



DALENDE OESTROGEENLEVELS IN DE OVERGANG?

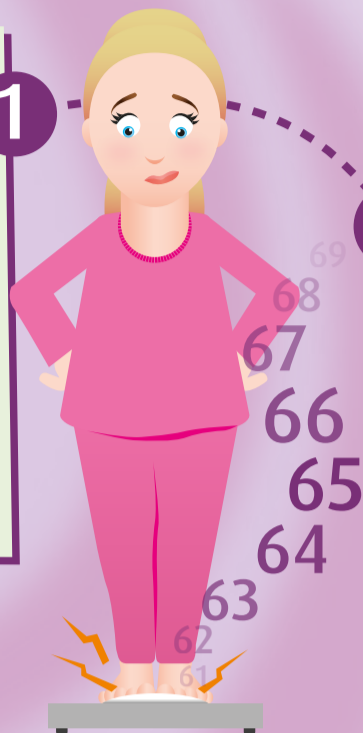
7 gevolgen!

In de overgang neemt zowel de oestrogeen- als progesteronproductie af. Omdat de productie niet geleidelijk aan afneemt, maar met pieken en dalen, krijg je te maken met een hormonale disbalans. En dat onevenwicht uit zich in diverse overgangsklachten...

START!

1 GEWICHTS-TOENAME

Om de dalende oestrogeenproductie op te vangen, ga je meer vetcellen produceren. Hierin wordt oestrogeen namelijk ook opgeslagen en geproduceerd. Gevolg? Minder overgangsklachten! Eigenlijk een slimme reactie van je lichaam dus!



2 OPVLIEGERS

Met stip op 1 als meest gekende én gehate overgangsklacht! Tijdens de overgang versmalt de 'neutrale zone' in je hypothalamus (jouw interne warmteregelaar) door de verminderde oestrogeenproductie. Daardoor registreert je hypothalamus vaker dat je het te warm hebt en krijg je last van opvliegers.



3 STEMMINGS- WISSELINGEN

Het ene moment poeslief, het volgende geen katje om zonder handschoenen aan te pakken? Een hormonaal onevenwicht kan resulteren in stemmingwisselingen. Erover praten doet wonderen! Leg je omgeving uit dat je het zelf ook niet in de hand hebt en zeg iets als het je even teveel wordt.



4 SLAPELOOSHEID

Een veranderend bioritme (je hebt gewoon minder slaap nodig als je ouder bent), nachtelijke zweetaanvallen of stress en onrustige gevoelens in de overgang kunnen zorgen voor slapeloosheid. Een natuurlijk slaapmiddel kan je nachtrust ondersteunen.

5

VAGINALE DROOGHEID

Door een oestrogeentekort zijn de slijmproducerende cellen in de vagina minder actief. Een domper op je seksleven! Met een duindoornsupplement of een crème die het natuurlijke vocht in de vagina aanvult is vaginale droogheid goed te behandelen.



WIST JE DAT...

In het begin daalt je progesteronegehalte harder dan de oestrogeenproductie. Daardoor krijg je vaak eerst af te rekenen met oestrogeendominantie en de bijhorende klachten. Als je veel stress hebt, gaat je lichaam extra cortisol aanmaken. Daardoor daalt ook je progesteronproductie en worden je klachten nog erger!

6

MEER RIMPELTJES

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... Wat is er in godsnaam aan de hand?! Door het gebrek aan oestrogeen drogen je slijmvliezen uit. Gevolg? Een drogere huid en meer rimpels. Investeer nu zeker in een goede huidverzorging!

7

STRESS

Veel vrouwen in de overgang ervaren stress. Mee opletten, want eventuele overgangsklachten kunnen hierdoor verergeren! Uit onderzoek blijkt bv. dat vrouwen met stress tot 3x meer last hebben van opvliegers dan vrouwen met weinig of geen stress.



DE OPLOSSING VOOR AL JE OVERGANGSKLACHTEN!

Last van verschillende, algemene overgangsklachten? Dan is Famosan Overgang Totaal net wat je zoekt! Deze bevat een combinatie van plantenextracten en mineralen die een brede ondersteuning geven bij overgangsklachten. Ervaar zelf de kracht van de natuur!

Alleen (of vooral) last van opvliegers en (nachtelijk) zweten? Dan is Famosan Salvia jouw perfecte bondgenoot. Je kan onze Famosan-producten ook probleemloos combineren.