

## Aanbevelingen voor het gebruik van Progesterine™

De volgende informatie is voor algemeen gebruik en is niet bedoeld om aan te zetten tot zelfdiagnose of zelfhulp of om de plaats in te nemen van de hulp van uw arts of gezondheidsdeskundige.

Masseer dagelijks ¼ of ⅛ theelepel crème zachtjes in op plaatsen waar uw huid dun is. Denk daarbij aan plaatsen waar u kunt blozen, zoals de hals en het gezicht, of aan uw borst, de binnenkant van armen of dijen, uw handpalmen of voetzolen (tenzij uw handen of voeten veel eeltvorming vertonen).

De optimale aanpak is om bovenstaande hoeveelheid op te delen in een grote dosis voor het slapen gaan en een kleine dosis in de ochtend. Of volg de

aanwijzingen van uw gezondheidsdeskundige. Mocht deze verdeling u niet goed uitkomen, kies dan het voor u meest geschikte tijdstip om de volledige dosis crème aan te brengen. Kies elke dag voor een ander deel van uw huid, om overmatige behandeling van bepaalde plekken te voorkomen.

Achterop de tube Progesterine™ vindt u een klein stipje dat u kunt gebruiken om eenvoudig de dosering te bepalen. Een rond, erwtvormig kloddertje crème ter grootte van de stip komt overeen met circa ⅙ theelepel crème, twee van deze kloddertjes met ⅛ theelepel. Voor ¼ theelepel moet u vier erwtvormige stipjes aanbrengen.

### Enkele tips bij het gebruik van Progesterine™

Breng de crème aan ná een warme douche of een warm bad, niet daarvoor. Indien u de crème op uw gezicht aanbrengt, laat deze dan volledig intrekken voordat u zich opmaakt. Breng geen Progesterine™ aan over cosmetica.

### Richtlijnen voor vrouwen in de premenopauze

Als uw menstruatiecyclus gemiddeld 26 tot 30 dagen beslaat, start dan het gebruik van de crème in eerste maand tussen dag 10 en 12 van uw menstruatiecyclus.



Daarbij telt uw eerste menstruatiedag als dag 1. Ga hiermee door tot een dag of twee vóór uw volgende menstruatieperiode. Bij de meeste vrouwen is dit na 26 tot 30 dagen. Begint uw menstruatie vóór de te verwachten laatste dag, stopt u dan met het gebruik van de crème en begin opnieuw af te tellen naar dag 10, 11 of 12.

Hoe dicht u met het gebruik van de crème in de buurt komt van het moment waarop u ovuleert (eisprong, of net daarna), des te beter volgt het gebruik van de crème uw eigen cyclus. Waarschijnlijk doet u er twee tot drie cycli over om het voor uw lichaam juiste ritme te bereiken.

### Richtlijnen voor vrouwen in de menopauze

Gebruik 24 tot 26 dagen achtereen tussen ⅛ en ¼ theelepel Progesterine™. Veel vrouwen vinden het prettig om met de crème te beginnen op de eerste dag van de maand en te stoppen op dag 24 tot 26 en gaan dan de volgende maand op de eerste dag weer verder.

Andere vrouwen nemen hun hormonale pauze liever tijdens de eerste vijf of zes dagen van de kalendermaand en gebruiken vervolgens de crème tot aan het einde van de maand.

### De ingrediënten van Progesterine™

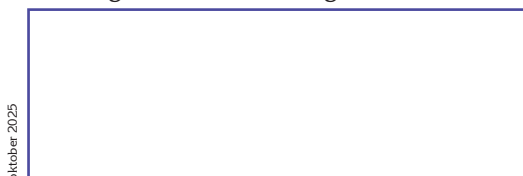
Water/Eau, Aloe Barbadensis (Aloe Vera) Gel\*, Persea Gratissima (Avocado) Oil\*, Vegetable Glycerin, Viburnum Opulus (Cramp Bark) Extract\*, USP Progesterone (derived from Wild Yam - 20 mg per ¼ theelepel en 1140 mg per tube van 60 ml), Cymbopogon Schoenanthus (Lemongrass) Oil\*, Rosmarinus Officinalis (Rosemary) Extract\*, Silymarin Marianum (Milk Thistle) Extract\*, Stearic Acid (Vegetable Oil), Chamomile Extract, Daucus Carota Sativa (Carrot) Oil\*, Vitamin E (Tocopherol), Vitus Vinifera (Grape) Seed Extract\*, Vitamin A Palmitate. \*Certified Organic

Netto-inhoud: circa 60 ml.

Bevat geen kunstmatige geur- en kleurstoffen • Plantaardig  
• Toxinevrij • Geen GMO • Glutenvrij

Waarschuwing: uitsluitend voor uitwendig gebruik. Vermijd contact met de ogen. Niet blootstellen aan overmatige hitte.

Progesterine™ wordt geleverd door:



oktober 2025

De informatie in deze folder is bedoeld als algemene ondersteuning en ter optimalisering van de gezondheid. Het is niet de bedoeling van het product Progesterine™ om welke ziekte of aandoening dan ook te diagnosticeren, te behandelen of te genezen.

# Progesterine™



Natural Balancing Cream  
aanbevolen door  
dr. John R. Lee

Dr. John R. Lee was de meest vooraanstaande onderzoeker op het gebied van vrouwelijke gezondheidsklachten die optreden vóór, tijdens en na de menopauze. Dr. Lee onderzocht en ontdekte hoe hij deze gezondheidsproblemen met gebruikmaking van natuurlijke ingrediënten kon aanpakken. Met trots presenteren wij een natuurlijke, uitgebalanceerde crème, samengesteld uit de door dr. Lee aanbevolen ingrediënten, in de verhouding zoals hij deze specificeerde.



