

## Gebruiksaanwijzing Natuurlijk Progesteroncrème (Natpro)

Progesteron is het hormoon dat in de tweede fase van de cyclus, na de eisprong, wordt afgegeven aan het lichaam. Dit hormoon zorgt iedere maand voor de afbraak van het baarmoederslijmvlies en daardoor ook voor een maandelijke onttrekkingsbloeding. Omdat bij PCOS er vaak sprake is van een uitblijvende menstruatie, kan het supplementeren van progesteron helpen om te menstruaties cyclus op een natuurlijke manier op gang te brengen.

Natpro bevat 100% natuurlijk progesteron en is volledig bio-identiek zoals deze van nature in het lichaam voorkomt. De progesteroncrème van Natpro is volledig vrij van chemische toevoegingen en bevat het optimale percentage. Het natuurlijk progesteron wordt direct via de huid in het bloed opgenomen. Daardoor vind er geen belasting van de lever plaats zoals dit bij het gebruik van progesteron in pilvorm het geval is.

### Beschrijving van de inhoud

Natpro is een crème op waterbasis, die uitsluitend gemaakt is uit ingrediënten van plantaardige oorsprong. Het wordt geleverd in tubes, elk met een inhoud van 60gr creme. **De creme bevat 33,3 gram natuurlijk progesteron per milliliter.** Elke tube is voldoende voor 1 maand gebruik. Ook al wordt Natpro geleverd in enkele tubes, wetenschap heeft aangetoond dat het merendeel van de mensen maximaal effect bereiken na drie maanden gebruik. Houd dit alstublieft in gedachten wanneer u dit product gebruikt en bestelt. Elke tube Natpro bevat:

- Gedeïoniseerd water
- Capric Triglyceride (oliesubstantie uit cocosolie, Ecocert keurmerk)
- Natuurlijk progesteron (2000mg)
- Satearyl olivate
- Populus tremuloides
- Dl-alpha tocopherol

### Capric Triglyceride

Een middellange keten van opgebroken vetzuren, afkomstig van cocosnoten. Kleurloos, geurloos en smaakloos met een zeer lage viscositeit en biedt een goede weerstand tegen oxidatie. Deze oliesubstantie functioneert als een drager en transporteerder voor de actieve ingrediënten. Doordat het direct door de huid wordt opgenomen, kunnen de werkzame stoffen makkelijk geabsorbeerd worden. Het laat geen vettige laag achter en helpt om de huid te hydrateren.

### Natuurlijk progesteron Ph. EUR USP JP

Wordt vervaardigd uit stigmasterol van plantaardige oorsprong. Stigmasterol (stigmasta-5,22-dien-3 $\beta$ -ol) is een onverzadigde plantensterol, waarvan de chemische structuur veel lijkt op die van cholesterol. Plantensterolen vormen een groep cholesterolachtige stoffen, die in de celmembranen van bepaalde plantensoorten voorkomen zoals: fenegriek, sojabonen, de yamsort 'Dioscorea', Agavevezel, sommige liliesoorten e.a. voorkomen

### Satearyl olivate

Een unieke natuurlijk PEG-vrije biologische emulgator van olijfolie. Het vermindert vochtverlies van de huid, heeft een vochtinbrengend effect, is hypo-allergeen en bootst de beschermende werking van de huid na.

### Populus tremuloides

'Esp bast extract' is een natuurlijk biologisch conserveringsmiddel is zodoende een unieke ontdekking omdat het een effectieve natuurlijke vervanger is van vaak gebruikte schadelijke chemische conserveringsmiddelen zoals 'parabenen'. Het verbetert ook de verzachtende werking van de crème op de huid.

### dl-alpha tocopherol (vitamine E)

Voor een goede houdbaarheid van emulsies op oliebasis is er een antioxidant nodig. Vitamine E is een natuurlijke antioxidant. Natpro bevat geen synthetische antioxidanten.

Natpro bevat geen:

Dierlijke derivaten, Mineraal oliën, Kleurstoffen, Geurstoffen, Synthetische anti-oxidanten

Natpro is niet getest op dieren.

Natpro heeft een pH waarde die in balans is met de natuurlijke pH van de huid.



**NOT TESTED ON ANIMALS**

## Gebruik van Natpro bij PCOS

### Hoeveel?

Gebruik 150 – 250 mg (= 4,5 - 7,5 ml) natuurlijk progesteron per dag, gedurende de laatste 14 dagen van de cyclus. Een theelepel is 5 ml. Gebruik dus voor 4,5 milliliter iets minder dan een theelepel. De maximum dosering per dag (7,5 ml) is dus anderhalve theelepel.

Wanneer er een ernstig tekort is aan progesteron kan men de dosis zelf opvoeren tot 250 mg. Als er spotting (licht bloedverlies voor de menstruatie) optreedt, gebruik dan een hogere dosis per dag dan de huidige totdat dit verdwijnt en blijf



de crème gebruiken tot er een daadwerkelijke menstruatie optreedt.

