



HORMONEGYENSÚLY TESZT

Nők részére

- Kérjük olvassa el a tünetek listáját minden egyes csoportban és tegyen „x”-et a négyzetbe minden olyan tünet elé, amit önmagán érez. (ugyanaz a tünet több csoportban is megjelölhető.)
- Ha bármely csoportban kettő vagy több tünetet jelölt meg, akkor nagy valószínűséggel az adott csoporton belül hormonális egyensúlyzavar áll fenn.

1. TÜNETCSOPORT

- PMS (görcsös, fájdalmas menstruáció, hangulatzavar)
- álmatlanság
- korai vetélés
- fájdalmas és /vagy csomós emlők
- tisztázatlan súlygyarapodás
- ciklikus fejfájások
- szorongás
- meddőség

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

2. TÜNETCSOPORT

- hüvelyszárazság
- éjszakai izzadás
- fájdalmas közösülés
- memória zavarok
- húgyhólyag fertőzések
- letargikus depresszió
- hóhullámok

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

3. TÜNETCSOPORT

- puffadás, felfújódás
- méhnyak elfajulás (abnormális kenet)
- gyors súlygyarapodás
- emlő érzékenység
- hangulatingadozás
- erőteljes vérzés
- szorongásos depresszió
- migrénes fejfájások
- álmatlanság
- ködös gondolkodás
- kipirulás az arcon
- epehólyag problémák
- elérékenyülési hajlam

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

4. TÜNETCSOPORT

Az 1. és 3. csoportban található tünetek kombinációja (Ha mindkét csoportban legalább két tünetet megjelölt, akkor az már a 4. csoportba tartozik.)

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA



5. TŰNETCSOPORT

- pattanások
- policisztás petefészek szindróma (PCOS)
- fokozott szőrnövekedés az arcon és a karon
- alacsony és /vagy ingadozó vércukorszint
- a haj ritkulása
- meddőség
- petefészek ciszták
- fájdalom a ciklus közepén

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

6. TŰNETCSOPORT

- elerőtlenedés, kimerültség
- instabil vércukor szint
- ködös gondolkodás
- alacsony vérnyomás
- vékony és /vagy száraz bőr
- testmozgási képtelenség
- barna foltok az arcon

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

Ha valamelyik tünetcsoportban kettő, vagy több négyzetet jelölt, akkor nagy valószínűséggel az alábbi hormonális egyensúlyzavar(ok)ról van szó.

1. TŰNETCSOPORT

Progeszteron hiány. Ez a leggyakoribb hormonális egyensúlyzavar a nők körében, minden életkorban.

2. TŰNETCSOPORT

Ösztrogén hiány. Ez a hormon egyensúlyzavar leginkább a menopausa után jellemző, különösen sovány, filigrán testalkat esetén.

3. TŰNETCSOPORT

Ösztrogén többlet. A legtöbb nőnél ez a probléma megoldható, ha elhagyják a hagyományos szintetikus hormonokat, amelyeket általában menopausa után írnak fel.

4. TŰNETCSOPORT

Ösztrogén dominancia. Azoknál a nőknél alakul ki, akiknél az ösztrogén hatásainak kiegyensúlyozására nem áll rendelkezésre elegendő progeszteron. Bár az ösztrogén szint önmagában is lehet alacsony, ha a progeszteron mennyisége ennél is alacsonyabb, akkor is az ösztrogén dominancia tünetei jelennek meg. Számos nő szenved az ösztrogén dominancia tüneteitől.

5. TŰNETCSOPORT

Androgén többlet (férfi nemi hormonok). Leggyakrabban a táplálékban található túlzott mennyiségű cukor és finomított szénhidrát idézheti elő, amely étrendváltással általában javítható.

6. TŰNETCSOPORT

Kortizol hiány. Általában a krónikus stressz miatt alakul ki a mellékvesekéreg kimerülése következtében.

Amennyiben a teszt alapján hormonegyensúly zavar áll fenn, az a nyálmintából végzett hormonvizsgálattal igazolható. A laboratóriumi megerősítés azért javasolt, mert bizonyos tünetek több hormonális egyensúlyzavar esetén is megtalálhatók. A vizsgálathoz vérvétel nem szükséges. A nyálminták levétele bárhol, bármikor történhet.

Bővebben lásd a honlapon: www.naturwell.hu