Progesterine™ is een parfumvrije crème die 20 milligram (mg) plantaardige, natuurlijke progesteron per ¼ theelepel crème bevat. Een uniek systeem, gebaseerd op liposomen, waarbij de ingrediënten verpakt zitten in een membraan, maakt snelle opname via de huid mogelijk. De ingrediënten worden zo in het onderliggende vetweefsel opgeslagen en vervolgens afgegeven aan de bloedstroom.

Progesterine™ is een uitgebalanceerde crème. Het bevat exact die hoeveelheden ingrediënten die dr. Lee vrouwen aanbeveelt in zijn baanbrekende boeken, zoals:



klik op afbeelding voor meer informatie

- *Menopauze, alles wat je dokter je niet vertelt*  
Ned. uitgave: Succesboeken.nl  
ISBN 9789079872329
- Engelse uitgaven:
  - *What Your Doctor May Not Tell You About Premenopause*
  - *What Your Doctor May Not Tell You About Breast Cancer*

Progesterine™ is een natuurlijke, uitgebalanceerde crème volgens de criteria van dr. Lee.

Dit maakt Progesterine™ tot de perfecte aanvulling op de vele boeken van dr. Lee over gezondheidsproblematiek van vrouwen en de wetenschap over de voortplanting.

## Dr. Lee over hormonaal evenwicht en natuurlijke progesteron

Dr. Lee verwerkte honderden wetenschappelijke studies in zijn boeken en kwam tot de conclusie dat veel vrouwen in de menopauze lijden aan een hormonale onbalans, die hij oestrogeendominantie noemde. Hun oestrogeengehalte is vaak normaal, maar de progesteronwaarden zijn naar verhouding abnormaal laag.

Dr. Lee heeft aangetoond dat deze onbalans tussen oestrogeen en progesteron aandoeningen veroorzaakt of bevordert, zoals gewichtstoename, het vasthouden van vocht, verminderde zin in seks, vermoeidheid, depressie, knobbels in de borst(en), haaruitval, slapeloosheid, osteoporose (botontkalking), borstkanker en baarmoederkanker.

Uit zijn analyse van wetenschappelijke studies concludeerde dr. Lee dat suppletie met natuurlijke progesteron verlichting kan brengen bij vele oestrogeendominante vrouwen met dergelijke aandoeningen. Zo schrijft hij in *Menopauze, alles wat je dokter je niet vertelt*\*:

*“De rode draad die door al deze aandoeningen loopt is oestrogeendominantie (...) De overgrote meerderheid van de problemen verbonden aan de menopauze kan voorkomen worden door middel van goede voeding, het vermijden van gifstoffen, regelmatige lichaamsbeweging en de juiste aanvulling van echte, goudeerlijke, natuurlijke progesteron en, indien nodig, oestrogeen en testosteron, om een hormonale onbalans tegen te gaan.”*

Progesterine™ bevat natuurlijke progesteron in dezelfde verhouding als dr. Lee adviseert in *Menopauze, alles wat je dokter je niet vertelt* en in zijn andere boeken.

Zo kunnen vrouwen zijn aanbevelingen volgen, met gebruikmaking van dezelfde, uitgebalanceerde crèmeformule die dr. Lee zelf toepaste en voorschreef.

\* Uitgegeven door Succesboeken.nl,  
ISBN 9789079872329

## Progestagenen en natuurlijke progesteron zijn niet hetzelfde!

Er bestaat zowel bij artsen als hun patiënten grote verwarring over progesteron. Menig arts beschouwt veel voorgeschreven progestagenen als Provera© als natuurlijke progesteron of denkt dat natuurlijke progesteron hetzelfde is als progestageen.

In werkelijkheid is progestageen een synthetisch hormoon, dat wordt samengesteld uit natuurlijke progesteron waarvan de chemische structuur is veranderd.

Hoewel progestagenen enkele positieve effecten van natuurlijke progesteron kunnen hebben, domineren de ongewenste bijwerkingen, zoals allergische reacties, acne, vocht vasthouden, haaruitval, vermoeidheid en nervositeit.

Dr. Lee concludeerde ook dat progestagenen zich kunnen binden aan progesteronreceptoren in de cellen en zo de werking van het natuurlijke hormoon kunnen verminderen.

Hij concludeerde bovendien dat traditionele hormoonsuppletie therapie – waarbij oestrogeen met progestageen wordt gecombineerd – nauwelijks effect heeft bij de behandeling van osteoporose en kan leiden tot hart- en vaatziekten, borstkanker en hart- en herseninfarcten.

De bevindingen van dr. Lee werden in 2002 bevestigd door de *Women's Health Initiative* studie, waarbij sprake was van een verhoogd aantal gevallen van deze ziekten onder vrouwen die Premarin en Provera© (PremPro) innamen.

Om alle bovengenoemde redenen adviseerde dr. Lee om natuurlijke progesteron te gebruiken, in plaats van progestagenen, wanneer onderzoek van de hormoonspiegels uitwijst dat suppletie met progesteron noodzakelijk is. (In hoofdstuk 7 van het boek *Menopauze* behandelt dr. Lee bovenstaande problematiek).

