### Tristezza, ansia, malinconia o depressione?

Tristezza, ansia, malinconia o depressione sono sintomi molto comuni della perimenopausa e della menopausa.

Questi sintomi, insieme ad altri disturbi psicoaffettivi, sono spesso confusi con la depressione clinica e trattati erroneamente con antidepressivi.

Questi sintomi sono i meno compresi dalle altre persone, e sono quelli che creano i disagi peggiori. Sia i disturbi psicoaffettivi che quelli fisici compaino a causa di cambiamenti ormonali che influenzano il tuo corpo, le tue emozioni e il tuo benessere – sia che tu abbia 40, 30 oppure 20 anni!

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.











## Protes in a session

#### Proteggi le tue ossa, il tuo cuore e la tua mente

Il calo ormonale che avviene in menopausa può aumentare il rischio di osteoporosi, di malattie cardiovascolari e di malattie psicoaffettive.

Il modo migliore di proteggere le tue ossa, il tuo cuore e la tua mente è quello di sostituire gli ormoni che il tuo corpo ha smesso di produrre.

Le donne che seguono una Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS) riducono le possibilità di sviluppare l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari e le malattie psicoaffettive.

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.

#### balance

the menopause support app by Dr Louise Newson











Un peggioramento della qualità del sonno è spesso il primo sintomo nel periodo di perimenopausa e di menopausa.

L'iterruzione del sonno, insieme a diversi altri sintomi, compare a causa di cambiamenti ormonali che influenzano il tuo corpo, le tue emozioni e il tuo benessere – sia che tu abbia 40, 30 oppure 20 anni!

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.











# Dolori alla testa oppure emicranie?

Cambiamenti ormonali, in particolare un calo dei livelli di estrogeni, possono causare mal di testa e scatenare emicranie in molte persone.

Questo potrebbe essere un segno della perimenopausa o della menopausa. Dolori alla testa ed emicranie, insieme ad altri sintomi, compaino a causa di cambiamenti ormonali che influenzano il tuo corpo, le tue emozioni e il tuo benessere – sia che tu abbia 40, 30 oppure 20 anni!

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.













## Inaspettati dolori ed indolenzimenti?

Ti senti come se il tuo corpo fosse improvvisamente invecchiato? Le tue articolazioni sono meno elastiche e sempre un po' indolenzite? Questo è un sintomo molto comune della perimenopausa e della menopausa.

Indolenzimenti e dolori articolari, insieme ad altri sintomi, compaino a causa di cambiamenti ormonali che influenzano il tuo corpo, le tue emozioni e il tuo benessere – sia che tu abbia 40, 30 oppure 20 anni!

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.

#### balance

the menopause support app by Dr Louise Newson











Osservi un cambiamento nei tuoi organi genitali? Avverti prurito, senso di secchezza e di dolore? Soffri più spesso di infezioni tipo mughetto o cistite? Hai bisogno di urinare più spesso oppure hai segni di incontinenza che ti preoccupano?

Questi sintomi
possono essere un
segno della
perimenopausa o della
menopausa; è molto
probabile che il tuo
corpo abbia bisogno di
essere aiutato con
alcuni ormoni.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

Gli estrogeni vaginali e il Prasterone (DHEA) vaginale sono totalmente sicuri e sono disponibili in ovuli, creme, gel o anelli. Il loro utilizzo è generalmente molto efficacie nel ridurre tutti questi sintomi. Prima inizierai ad usarli, più efficaci saranno. Entrambi potranno essere utilizzati a lungo e in combinazione con la Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)

La metà della popolazione andrà in menopausa. Alcuni cambiamenti saranno inevitabili, ma il modo in cui li gestirai dipenderà da te.

Per informazioni comprovate e supporto durante la menopausa, scarica la nostra app gratuita Balance sull'App Store o su Google Play.





