

FÉRFI HORMONEGYENSÚLY TESZT

Kérjük olvassa el alaposan a tünetek listáját minden egyes csoportban és tegyen X-et a négyzetbe minden olyan tünet elé, amit észlel önmagán. (Teljesen rendjén való, ha ugyanazt a tünetet több csoportban is megjelöli.)

Ezután térjen vissza és számolja meg a jeleket minden egyes csoportban. Ha bármely csoportban kettő, vagy több tünetet jelölt meg, akkor jó esélye van, az adott csoporton belül a hormonális egyensúlyzavarának.

Minél több tünetet jelöl be, annál nagyobb a bizonyosság, hogy az adott csoportban hormonális egyensúlyzavar van jelen. (Vannak emberek, akiknél egynél több hormonális egyensúlyzavar is előfordulhat.)

1. TŰNETCSOPORT - ÖSZTROGÉN DOMINANCIÁRA UTAL

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> hóhullám | <input type="checkbox"/> hirtelen vizelési inger | <input type="checkbox"/> aggodalmaskodás |
| <input type="checkbox"/> éjszakai izzadás | <input type="checkbox"/> idegesség | |
| <input type="checkbox"/> homályos gondolkodás | <input type="checkbox"/> alvászavar | |
| <input type="checkbox"/> csontritkulás | <input type="checkbox"/> fáradtság | |
| <input type="checkbox"/> depresszió | <input type="checkbox"/> fejfájások | |
| <input type="checkbox"/> fásultság | <input type="checkbox"/> csökkent nemi vágy | |
| <input type="checkbox"/> prosztata problémák | <input type="checkbox"/> ingerlékenység | |
| <input type="checkbox"/> csökkent vizeletáramlás | <input type="checkbox"/> hízás -csípőn | |

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

2. TŰNETCSOPORT – TESZTOSZTERON CSÖKKENÉSRE UTAL

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> csökkent nemi vágy | <input type="checkbox"/> fokozott izületi fájdalmak | <input type="checkbox"/> kiégettség érzés |
| <input type="checkbox"/> csökkent erekció | <input type="checkbox"/> depresszió | <input type="checkbox"/> pattanások |
| <input type="checkbox"/> fáradtság | <input type="checkbox"/> alvászavar | <input type="checkbox"/> zsíros bőr |
| <input type="checkbox"/> gyakori ált. fájdalmak | <input type="checkbox"/> csontvesztés | <input type="checkbox"/> agresszivitás |
| <input type="checkbox"/> homályos gondolkodás | <input type="checkbox"/> csökkent izomtömeg | <input type="checkbox"/> ingerlékenység |
| <input type="checkbox"/> csökkent rugalmasság | <input type="checkbox"/> vékonyodó bőr | <input type="checkbox"/> aggodalmaskodás |
| <input type="checkbox"/> szív bedobbanás | <input type="checkbox"/> csökkent állóképesség | <input type="checkbox"/> idegesség |
| <input type="checkbox"/> prosztata problémák | <input type="checkbox"/> csökkent vizeletáramlás | |
| <input type="checkbox"/> csökkent szellemi frissesség | <input type="checkbox"/> erős vizelési inger | |

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

3. TŰNETCSOPORT – MELLÉKVESE FÁRADTSÁG (KORTIZOL ELÉGTELENSÉG)

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> fáradtság | <input type="checkbox"/> emlékezet kimaradás | <input type="checkbox"/> erősebb testszőrzet |
| <input type="checkbox"/> hízás – has, derék tájon | <input type="checkbox"/> depresszió | <input type="checkbox"/> pattanások |
| <input type="checkbox"/> csökkent izomtömeg | <input type="checkbox"/> szívbedobbanás | <input type="checkbox"/> édesség utáni vágy |
| <input type="checkbox"/> vékonyodó bőr | <input type="checkbox"/> fejfájások | <input type="checkbox"/> allergiák |
| <input type="checkbox"/> emelkedett triglicerid | <input type="checkbox"/> csökkent nemi vágy | <input type="checkbox"/> stressz |
| <input type="checkbox"/> alvászavar | <input type="checkbox"/> hajhullás | <input type="checkbox"/> alacsony testhőmérséklet |
| <input type="checkbox"/> aggodalmaskodás | <input type="checkbox"/> erősebb arcszőrzet | <input type="checkbox"/> fokozott izületi fájdalom |
| <input type="checkbox"/> ingerlékenység | | |

_____ MEGJELÖLT NÉGYZETEK SZÁMA

Ha valamelyik tünetcsoportban 2, vagy több négyzetet jelölt, akkor hormonális egyensúlyzavar(ok)ban szenved.

Most, hogy már van ötlete, hogy mely hormonok egyensúlyzavaráról lehet szó Önnél, mindezt alátámaszthatja, egy nyálból végzett hormonvizsgálattal (a nyálban találhatóak az aktív hormonok). Ezzel a laborvizsgálati eljárással, közel 100%-os eredményt kapunk a hormonszintekről! „Miért nem vérből?” felmerülhet a kérdés, a válasz weblapunkon megtalálható! Miért lényeges a laboratóriumi megerősítés? Mivel bizonyos tünet együttesek több tünetcsoportban is megtalálhatóak.