



af Stephanie von d'Ahé Grau

# Månedlig dysbiosesporing

## ✦ DYSBIOSEDETEKTIVEN ✦



-for dig som ønsker at hele dit underliv for  
skedesvamp eller bakteriel vaginose.



[www.stephanievondahegrau.dk](http://www.stephanievondahegrau.dk)



# INDHOLDSFORTEGNELSE

VELKOMMEN	3
HVEM ER STEPHANIE	4
HVORFOR BØR DU SPORE	6
CYKLUS	7
PH-VÆRDI	8
DIT UDFLÅD	11
LUGT	13
SEX	15
SYMPTOMER HOS DIN PARTNER	16
STRESS	17
LIVSKVALITET	18
KOST	19
DRIKKE	20
BEVÆGELSE	21
VULVOVAGINALE BEHANDLINGER	22
KOSTTILSKUD	23
DINE SYMPTOMER	24
SØVN	25
ANDET	26
SPØRGSMÅL DU KAN STILLE DIG SELV	27
FIND DIN DYSBIOSESPORE HER	28

# VELKOMMEN

Har du nogensinde følt dig frustreret, håbløs og bekymret over at få gentagende infektioner af svamp, kløe eller ubehagelig lugt i dit underliv?

Så er du er ikke alene. Mange kvinder står over for denne udfordring og føler sig magtesløse, især når traditionel medicin og alternative behandlinger ikke synes at give varige resultater.

Din krop prøver altid at kommunikere med dig og give dig tegn som kan hjælpe dig med at forstå den bedre.

Du har muligvis downloadet denne e-bog, fordi du søger hjælp. Du ønsker at forstå dit underliv bedre og finde en vej til at bryde det gentagne mønster af underlivsinfektioner.

Måske tvivler du på, om du skal investere i endnu en behandling eller forløb, uden at være sikker på resultatet.

Denne e-bog handler ikke om hurtige løsninger eller mirakelkure.

I stedet vil den guide dig i at spore din underlivsinfektioners symptomer, forstå deres oprindelse og mønstre samt lære dig at forebygge infektioner.

Ved at begynde at spore dine symptomer og læse videre i denne e-bog, vil du opdage en verden af indsigt og viden om, hvordan dit underlivs signaler kan afsløre mere end blot ubehag.

Gennem forståelse af dit underlivs biomarkører og mønstre vil du lære at tyde, hvad dine symptomer prøver at fortælle dig om din infektion og din generelle sundhedstilstand.

Ved at lære din krop at kende på en dybere måde og forstå, hvordan den reagerer på forskellige faktorer, kan du tage kontrol over din underlivssundhed og genoprette balance.

Denne e-bog vil dykke ned i rødderne af dine underlivsinfektioner, hvilket giver dig mulighed for at træffe informerede beslutninger og handle proaktivt mod en mere stabil og sund fremtid uden et underliv som støjer med alverdens gener.

Så lad os sammen udforske de skjulte budskaber i dine symptomer.

# HVEM ER STEPHANIE?

## **Sygeplejerske, naturopat og certificeret i det vaginalemikrobiom.**

Jeg hedder Stephanie og er uddannet sygeplejerske, naturopat og FAM-instruktør m.m

Min faglige rejse har ført mig dybt ind i det komplekse univers af underlivsundhed og det vaginalemikrobiota og de forskellige dysbioser (infektioner) som jeg igennem de mange seneste år har specialiseret og certificeret mig i.

Igennem utallige 1:1 konsultationer med kvinder som led af infektioner såsom kronisk skedesvamp, aerob vaginitis og bakteriel vaginose og igennem personlig erfaring ved jeg hvor livsforringende, stigmatiserende og frustrerende underlivsinfektioner er og hvor meget det påvirker dagligdagen.

At hjælpe kvinder med disse infektioner er ikke kun en del af mit arbejde; det er en del af min passion og mission for at bringe balance og trivsel til dem, der står over for disse daglige gener og bekymringer som kan påvirke alt fra fertiliteten til sygdomsudviklingen af celleforandringer på livmoderhalsen eller endometriose m.m.

