås som pessar, creme, gel eller ring. De er normalt meget effektive til at forbedre alle disse symptomer. Jo tidligere du starter, jo bedre, og begge dele kan tages på lang sigt og sideløbende med HRT.

Halvdelen af befolkningen skal gennem overgangsalderen. Forandring er uundgåeligt, men hvordan du håndterer det, er ikke.

Download vores gratis balanceapp i App Store eller Google Play og få evidensbaseret information og støtte på din rejse gennem overgangsalderen.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

