Progeszteron krém használata.

A krém használatával kapcsolatban fontos tudni, hogy nem tartalmaz szintetikus anyagot. A szervezet progeszteron nevű hormonjának előállításához szükséges alapanyagot kizárólag természetes összetevőkből juttatja be a szervezetbe a bőrön keresztül felszívódva.

A krémet bármilyen gyógyszer használatával párhuzamosan lehet alkalmazni!

Használata

- A férfiaknál, vagy a hölgyeknél, ha nincs menstruáció, a krém használatát bármikor el lehet kezdeni. 3 hét „kenés” után 1 hét szünetet alkalmazva használd!
- Ha van menstruáció, akkor a krém használatát a menstruációs ciklus 12. napjától kell kezdeni. A ciklus első napja az első menstruációs nap. A krémet a ciklus második felében a következő menstruáció megjelenéséig (ez általában a 26-27. nap) naponta kétszer kell bemasszírozni a bőrfelületre.
  A menstruációs napok alatt és utána a ciklus 12. napjáig a krém használatát szüneteltetjük!

A krém használatához érdemes olyan testfelszíneket választani, ahol vékonyabb a bőr, és az erek a bőrfelszín alatt jól láthatóak. Ez megkönnyíti a krém hatóanyagainak felszívódását. Ilyen az **alkar belső felszíne**, **a lágyéki hajlat**, vagy a **mellbimbó területe**. Egyszerre csak egy testtájékra, jobb-bal oldalra szimmetrikusan oszlasd el a krémet, minél nagyobb felszínen.

1-1 alkalommal egy ujjpercnyi/lóbabnyi (kb.6 pumpa) mennyiséget kell eloszlatni. 1-2 hónapnyi alkalmazás után már arcra és dekoltázsra is kenhető, mivel a kollagének és a bőr hidratáltsága nagyban függ a progeszteron egészséges egyensúlyától.

Egyéni esetben el lehet térni az ajánlott alkalmazástól. Ez azonban csak terapeuta ajánlására javasolt!
Terhesség esetén a krémet ajánlott a 12. hétig kenni folyamatosan napi 2 alkalommal reggel és este. A 12. hét után nagyon lassan, kicsi mennyiségekkel kell csökkenteni

folyamatosan, és a félidő után végleg el kell hagyni. (Itt is változhat egyéni esetben az ajánlás, ha volt már vetélés, vagy a baba nehezen fogant meg.)

Tudni kell azonban azt, hogy minél nagyobb a progeszteron hiány, annál tovább tart a kezelés, hiszen eleinte a bekerült progeszteron alap a zsírszövetekben felhalmozódott ösztrogén molekulák lebontására használódik fel, és csak a maradék kerül a megfelelő helyre. A kezelés hatékonysága természetesen függ a fennálló probléma kezdetének idejétől és a testben felhalmozódott zsír mennyiségétől is.

Ebből az is következik, hogy a kezelés hosszabb folyamat, de néhány hónap alatt komoly változásokat érhetünk el.

Fontos megemlíteni azt, hogy mint minden gyógyhatású készítménynek, a progeszteron krémnek is megvan az a tulajdonsága, hogy az első időben a tünetek felerősödhetnek. Ezektől azonban nem szabad megijedni! Viszonylag rövid időn belül rendeződnek.

Fontos ilyenkor, hogy a fölöslegesen bevitt ösztrogén mennyiségét a lehetőségekhez képest szorítsuk vissza.
Figyeljünk arra, hogy akár a táplálkozásból, a kozmetikai, illatszer és vegyszerterhelésekből, mind pedig a hormon tartalmú gyógyszerekből ne juttassunk be újabb dózist, vagy minél kisebb mennyiség kerüljön a szervezetünkbe a terápia ideje alatt!

Ha kérdéseid lennének, kérlek, konzultálj velem!

Összeállította páciensei részére:
BATTA ÁGNES
Természetes gyógymódok tanácsadója,
Akupresszőr, Fülakupunktúrás addiktológus
www.alternativgyogyasz.hu