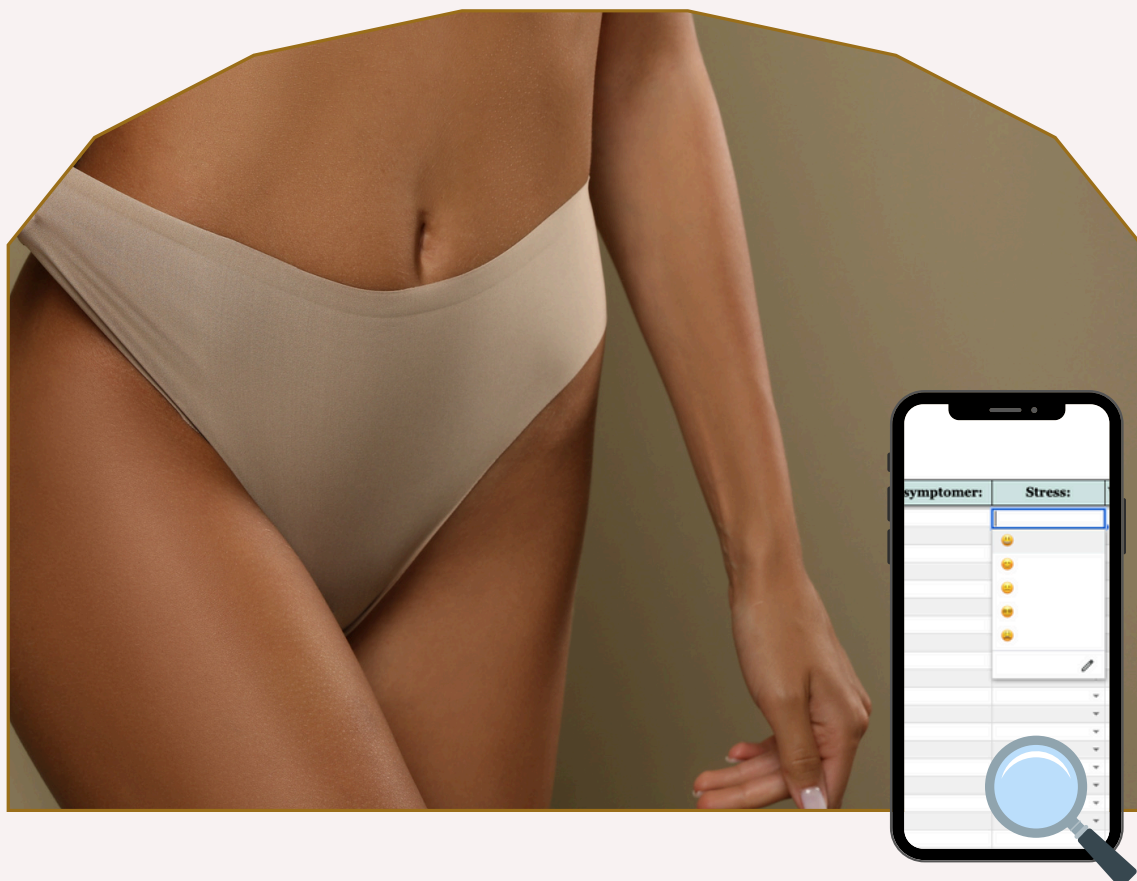
Hvis du oplever gener og udfordringer så vid du ikke er alene.

Jeg hjælper kvinder med at komme deres infektioner til livs på en naturlig, varig og holistisk måde igennem mit online forløb, Din Yonihave, hvor en 1:1 konsultation også medfølger.

Jeg vil elske at hjælpe og støtte dig til et nydelsesfuldt liv uden kløe, smerte, øget udflåd og lugt.

*-Stephanie von d'Alhé Grau*





## SPORING AF DINE UNDERLIVSSYMTOMER:

**Sporing af dine underlivssymptomer kan indebære test af pH, notering af cyklusdag, udflåd, sex, lugt, symptomer hos partner, kosttilskud, lokale behandlinger, stress, livskvalitet, kost, bevægelse, søvn og symptomer m.m.**

**Selvom det kan føles som om at dit underliv hader dig så kommer det faktisk med rigtig klare tegn om at noget ikke er som det skal være.**

**Dit underliv kan faktisk være utroligt tydelig omkring hvad det præcis er og på den måde kan det hjælpe dig og din behandler med at finde sammenhængen.**

## Daglig sporing kan være gavnligt af flere årsager:

### Forebyggelse af infektioner:

Du kan være proaktiv og tage kontrollen tilbage over din underlivssundhed.

Derudover kan det hjælpe dig med at opdage og behandle en infektion så tidligt som muligt da du kan nå at komme den i forkøbet som kan mindske risikoen for alvorlige bivirkninger og smertefulde symptomer.



### Forståelse:

Det kan give dig, egen læge eller anden behandler en bredere forståelse og indsigt i hvad der foregår med din vaginalemikrobiota, hvad der trigger en infektion eller hvad der bibeholder infektion hos dig.

### Identificering af underliggende sundhedsproblemer:

Infektioner i underlivet kan være et tegn på underliggende sundhedsproblemer eller ubalancer i kroppen, såsom hormonelle forstyrrelser eller nedsat immunforsvar.



# Cyklusdag:



Hvis du har en menstruationscyklus er det en fordel at notere, hvor du er i cyklussen da hormonerne især, østrogen spiller en væsentlig rolle for sundheden af din vaginalemikrobiota.

I skemaet er det opdelt i cyklusdage og i faser af menstruationscyklussen.

Her kan du notere om du f.eks er på dag 21 af din cyklus og for dit vedkommende befinder du dig derfor f.eks i din luteale fase (fasen inden menstruationen).

