

Förslag för användning av Progesterine™

Följande information är för allmän användning och inte avsedd att uppmuntra till självd diagnos eller egenbehandling, eller till att ersätta vägledning från sjukvårdspersonal.

Massera mjukt in $\frac{1}{8}$ till $\frac{1}{4}$ tesked kräm per dag på områden med tunnare hud där du har lite underhudsfett t. ex nacke, ansikte, bröst, insida armar eller lår, handflator eller fotsulor (detta om du inte har hudförhårdnader).

Den optimala användningen är att dela upp ovanstående mängd av kräm med en högre dos vid sänggåendet och en mindre dos på morgonen eller som anvisas av din behandlare.

Om detta inte fungerar bra för dig, välj ett tillfälle under dagen då det känns bra att ta hela dosen. Prova dig fram till vilket som är optimalt för dig. Roter dagligen de områden som smörjs för bästa funktion och effekt.



På baksidan av tuben finns en liten guldfärgad prick som du kan använda som en enkel vägledning för dosering. Tryck ut en ärtformad klick av krämen på din hud som har samma storlek som pricken på tuben då kommer du att tillföra ca $\frac{1}{16}$ tesked av krämen.

För att applicera $\frac{1}{8}$ tesked dagligen, använd två ärtformade prickar. För att applicera $\frac{1}{4}$ tesked, använd fyra ärtformade prickar.

Några tips vid användning av Progesterine™

Krämen smörjs alltid efter duschning eller bad aldrig strax innan. Då makeup används ska progesteronkrämen som smorts i ansiktet först ha absorberats ordentligt av huden innan makeup läggs på ansiktet. Lägg aldrig makeup först och sedan applicera krämen.

5

Vägledning för kvinnor som menstruerar

Om du har en genomsnittlig menscykel på 26 till 30 dagar, kan du första månaden som du startar med krämen börja någon gång mellan dag 10-12 i cykeln. Du räknar dagen när mensen startar som dag 1.

Fortsätt dagligen att använda krämen fram till en eller två dagar innan du får din förväntade blödning, detta inträffar vanligtvis mellan dag 26 och 30. Om din period startar före den dag du valt som sista dagen för smörjandet, sluta att smörja krämen och vänta till ägglossningen startar innan du börjar smörja. Detta inträffar vanligtvis någon gång mellan dag 10 och 12 i cykeln.

Ju närmar ägglossningen som du startar användningen av krämen desto bättre blir samspelet mellan krämen och din hormoncykel. Det kan ta två eller tre cykler att synkronisera användningen av krämen efter kroppens behov. Många erfar att hormoncykeln blir mer regelbunden vid användning av krämen.

Riktlinjer för kvinnor i klimakteriet

Det stora flertalet av kvinnor i klimakteriet använder mellan $\frac{1}{8}$ och $\frac{1}{4}$ tesked Progesterine™ under 24 till 26 dagar under månaden. Det kan vara lättast att starta med krämen den första dagen i månaden och fortsätta fram till dag 24 eller 26 och sedan göra ett uppehåll med krämen till nästa månad.

Det är viktigt att du regelbundet gör uppehåll med krämen 4-5 dagar varje månad så att inte livmoderslemhinnan förtjockas. Efter uppehållet startar du appliceringen av krämen igen.

Progesterine™ innehåller

Vatten/Eau, Aloe Barbadensis (Aloe Vera) Gel*, Persea Gratissima (Avocado) Oil*, Vegetabiliskt Glycerin, Viburnum Opulus (Cramp Bark) Extract*, USP Progesteron (från Wild Yam - 20 mg per \square theelepelen en 950 mg per tub van 50 gram), Cymbopogon Schoenanthus (Lemongrass) Oil*, Rosmarinus Officinalis (rosmarin)-extrakt*, Silymarin Marianum (mjölkdistel)-extrakt*, Stearinsyra (vegetabilisk olja), kamomilleextrakt, Daucus Carota Sativa (morot)-olja*, E-vitamin (tokoferol), Vitus Vinifera (druv) fröextrakt*, vitamin A-palmitat. *Certifierad ekologisk

Nettovikt 50 gram.

- Innehåller inga parfymer eller färger • Grönsaker • Giftfri
- GMO-fri • Glutenfri

Varning: Endast för utvärtes bruk. Undvik kontakt med ögonen. Bör inte utsättas för stark värme eller kyla.

February 2023

6

Progesterine™



Naturligt balanserade kräm
rekommenderas av
dr. John R. Lee

1

Dr John R. Lee var en ledande forskar inom hälsofrågor som kvinnor berörs av under den fertila perioden av livet och sedan under klimakteriet. Genom sin forskning upptäckte han hur man komma tillrätta med hormonella hälsoproblem genom naturliga ämnen.

