

Breytingar á svefni?

Truflun á svefni er oft fyrsta kvörtunin hjá konum á breytingaskeiði og í kringum tíðahvörf.

Svefnvandi, ásamt öðrum einkennum, getur orsakast af breytingum í hormónakerfinu. Hormónin hafa áhrif á líkamann, tilfinningar og almenna vellíðan. Hvort sem þú ert 30 ára, 40 ára eða 50 ára!

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður fríu appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Óvæntir vöðva- og liðverkir?

Upplifir þú að líkami þinn hafi skyndilega elst talsvert? Ert þú stíð eða með verki í vöðvum og liðum sem fara ekki? Þetta er algengt einkenni hormónaójafnvægis og hormónaskorts sem á sér stað á breytingaskeiði og í kringum tíðahvörf.

Vöðva- og liðverkir, ásamt öðrum einkennum, geta orsakast af breytingum á hormónakerfinu. Hormónin hafa áhrif á líkamann, tilfinningar og almenna vellíðan. Hvort sem þú ert 30 ára, 40 ára eða 50 ára!

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður fríu appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Höfuðverkir eða migreni?

Hormónasveiflur, sérstaklega lækkun á estrogen gildum, geta valdið höfuðverkjum og migrenisköstum hjá mörgum konum. Þess einkenni geta verið merki um að breytingaskeiðið sé hafið.

Höfuðverkir og migreni, ásamt öðrum einkennum, geta orsakast af breytingum á hormónakerfinu. Hormónin hafa áhrif á líkamann, tilfinningar og almenna vellíðan. Hvort sem þú ert 30 ára, 40 ára eða 50 ára!

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður fríu appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Depurð, kvíði, einkenni þunglyndis?

Depurð, kvíði og einkenni þunglyndis geta verið algeng einkenni hjá konum á breytingaskeiði og í kringum tíðahvörf.

Þessi og önnur sálræn einkenni eru oft mistúlkuð sem klínískt þunglyndi og fá margar konur ranglega uppáskrifuð þunglyndislyf sem meðferðarúrræði.

Það eru einkennin sem aðrir sjá ekki sem eru oft mest truflandi fyrir konur. Ástæðurnar fyrir andlegum og líkamlegum einkennum breytingaskeiðsins eru oft hormónaójafnvægi, sem hefur áhrif á líkamann, tilfinningar og almenna vellíðan. Hvort sem þú ert 30 ára, 40 ára eða 50 ára!

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður fríu appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson





Verndaðu beinin, hjartað og heilann

Tíminn eftir tíðahvörf einkennist af hormónaskorti sem eykur líkurnar á því að þróa með sér beinþynningu, hjartasjúkdóma og elliglöp.

Öflugasta leiðin til þessa vernda beinin, hjartað og heilann er að bæta inn hormónunum sem líkaminn þinn er hættur að framleiða.

Þeir sem nota hormónauppbótarmeðferð (HRT) eru í minni hættu á að þróa með sér sjúkdóma eins og beinþynningu, hjartasjúkdóma og elliglöp.

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður frú appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Breytingar á kynfærasvæði?

Hefur þú upplifað breytingar á slímhúð í leggöngum eða ytri kynfærum? Finnur þú fyrir kláða, þurrki, verkjum eða særindum? Ert þú að fá tíðari sveppasýkingar eða þvagfærasýkingar? Ert þú að upplifa tíðari þvaglát en áður, verður þér mjög brátt eða upplifir þú þvagleka?

Þessi einkenni geta tengst breytingaskeiðinu eða tímanum í kringum tíðahvörf og það er mjög líklegt að þú hafir gagn af því að fá staðbundna hormónameðferð.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

Staðbundin hormónameðferð er mjög örugg. Það er hægt að fá hana sem krem, stíla eða hring. Þessi meðferð er oft mjög áhrifarík gegn einkennum á þvagfæra og kynfærasvæði. Því fyrr sem þú byrjar, því betra. Staðbundna meðferð er hægt að nota sem langtímameðferð samhliða hormónauppbótarmeðferð (HRT).

Helmingur mannkyns mun fara í gegnum breytingaskeiðið og tíðahvörf. Það er óumflýjanlegt. Það sem skiptir mestu máli er hvernig þú tekst á við þetta tímabil í lífinu.

Aðgangur að gagnreyndri þekkingu og stuðningi um breytingaskeiðið er hægt að nálgast með því að hlaða niður fríu appi sem heitir **Balance** annað hvort í App Store eða Google Play.