Rigtig mange kvinder oplever forværring op til, under og efter ægløsning (ofte tegn på svampeinfektion), op til menstruationen eller efter endt menstruation (ofte tegn på bakteriel infektion). Begge ubalancer kan også være til stede samtidigt og kaldes for en blandingsdysbiose.

Har du ingen cyklus behøver du ikke notere men kvinder som ammer, er på hormonelle præventionsformer eller er postmenopausale kan ofte opleve bakterielle infektioner på grund af lavt østrogen.

# pH-værdi:



De beskyttende lactobacillebakterier i skeden har en lang række af vigtige opgaver for at holde dit underliv sundt, afbalanceret, beskyttet og næret.

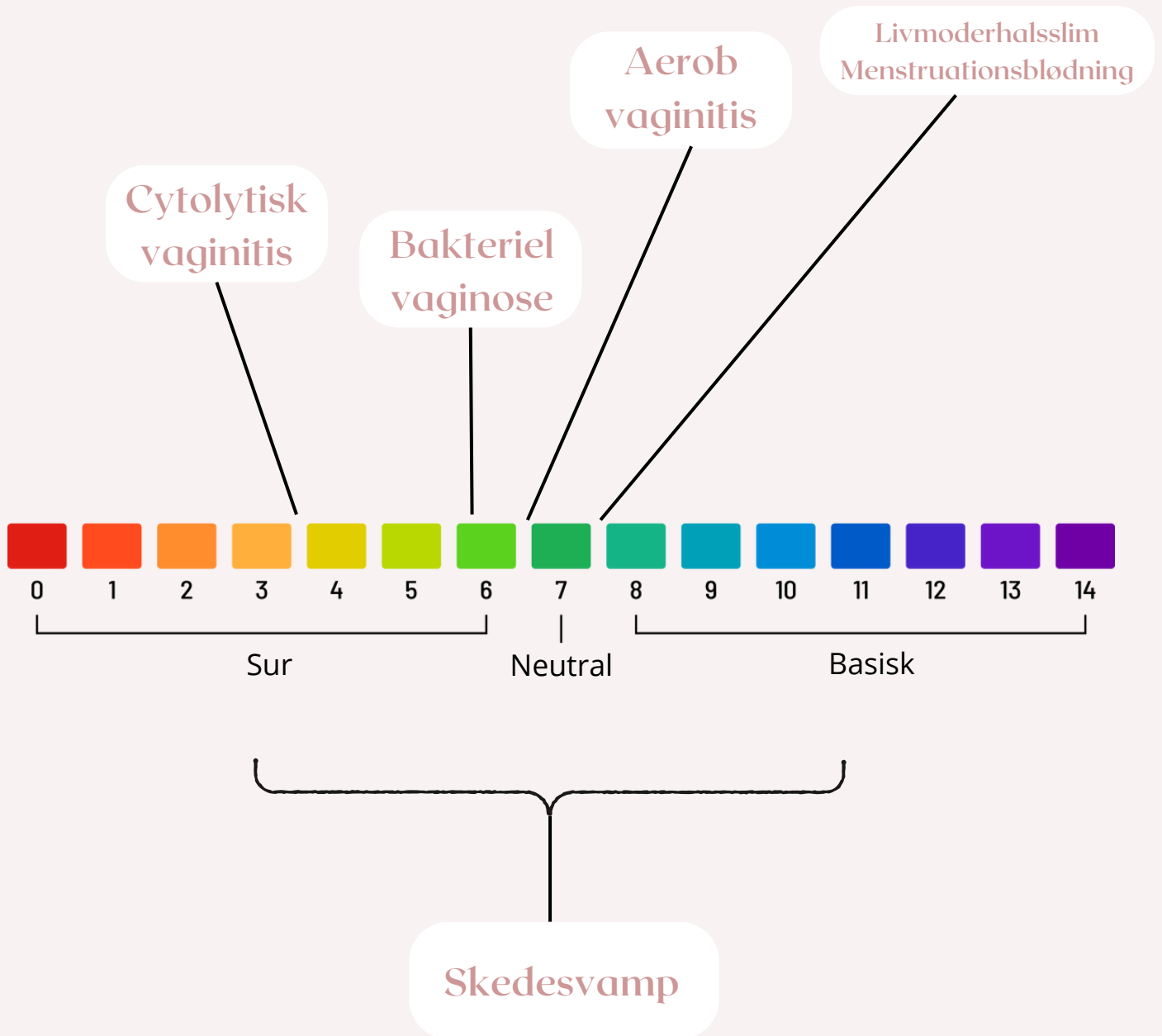
En af måderne de gør det på er ved at producere forskellige typer af syre, såsom brintoverilte og mælkesyre som er med til at opretholde et surt miljø som forhindrer infektioner og understøtter kolonien af de allerede eksisterende gavnlige bakterier.