Wanneer een menstruatie optreedt, altijd stoppen met smeren en weer beginnen op dag 12-14 van de cyclus. Wanneer klachten afnemen, de dosering rustig afbouwen.

#### Wanneer?

Progesteron moet gebruikt worden vanaf het moment van ovulatie, voor de laatste 14 dagen van de cyclus. Dag 1 is de eerste dag van de menstruatie. Ovulatie kan weinig of helemaal niet voorkomen bij PCOS. In dit geval kan men op elke dag beginnen met Natpro en moet in het begin een 28-daagse cyclus aangehouden worden, totdat de natuurlijke cyclus op gang komt. Dit houdt in dat de crème van dag 15 tot 28 gebruikt dient te worden.

#### Hoe?

Gebruik Natpro verdeeld over minimaal twee doseringen per dag op een plekken van de huid waar vetweefsel aanwezig is, zoals billen, dijnen, heupen, borsten, bovenarmen en onderbuik. Breng de crème bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds aan op de binnenkant van de armen, benen of borsten. Wissel lichaamsdelen elke paar dagen af. Wrijf de crème goed in, zodat deze optimaal wordt opgenomen.

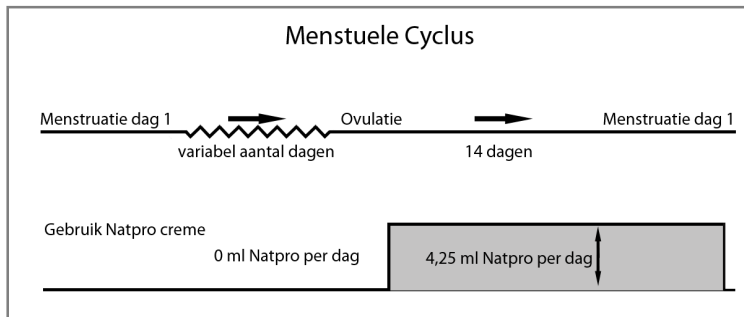
#### Hoe lang?

Wetenschap heeft aangetoond dat het merendeel van de mensen maximaal effect bereiken na drie maanden gebruik.

#### Op welke dagen?

Dag 1 tot (vermeende) ovulatie: geen crème gebruiken

Dag 1- 14 na ovulatie : 4.25ml per dag



#### Bijwerkingen

Wanneer men begint met progesteroncrème, kunnen er een aantal symptomen optreden, die worden gewijd aan oestrogeen dominantie, doordat progesteron de oestrogeen receptoren activeert. Als één van deze symptomen optreden, reduceer dan de dosering en bouw de dosering in twee maanden tijd geleidelijk op. Symptomen horen na enige tijd vanzelf over te gaan.

##### Symptomen:

- misselijkheid
- milde depressie
- duizeligheid
- hoofdpijn/migraine
- pijnen
- opvliegers
- opgeblazen gevoel/ gewichtstoename door vochtretentie
- constipatie
- vermoeidheid/slaapproblemen
- gevoelige borsten
- spotting (tussentijds bloedverlies)
- een menstruatie treedt vroeger of later op dan normaal het geval is
- een menstruatie treedt op die heftiger of langer is dan normaal het geval is
- huidproblemen

Nb. Als er een cyclus is, maar met spotting (licht tussentijdse bloeding) dan is het nodig om de dosering aan te passen naar 6-7.5 ml (200-250mg) progesteron om dit te voorkomen. Spotting is een teken dat het progesteron niveau te laag is om de baarmoederwand te ondersteunen.

#### In het geval van Zwangerschap:

Wij geven **geen** aanwijzingen voor het gebruik van Natpro tijdens zwangerschap of om zwanger te worden, dit kan alleen een arts doen. Hoewel de positieve effecten van het gebruik van Natuurlijk progesteron voor en in de beginfase van de zwangerschap zijn aangetoond, is dit iets wat alleen gedaan dient te worden onder begeleiding van een arts. Wil je zwanger worden met natuurlijk progesteron, raadpleeg dan altijd een arts.

#### Aanwijzingen voor het bewaren

Houd Natpro buiten bereik van kinderen. Bewaar ze in de oorspronkelijke verpakking op de daarop aangegeven manier.

#### Rijvaardigheid

Natpro kan aanleiding geven tot slaperigheid of duizeligheid. Pas daarom op met autorijden en andere bezigheden die voortdurend aandacht vereisen.

**Let op** : - Dit product is géén medicijn - Raadpleeg voor gebruik altijd een arts - Buiten bereik van kinderen bewaren



Deze tekst is opgesteld door PCOS-Solutions. Deze tekst is gebaseerd op informatie die geleverd is door LLC Organic products. Hoewel bij het opstellen van de tekst uiterste zorgvuldigheid is betracht, is PCOS-Solutions niet aansprakelijk voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige onjuistheid in deze tekst.

[www.pcos-solutions.nl](http://www.pcos-solutions.nl)

