

# *Zły nastrój, niepokój, przygnębenie?*

Zły nastrój, niepokój i uczucie przygnębenia mogą być bardzo częstymi objawami menopauzy i okołomenopauzy.

Te i inne objawy psychologiczne są często mylone z depresją kliniczną, co powoduje, że duża liczba kobiet jest niewłaściwie leczona lekami przeciwdepresyjnymi.

To właśnie objawy, których inni ludzie nie widzą, najczęściej powodują najwięcej problemów. Zmiany fizyczne i psychiczne wynikają ze zmiany poziomu hormonów i mają wpływ na Twoje ciało i samopoczucie. Może się to zdarzyć w wieku 40, 30, a nawet 20 lat.

**Półowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.**

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# *Chroń swoje kości, serce i mózg*

Menopauza to niedobór hormonów, który prowadzi do zwiększonego ryzyka rozwoju osteoporozy, chorób serca i demencji. Najskuteczniejszym sposobem ochrony kości, serca i mózgu jest zastąpienie hormonów, których organizm już nie wytwarza.

Osoby przyjmujące hormonalną terapię zastępczą (HTZ) mają mniejsze ryzyko rozwoju chorób, takich jak osteoporoza, choroby serca i demencja.

**Półowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.**

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson



# Problemy ze snem?

Zaburzenia snu są często główną skargą osób w okresie przedmenopauzalnym i menopauzy.

Problemy ze snem, podobnie jak inne objawy, są spowodowane zmianami poziomu hormonów, które ostatecznie wpływają na twoje ciało, emocje i samopoczucie – niezależnie od tego, czy masz 40, 30, a nawet 20 lat.

Półowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

**balance**

the menopause support app  
by Dr Louise Newson



# *Bóle głowy lub migreny?*

Wahania poziomu hormonów, zwłaszcza spadek poziomu estrogenów, mogą u wielu osób wywoływać bóle głowy i migreny. Może to być oznaką okresu okołomenopauzalnego lub menopauzy.

Bóle głowy lub migreny, a także różne inne objawy, pojawiają się z powodu zmiany poziomu hormonów, która ostatecznie wpływa na twoje ciało, emocje i samopoczucie – niezależnie od tego, czy masz 40, 30, czy nawet 20 lat.

Półowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson



# Nieoczekiwane dolegliwości i bóle?

Czy czujesz, że twoje ciało nagle się bardzo zestarzało? Czy odczuwasz sztywność i ból w stawach, które po prostu nie znikają? Jest twoje bardzo częsty objaw wahania i spadku poziomu hormonów, które występują w okresie okołomenopauzalnym i w okresie menopauzy.

Bóle, wraz z różnymi innymi objawami, pojawiają się z powodu zmian poziomu hormonów, które ostatecznie wpływają na twoje ciało, emocje i samopoczucie – niezależnie od tego, czy jesteś w wieku 40, 30 czy nawet 20 lat.

**Półowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.**

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

## balance

the menopause support app  
by Dr Louise Newson





# Zmiany tam na dole?

Czy Twoje genitalia wyglądają lub czują się inaczej? Czy czujesz swędzenie, suchość, dyskomfort lub ból? Czy częściej miałaś infekcje grzybiczne lub zapalenie pęcherza? Czy musisz częściej oddawać mocz lub cierpiełaś na nietrzymanie moczu?

Jeśli masz te objawy, może to być oznaką okołomenopauzy lub menopauzy i jest bardzo prawdopodobne, że organizm potrzebuje dodatkowych hormonów.

**balance**  
the menopause support app  
by Dr Louise Newson

Estrogen dopochwowy i DHEA dopochwowy są całkowicie bezpieczne i występują w postaci dopochwowych pessarów, kremów, żeli lub pierścieni i są skuteczne w łagodzeniu wszystkich tych objawów. Im wcześniej zaczniesz, tym lepiej, a metody te mogą być również stosowane w połączeniu z hormonalną terapią zastępczą (HTZ).

**Połowa populacji przejdzie menopauzę. Zmiana jest nieunikniona, ale sposób, w jaki sobie z nią radzisz, nie jest bez znaczenia.**

Pobierz naszą bezpłatną aplikację Balance w App Store lub Google Play, aby uzyskać informacje poparte dowodami i wsparcie podczas zmagania się z menopauzą.