En sund vaginal pH-værdi ligger på ca. 3.6 - 4.5. Alt over det kan være tegn på en bakteriellinfektion såsom bakteriell vaginose eller aerobisk vaginitis.

Ved at spore din pH kan det hjælpe dig med at identificere mønstre omkring hvornår der er risikable perioder og det kan angive hvornår det vaginale mikrobiom bevæger sig tilbage til balance igen i takt med at behandlingen skrider frem.







Vær opmærksom på at sæd, menstruation og livmoderhalsslim er basisk.

# Sådan måler du din pH:

Fremgangsmåde:

- 1) Vask dine hænder grundigt.
- 2) Riv en 4 cm lang papirstrimmel af pH-strimlen.
- 3) Fold den i midten.
- 4) Placer midten af strimlen på spidsen af langefingeren som indføres ganske kort op i skedeindgangen (ca. 3 cm) så strimlen vædes af sekret. (Hvis du ikke kan indsætte din finger kan en lille vatpind bruges eller du kan prøve med frisk opsamlet udflåd når du opdager det i trussen under f.eks toiletbesøg. Har du en meget atrofisk, inflammmeret skedeslimhinde uden udflåd kan det være svært at opfange noget ved at bruge en vatpind og derfor vil jeg anbefale at du indfører strimlen direkte op vaginalt.)
- 5) Strimlen vil derefter ændre farve. Aflæs farveændringen efter 5 sekunder.
- 6) Noter farven på din test ved at læse den tilsvarende værdi vist på fortolkningskemaet på æsken. Skriv pH-værdien ind i dit skema.

DU KAN KØBE PH-STRIPS HER:

- **Ladybalance** brug koden “XD6IAK6Y” for 10% rabat.
- **Hydrion**

# Dit udflåd:



Udflåd kan være utroligt generende især hvis det medfører ekstra svie og irritation men udflåd er dog også en af dine vigtigste biomarkører og kan fortælle dig rigtig meget om hvad der foregår. Ikke kun hvor du er i din menstruationscyklus, hvornår du er fertil men også hvilken type af infektion du måtte have.

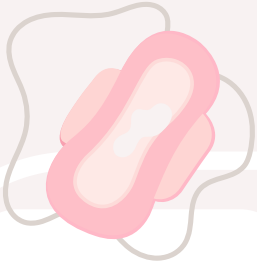
Måske oplever du ikke øget udflåd som tit kan ses ved kroniske eller tilbagevendende infektioner som ikke nødvendigvis giver samme tegn som ved akutte infektioner heriblandt øget udflåd.

Måske oplever du derimod at dit underliv producerer rigtig meget hvis du f.eks har PCOS eller oplever anovulatoriske cyklusser som kan være rigtig problematisk da rigtig mange mikrober vil drage nytte af netop denne type af udflåd som kan være tilstede ved disse tilstande som ofte er meget tykt og gummiagtigt.

I dysbiosesporeskemaet kan du notere hvilken farve dit udflåd har, hvilken mængde, konsistens og tekstur det har. Alt sammen noget der kan fortælle om hvad der foregår i dit underliv.



# Farver af udflåd:



- Sundt udflåd
- Strækbart (tegn på potentiel æglsøning)
- Graviditet
- Bakteriel vaginose (hvis der er store mængder)
- PCOS (hvis det er tykt og rigtig gummiagtigt)



- Sundt udflåd
- Skedesvamp
- Ureplasma
- Cytolytisk vaginitis



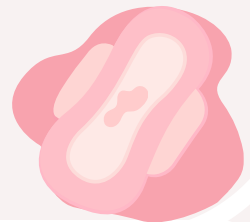
- Menstruation
- Bortfaldsblødning
- Pletblødning (for lave hormoner, cervikal ektopi, endometriose, fibromer, cancer og cyster.)
- Anovulatorisk blødning



- Bakteriel vaginose



- Aerob vaginitis
- Trichomonas
- Gonorré
- Mykoplasma
- Klamydia



- Pletblødning fra slimhinden (aerobisk vaginitis)

# Lugt:



Dit underliv skal hverken dufte af blomster eller vandmelon. Det er normalt at det kan dufte af sved, nogen gange lidt metallisk hvis du bløder eller sødligt hvis der er sæd tilstede.

Vurderer du dog at dit underliv dufter anderledes end det plejer kan der godt være tale om en bakteriellinfektion.

Biogene aminer er organiske forbindelser, der dannes af nogle typer af bakterier i skeden. Nogle af de biogene aminer, der kan findes i skeden, inkluderer:

Putrescin  
Cadaverin  
Histamin  
Tyramin  
Phenylethylamin

Disse biogene aminer dannes som et resultat af bakterielle metaboliske processer og kan bidrage til den meget karakteristiske "fiskelugt" **men** det er dog ikke alle bakterier som er associeret med bakteriel vaginose som giver lugtgener hvorfor det giver mening at 84% af kvinder med bakteriel vaginose er asymptomatiske og ikke ved de har det.