John Lee M.D. Solutions är nu stolta att presentera en naturlig och balanserad kräm helt enligt Dr. Lees originalrecept för progesteronkräm.



Progesterine™ är en kräm fri från parfym och som innehåller 20 milligram (mg) av USP bioidentiskt progesteron per ¼ tesked. Genom krämens unika upptag via huden (liposomalat) kan den lagras i underhuds fett för vidare transport till blodomloppet.

Progesterine™ innehåller de exakta mängderna av de ingredienser som Dr. Lee rekommenderade för kvinnor i hans banbrytande böcker:

- *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*
- *What Your Doctor May Not Tell You About Premenopaus*
- *What Your Doctor May Not Tell You About Breast Cancer*

Progesterin™ är en naturlig, balanserad kräm enligt Dr Lees kriterier.

Detta medför att Progesterine™ är det perfekta komplementet tillsammans med Dr. Lees många böcker och artiklar om kvinnors hälsa och kunskapen om fortplantning för att hjälpa dig.

Vad berättade Dr. Lee om hormonbalans och progesteron

I hans böcker utvärderade han hundratals vetenskapliga studier och kom fram till att många kvinnor i klimakteriet lider av hormonell obalans som Dr. Lee kallade östrogen-dominans. Kvinnor som besvärar av östrogendominans har ofta tillräckliga östrogennivåer men progesteronnivåerna är relativt sett för låga i förhållande till östrogen.

Enligt Dr Lees forskning kan denna hormonella obalans mellan östrogen och progesteron ge upphov till hälsoproblem så som ökad fetma, ödem, minska sexlust, trötthet, nedstämdhet/depression, bröstcystor, håravfall, huvudvärk, insomningsproblem, benskörhet, bröstcancer och livmodercancer.

Baserat på utvärderingar av vetenskapliga studier kom Dr. Lee fram till att tillförsel av bioidentiskt progesteron kan avhjälpa många kvinnors problem på grund av östrogendominans. I boken *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause**:

“Den genomgående röda tråden mellan alla dessa besvär är östrogendominans ... En stor majoritet av klimakterieproblemen kan undvikas genom intag av bra näring, genom att undvika exponering av toxiner, regelbunden träning och ett anpassat intag av kosttillskott efter ditt individuella behov samt stöd med bioidentiska hormon så som progesteron, östrogen och testosteron när så krävs.”

Progesterine™ innehåller bioidentiskt progesteron med den mängd hormon som Dr. Lee rekommenderade i boken *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause* och andra böcker som han skrivit. Detta möjliggör att kvinnor kan följa hans rekommendationer i användandet av den kräm som tillverkas enligt hans originalrecept.

* Dr. John R. Lee, M.D., *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*, Warner Books, 2004

Gestagener (progestiner) och bioidentiskt progesteron är inte samma sak!

Det är vanligt med en stor förvirring om progesteron bland behandlare och deras patienter. Många tror att de gestagenerade (progestiner) läkemedlen är bioidentiskt progesteron. Verkligheten är att gestagener är kemikalier

som syntetiserats från bioidentiskt progesteron och sedan har förändrats i sin molekylära struktur.

Detta medför att gestagener bara har några få av de positiva fördelar som bioidentiskt progesteron har, gestagener kan ge mycket oönskade biverkningar så som allergireaktioner, acne, ödem, håravfall, trötthet, oro, ökad risk för cancer etc.

Tilläggs kan att Dr. Lee drog slutsatsen att gestagener kan binda sig till cellernas receptorer och hämma upptaget av bioidentiskt och kroppseget progesteron och pga. detta hämma cellens funktion.

Han drog också slutsatsen att vårdens behandling med icke bioidentiska hormoner så som östrogen och gestagener endast har marginella effekter vid behandling av benskörhet och kan orsaka hjärtsjukdom, bröstcancer och stroke.

Dr. Lees upptäckt bekräftades 2002 genom *Women's Health Initiative* study, som påvisade en ökad risk för kvinnor som använt Premarin och Provera®.

På grund av ovanstående skäl rekommenderade Dr. Lee bioidentiskt progesteron framför gestagener när hormon-nivåerna påvisar ett behov att progesteron bör tillföras kroppen.

Det bästa sättet att identifiera brist på hormon och hormonell obalans är att få hormonnivån analyserad. Denna mätning görs enkelt och smidigt via t.ex. salivanalyser. Det finns olika labb som utför denna typ av analyser.

