



– demper
overgangsplager

GODE RÅD SOM KAN LETTE OVERGANGSALDEREN:

- Sørg for å ha kaldt vann innen rekkevidde hele dagen.
- Ta eventuelt en kald dusj.
- Ha det luftig og kjølig på soverommet.
- Frisk luft og mosjon. Du trener kroppen til å kvitte seg med varmen.
- Spis sunt og prøv å finne ut om enkelte matvarer utløser hetetokter.
- Spis fet fisk, ta eventuelt tilskudd av D-vitamin for å styrke skjelettet.
- Begrens inntak av kaffe og alkohol, slik unngår du reduksjon av kalkinnholdet i skjelettet.

CHELLO

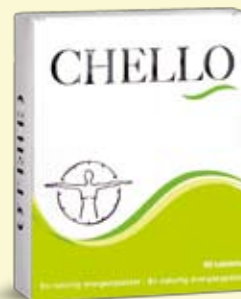
Anbefalt dosering:

1-2 Chello tabletter daglig sammen med et glass vann.

| Innhold pr. dagsdose: | 1 tablett | 2 tabletter |
|-----------------------|-----------|-------------|
| Ekstrakt av dong quai | 300 mg | 600 mg |
| Ekstrakt av rødkløver | 50 mg | 100 mg |
| Ekstrakt av løvetann | 50 mg | 100 mg |
| Ekstrakt av kamille | 50 mg | 100 mg |
| Ekstrakt av ryllik | 50 mg | 100 mg |

Døgndosen bør ikke overskrides. Kosttilskudd bør ikke brukes som erstatning for en variert kost.

Ingredienser: Ekstrakt av dong quai (Angelica Sinensis), ekstrakt av rødkløver (Trifolium pratense), ekstrakt av løvetann (Taraxacum officinalis), ekstrakt av kamille (Matricaria chamomilla), ekstrakt av ryllik (Achillea millefolium), fyllmiddel (dikalsiumfosfat, mikrokrystallinsk cellulose, polyvinylpyrrolidon), potetstivelse, overflatebehandlingsmiddel (magnesiumsalt av fettsyrer, shellak).



*Chello fås kjøpt
i alle landets helsekostbutikker.*

Mezina A/S

Engenes
4865 Åmli
Tlf 37 18 55 00
mail@mezina.no · www.mezina.com



CHELLO

“Jeg merket fort at
hetetoktene avtok!”



HVA ER OVERGANGSALDEREN?

Overgangsalderen er en naturlig fase i alle kvinners liv. Historisk sett har ikke legevitenenskapen interessert seg så mye for overgangsalderen, også kalt klimakteriet, det er jo heller ingen sykdom.

Man vet egentlig ikke hvorfor noen får store plager og andre ikke merker stort. Det som beviselig skjer er at eggstokkene gradvis slutter å produsere det kvinnelige kjønnshormonet, østrogen, og at menstruasjonen uteblir.

De fleste har sin siste menstruasjon når de er mellom 48 og 55 år, mens overgangsalderen strekker seg både før og etter siste menstruasjon.

For de fleste merkes symptomer i en periode på 5 – 10 år. Noen kjenner symptomer midt i førtiårene, mens andre kan ha sin siste menstruasjon i 60-årsalderen. Gjennomsnittet har sin siste menstruasjon når de er 51 år.

ØSTROGEN OG SYMPTOMER

Produksjonen av østrogen har en rekke funksjoner i kvinnekroppen: Hormonet gir deg feminine trekk, det regulerer menstruasjon og graviditet, har innflytelse på mengden av kolesterol i blodet, opptak av kalk i skjelettet og har innvirkning på blodsukkernivået.

Selv om eggstokkene slutter å produsere østrogen i overgangsalderen, vil det fortsatt produseres små mengder østrogen i fettvevet.

Hetetokter

Når kroppen reduserer produksjonen av østrogen er det vanlig å oppleve større eller mindre symptomer. Hetetokter

og svettetokter hører til de mest plagsomme og alminnelige plagene. Noen opplever at varmen sprer seg fra brystet eller halsen. Andre føler at de svetter fra alle porer i huden. Huden svetter for å sette ned kroppstemperaturen.

Dermed kan man føle seg fuktig og klam og få kuldegysninger. Hetetoktene kan ledsages av rødme i ansiktet, halsen og brystet og kraftig hjertebank hører også gjerne med.

Andre symptomer

Uregelmessige blødninger, tørre slimhinner, beinskjørhet, søvnproblemer, tretthet og humørsvingninger er andre alminnelige plager i overgangsalderen.

De fleste kan nok sette seg inn i at det er plagsomt å våkne opp badende i svette opptil flere ganger hver natt. Nattøy og sengetøy er så vått at du må stå opp og skifte. Det påvirker søvnen og formen dagen etter. Mange har humørsvingninger i overgangsalderen og kanskje skyldes det at du er uopplagt og sliten etter mange søvnløse netter.

... og følelsene

Det skal heller ikke legges skjul på at de fleste opplever følelsesmessige reaksjoner på overgangsalderen. De kan oppstå på bakgrunn av de hormonelle forandringene, men også pga at med overgangsalderen skal livet som kvinne inn i en ny fase som kan medføre mange tanker omkring egen identitet som kvinne.

Man blir oppmerksom på endringene og lærer å håndtere dem. Samtidig får man en sjanse til å bygge en ny bevissthet omkring seg selv. Mange opplever at de med bakgrunn i livserfaring har oppnådd en indre ro som de savnet som yngre.

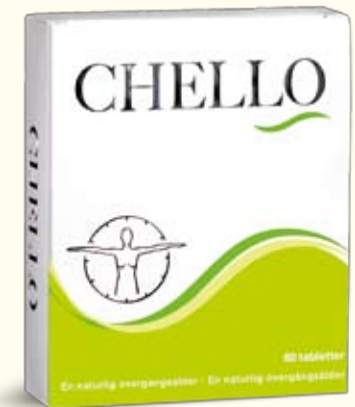
CHELLO – TIL KVINNER I OVERGANGSALDEREN

Chello er et godt kosttilskudd til deg som trenger hjelp til å dempe plager i overgangsalderen uten å påvirke kroppens naturlige hormonnivå. Chello hjelper deg til å være på topp og leve et harmonisk liv uten hete- og svettetokter.

I utviklingen av Chello ble det lagt stor vekt på å dempe plager og ubehag på flere måter. Chello er et 100 % naturlig produkt, basert på urtene rødkløver, dong quai, løvetann, kamille og ryllik.

De naturlig virksomme ingrediensene i Chello hjelper mot dine plager så du kan føle deg frisk og velopplagt og uten at du må bekymre deg over når neste hetetokt vil inntreffe eller om det lukter svette av deg.

Chello fås kjøpt i alle landets helsekostbutikker.



– demper
overgangsplager!