I skemaet kan du notere fra en skala fra 0 -10 hvor meget dit underliv lugter.

0 = er dit underlivs unikke duft

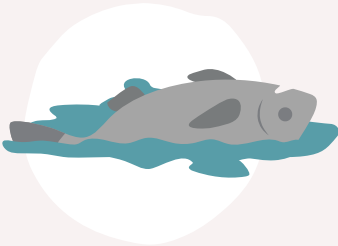
10 = er karakteriseret ved en rigtig slem og ubehagelig fiskeagtig eller rådden lugt.

Du kan også notere hvilken type af lugt du bemærker som også sagtens kan ændre sig i løbet af din cyklus.

# Lugt:



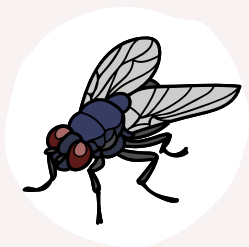
Cytolytisk vaginitis = Eddikket



Fisket = Bakteriel vaginose



Sødt eller gæret = Skedesvamp



Råddent = Aerob vaginitis

# Sex:



Når vi er intime seksuelt uden beskyttelse af kondom eller slikkelapper og hvad end det er med en partner med en vulva eller penis så deler vi mikrober med hinanden. Det kan nogen gange være rigtig gavnligt og andre gange ikke.

Har man i forvejen et ustabilt eller sart vaginaltmikrobiota skal der ikke meget til at forstyrre balancen.

Grunden til at man kan opleve at sex er en væsentlig trigger kan bl.a skyldes spyt, bakterier fra penis og fra analsex, beskidte fingre, at man ikke producerer nok naturlig lubrikation og at man ikke er optimalt fysiologisk ophidset som skaber vævstraumer, friktion og rifter (grobund for bakterier).

Det kan også være man er allergisk over for intimprodukter såsom glidecreme, kondomer eller sexlegetøj som kan føre til øget irritation og inflammation i det berørte område. Dette kan skabe et miljø, der er mere tilbøjeligt til at fremme væksten af svampe eller bakterier, især hvis der er små skader på vævet, der tillader disse mikroorganismer at trænge ind og formere sig.

Derudover kan nogle allergiske reaktioner føre til en ændring i pH-værdien i skeden, hvilket også kan bidrage til en stigning i risikoen for svampeinfektioner eller bakteriel overvækst.

I dysbioseskemaet er det derfor relevant at notere hvilken type af sex du har haft (oralt, analt, penis i skede, vulva mod vulva), om du har brugt kondom (hvilket mærke) og slikkelapper, om du har brugt glidecreme (hvilket mærke) og sexlegetøj.

Det kan også være værd at notere om du gik ud og tissede bagefter eller om du brugte nogle pH-balancerende produkter på vulva eller i skede bagefter m.m (sexefterpleje).



# Symptomer hos din partner:



Som nævnt så deler dig og din partner mikrober med hinanden.

Mange gange er de fleste mænd asymptomatiske.

Men oplever de symptomer kan det være let kløe, rødme, hævelse, udslæt eller irritation på penis, under forhuden, på testiklerne eller i lyskeområdet.

Nogle gange kan der forekomme en hvidlig udflåd.





# Stress:



Stress og angst kan øge inflammationen i kroppen og kan påvirke immunforsvaret og gøre underlivet mere modtagelig over for infektioner eller gøre det svære at tage sig af de allerede eksisterende infektioner i dit underliv såsom skedesvamp.

Langvarig stress kan svække immunsystemets respons og øge risikoen for gentagne eller kroniske svampeinfektioner.

Stress kan også påvirke hormonniveauerne. F.eks kan ændringer i østrogenniveauer (både for meget og for lidt østrogen) påvirke pH-værdien, de beskyttende og antiinflammatoriske laktobaciller samt fugtighedsniveauerne i skeden, hvilket kan skabe et mere gunstigt miljø for vækst af patogene bakterier og svampe, især forskellige stammer af candida.

Under langvarig stress frigiver kroppen hormoner såsom kortisol og adrenalin som en del af kamp-eller-flugt-responsen. Disse hormoner øger mængden af glukose i blodet ved at stimulere frigivelsen af glukose fra leveren og ved at mindske cellernes evne til at optage glukose. Dette kan give næring til candida både i underlivet og i tarmen som kan være værende reservoir og medvirkende årsag til reinfektion.

Derudover under en stressrespons sendes blodet primært til de store muskelgrupper og væk fra mindre væsentlige områder som fx fordøjelses- og reproduktionssystemet.

Dette kan medføre, at der er mindre blodgennemstrømning til underlivet som kan påvirke det lokale immunforsvar i kønsorganerne og skabe et miljø, der er mere tilbøjeligt til vækst af patogene mikroorganismer, herunder bakterier, svampe og vira.

Dette kan øge risikoen for infektioner i underlivet, herunder bakteriel vaginose og svampeinfektioner.

Bækkenbundsmusklerne vil automatisk også begynde at spænde mere op som øger smertesignaleringen som i forvejen kan være høj hos nogen med meget smertefulde gener såsom irritation, hævelse, kløe og rifter.



0 = mestre hverdagens trummerum  
10 = ligger ned med et streskollaps



# Livskvalitet:



Underlivsinfektioner kan have betydelige negative konsekvenser for en kvindens livskvalitet. Svampeinfektioner og nogle former for bakterielle infektioner i skeden kan medføre kløe, svie, ømhed og udflåd og lugtgener hvilket kan føre til bekymring og øget negativ selvbevidsthed.

Symptomer fra underlivsinfektioner kan føre til fysisk ubehag, irritation og smerte, hvilket kan påvirke daglige aktiviteter som arbejde, søvn og intime og seksuelle forhold. Sidstnævnte kan påvirkes af de fysiske symptomer som kløe, svie, ømhed og udflåd og gøre samleje ubehageligt eller smertefuldt. Dette kan resultere i manglende lyst til sex eller en reduktion i seksuel aktivitet, hvilket kan påvirke intime forhold og partnerskaber negativt.

Desuden kan den psykologiske belastning ved at have en infektion, især hvis den ledsages af bekymring for lugt eller udseende, også påvirke seksuel selvtillid og interesse i at være intim med en partner. Derudover kan der opstå en frygt for at have sex, da det kan trigge eller forværre infektionen, hvilket yderligere kan påvirke livskvaliteten.

Infektionerne kan også have en psykologisk indvirkning ved at forårsage stress, angst og lavt selvværd på grund af det konstante ubehag og den sociale stigmatisering der kan være forbundet med dem.

Behandling kan også være besværlig og tidskrævende, hvilket yderligere påvirker livskvaliteten.

Hvordan påvirker dine symptomer din livskvalitet i dag?

😊 = påvirker den ikke

😞 = påvirker den meget

# Kost:



At skrive ned, hvad du spiser, når du lider af skedesvamp eller bakteriel vaginose, handler ikke om at dømme dig selv eller at tælle kalorier.

Tværtimod handler det om at skabe en bevidsthed om dine vaner og forstå, hvad der potentielt kan trigge dine symptomer.

Ved at dokumentere dine kostvaner kan du opdage mønstre eller fødevarer, der kan have en negativ indvirkning på din tilstand. Denne praksis giver dig mulighed for at identificere specifikke fødevarer eller drikkevarer, der kan forværre symptomerne på skedesvamp, aerob vaginitis eller bakteriel vaginose.

Med denne indsigt kan du foretage justeringer i din kost for at understøtte en sund vaginal balance og reducere forekomsten af symptomer.

Vigtigst af alt er det med til at skabe en følelse af kontrol og bestyrkelse over ens egen sundhedssituation.

Ved at have en klar forståelse af, hvordan din kost påvirker din tilstand, kan du træffe informerede valg og tage skridt til at forbedre dit helbred og velvære.

Du kan også notere om du er sulten når du vågner om morgenen, om du oplever cravings, træthed eller maveonde efter indtagelse af mad.



# Drikkevarer:



Alkohol, sodavand, kaffe er alle drikkevarer som kan påvirke det vaginalemikrobiota negativt.

Det kan det bl.a ved at påvirke dine udrensingsorganer og dit immunforsvar som nedsætter kroppens evne til at bekæmpe infektioner, fodrer svampearter med sukker, dehydrerer væv og slimhinde.



# Bevægelse:



Regelmæssig fysisk aktivitet og motion kan fremme iltniveauet i kroppen og forbedre blodcirkulationen, især i området omkring underlivet. Dette skaber en gunstig miljømæssig balance i skeden ved at forsyne vævet med flere næringsstoffer, hvilket er afgørende for opretholdelsen af underlivssundheden.

Derudover har træning en dokumenteret evne til at reducere stressniveauer, hvilket er vigtigt, da stress kan svække kroppens immunforsvar og dermed dens evne til at bekæmpe infektioner.

Derudover kan fysisk aktivitet også hjælpe med at opretholde en sund vægt, hvilket er vigtigt, da overvægt kan øge risikoen for svampeinfektioner og ubalance i det vaginale mikrobiota.

I forlængelse heraf kan notering af dine aktiviteter i Dysbiosedetektiven være gavnligt. For eksempel, om du har dyrket fitness, cyklet, haft leggings på i længere tid eller svømmet i klorvand.

Sved, øget fugtighed, varme og klor er allesammen faktorer som kan være medvirkende til forværring af infektioner og gøre væv og slimhinde mindre modstandsdygtigt overfor patogene mikroorganismer.



# Vulvovaginale behandlinger:



Lokale behandlinger er alt det du påfører på vulva eller i skeden. Det kan være canesten, vaginale probiotika, yoghurt m.m

Rigtig mange kvinder selvmedicinerer med håndkøbsmedicin fra apoteket eller produkter de kan få i Matas eller helsekosten uden at vide præcis hvad de er og hvad de behandler for. Rigtig mange kvinder tror ofte de har skedesvamp men i stedet viser det sig at det i stedet er bakteriel vaginose eller aerob vaginitis. Nogle aerobiske og anaerobiske bakterier kan give mange af de samme symptomer som svamp.

Du kan også notere mine anbefalinger såsom diverse sædbade, vagitorier, intravaginale skylninger, salver m.m. såfremt du er med på online forløbet, Din Yonihave.



# Kosttilskud:



I Dysbiosedetektiven kan du notere hvilke kosttilskud du tager.

Måske tager du nogen du har fået anbefalet af en veninde eller måske har du googlet en masse kosttilskud til dine specifikke udfordringer med infektioner.

Du kan også notere dem jeg personligt vil anbefale dig såfremt du er med på online forløbet, Din Yonihave.



# Symptomer:



Under dette felt kan du i Dysbiosedetektiven notere alle de symptomer du måtte lide af på grund af din underlivsinfektion.

Det kan være smerte i vulvaen eller i skeden som kan opstå i perioder, under eller efter sex

Det kan være hævelse, rødme, brændende fornemmelser, rifter, tørhed og/eller kløe.

Oplever du meget kløe så noter hvornår det opstår. Forværres det om natten? Er det på vulva eller er det også vaginalt? Gør det ondt efter du har tisset?

Alle disse informationer kan være med til at fortælle hvorvidt der kun er tale om f.eks skedesvamp eller om der også kan være andre tilstande til stede såsom lichen simplex chronicus, lichen sclerosus eller psoriasis m.m som er vigtige at blive udredt for.





# Søvn:



Søvn spiller en afgørende rolle i at opretholde en sund krop og et stærkt immunforsvar. Mangel på søvn kan øge inflammationen i kroppen og samtidigt svække immunforsvaret og gøre dig mere modtagelig over for infektioner eller gøre det svære at bekæmpe allerede eksisterende infektion.

Mangel på søvn øger også din blodglukose som er med til at fordre evt. gærsvampe og opretholde kroniske infektioner.

Hvor mange timers søvn får du om natten? Føles din søvn afslappende?

"Tired but wired" er en tilstand, der beskriver følelsen af at være både træt og ophidset eller hyperaktiv på samme tid. Det er som om, man føler sig fysisk udmattet og ønsker at hvile, men ens sind og krop er stadig meget vågne og aktive.

Dette kan skyldes forskellige faktorer såsom stress, angst, koffeinindtag, eller andre faktorer, der påvirker ens søvnkvalitet.

Det kan være en frustrerende tilstand, fordi man ønsker at falde i søvn, men samtidig har svært ved at slappe af.

# Andet:



Andet kan være alt det du tænker kunne være relevant.

F.eks hvis du tager noget medicin som kan give øget risiko svampeinfektioner, har købt en ny **intimsæbe** eller har fået lagt en **kobberspiral** op, kommet på **p-piller** eller har haft **g-streng** på hele dagen, hvis du har **røget**/ vapet eller brugt en **menstruationskop** som du måske ikke har steriliseret inden hver indsættelse som derfor huser en masse bakterier og biofilm.

Dette er altså udefrakommende ting som kan være med til at trigge en infektion eller forværre den allerede eksisterende infektion.

Det kan også være med til at øge den lokale immunrespons vi ser der kan være tilstede lokalt i slimhindevævet når der er en infektion med f.eks svamp hvor væv -og slimhindeintegretiet er kompromiteret.



# Spørgsmål du kan stille dig selv:



Disse spørgsmål er ment som refleksionsværktøjer for at øge bevidstheden om din helbredsmæssige tilstand og fremme en dybere forståelse af, hvordan du bedst kan støtte din vulvovaginale sundhed.

- Hvad er mine rutinemæssige hygiejnevener og er der noget, jeg kan ændre for at forbedre min vulvovaginale sundhed?
- Hvordan er min generelle følelse af velvære og selvværd og hvordan kan det påvirke min vaginale sundhed?
- Har jeg oplevet nogen stressende begivenheder eller følelsesmæssige udfordringer der kan bidrage til ubalance i min krop?
- Hvordan kan jeg skabe mere balance i mit liv, herunder i min kostvaner, motionsvaner og stresshåndtering?
- Hvordan påvirker min livsstil (fx alkoholforbrug, rygning, søvnmønstre) min generelle sundhed og immunforsvar?
- Er der noget der belaster mig fysisk eller følelsesmæssigt som jeg har brug for at adressere for at fremme heling?
- Har jeg tidligere haft tilbagevendende tilfælde af skedesvamp eller bakteriel vaginose og hvad har hjulpet mig med at håndtere dem?
- Hvordan er mit forhold til min krop og hvordan kan jeg udvikle en mere kærlig og nærende tilgang til den?
- Hvad er mine mål for min underlivssundhed, og hvad kan jeg gøre for at arbejde hen imod dem på en holistisk måde?
- Er der nogen miljømæssige faktorer jeg udsætter mig selv for, der kan påvirke min vaginale sundhed (fx kemikalier i hygiejneprodukter, tøjmaterialer)?
- Hvordan påvirker min tilgang til intime og seksuelle relationer min vulvovaginalesundhed?
- Hvad er mine tanker om min kvindelighed, og hvordan påvirker det min opfattelse af min underlivssundhed?
- Er der nogen mønstre i min livsstil, der kan bidrage til en overvækst af svampe og bakterier eller ubalance i mikrobiomet?
- Hvad er mine følelser omkring min helbredsmæssige tilstand, og hvordan kan jeg skabe mere accept og medfølelse for mig selv?
- Er der nogen holistiske tilgange, jeg er interesseret i at udforske for at støtte min vaginale sundhed (fx probiotika, kosttilskud, urter og udforskning af min seksualitet)?
- Hvordan kan jeg skabe mere tid og plads til hvile og afslapning i mit liv, hvilket er afgørende for heling?
- Hvordan kan jeg integrere en selvplejepraksis i min daglige rutine for at styrke min generelle sundhed og velvære og ikke mindst for min underlivssundhed?



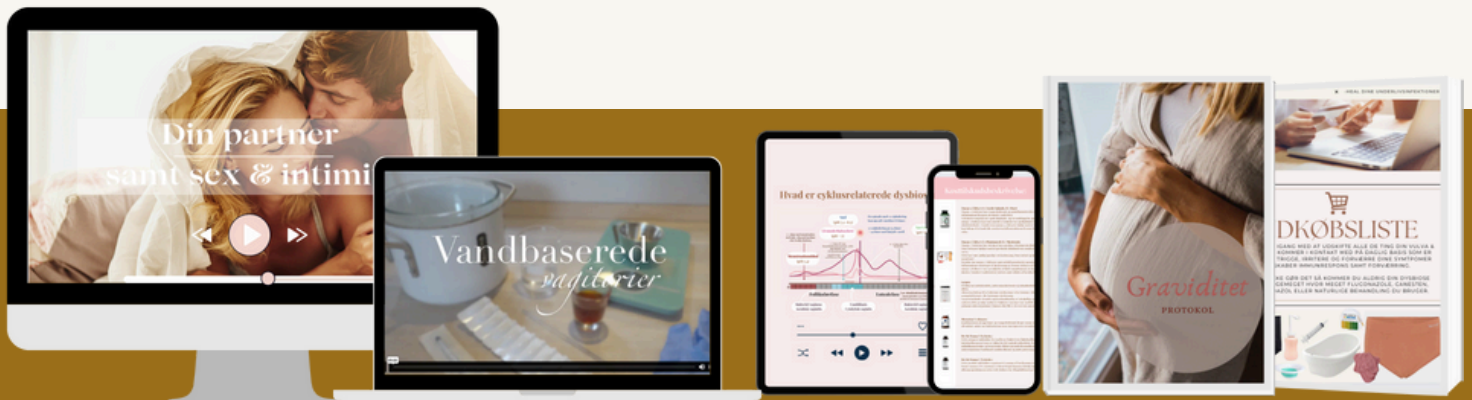


# Find din dysbiosedetektiv her



symptomer:	Stress:
	<input type="text"/>
	😊
	😐
	😞
	😓
	😫
	✎
	▼
	▼
	▼
	▼
	▼
	▼
	▼
	▼
	▼

# HAR DU BRUG FOR MIN HJÆLP?



Din Yonihave, er et online forløb + 1:1 konsultation med mig som hjælper dig naturligt og holistisk med at komme dine infektioner til livs.

Forløbet består af videoeundervisning, videoguidninger, opskrifter, meditationer, protokoller og manualer og en personlig konsultation med mig samt adgang til støttende og hjælpsom gruppe.

Få skræddersyet vejledning til dine specifikke behov og den mest effektive strategi til at genoprette balancen af haven i dit underliv.



[Klik her for at læse mere om forløbet.](#)



**DENNE GUIDE ER IKKE SAMMENSAT FOR AT ERSTATTE MEDICIN,  
LÆGEBESØG ELLER SYGDOMSBEHANDLING.**

**STEPHANIE VON D'AHÉ GRAU TAGER HVERKEN MEDICINSK, LÆGELIG  
ELLER JURIDISK ANSVAR FOR KOMPLIKATIONER OPSTÅET SOM FØLGE  
AF BRUGEN AF DISSE RÅD OG ANBEFALINGER.**

**OPSØG ALTID EGEN LÆGE INDEN OPSTART AF NYT LIVSSTILSTILTAG.**